

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОБИТА

**№47**

Декабрь 2023

**Необычный**

**ГОРОСКОП**

стр.30, 31

**Целебная**

**шерсть**

стр.14

**Когда нужен**

**остеопат?**

стр.7

**История из жизни**

**Настоящие подруги**

стр.20, 21

**Романтика в браке**

**Как сохранить на долгие годы?**

стр. 19

цена:

**2,5 лари**

**Дакота Джонсон** стр.16, 17

**в главной роли фильма «Мадам Паутина»**



## Как носить свитер?

Свитер - одна из самых универсальных вещей в гардеробе. Он подойдет и для свидания, и для офиса. Главное - знать, как правильно его стилизовать!



Имея в арсенале парочку ярких интересных свитеров, можно составить с ними несколько образов. Они окажутся не только стильными, но и комфортными в носке, что немаловажно для холодного времени года. Вот с чем удобно сочетать свитер.

**С ПЛАТЬЕМ.** Любимое шелковое платье можно носить не только летом. Дополните его уютным свитером - такой комплект будет уместен и в холодный сезон.



### С костюмом.

Многослойные образы всегда выглядят стильно и практично даже в самую холодную погоду. Сочетайте свитер с высоким горлом с костюмом в мужском стиле. Особенно стильно смотрятся аутфиты с ярким свитером и однотонным костюмом.





**С джинсами.** Не знаете, с чем надеть свитер? Сделайте ставку на сочетание разных текстур. Например, джинсы из плотного денима будут хорошо смотреться со свитером из мохера. Частично заправьте его спереди - непринужденный образ готов.

**С миди-юбкой.** Примерьте свитер с кожаной, плиссированной или шерстяной юбкой в тон к верху. В холодное время года можно носить такой образ с грубыми ботинками или с высокими сапогами. Подберите интересные аксессуары, и идеальный наряд для романтической встречи готов.



**Вместо шарфа.** Весьма актуально в этом сезоне ношение свитера вместо шарфа поверх пальто или рубашки. Для такого образа выбирайте модель из тонкого пластичного трикотажа.

#### **АКТУАЛЬНЫЕ МОДЕЛИ**

Модные в этом сезоне трикотажные свитеры должны иметь прямой или оверсайз крой. При этом гладкая поверхность материала более универсальна для стилизации. Горловина может быть круглой, V-образной или с высоким воротом. Цвет - на ваш вкус! Но помните, чем он проще, тем легче вам будет составлять образы.

## НОВЫМ АМБАССАДОРОМ BALENCIAGA СТАЛА МИШЕЛЬ ЙЕО



61-летняя Мишель Йео, ставшая в этом году счастливой обладательницей «Оскара» в номинации «Лучшая актриса» за свою роль в киноленте «Все везде и сразу», официально объявлена новым послом всемирно известного бренда Balenciaga!

Так что с недавних пор продюсер, актриса и мастер боевых искусств с удовольствием присоединилась к другим амбассадорам бренда, в числе

коих значатся и 50-летняя Ева Герцигова с 70-летней Изабель Юппер. Мишель Йео подметила, что она очень рада своей новой роли, так как мода в ее понимании является одной из форм искусства, и речь в данном случае идет не столько о платье, сколько о самовыражении. Что же касается вещей бренда Balenciaga, то они помогают звезде ценить стоящие за каждым изделием артистизм и мастерство. Мишель Йео считает, что данный бренд «воплощает в себе чувство оригинальности и актуальности, всегда оставаясь верным своему наследию как ателье высокой моды». Нельзя не отметить и того, что новый функционал актрисы вызвал бурный восторг у ее многочисленных поклонников – многие убеждены в том, что акцент на взрослых и красивых женщинах принесет бренду еще больший успех!

## ОБЪЯВЛЕНА ТЕМА MET GALA 2024

Институт костюма Метрополитен музея объявил о планах на 2024 год. Тема следующей экспозиции — и, соответственно, майского Met Gala — «Спящие красавицы: пробуждение моды». Экспозиция охватит 400 лет истории костюма, от XVII века до наших дней. В нее войдут 50 архивных вещей, которые слишком хрупки, чтобы их можно было хоть раз надеть.

Лучше познакомиться с экспонатами посетителям выставки помогут со-



временные технологии. Организаторы планируют использовать видеонаблюдение, световую проекцию, компьютерную графику, особый саунд-дизайн и другие формы сенсорной стимуляции, которые «помогут понять контекст каждого произведения».

«Мода — одна из самых эмоциональных форм искусства из-за ее связи с телом, — рассказал куратор Института костюма Эндрю Болтон. Она пропитана памятью и эмоциями, и мы во многом связаны с ней через наши чувства. Я надеюсь, что это шоу активизирует чувственное понимание моды».

Met Gala традиционно состоится в первый понедельник мая — в 2024 году он выпадет на шестое число. Напомним, что в этом году выставка и бал были посвящены модному наследию Карла Лагерфельда.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

## РЭПЕР КАНЬЕ УЭСТ И БЬЯНКА ЦЕНЗОРИ ВЗЯЛИ ПАУЗУ В ОТНОШЕНИЯХ



Избранница Канье Уэста, дизайнер Бьянка Цензори, на время ушла от рэпера по просьбе близких. По словам ее семьи, 46-летний исполнитель контролировал жизнь девушки, определяя, как ей одеваться и что есть.

Инсайдер рассказал The Sun, что родственникам Бьянки никогда не нравился Йе и они сомневались в правильности этого брака. «С ним очень сложно общаться и работать, и Бьянка — один из самых терпеливых людей, когда-либо имевших с ним дело», — заявил источник. Он добавил, что Канье выглядел более счастливым и сосредото-

ченным рядом с Цензори. Однако сама возлюбленная мегазвезды была в стрессе из-за посторонних мнений.

Сейчас Канье занят своей музыкальной карьерой и работой над альбомом с Ty Dolla Sign. К релизу пара может воссоединиться, вопреки желанию близких Бьянки. «Кажется, он не так уж и обеспокоен этим и в данный момент полностью поглощен музыкой», — подчеркнул инсайдер.

Йе и Бьянка заключили брак в декабре 2022 года. Пара неоднократно появлялась на публике в эпатажных нарядах, вызывая вопросы у поклонников.

### DOJA CAT ЗАЯВИЛА, ЧТО ЕЕ ПЕСНЯ SAY SO БЫЛА ЗАПИСАНА РАДИ ДЕНЕГ

Хип-хоп-артистка Doja Cat намекнула, что ее большой хит Say So из второго альбома Hot Pink (2019) был написан ради денег.

На концерте в Денвере во время исполнения Say So певица сказала толпе: «Давайте, забирайте деньги».

Это уже не первый подобный комментарий Doja Cat относительно ее ранних работ. Еще в мае рэперша написала в X (Twitter), что пластинки Planet Her (2021) и Hot



Pink были сделаны ради обогащения, а аудитория купилась на это. «Теперь я могу исчезнуть где-нибудь на острове вместе со своими близкими и трогать траву, пока вы убиваетесь по посредственной поп-музыке», — заявила звезда.

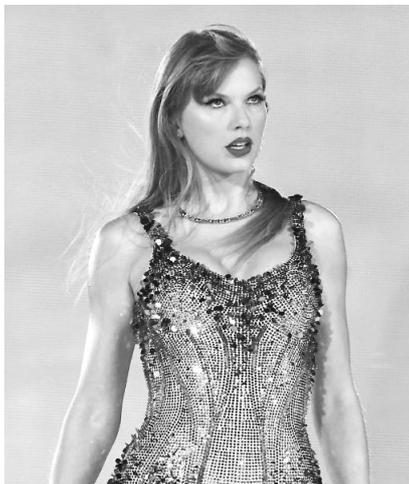
В сентябре Doja Cat выпустила долгожданный релиз Scarlet, в котором перешла от поп-творчества к хип-хопу. В процессе подготовки лонгплея к выпуску были изменены его название и обложка.

### ФАНАТКА ТЕЙЛОР СВИФТ УМЕРЛА ПОСЛЕ КОНЦЕРТА ПЕВИЦЫ В БРАЗИЛИИ

Поклонница Тейлор Свифт скончалась после концерта поп-звезды в Рио-де-Жанейро. Во время шоу 23-летняя Ана Клара Беневидес потеряла сознание. Девушку госпитализировали, однако врачам не удалось ее реанимировать. Причиной смерти стала остановка сердца.

Тейлор Свифт выразила соболезнования в связи с трагедией в соцсетях.

«Я не смогу сказать об этом со сцены, потому что меня охватывает горе, даже когда я пытаюсь об этом говорить. Я глубоко переживаю эту потерю и с разбитым сердцем сочувствую семье и друзьям девушки. Это последнее, чего я ожидала, когда мы



решили отправиться с туром в Бразилию».

Температура на стадионе, где проводился концерт, достигала 60°, сообщает Folha De S.Paulo. На шоу пришло более 60 тысяч человек, многие из которых жаловались на обмороки и тошноту из-за жары. Тем не менее зрителям не разрешили взять с собой воду. В итоге Тейлор приостановила выступление, чтобы снабдить фанатов питьем.

Сейчас артистка находится в масштабном турне Eras. Она даст еще два концерта в Рио-де-Жанейро, а затем три — в Сан-Пауло.

В ноябре певица также посетила Аргентину. Сообщалось, что поклонники жили у стадиона пять месяцев в ожидании шоу.

### БИЛЛИ АЙЛИШ ПРОСИТ СУД ЗАПРЕТИТЬ ЕЕ ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЮ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К НЕЙ

Певица Билли Айлиш просит суд вынести запретительный приказ на приближение к ней человеку по имени Шон Кристофер Макинтайр. 53-летний мужчина отправляет звезде сообщения с признаниями в любви и угрозами в адрес ее брата Финнеаса и миллиардера Илона Маска. Также он несколько раз лично появлялся у домов артистки и ее родственников.

Айлиш хочет, чтобы Макинтайр не приближался к ней, ее семье и ее близкой подруге, блогеру Зои Донахью, ближе чем на 100 ярдов (примерно 90 метров), передает TMZ. Кроме того, стalker не должен связываться с артисткой в соцсетях. «Если его не ограничить, он продолжит преследовать нас и может попытаться воплотить в жизнь свои большие фантазии», — беспокоится Билли.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Есть ли у вас пищевая зависимость?

Чтобы избавиться от лишнего веса, правильного питания не всегда достаточно. Некоторым важно понять психологическую составляющую и работать в этом направлении тоже. Если же не разобраться с психологическими причинами лишнего веса, то справиться со срывами и нервными заеданиями будет непросто. Есть ли у вас зависимость от еды, точно определит только врач. А этот тест, возможно, заставит задуматься над пищевым поведением.



### Ответьте на вопросы “да” или “нет”

1. Вас беспокоит ваш вес?
2. Считаете ли вы, что ваш внешний вид зависит от того, сколько вы весите?
3. Влияет ли на ваше настроение то, сколько и что вы съели?
4. Случаются ли у вас переедания?
5. Считаете ли вы себя полной, даже если окружающие говорят обратное?
6. Можете ли вы утверждать, что очень часто думаете о еде?
7. Важно ли для вас выглядеть безупречно?
8. Изменился ли за последние полгода ваш вес более чем на 10 кг?
9. Взвешиваетесь ли вы каждое утро?
10. Пытались ли вы голодать?

### ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО УТВЕРДИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ

Менее трех ответов «да». Вам комфортно в вашем теле. Это не значит, что ваш вес и тело идеальны. Это значит, что у вас здоровая самооценка. А это очень ценно. Ведь вы уверены в себе и знаете, чего хотите от жизни. У вас здоровые отношения с едой - она для вас лишь способ зарядиться энергией. Так держать!

**От 3 до 5.** Не все так плохо. Но вы уверены, что уделяете достаточно внимания другим сторонам своей жизни? Больше общайтесь с близкими людьми, найдите хобби по душе. Пусть еда и вес будут в пятерке важных для вас пунктов, но не главными.

**От 5 до 8.** Ваши ответы заставляют задуматься о том, что, возможно, вы уделяете своему весу

больше внимания, чем другим важным сторонам жизни. Иногда бытовые проблемы провоцируют переедание, а их решение снимает напряжение и тягу к еде. Если вам не удастся справиться с этим самостоятельно, есть смысл обратиться за профессиональной помощью.

**От 8 до 10 пунктов.** Похоже, питание и вес доминируют в вашей жизни и влияют на все остальные сферы. Скорее всего, вы постоянно недовольны собой и пребываете из-за этого в стрессе. Не исключено, что и заедаете это недовольство. В такой ситуации необходима помощь специалиста. Начните с терапевта - сдайте анализы, определитесь наконец с весом и поставьте конкретные адекватные цели. А далее дело за диетологом и психологом.

**В**арикоцеле - варикозное расширение вен семенного канатика. Вызывает его повышенное давление в яичковой вене. Внешне проявляется как уплотнение в мошонке, которое со временем увеличивается, превращаясь в «гроздь». Как правило, первые симптомы этой неприятности появляются у подростка. Чаще варикоцеле бывает левосторонним. Редко - правосторонним, еще реже - двусторонним. Заболевание не опасное, не представляет угрозу для

## ГРОЗДЬ В МОШОНКЕ

**? У сына в 14 лет в мошонке обнаружили уплотнение. Врачи сказали - варикоцеле, нужна операция. А я слышала, что, если мальчик постоянно будет носить обтягивающие трусы-плавки, эта болезнь может рассосаться.**

**М. Т.**

жизни и здоровья, более того, не отражается на потенции мужчины. Но оно, и небезвредно: застой крови может вызывать перегрев яичка, а это приводит к угнетению выработки сперматозоидов. В итоге мужчине грозит бесплодие, вероятность ко-

торого особенно повышается при двустороннем варикоцеле.

Что касается тугих плавков, это действительно может приостановить развитие варикоцеле, но не более того. Для полного излечения есть лишь один путь - хирургическая опе-

рация. Бояться ее не надо, это сравнительно безопасное вмешательство. Его проводят лапароскопически - вместо разреза делают два небольших прокола в мошонке, через которые с помощью специального инструмента удаляют варикозный участок вены, сосуды соединяются и в дальнейшем нормально функционируют. Длительность операции - 15-20 минут. На следующий день пациент, выписавшись из больницы, может приступить к работе или учебе.



## МУШКИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ: О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ОНИ ГОВОРЯТ

**«Червячки», «крошки», «черточка» перед глазами - как только ни называют это явление те, кто хоть раз сталкивался с ним. О его причинах и о том, на какие сбои в работе организма оно может указывать, разбираемся в нашем материале.**

**Н**аверняка каждый из вас, если не сталкивался сам, то слышал от знакомых, родственников, друзей о таком явлении, как мушки перед глазами. Что такое «мушки»? Это то, что мы видим так называемыми пятнами, пробелами, структурами разного размера. Мушки могут возникать либо перед обоими глазами, либо только перед одним; могут быть периодическим явлением или постоянным. Но, безусловно, мушки вызывают беспокойство и множество вопросов. В нюансах явления разбираемся вместе с врачом-неврологом.

### Почему появляются мушки?

Помните: мушка мушке рознь. Поэтому при их появлении обязательно нужно показаться врачу. Одни мушки появляются при высоком давлении, другие - при низком. Речь идет не только о глазном давлении, но и о системном. У некоторых людей мушки появляются при отслойке сетчатки. Также появление мушек может быть связано и с нарушением зрения, и с нарушением работы нервной системы. Они могут быть последствием травмы, скрытых повреждений глаза или головного мозга.

Мушки могут быть и причиной спазма или чрезмерного расширения сосудов, поэтому оценку должен проводить исключительно специалист с помощью исследования глазного дна и других диагностических методов.

### О каких заболеваниях могут сигнализировать мушки?

#### АНЕМИЯ

Состояние, при котором снижается объем гемоглобина в крови.

Возникает при недостатке железа в организме из-за неполноценного однообразного питания, когда человек употребляет малое количество животного белка или вообще отказывается от него. Также эта патология может возникнуть при частых кровотечениях, например, из носа, десен, при некоторых инфекционных заболеваниях.

#### НИЗКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

При низком артериальном давлении может возникать головокружение, снижаться острота зрения. Также люди, испытывающие понижение артериального давления, могут жаловаться на повышенную усталость, сонливость, утомляемость. В дополнение может появляться туман перед глазами и те самые мушки.

Понижению артериального давления способствует стресс, вредные привычки, нарушение питьевого режима, неполноценное питание. Также могут быть другие причины, определить которые поможет специалист. При нормализации артериального давления состояние возвращается в норму.

#### ВЫСОКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Может сопровождаться головной болью, шумом в ушах, учащенным сердцебиением и также мушками перед глазами. Скорректировать давление помогут специальные препараты, которые назначит врач после проведенного обследования и выяснения причин.

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Могут быть причиной головной боли, головокружения и появления мушек перед глазами. Эти заболевания нередко приводят к по-

вышению артериального давления и гипоксии оболочек глазного яблока.

#### ОТСЛОЙКА СЕТЧАТКИ

Самый грозный признак, когда происходит отделение оболочки глаза от сосудистой оболочки. Чаще всего это заболевание возникает при травмах глаза, близорукости, диабетической ретинопатии, дистрофиях сетчатки и т.д.

#### ДЕСТРУКЦИЯ СТЕКЛОВИДНОГО ТЕЛА

Это происходящий внутри глаза процесс, при котором нарушается прозрачность стекловидного тела. Он может наблюдаться при воздействии дистрофических, воспалительных, травматических и возрастных факторов. Как следствие - мелькание мушек перед глазами, больше похожих на палочки или темные нити.

#### ТРАВМЫ ГЛАЗА - СКРЫТЫЕ И ЯВНЫЕ

При травмах может возникать внутриглазное кровотечение, в результате которого кровь попадает в стекловидное тело. В таком случае человек начинает ощущать снижение остроты зрения и видеть перед глазами черные или коричневые пятна.

#### СРЕДИ ДРУГИХ ПРИЧИН ПОЯВЛЕНИЯ МУШЕК:

Отравление угарным газом, различными токсическими веществами, химическими агентами;

Черепно-мозговые травмы и др.

Причин может быть много, но бить тревогу при появлении мушек нужно всегда и обязательно обращаться к врачу при первых симптомах, поскольку ранняя диагностика поможет решить проблему на стадии ее формирования.

**Болят спина или шея? Многие считают, что причиной тому - смещение позвонков. Это опасное заблуждение нередко приводит в кабинет к остеопату, хотя его помощь и не требуется.**

## Когда нужен остеопат?



**В**округ остеопатии существует немало мифов. Одни считают ее едва ли не панацеей от всех болезней, другие относятся с недоверием. Считается, что остеопат может "поставить на место" внутренние органы и выпрямить позвоночник.

### Что лечит этот врач

Основатель остеопатии Эндрю Стилл считал: если в костно-мышечной системе происходит сбой (например, из-за травмы), то нарушается работа всего организма.

Смещение влечет за собой нарушение баланса и перенапряжение мышц. Из-за этого ухудшаются кровоток и лимфоток, орган начинает болеть. Именно для устранения таких сбоев и была изобретена остеопатия. Цель подобного подхода - устранить телесные блоки для запуска естественных восстановительных функций организма.

Пациенты часто путают понятия остеопатии и мануальной терапии. Остеопат использует более щадящие приемы для нормализации внутренних сил организма, а мануальный терапевт работает только с костными структурами и позвоночником. При этом в "репертуаре" остеопата более 3000 техник, а у мануальщика - только 100.

### Требуются другие специалисты!

В основе остеопатии лежит концепция о взаимосвязи всех систем организма. Влияя на костно-мышечную систему, можно оказать воздействие на внутренние органы. Таким образом данный метод может помочь в решении самых разных проблем - от головной боли и

болей в спине до бесплодия и беспсонности. Однако научного подтверждения результативности остеопатии пока нет, а проведенные исследования не дают исчерпывающей информации.

К остеопатам чаще всего приходят пациенты с проблемами опорно-двигательного аппарата, болями в шее, пояснице, спине. Считается, что врач просто "вправит" нужную кость, сустав, и боль пройдет. Но это не так.

Безопасно изменить положение кости может только травматолог или ортопед с помощью специальных приспособлений - бандажа, корсета и т.д. Если же болит спина, то надежнее работать не только с остеопатом, но также с неврологом, врачом ЛФК.

Тем, кто твердо решил лечиться с помощью остеопатии, предварительно необходимо посетить других врачей - терапевта, травматолога, невролога. Это необходимо для уточнения картины заболевания. Также потребуется сдать анализы, сделать УЗИ или МРТ проблемной области. И только после этого посетить остеопата.

### А стоит ли вправлять?

Часто к остеопатам приходит с "несуществующими" и неверными диагнозами.

### Для справки

**Остеопатия - это область клинической медицины, основанная на анатомо-функциональном единстве тела. В ней используются мануальные методы, восстанавливающие способность организма к самостоятельной коррекции.**

Например, смещение позвонков, которое диагностируют себе пациенты с болями в шее, возможно лишь при тяжелой травме или серьезном заболевании. Чаще всего боль в шее дает о себе знать при диссекции позвоночных артерий. Возникает надрыв и расслоение внутренней оболочки сосуда, который мешает нормальному кровотоку и повышает риск формирования тромба и инсульта. Если в этом случае прийти "вправлять" позвонки, можно только усугубить проблему. Резкое движение и сильное воздействие усилят надрыв, а в случае, если диссекции не было, но была предрасположенность к ней, спровоцируют расслоение.

То же самое можно сказать про стирание позвоночных дисков. На самом деле позвонки не трутся друг о друга, а достаточно хорошо соединены. То, что некоторые называют стиранием - возрастная потеря влаги. Обычно это состояние является нормой и не вызывает дискомфорта. Если же появилась боль, необходимо искать ее истинную причину. И остеопатия далеко не всегда способна помочь.

Кроме того, у данного метода есть противопоказания. Ее не рекомендуют людям с острыми инфекционными заболеваниями, онкологией, гипертонией, болезнями крови и легочной недостаточностью.

✓ *Отношение мирового научного сообщества к остеопатии неоднородно. Например, в Швеции ее считают нетрадиционной медициной и часто не рассматривают всерьез. А в США, напротив, используют в комплексной терапии при восстановлении после травм на официальном уровне.*



**«У меня довольно много родинок и есть несколько папиллом. Хотела узнать, чем могут быть опасны родинки и как часто их нужно наблюдать? Обязательно ли удалять папилломы? Какие методики для удаления родинок и папиллом сегодня существуют? Также хотелось бы узнать про разные варианты процедур и понять их особенности».**

## Чем опасны родинки и папилломы, и нужно ли их удалять?

### ОТВЕТ СПЕЦИАЛИСТА:

Главная опасность родинок (невусов) заключается в том, что некоторые из них имеют свойство трансформироваться в недоброкачественные образования. Для того, чтобы исключить подобный расклад событий, необходимо наблюдаться у врача-дерматокосметолога не реже одного раза в год – желательно у одного и того же специалиста.

В сфере диагностики в Европе становится популярной «карта родинок»: врач сканирует тело, фиксирует расположение и размер новообразований. Но проявить заботу о себе можно визитом к специалисту для осмотра дерматоскопом всех беспокоящих вас новообразований.

Также, следует незамедлительно обратиться к врачу, если вы повредили родинку (травма одеждой, лезвием, расчесывание). Следует обращать особенное внимание на невусы, находящиеся в зонах трения

одеждой, обувью, бельем, украшениями, цепочками: их необходимо удалять, так как механическое воздействие на родинку приводит к воспалению, которое, в свою очередь, может запустить перерождение и спровоцировать развитие такого заболевания, как меланома (рак кожи).

Как правильно наблюдать за родинками? Обращайте внимание на невусы, которые со временем увеличиваются, меняют свою окраску, форму, плотность, воспаляются, чешутся или кровоточат.

Папилломы, в отличие от родинок, вызваны вирусом папилломы человека. Как правило, они возникают из-за снижения иммунитета, микротравм кожи (микротрещин) и имеют свойство «размножаться», поэтому специалисты рекомендуют удалять папилломы сразу после их обнаружения. Папилломами можно заразиться контактно – от человека или через предметы. В случае если

не удалить первую появившуюся папиллому, через некоторое время их станет больше.

Среди методов удаления родинок нужно в первую очередь выделить радиоволновой нож, криодеструкцию и углекислотный лазер. Последний снижает риск рецидива и появления рубцов и обладает самым коротким периодом реабилитации. Радиоволновой нож работает аналогично лазеру: за счет прижигания ткани обеспечивается бескровность операции, а нанесение анестетика делает процедуру безболезненной. И лазер, и радиоволновой методы позволяют специалисту точно контролировать ход операции.

В отличие от вышеописанных методов, криодеструкция осуществляется «на глаз» и затрагивает нижерасположенные здоровые ткани, вызывая образование рубцов. Кроме того, отторжение мертвых тканей происходит не сразу, а в течение месяца после операции.

### ОТВЕТ ЭКСПЕРТА:

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) герпесвирусная инфекция является одной из самых широко распространенных вирусных инфекций в мире и занимает второе место среди вирусных заболеваний человека, уступая лишь гриппу. Это инфекционное заболевание, которое вызывают вирусы семейства *Herpesviridae*. Проявляется оно покраснением, появлением маленьких пузырьков на коже или слизистых оболочках. Обычно герпес сопровождается зудом, болезненностью и жжением. Вирус герпеса может длительное время бессимптомно находиться в нервных ганглиях и про-

## МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕРПЕС РАЗ И НАВСЕГДА?

**«Постоянно мучаюсь от герпеса, особенно часто он появляется с приходом холодов. Расскажите, как правильно лечить герпес, чтобы он появлялся реже и можно ли избавиться от него навсегда?»**

явить свою активность лишь при нарушении иммунной защиты организма (например, после простуды или стресса).

В организм человека вирус может проникнуть в результате контакта с заболевшим: через красную кайму губ, слизистую оболочку глаз, полости рта или половых органов. Кроме контактного пути заражения, существует и воздушно-

капельный (встречается реже). К сожалению, не существует способа полностью избежать риска заражения герпесом. Однако для минимизации такой вероятности рекомендуется поддерживать хорошее состояние иммунной системы, избегать эмоционального стресса, соблюдать гигиену.

Гарантированно избавиться от проявлений этого

заболевания нельзя, однако при верно назначенной терапии и соблюдении рекомендаций, можно достичь не только стойкой и длительной ремиссии, но и забыть про герпес навсегда.

Лечение герпетической инфекции должно быть направлено не только на устранение симптомов заболевания, но и на предотвращение возможных рецидивов. В случае появления первых симптомов герпеса рекомендуется обратиться к врачу. Он назначит комплексное лечение, включающее противовирусные препараты, а также рекомендации по укреплению иммунной системы и меры по профилактике повторного обострения.

# ПОЧЕМУ Я ПОСТОЯННО МЕРЗНУ, И КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ?

**«В последнее время довольно часто страдаю от продолжительных приступов повышенной зябкости, которые не зависят от окружающей температуры и того, насколько я тепло одета. В чем может быть причина таких состояний, и как с ними бороться?»**



## **ОТВЕТ СПЕЦИАЛИСТА:**

Постоянно холодно может быть по нескольким причинам.

На первом месте - дефицит железа, характерным признаком которого является ощущение зябкости в руках и ногах. Чаще всего дефицит железа встречается у женщин в силу того, что каждый месяц женский организм теряет некоторое количество железа. Поэтому для его восполнения представительницы прекрасного

пола должны включать в свой рацион как можно больше продуктов, богатых этим микроэлементом.

На втором месте среди самых частых причин мерзлоты - дефицит витаминов группы В, а именно В1, В6, В12. Витамины В1 и В6 содержатся в злаках, а витамин В12 - исключительно в продуктах животного происхождения. Поэтому в силу определенных ограничений в питании может также возникать дефицит этих витаминов. При возникнове-

нии жалоб на зябкость рук и ног рекомендуется обратиться к терапевту и сдать общий анализ крови, а также анализ на профиль железа. Только тогда у врача будет полное представление о том, что происходит с вашим организмом.

Третьей причиной может являться нарушение микроциркуляции. Следует проявить настороженность, если в холодную погоду ваши руки белеют и теряют чувствительность. Существуют заболевания, при которых мелкие

сосуды, расположенные в зонах рук и ног, спазмируются. В связи с этим и может возникнуть ощущение холода. Выявить данную проблему может врач общей практики на первичном визите.

Еще одна из причин, по которой вы все время чувствуете холод - это нарушение центра терморегуляции. Данное заболевание встречается крайне редко и требует более глубокого дообследования - как у терапевта, так и у невролога.

## **ОТВЕТ ЭКСПЕРТА:**

Зубы мудрости, в народе привыкли называть «восьмерки» - это рудименты, органы, которые утратили свое первоначальное значение и потеряли функциональность для человечества.

Бывает так, что зубы мудрости растут в правильном положении и отлично функционируют наряду с остальными жевательными зубами. Но в большинстве случаев они кариозные, так как находятся в самой дальней части ротовой полости. Даже при регулярной чистке дотянуться до них и очистить от остатков еды невозможно самостоятельно.

Из-за этого их гигиена сильно страдает - на них скапливается большее количество налета и инфекций, в отличие от других зубов. Они поражаются кариесом в 80% быстрее и чаще других, в связи с этим врачи конечно же рекомендуют их удалить.

## **В каких случаях можно не удалять зубы мудрости?**

Если он растет правильно и не создает давления на соседние зубы, при этом не нарушает прикус;

Если хватает места для их прорезывания;

Если занимают анатомически правильную позицию и не вредят соседним;

## **Нужно ли удалять зубы мудрости?**

**«Зубы мудрости меня никак не беспокоят, нужно ли в таком случае их удалять? Что случится с улыбкой, если их не удалить?»**

Если не затрудняют чистку и уход за зубами, деснами.

### **Когда восьмерки нужно удалять?**

✓ Иногда зубы мудрости могут быть разрушены, но при этом не болеть. Вы даже не заметите их распад. Чтобы не упустить переломный момент, забегайте хотя бы раз в полгода к стоматологу, предотвратить ухудшение их состояния будет легче и дешевле.

✓ Они могут быть расположены неправильно. Обычно они растут в сторону щеки или с небольшим наклоном, который создает дискомфорт. Как следствие вы часто прикусываете щеку, при этом зубы не выдают ни грамма боли. Согласитесь, ощущения не самые приятные, когда прикусы слизистой проходят ежедневно, это может стать хронической травмой.

✓ Если готовитесь к ортодонтическому лечению, зубы мудрости потребуется тоже удалить. Нашим зубам свойственно неправильное положение. Они смыкаются и контактируют друг с другом очень близко, что не есть «хорошо». Их нужно раздвигать с помощью брекетов или элайнеров.

Место для раздвижения порой не хватает, и зубы мудрости не дают необходимого места, поэтому их удаляют, так получают возможность отодвинуть и вылечить другие зубы.

✓ В медицине есть понятие «дистопия» - отклонение от правильного роста, то есть зубы смещены в сторону щеки или языка, повернуты вокруг своей оси или наклонены в сторону. Они могут подпирать или мешать соседу нижней или верхней челюсти - это 7 и 6 единицы. В этих случаях восьмерки также нужно удалять.

Зубы мудрости «живут своей жизнью» и могут прорезаться в самый неожиданный момент, независимо от возраста - будь то 30 или 50 лет. Иногда врачи замечают восьмерки, которые есть на снимках, но не видны вам в зеркале. Они находятся под десной - это называется ретенция, такие скрытые восьмерки могут никогда не появиться в полости рта.

Удалять восьмерки можно в любом возрасте, организм легко переносит операцию благодаря современным технологиям и обезболивающим. Качественная анестезия делает процесс удаления комфортным и безболезненным.



**ВАМ ПРИХОДИТСЯ ХОДИТЬ ПО МАЛОЙ НУЖДЕ В ТУАЛЕТ ПО 10-15 РАЗ В СУТКИ? ХОТИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ ПОЧЕМУ?**

## Опять бежите в туалет?

ской почечной недостаточности. При этом гибнут почечные клетки и нарушается функция почек.

✓ Частое мочеиспускание и увеличение объема мочи - симптомы несахарного диабета. При этом заболевании организм утрачивает способность концентрировать мочу в почках и теряет огромное количество жидкости. Не случайно больные несахарным диабетом постоянно чувствуют жажду и много пьют. Жажда также признак сахарного диабета. Больной жалуется на то, что нет аппетита, на сухость во рту, быструю утомляемость и общую слабость, похудание, у женщин воспаляются наружные половые органы.

✓ Камни в почках и мочевом пузыре также могут быть причиной частых позывов в туалет. Они препятствуют полному опорожнению мочевого пузыря. Моча накапливается быстрее, и, как следствие, учащаются позывы в туалет.

✓ Чаше, чем прежде, приходится ходить в туалет пожилым людям. В этом возрасте учащенные позывы бывают только днем и при движении, но прекращаются ночью, в состоянии покоя. Такое бывает при камнях в мочевом пузыре.

### У женщин

Во время менопаузы нарушается деятельность яичников. Это нормальная возрастная перемена. В это время 40% дам начинают посещать туалет чаще обычного. Ночное мочеиспускание может быть следствием естественного старения че-

ловека. Ведь у пожилых людей образование большей части мочи в организме происходит ночью.

### У мужчин

✓ Самая распространенная причина учащенного мочеиспускания у мужчин - инфекционные заболевания мочеполовой системы: почек, уретры, мочевого пузыря и предстательной железы. Инфекция раздражает всю мочеполовую систему, и, как следствие, возникают частые позывы в туалет.

✓ Частые позывы характерны для заболеваний нижних мочевых путей и простаты. При этом выделяется небольшое количество мочи. А общее количество за сутки не превышает нормы в 1,5 - 2 литра.

✓ Учащенное мочеиспускание у мужчин в ночное время может говорить об увеличении или опухоли предстательной железы. Увеличенная простата мешает нормальному оттоку мочи, она давит на мочеиспускательный канал, нарушая его проходимость. Ночью же, когда мужчина находится в лежачем положении, у него возникают частые позывы в туалет.

### Другие случаи

✓ Учащенное мочеиспускание может возникнуть и при приеме некоторых лекарств, например мочегонных препаратов. Мочегонными также являются алкоголь и кофеин.

✓ Отсутствие мочеиспускания ночью и учащенное днем характерны для невроза.

### Как тут разобраться

Прежде всего надо обратить внимание на некоторые моменты:

- ✓ сопровождается ли мочеиспускание постоянными позывами;
- ✓ выделяется ли при этом малое количество мочи;
- ✓ мешает ли это нормально жить;
- ✓ позывы частые, несмотря на то что вы стали пить мало жидкости или прекратили принимать мочегонные препараты.

Обязательно обратитесь к врачу, если на один из этих вопросов ответите положительно. Если частое мочеиспускание не вызывает жжения, боли или дискомфорта, то оснований для беспокойства нет. Однако если возникнут какие-либо неудобства, лучше обратиться к врачу, не дожидаясь ухудшения состояния.

### Самые частые причины

✓ Обильное и учащенное мочеиспускание может быть при хрониче-

**О**бострение хронического заболевания горла - фарингита, ларингита, ангины - могут провоцировать переохлаждение, сквозняк, кондиционер, продолжительное и чрезмерное напряжение голоса, злоупотребление алкоголем и никотином. Использование химии, например аэрозольных дезодорантов и лаков для волос, также способно

## У меня слабое горло, но простуда ни при чем

**Неужели горло может болеть от курения и острой пищи? Всегда считалось, что виновата простуда.**

**Но у меня с простудой это не связано.**

подлить масла в огонь. Раздражают слизистую оболочку горла и могут вызвать ее воспаление острая, маринованная

пища, кислые фрукты. Тот же эффект дают твердые сухари и чипсы. Они механически повреждают горло, и на фоне травмы

там начинают размножаться вредные микробы. Поэтому, если у вас слабое горло, нужно максимально щадить свои миндалины. Не пейте ледяных напитков, не ешьте грубой пищи. Не вдыхайте известь, пыль, шерсть, автомобильные выхлопы. Пейте чай с ромашкой, липой, шалфеем, ешьте мед. По возможности не повышайте голос.



## ЗАКЛАДЫВАЕТ УШИ

**Чувство заложенности возникает, когда что-то мешает барабанной перепонке вибрировать. К этому могут привести разные причины.**

никает после водных процедур.

✓ **Инфекции наружного слухового прохода (наружный отит).** Они часто случаются из-за воды, попавшей в ухо: во влажной среде быстро размножаются бактерии. Поэтому второе название наружного отита - ухо - пловца. Впрочем, инфекция может проникать в слуховой проход и через ранки, появившиеся, например, при чистке ушей ватной палочкой. Заболеть можно также, если использовать грязные внутриканальные наушники. Отит сопровождается отеком, слуховой проход сужается, и звуковым волнам становится сложнее достичь барабанной перепонки.

✓ **Перепады давления.** Если давление внутри уха больше, чем снаружи, или, наоборот, барабанная перепонка выгибается. В этом напряженном состоянии ей сложно вибрировать. Перепад давления случается при посадке или взлете самолета, быстром наборе высоты (например, на лифте или в горах). Как только давление внутри и снаружи

уха выравнивается, заложенность пропадает.

✓ **Насморк.** Давление в ушах выравнивается с помощью так называемой евстахиевой трубы - полости, которая соединяет среднее ухо с носоглоткой. Обычно труба закрыта, но во время зевка или глотания она раскрывается, поэтому можно услышать щелчок в ухе. Во время болезни этому процессу мешает отек слизистой. Из-за этого выровнять давление становится сложно, и уши закладывает.

✓ **Воспаление среднего уха (средний отит).** Самая распространенная причина среднего отита - орви, в том числе грипп и ковид, а также синуситы и тонзиллиты. В таких случаях инфекции из носоглотки по евстахиевой трубе поднимаются к среднему уху. Воспаление может поражать и барабанную перепонку: она отекает и менее чутко реагирует на звуковые колебания.

**P.S.** Лечение зависит от причин заложенности, потому что отит и попавшая в ухо вода - это разные ситуации.

## Пригодится

**Простудились?** Залейте 100 г сухих лимонных корок 0,5 л водки. Настаивайте две недели, регулярно встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, запивая водой.

**Застарелый кашель у курильщиков лечится эвкалиптом.** Несколько листьев эвкалипта варите 5 минут в 0,5 л молока. Пейте по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

**Болят горло?** Измельчите 20 г листочков герани, залейте стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Настоем полощите горло 3 раза в день после еды.

**Алоэ вылечит ангину.** Сорвите несколько листьев, промойте, мелко нарежьте. Поместите в поллитровую банку, добавьте 1/2 стакана сахара, уберите в темное место на 3-4 дня. Залейте стаканом водки, настаивайте еще 3 суток. Процедите и пейте по 1 чайной ложке до еды.

## Не кури!

● Большинство курильщиков уверены, что «легкие» сигареты менее вредны для здоровья. Однако доказано, что последствия от курения «легких» сигарет не менее серьезны. Дело не в табаке, а в дыме. Более того, «легкие» сигареты даже более опасны, поскольку люди меньше ограничивают себя в курении.

● Смертельная доза никотина для человека - 20-26 сигарет при одновременном выкуривании. Почему же тогда люди не умирают быстро? Дело в том, что в табачном дыме содержится другой яд - формальдегид, который частично нейтрализует никотин. Но сам формальдегид - супермутаген.

● Табачный дым, оседающий в прокуренном помещении на стенах, мебели, способен вызывать рак. При курении в воздух выделяется более 4000 веществ, и большая их часть остается на мебели, а не выветривается из комнаты. Особенно опасно это для маленьких детей.

## Стала болеть поясница

**Этот отдел под названием пояснично-крестцовый испытывает ежедневно максимум нагрузок, поэтому неудивительно, что возникают боли.**

**Как их унять?**

**1.** Больше двигаться. Если боли уже появились, реже сидеть, чаще ходить. Во время сидячей работы выполнять небольшую разминку раз в час: делать наклоны, повороты в разные стороны, пройти по лестнице раз-другой.

**2.** Никаких тяжестей. Если надо поднять что-то тяжелое, подтяните и удерживайте мышцы пресса, а не вываливайте (не расслабляйте) живот. Сумки и коробки постройте держать как можно ближе к телу. Не нагибайтесь за стоящими на полу



предметами. В начале присядьте, а потом уже поднимите тяжесть.

**3.** Укрепляйте мышцы пресса. Приучите себя всегда удерживать мышцы пресса в напряжении. Это укрепит их и снимет нагрузку с поясницы.



**Много лет у кофе была дурная репутация: и давление он повышает, и заснуть мешает, и зубы окрашивает. Однако последние научные исследования в корне изменили наши представления о его свойствах.**

## Семь достоинств кофе

### 1. Улучшает память

Кофеин стимулирует работу мозга, повышая уровень серотонина и ацетилхолина. Полифенолы в составе кофе защищают сосуды мозга от повреждения и инсульта. А учёные из Университета Торонто выяснили, для этого лучше пить не зелёный, а кофе тёмной обжарки. Такой кофе препятствует возрастному снижению когнитивных способностей, причём целебный эффект оказывает не кофеин, а так называемые фенилинданы - модификация полифенолов, которая возникает в результате обжаривания. Они препятствуют образованию амилоидных бляшек, характерных, для болезни Альцгеймера и Паркинсона.

### 2. Помогает худеть

Гарвардская школа общественного здравоохранения провела в Сингапуре 24-недельное исследование с участием людей с лишним весом, чтобы выяснить, может ли кофе помочь снизить риск развития диабета. Половина участников пила кофе с кофеином, другая - кофе-плацебо. Доказательств, что кофе уменьшает инсулинорезистентность, обнаружено не было, однако учёные отметили, что у тех, кто полгода каждый день пил 4 чашки кофе с кофеином, жировые отложения уменьшились на 4%, несмотря на то, что их образ жизни не поменялся. Они не занимались физкультурой и не соблюдали диету. Учёные считают, что потребление кофе снижает аппетит и на 10-20% и ускоряет обмен веществ. К тому же кофеин действует как мочегонное средство, помогая избавиться от отёков.

### 3. Защищает мышцы от атрофии

Когда мы пьём кофе, выделяется особый белок brain derived ne-

urotrophic factor (BDNF), который поддерживает работу мышц. А ещё кофеин, стимулируя выброс физического напряжения притупляется, что позволяет выполнить большее повторение упражнений или поднять больший вес. Учёные из Академии спорта США утверждают, что две чашки кофе увеличивают эффективность тренировки.

### 4. Снижает риск развития депрессии

Учёные из Департамента питания Гарвардской школы общественного здравоохранения США обнаружили, что у женщин, которые выпивали около 4 чашек кофе в день, риск депрессии был на 20% ниже по сравнению с теми, кто выпивал менее 2 чашек в день. У тех, кто пил кофе без кофеина, чай, безалкогольные напитки и другие жидкости, содержащие меньше кофеина, такой защиты от депрессии не наблюдалось. Однако в очень больших дозах кофеин, наоборот, усиливает напряжение, беспокойство и нервозность.

### 5. Улучшает кровообращение

Американская ассоциация сердца сообщает об исследовании, в ходе которого одна группа добровольцев пила натуральный кофе, а другая - кофе без кофеина. Затем всем участникам измерили кровоток в пальцах рук, что является показателем того, насколько хорошо работают мелкие кровеносные сосуды. В частности, у участников, выпивших чашку кофе с кофеином, кровоток увеличился на 30% в течение 75 минут по сравнению с теми, кто пил кофе без кофеина. Хорошая циркуляция крови улучшает насыщение тканей кислородом, что нормализует давление и повышает выносливость. Исследование показало, что не-

сколько чашек кофе с кофеином в день снижают риск сердечной недостаточности.

### 6. Обезболивает

Кофе облегчает боль эффективнее многих обезболивающих. Исследователи из Университета Алабамы в Бирмингеме провели эксперимент, в ходе которого часть испытуемых пила в среднем 2 чашки кофе в день и больше. Затем их подвергли болевому воздействию высокой температурой. Чем больше кофе пили участники исследования, тем выше был порог их болевой чувствительности.

А исследование, проведённое в Университете Иллинойса, показало, что одна или две чашки кофе уменьшали боль в мышцах на 48%, в то время как популярные обезболивающие препараты - только на 25-30%. Исследователи считают, что кофеин блокирует в мозге определённые рецепторы, подавляя боль. Неслучайно кофеин добавляют в некоторые безрецептурные обезболивающие.

### 7. Помогает бороться с подагрой

Кофе может снизить риск развития подагры благодаря снижению уровня мочевой кислоты в организме. Кофеин действует аналогично ингибиторам ксантиноксидазы - препаратам, снижающим выработку мочевой кислоты и помогающим выводить её из организма. Это подтвердило исследование, которое проводилось с использованием биобанка Великобритании - UK Biobank Resource, в ходе которого проанализировали данные 130 966 европейцев в возрасте 40-69 лет. Кофе помогал даже в тех случаях, когда пациенты нарушали диету. При подагре, утверждают специалисты, сахар в кофе добавлять не нужно, а вот молоко -желательно.

В кофе сорта «Робуста» кофеина в 2 раза больше, чем в сорте «Арабика».

# АВОКАДО - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Поклонники здорового образа жизни очень любят этот полезный фрукт, а вегетарианцы считают его неотъемлемой частью своей кухни. И это неудивительно - ведь кроме того, что авокадо хорош на вкус, он приносит большую пользу здоровью.

**П**лоды авокадо не содержат ни вредных жиров, ни сахара – только витамины, микроэлементы и минеральные вещества. Сложно найти другой фрукт, который обладал бы таким огромным количеством полезных свойств, как авокадо. Он широко используется в гастрономии, медицине, косметологии и даже в парфюмерной промышленности – так, например, в странах Латинской Америки авокадо считается мощным афродизиаком, который имеет возбуждающий эффект. Но большинство людей по всему миру знают плоды этого вечнозеленого дерева прежде всего как вкусный и питательный продукт. Почему же этот фрукт завоевал такое широкое признание, и каким действием на человеческий организм он обладает?

## Снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний

Авокадо содержит ингредиенты, которые помогают существенно уменьшить ваши шансы на рак, – это фитохимические вещества, фенолы и ксантофилл. Одно только это удивительное свойство маслянистых зеленых плодов уже заслуживает того, чтобы включить авокадо в свой ежедневный рацион.

## Польза для сердечно-сосудистой системы

Исследования показали, что авокадо действительно полезен для здоровья вашего сердца. В этом фрукте абсолютно нет плохих жиров, зато есть много полезных, которые способствуют нормализации работы сердечно-сосудистой системы. Благодаря калию, содержащемуся в авокадо, уменьшается аритмия, и сердце начинает работать правильно, а олеиновая кислота препятствует образованию холестерина. Более того, в составе этого фрукта есть медь, которая помогает избежать анемии (малокровия), а витамин В является важным элементом, участвующим в создании новых красных кровяных телец.

## Здоровая кожа и глаза

Лютеин и зеаксантин – два компонента, содержащиеся в авокадо, которые укрепляют здоровье глаз и предотвращают ухудшение зрения. Также фрукт положительно воздействует на состояние кожи – благодаря все тому же лютеину, который способен снижать вредоносное влияние ультрафиолетовых лучей, защищать от негативного влияния окружающей среды и нормализовать работу сальных желез. Еще один элемент, которым богат этот продукт, – витамин Е – препятствует



преждевременному старению кожи. Таким образом, авокадо вполне можно назвать фруктом красоты и молодости.

## Легче уходит лишний вес

И все же одна из главных причин, почему популярность авокадо растет, заключается в том, что многие люди начинают понимать, насколько он полезен для снижения веса. Эти маленькие зеленые фрукты содержат клетчатку – а растворимые волокна, как известно, замедляют распад углеводов в организме. Как следствие, вы дольше чувствуете себя сытым и не ощущаете необходимости во вредных перекусах в течение дня.

Однако авокадо стоит употреблять в пищу в умеренных количествах: его калорийность составляет в среднем от 150 до 220 калорий на 100 грамм продукта. Если ваш вес находится в норме, то диетологи советуют съедать один плод в день – этого вполне достаточно для вашего организма, чтобы пополнить запасы энергии и почувствовать благотворное влияние этого продукта на все органы и системы.

**1.** Заполните 3-литровую кастрюлю мелким картофелем с кожурой, залейте водой и сварите до готовности. Затем все содержимое вылейте в таз. Когда температура станет терпимой, погрузите туда ноги и мните ими картофель, пока он не остынет. Затем помойте ноги теплой водой, смажьте подошвы йодом и наденьте на ночь носки. Курс - 10 процедур.

## Шпора на пятке

**Растворите на водяной бане 100 г меда и 5 г мумие и натирайте на ночь больные места.**

**2.** Приложите к шпоре разжеванный грецкий орех, закрепив пластырем.  
**3.** Смешайте флакон тройного одеколona, по 2 флакона аптечной вальерьянки и йода, стручок

острого перца. Настаивайте сутки в бутылке темного цвета. Смазывайте на ночь больные места и укутывайте шерстяным платком.

**4.** Пропустите через мясорубку 300 г корней

хрена, подогрейте, переложите в таз, положите под него грелку, опустите в средство ноги, укройте сверху пледом и держите 20 минут. Затем наденьте шерстяные носки и ложитесь спать. Курс - 10 процедур.

**5.** Привяжите к шпоре лист майского лопуха, или подорожника, или мать-и-мачехи и ходите так целый день.



# ЦЕЛЕБНАЯ ШЕРСТЬ

**Изделия из шерсти не только согревают в холода, но и способствуют снятию болезненных ощущений в суставах, мышцах, улучшают кровообращение и даже помогают справиться со стрессом.**

Надевать такой пояс можно только на сухую чистую кожу. Допустимо надеть его поверх тонкой футболки, особенно если вы используете мазь.

## При отите и гайморите

При отите или гайморите не рекомендуется активное прогревание. Однако очень полезен сухой компресс из овечьей шерсти. Он может улучшить общее самочувствие.

Такой компресс прикладывают в области ушей, гайморовых пазух (под глазами, с обеих сторон от носа) или на увеличенные лимфоузлы под челюстью.

При пневмонии носят шерстяные жилеты. Надевают на голое тело и оставляют на 10-12 часов. Эффект будет такой же, как от горчичников и растираний.

Напомним, что воспалительные заболевания невозможно вылечить одними только шерстяными изделиями. Это дополнительные средства к медикаментозному лечению.

## Антистресс

Ученые из Норвегии пришли к выводу: шерстяные изделия оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему. Ворсинки шерсти, соприкасаясь с кожей, производят микромассаж. В результате снимаются нервные напряжения, усталость, нормализуется сон, улучшается микроциркуляция крови.

При этом необязательно надевать шерстяной свитер, чтобы успокоиться. Достаточно подержать вещь в руках, ощутить легкое покалывание и тепло.

✓ Откажитесь от контакта с овечьей шерстью при острых дерматологических заболеваниях, болезнях кровеносной системы, патологиях

ЖКТ, а также аллергии на этот материал.

## Какую шерсть выбрать

Самой полезной для организма человека считается шерсть австралийских мериносов. Длинные, тонкие и мягкие волокна напоминают спиралевидные завитки - они обеспечивают хорошую воздухопроницаемость. Кислород постоянно поступает к коже, а потому исключены повышенное потоотделение, закупоривание пор и раздражение дермы.

**Альпака.** Как правило, из нее производят верхнюю одежду, свитера, шарфы. Волокна имеют естественный блеск устойчивый к износу. Изделия из альпаки рекомендованы детям, поскольку это гипоаллергенный материал, к тому же обладает антисептическими свойствами.

**Кашемир** - это очень теплый, тонкий и самый дорогой шерстяной материал. Его получают из - подшерстка высокогорных коз кашемировой породы. Эта шерсть обладает терморегулирующими свойствами. Она упруга, как овечья шерсть, но при этом имеет более мягкие и нежные волокна.

**Ангора.** Этот материал производится из козьего или кроличьего пуха, поэтому он мягкий и легкий, но в то же время очень теплый. Из этой шерсти изготавливают свитера, пижаму, носки. Поскольку у ангоры хрупкие волокна, ее смешивают с синтетической нитью (2:1). Такие изделия требуют особенно бережного ухода, иначе из одежды ползет пух.

**Мохер** - шерсть турецких коз. Она очень мягкая и прочная, обладает небольшим блеском. Изделия из нее хорошо носятся, поэтому мохер пользуется спросом.

С наступлением холодной погоды многие предпочитают одежду, в состав которой входит шерсть. Этот материал впитывает влагу, а затем испаряет, отводя от тела. Кроме того, шерсть полезна для здоровья.

## Натуральный антисептик

Овечья шерсть содержит ланолин - животный воск (его часто добавляют в косметические продукты). Ланолин увлажняет и оказывает успокаивающее действие на кожу, ускоряет заживление ран и порезов, предотвращает появление опрелостей. Это вещество, контактируя с роговым слоем эпидермиса, защищает его от потери влаги. Кроме того, животный воск - это и натуральный антисептик.

✓ Регулярное ношение изделий из овечьей шерсти благодаря ланолину в составе делает кожу более мягкой и нежной.

## Помощь суставам и мышцам спины

Шерстяные вещи рекомендуются людям, которые страдают от артрита, ревматизма, артроза, подагры, ортопедических заболеваний. Так, при болях в пояснице врач может назначить в качестве дополнительного лечения ношение согревающего пояса из овечьей, собачьей или верблюжьей шерсти. Он прогревает поясницу, и болевые ощущения уменьшаются.

							Игра на заданные рифмы		Подпись на шифровках Штирлица						
Моногамный мужик		На неё садятся толстушки		Забота о юной сиротке	Сорт яблок										
					Сделав ... не жди добра	"Кухонная" шляпа			Сказочный персонаж ... - Луккойе						
Подреза-тель земли в плуге		Райские заросли					Смазка для каш-ма-лаши								
					Дока в области сыска							Персонаж октяб-рятского значка		Высоко-мерная красotka	
"Лицо" здания	Брошен-ный при-зыв		Букет стеблей с колосья-ми					Четыре пяди							
			Гимнаст-ка ... Корбут	Отец де-да или бабушки		Хаши-митское коро-левство		Старин-ный плащ	Удивле-ние (междо-метие)		Казах-ский "ме-нестрель"			Его под-водят в конце	
Его по-беждает добро						Дикая собака									
Напиток из сока агавы		Бездон-ный ящик литей-щика		Тяжёлые сапоги ново-бранца						Рыба, морской дьявол		Промач в игре, недогляд (разг.)		Печь с видом на огонь	
						Спортив-ная «обувь»	Недое-денное яблоко								
Хищник семей-ства коша-чьих		Мифи-ческая змея						Катод (ант.)		Неземное бла-женство					
					Портянки другим словом							Манера произно-шения		Комплекс памяти павших	
Леди де-тектива по имени	Тропи-ческая змея		Валюта из Банг-ладеш							Валюта из Нуак-шота					
					Гарантия возврата долга							Темноко-жая дива ... Кэмп-белл			
Форма ядерного облака					Аллегро (ант.)	Диагноз от Досто-евского		Короче гольфа и чулка		Спутник Барби		Приспо-собление для ката-ния с гор		Продукт для шо-колада	
Руки у него загра-бущие		Шерстя-ной без-ворсовый ковер						Элект-рички под землёй	Замна-чальника у мусуль-ман						
				Двери в рай		Танец Летка-...						Крупный пёстрый попугай			
										Наглый бессты-жий че-ловек					
				Треть меры вранья		Божест-венный мудрец в индуизме					Пресмы-кающийся друг Маугли				
									Славян-ский бог солнца						



### ДАКОТА ДЖОНСОН В ГЛАВНОЙ РОЛИ ФИЛЬМА «МАДАМ ПАУТИНА»

Супергеройский фильм по вселенной Человека-паука от Sony выйдет в зарубежный прокат 14 февраля 2024 года. Главную роль в нем исполнит Дакота Джонсон.

В центре сюжета — парамедик по имени Кассандра Уэбб (Джонсон), которая обнаруживает у себя экстрасенсорные способности, позволяющие ей произвольно видеть будущее. В видениях девушки начинает появляться таинственный незнакомец в черном костюме Человека-паука, который охотится на женщин. Теперь ей предстоит собрать их в одну команду и вместе дать отпор злодею.

В ролике показали, что роль Джулии Карпентер (Женщина-паук) сыграет Сидни Суини. Ключевые роли, помимо Джонсон и Суини, также исполнят Селеста О'Коннор, Изабела Мерсед и Эмма Робертс.

#### БИОГРАФИЯ

Дакота Майи Джонсон, больше известная как Дакота Джонсон, — американская актриса и модель, завоевавшая славу и популярность

главными ролями в кинохитах. Ее путь к славе начался не сразу, но, когда талантливую артистку заметили режиссеры, перерыва в карьере больше не было. Сейчас она остается востребованной актрисой, которой достаются главные роли в картинах разных жанров.

#### ДЕТСТВО И ЮНОСТЬ

Биография Дакоты Джонсон тесно связана с Голливудом. Она актриса в третьем поколении. Родилась в октябре 1989 года (знак зодиака — Весы) в Техасе в семье знаменитых голливудских артистов — дочь Мелани Гриффит и Дона Джонсона, «детектива Нэша Бриджеса». Известной личностью была ее бабушка Типпи Хедрен, в прошлом одна из главных муз Альфреда Хичкока и фотомодель. Не менее популярным актером был и дедушка Питер Гриффит. В жилах Дакоты течет многонациональная

кровь — норвежская, английская, шведская и немецкая.

В детстве, после развода родителей и третьего замужества матери, воспитанием девочки занялся отчим Антонио Бандерас. Он стал ей по-настоящему родным человеком и покровителем. Кроме Дакоты, в семье подрастали единоутробные брат Александр и сестра Стелла.

Девушка получила престижное образование в Aspen Community School. Она со школьной скамьи увлекалась хореографией и, как и большинство звездных детей, интересовалась модельным бизнесом.

В 12-летнем возрасте Дакота впервые позировала в роли модели для элитного журнала Teen Vogue, после чего всерьез задумалась о карьере в этой области. Для реализации себя в суровом мире фешен-индустрии начинающая фотомодель имела все данные: эффектная внешность, выразительные черты лица, стройная фигура, отличный вкус и безупречный стиль. При росте 171 см ее вес не превышал отметки 55 кг. Эти неоспоримые «козыри» сулили ей большой успех.

Еще в юности, в 2006-м, Джонсон подписала контракт с популярным модельным агентством IMG Models.

В 2007 году у Дакоты начались серьезные проблемы с наркотиками и алкоголем. К счастью, девушка вовремя прошла реабилитацию и уже через месяц вернулась к обычной жизни.

А в 2009–2010 годах она стала лицом рекламной кампании торговой марки MANGO и начала сотрудничать с фешен-лейблом австралийской компании Wish.

#### ФИЛЬМОГРАФИЯ

Богемная жизнь и работа фотомоделю не помешали Дакоте попробовать свои силы на съемочной площадке. Девушка унаследовала актерский талант, умение перевоплощаться и харизму от многочисленных родственников, сумевших пробиться на вершину Голливуда.

Кинематографическая биография Джонсон началась второстепенной ролью в киноленте «Женщина без правил», которая вышла на экраны в 1999 году. Фильм получился семейным, ведь в нем сыграли мать и младшая сестра Стелла Бандерас. А продюсером киношедевра оказался отчим Антонио Бандерас. Картина имела теплый зрительский прием и лестные отзывы критиков, но Дакота после ее выхода знаменитой не стала.

На протяжении следующих 10 лет Джонсон практически не появлялась на телеэкранах. Вернулась

в кинематограф лишь в 2010 году. Она снялась в киноленте о Facebook «Социальная сеть» вместе с Джастином Тимберлейком.

Фильм с голливудским любимцем принес Дакоте узнаваемость. Но вкусить славу она смогла только 2 года спустя, в 2012-м, когда снялась в главной роли в фильме «Бен и Кейт». Это комедийный сериал Даны Фокс, который транслировался на канале Fox с сентября 2012-го по январь 2013-го.

После этой блестящей работы артистка снялась в сатирическом псевдодокументальном фильме «Офис», трогательно и смешно рассказывающем о жизни офисных работников. Лента получила ряд престижных наград, в том числе «Золотой глобус» и «Эмми».

Проект, принесший молодой артистке оглушительную мировую славу, ждал ее в 2013-м, когда Дакоту утвердили на главную женскую роль в экранизации романа Э. Л. Джеймс «50 оттенков серого». Джонсон прошла кастинг на роль студентки Анастейши Стил.

Не обошлось без скандала. Поклонники бестселлера были недовольны выбором главной героини. Они посчитали, что Дакота не настолько привлекательна и молода, чтобы перевоплотиться в Анастейшу, и даже написали гневную петицию, в которой требовали провести повторный кастинг. Под ней поставили подписи более 20 тыс. человек.

Тем не менее Джонсон сыграла студентку Анастейшу Стил и проснулась знаменитой. После премьеры скандальной эротической картины критики умолкли: работа актрисы оказалась безупречной. Ее партнером по проекту был Джейми Дорнан. Хотя изначально на место его персонажа утвердили Чарли Ханнэма, который добровольно отказался от проекта из-за занятости на других съемках.

По утверждению Дакоты, для нее не стала камнем преткновения необходимость обнажаться для пикантных сцен. К радости режиссеров и продюсеров, у артистки полностью отсутствует чувство стыда.

Джейми Дорнан и Дакота Джонсон после премьеры «Пятидесяти оттенков серого» оказались на пике популярности. На какое-то время они стали самыми обсуждаемыми актерами Голливуда.

Затем знаменитость была занята на съемках продолжения знаменитой франшизы, которые получили название «На пятьдесят оттенков темнее» и «Пятьдесят оттенков свободы». Кроме нее и Дорнана, в ленте снимались Эрик Джонсон, Макс Мартини, Брэнт Догерти и другие.

В этот период фильмография Дакоты обогатилась еще несколькими удачными проектами. Самыми яркими из них оказались короткометражка «Все, что блестит», мелодрама «Страшно красив» и комедия «Козы». В последнем фильме, снятом Кристофером Нилом, девушка поработала с голливудскими звездами Дэвидом Духовны, Верой Фармигой и Грэмом Филлипсом.

Популярность актрисы росла. Вскоре она оказалась среди кумиров молодежи. Издание Nylon Magazine назвало Дакоту одним из 55 лиц будущего.

Затем вышли три новых фильма с участием Джонсон. Это картины «Хлоя и Тео», «Большой всплеск» и «Черная месса». В последней она снималась в главной роли вместе с Джонни Деппом, сыграв его любовницу.

В 2016 году артистка снялась в проекте «В активном поиске». По сюжету героиня Дакоты покидает молодого человека, отношения с которым исчерпали себя, и переезжает к сестре.

На Венецианском кинофестивале 2018 года был представлен фильм ужасов «Суспирия», в котором Джонсон перевоплотилась в молодую танцовщицу. Студентка берлинского балетного училища становится свидетельницей загадочных событий. Другую главную



роль в фильме представила Тильда Суинтон.

А осенью 2019 года на Netflix вышел хоррор «Раны» многообещающего иранского режиссера Бабака Анвари, который умеет мастерски продемонстрировать переживания современного человека в формате фильма ужасов. Кроме Дакоты, главные роли в картине сыграли Арми Хаммер и Зази Битц.

Затем Джонсон стала сниматься в фильме «Арахисовый сокол». Главным героем приключенческой ленты стал молодой человек с синдромом Дауна, который сбегает из клиники. Ему в попутчики навязываются уличный мошенник и практикантка. В 2020 году артистка порадовала телезрителей участием в летней премьере — мелодраме «Ассистент звезды», где снялась в образе главной героини.

В том же году в списке ее работ появился драматический фильм «Друг», режиссером которого выступил Ридли Скотт, пригласив на главные роли Дакоту Джонсон, Джейсона Сигела и Кейси Аффлека. История ленты основана на реальных событиях.

#### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- В 2019 году фанаты Дакоты пришли в недоумение, не увидев в очередной раз щербинку в зубах кумира. Некоторое время артистка не обращала на это внимание, но когда новость стала обсуждаться во всем мире, Джонсон пришлось ее прокомментировать. По словам знаменитости, она с детства носила ретейнер на задней стороне зубов, а недавно его сняла, после чего зубы сдвинулись. Это расстроило и саму актрису, лишив ее узнаваемой черты.

- Для съемок в фильме «50 оттенков серого», предполагающих много постельных сцен, Джонсон пришлось тщательно готовиться, изнуряя себя тренировками. В итоге она похудела. Сделать это ей помог личный тренер Джессики Альбы Рамона Браганза, а также диета, в состав которой входили только постное мясо и овощи.

- «Пустить корни» артистка решила в Америке, купив дом в Лос-Анджелесе. Огромный особняк был построен в середине XX века по проекту архитектора Карла Мастопа. Дом понравился Дакоте тем, что, несмотря на внешнюю роскошь, он простой и уютный, продавать его или переезжать в другое место актриса не собирается.

- Фанаты Джонсон уверены, что она прибегала к пластике, сравнивая ее ранние и нынешние фото. По крайней мере, большинство утверждает, что звезда изменила форму носа.

# «НАСИЛЬНО МИЛ НЕ БУДЕШЬ»: ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ДОБИВАТЬСЯ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА



**Пытаться «завоевать», «покорить», «добиться» потенциально-го партнера — есть ли в этом смысл, если изначально он не отвечал взаимностью на наши чувства? Быть может, самое правильное — ждать встречи с тем, кто сразу проникнется к нам ответной симпатией?**

**Ч**то мы можем назвать противоположностью любви? Одни скажут — ненависть, другие — равнодушие. Но есть и другой ответ на этот вопрос. «Там, где царствует любовь, воля к власти отсутствует, и где правит власть, там любви недостает», — писал основатель аналитической психологии Карл Густав Юнг.

## ПРОБЛЕМА

Возможно, выражение «насильно мил не будешь» — как раз о том, что не стоит навязывать свою волю другому. Ведь манипуляции, которые использует тот, кто хочет быть «мил насильно», — это и есть проявление власти. Просто иногда она маскируется под заботу и искреннее участие...

«Насильно мил не будешь» — чуть ли не единственный разумный посыл про отношения в нашей культуре, считает психолог. «Перевести эти слова можно так: полюбить себя не заставишь, любовь к себе не заслужишь. Заставлять — значит проявлять агрессию, заслуживать — значит демонстрировать послушание».

Агрессия предполагает подавление другого, а послушание — подавление самого себя. Ни тот, ни другой подход не работают, когда

дело касается любви.

Когда мы пытаемся «завоевать» другого с целью вызвать симпатию, это «здоровый процесс, который естественным образом разворачивается в начале отношений», — поясняет психолог.

А когда нам лучше оставить попытки расположить к себе другого? «После первого прямого отказа этот процесс либо заканчивается, либо перестает быть здоровым. Тогда тот, кого отвергли, пытается создать отношения не на основании любви или симпатии, а на базе чего-то другого: благодарности, вины или даже страха».

## ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Мужчины чаще пытаются «заставить» полюбить, а женщины — «заслужить» ответные чувства. И если мужские «подвиги» обычно заметны невооруженным глазом (якобы случайные встречи, предложения помощи, подарки), то женщины действуют менее очевидными способами.

Как нелюбимый ребенок старается угождать равнодушным или агрессивным родителям, так нелюбимая женщина стремится стать лучше, чтобы «он понял и полюбил». Она пробует расположить к себе мужчину, демонстрируя безуслов-

ную любовь и принятие. Все как в детстве — слушаться, хорошо учиться, помогать по дому... И подавлять в себе агрессию, чтобы не оттолкнуть от себя того, кто, возможно, и так-то оказался рядом по случайности.

Заботиться, сочувствовать, готовить сюрпризы, безусловно, полезно для отношений. С одной оговоркой: если тот, для кого все это предназначено, искренне этому рад и готов давать симметричный ответ.

«Если бы мы вели себя так по отношению к любящим партнерам — возможно, были бы очень счастливы. Но если предмет воздыханий равнодушен к нам, все это вызовет у него лишь усталость и раздражение. И это в случае, когда речь идет о здоровом партнере. Если же у второго участника драмы есть проблемы с этикой, он может безнаказанно эксплуатировать нас», — предупреждает психолог.

## ЧТО В ИТОГЕ

Мы знаем истории о влюбленных, потративших годы на «покорение» предмета страсти. Иногда они даже заканчиваются свадьбой... «Добиваясь другого, мы можем, конечно, получить какие-никакие отношения. Но ведь отношения не равны любви: искусственно она не создается. Для долгого и глубокого чувства нужна взаимная заинтересованность, а для его начала — прежде всего удачная встреча», — подчеркивает психолог. Встреча, которая приносит радость обоим участникам, а не одному.

**В** первую очередь нужно научиться понимать и принимать потребности друг друга. Это поможет избежать разочарований, которые разрушают романтику.

### 1. СВОБОДУ МНЕ, СВОБОДУ!

Многие ошибочно понимают суть брака как полное слияние супругов. Однако в этом случае отношения могут начать тяготить. Партнерам будет не хватать свободы.

Более того, со временем взаимозависимость становится патологической и возлюбленные проявляют по отношению к друг другу родительские чувства. В этом случае ни о какой страсти речь уже не идет. Совсем другое дело, когда каждый из супругов ценит и свою свободу, и свободу человека, который находится рядом. Оба занимаются любимым делом, поддерживают, вдохновляют и радуются успехам друг друга.

Это позволяет иначе взглянуть на партнера и укрепляет отношения. К тому же, имея возможность проявлять себя, люди становятся более интересными друг другу.

### 2. ТАК ЛИ ВАЖНА ВНЕШНОСТЬ?

На этапе свиданий и влюбленности мы стараемся выглядеть идеально. Укладка, макияж, манеры, привлекательная одежда. Но проходит время, и платье отправляется в шкаф, макияж упрощается, а про манеры мы забываем.

“Полюбите нас черненькими, а беленькими и так полюбят!” - часто говорят представительницы прекрасного пола. Или убеждают себя в том, что истинная любовь смотрит не глазами, а сердцем. Увы, это “работает” не всегда. А причина проста. Та женщина, которая закрывает глаза на свой внешний вид, не уважает себя. Поэтому ее не хочется одаривать букетами или приглашать на романтический ужин. Она не вдохновляет!

### 3. В ПОИСКЕ НОВИЗНЫ

В браке становится скучно, когда людей поглощают бытовые заботы и однообразие. По вечерам

#### ПОЦЕЛУЙ МУЖА ПЕРЕД РАБОТОЙ

Те мужчины, которых жены целуют перед работой, более успешны в карьере. Быть может, это объясняется тем, что при поцелуе в организме вырабатывается окситоцин - гормон доверия, счастья и уверенности в себе.

**Рано или поздно приходится принять тот факт, что страсть сменяется привычкой. С этим нужно смириться? Все нет! Чтобы брак не изжил себя, психологи советуют прикладывать усилия к сохранению романтики в отношениях.**



## РОМАНТИКА В БРАКЕ

### Как сохранить на долгие годы?

ужинать и обсуждать проблемы, по выходным ездить за покупками. Лето - на даче, с друзьями - на шашлыки, Новый год - у родителей, после работы в будни - сразу домой. Неудивительно, если ощущение дня сурка не будет вас покидать.

Для сохранения романтики ищите новые впечатления. Это поможет вам сохранить интерес к партнеру. Как известно, мы любим то, во что вкладываемся. Как только вы начнете тратить силы, время и внимание на мужа, вскоре почувствуете новый виток влюбленности в него.

Не обязательно придумывать экстремальные сценарии для свиданий или покупать дорогие подарки. Даже просто выходные, проведенные вдвоем, или спонтанная прогулка по парку пойдут на пользу отношениям. Только делать это надо чаще.

### 4. СМЕХ - ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОБЛЕМ

Американский писатель Марк Гангор в книге “Смех - лучший помощник в браке” уверяет: юмор - настоящая панацея для любых проблем в отношениях. Если относиться к проблемам в союзе слишком серьезно, можно разбежаться вскоре после свадьбы.

Смех избавляет от скованности, устраняет психологические блоки, дает возможность быть собой.

Привнесите в ваши отношения нотку юмора. Чаще смотрите комедии, придумайте друг другу смешные прозвища, устраивайте весе-

лые розыгрыши, играйте в задорные игры с друзьями.

Юмор важен и в моменты размолвок. Когда чувствуете, что ситуация зашла в тупик, попробуйте неожиданно сказать что-нибудь смешное. Это как минимум разрядит обстановку.

### 5. ЗАМЕЧАЙТЕ ТОЛЬКО ДОСТОИНСТВА

Каждый из нас имеет множество недостатков, но у нашего партнера есть выбор: сосредоточить на них свое внимание или закрыть глаза. Люди, которые много лет живут в счастливым браке, выбирают второй путь.

Не стоит слишком критично относиться к человеку, с которым живете под одной крышей. Попробуйте принять его своеобразные черты и найти в них плюсы. Или же компенсировать недостатки достоинствами. Например, “мой муж не делает ничего по дому, зато много работает и получает высокую зарплату, что позволяет мне после домашних дел сбежать в салон”.

Конечно, здесь речь не идет о том, чтобы закрывать глаза на действительно серьезные поступки. Но в повседневной жизни множество мелочей, которые грозят превратиться в снежный ком, если на них заострять внимание. Лучше научиться их игнорировать.

• Внешний вид женщины - не красивая упаковка, за которую ее любят. Прежде всего это отражение ее отношения к себе.



# НАСТОЯЩИЕ ПОДРУГИ

**Как редко сейчас можно встретить настоящую дружбу! Она словно атавизм, выброшенный за ненадобностью. И все же некоторые продолжают дружить - как умеют...**

**Б**уженина, твердый сыр, малосольные огурчики... Что еще нужно? В сумке у Лены уже дожидались своего часа холодец и селедка под шубой, бережно разложенные по контейнерам. В их девичьих посиделках она негласно отвечала за меню.

### ДОЛГОЖДАННЫЕ ПОСИДЕЛКИ

Главной по алкоголю заслуженно считалась Надежда. Ей, хирургу с многолетним стажем, пациенты несли бутылки всех форм и мастей. "Ну, не пью я",- оправдывалась Надежда Георгиевна, но отказываться от подарка было как-то неудобно.

За обстановку отвечала Катерина. Именно в ее квартире подруги традиционно собирались вот уже много лет. В такие дни женщина старалась выпроводить мужа на рыбалку и делала генеральную уборку. Перемывала хрустальный сервиз, залезала с тряпкой на самые высокие шкафы, драила плитку.

Любочка... А Любочка ни за что не отвечала. Она, по ее собственному выражению, создавала настроение. Появляясь, когда все уже сидели в ожидании, Люба долго извинялась и ставила на стол какую-нибудь оригинальную мелочь вроде конфет с интересной начинкой или бананов в шоколаде. Женщина работала на кондитерской фабрике, так что знала, чем порадовать подруг.

Вчетвером женщины встречались нечасто. Для каждой из них такие посиделки были отдушиной. Тем более, разве расскажешь все по телефону? А тут парюмочек-и беседа льется сама собой.

### У КАЖДОГО-СВОЕ

- Ну что, пожалуй, начну я, - привычно затянула свою пластинку Любочка. Она всегда выступала первой, потому что ей было что рассказать.

Люба еще в институте, где подруги и познакомились, слыла той еще вертихвосткой. Крутила роман с одним однокурсником,

принимала цветы от другого, бегала на свидание к третьему.

- Помните, в прошлый раз я говорила вам про Зураба Гурамовича? Забудьте! Я слишком поздно поняла, что отношения буду иметь не только с ним, но и со всей его большой семьей. А мне оно нужно? Теперь у меня другой мужчина. Впрочем...

Тут Люба осеклась и решила дать слово другим. Что все о ней да о ней? Надя сначала тяжело вздохнула, но потом взяла себя в руки.

- Мне недавно очередную премию выплатили-за отличную службу и переработки. Пишу очередной научный труд-скоро по нему студенты медицинских вузов учиться будут! Ну, а в хирургии все по-старому: операции то сложные, то очень сложные. Вот недавно сделали почти невозможное-поставили на ноги молодого паренька после сложной травмы. Позвал меня на свою свадьбу.

Подруги слушали восхищенно. Для них Наденька была кем-то вроде небожителя. Ни одного промаха за пятнадцать лет работы, ни одного недовольного пациента-врачи в очередь вставали, чтобы с ней в бригаде работать.

## **НЕ ЖИЗНЬ, А МАЛИНА!**

- У нас все по-прежнему, - продолжала обмен новостями Катерина. Они с мужем Васей, которого все ласково звали Василич, уже второй десяток жили душа в душу. Разве что детей так и не родили, но эту тему подруги не обсуждали.

- Василич недавно моторную лодку купил, теперь все чаще с друзьями на рыбалку ездит. Меня с собой, правда, не берет-говорит, не женское это дело. Зато мы с ним на выставку недавно ходили и за город ездили на шашлыки. Знаете, девочки, так я рада, что в свое время Васю встретила. Были бы дети, мне кажется, не так бы мы с ним были близки...

- Ну уж не говори глупости! - возразила Лена. У нее детей было двое-старшая дочь Светлана и сын Димка. В обоих женщина души не чаяла.

- Мои давно выросли, а я до сих пор опекаю их как могу. К счастью, умницы какие! Димку взяли работать в автосалон. А Светлана замуж собирается-кольцо ей с бриллиантом подарили, в квартире в центре позвали.

Последняя новость вызвала особый эффект среди собравшихся. Подруги помнили невзрачную на вид Светочку, которая никак не могла найти себе жениха. А тут сразу бриллианты и квартира!

Дальше разговор перешел на политику, погоду, выросшие цены. Прощались женщины с горьким привкусом разочарования. Каждая внутри себя мечтала проявить сострадание к чужим бедам, но чему тут было сострадать? У всех не жизнь, а малина!

## **В ШУМЕ И В ТИШИНЕ**

Катерина, оставшаяся одна после ухода гостей, стала неспешно убирать со стола. Недоеденное отправила в холодильник, тарелки и бокалы поставила в раковину. Убрала все лишнее и подметя у порога, женщина села на диван, закрыла лицо руками и... горько заплакала.

Телефон Василича не отвечал, и так было уже не первый раз. На рыбалку он теперь отправлялся чаще, чем раньше, и пропадал сразу на несколько дней. Говорил, они с друзьями устраивают посиделки. Но женское сердце чуяло неладное.

Пока мужа не было, Катерина проводила ревизию его части шкафа. Нюхала вороты рубашек,

рылась в карманах. Пусто! Может, она сумасшедшая? И чего себе зря проблемы придумывает?

Куда более шумно было у Лены. Вернувшись с посиделок, она вновь попала в вечный дурдом. Выросшие дети почему-то никак не желали покидать родительское гнездо.

Вот и в этот раз, только она открыла дверь - в лицо пахло алкоголем.

- Дмитрий, а ну сюда!

В проеме показался сын. Перегар шел от него. Значит, ушли. А ведь она так старалась, чтобы этого балбеса устроили в автосалон-не менеджером, конечно, а простым охранником, но и то неплохо. А теперь он снова будет без работы сидеть у нее на шее.

Следом появилась дочь. Опухшая и заплаканная. Опять рыдала из-за своего хахалы. Возлюбленный у Светочки действительно имелся, но два месяца назад сбежал, встретив другую-длинноногую и с шикарным бюстом. А Лена опять осталась со своей непутевой дочерью.

Прикрыв глаза от усталости, женщина отодвинула стоящих на пути детей и пошла в спальню. На тумбочке у кровати стоял портрет мужа, погибшего на производстве двенадцать лет назад. Как ей сейчас не хватало его надежного плеча...

## **КОГДА ОПЫТ ПОДВЕЛ**

Надя возвращалась домой с тяжелым сердцем. В квартире женщину ждали муж и пятилетняя дочка. В этот раз Катеньке пришлось лечь спать без традиционной сказки, а муж так и не дождался рассказа о девичьих посиделках.

Следующим утром она встала рано-на будильнике не было и шести. Главный врач больницы ждал ее к восьми, и Наде нужно было собраться с мыслями.

- Ну что, Надежда Георгиевна, служебной проверки нам точно не избежать, - перешел он сразу к делу, как только ее увидел.

Перед глазами тут же всплыли события двухнедельной давности. Молодая девушка, внезапно впавшая в кому, компьютерная томография мозга, участок с кровоизлиянием. Это была не ее смена-коллега попросила поменять. Надя к тому моменту не спала больше суток и плохо понимала, что происходит. Помочь было некому. Многолетний опыт

подсказал, что надо делать трепанацию.

А дальше-все как в тумане. Спустя сутки девушки не стало-необратимые изменения, тромб. Первым делом пришли к Наде, но главврач заступился. Родители девушки были белее мела и даже не могли плакать. А у Нади не хватило сил выйти к ним и поговорить. А еще эта пронзительная мысль в голове: вдруг это она сделала что-то не так?

Из больницы Надя вышла спустя два часа. На время служебной проверки от работы ее отстранили. «Хоть бы не в суд», - трусливо повторяла она себе шепотом, ощущая на спине липкий пот. Было страшно. А как же Катенька? Как муж, который считает ее непоколебимым авторитетом в медицине? Одна мысль была тяжелее другой.

## **И ДВЕРЬ ОТКРЫЛИ...**

Пожалуй, лучше всех провела свой вечер после девичьих посиделок Любочка. Для нее такие встречи были способом потешить свое самолюбие. Сев в трамвай, который должен был привезти ее домой, женщина задумалась, а так ли все хорошо у ее подруг?

Выйдя из транспорта, она отправилась в магазин. Холодильник и так был забит, но Любочка привыкла, чтобы у нее дома была полная чаша, не меньше. В подъезде, еле распределив сумки в одной руке, она изловчилась и достала из дамской сумочки помаду. Остановившись перед зеркалом на лестничной площадке, она быстро подкрасила губы.

Звонила Любочка в звонок, хотя детей у нее не было, как и мужа. Тем не менее, дверь ей открыли.

- Василич, а чего так долго? - недовольно проворковала она, чмокнув мужчину в щеку.

Дома Любочка накинула ажурный халатик, распустила волосы с остатками химической завивки, принялась накрывать на стол. Самой есть не хотелось, но она с удовольствием смотрела за тем, как он уплетает мясо.

- А рыбу откуда возьмешь? Ведь спросит же... - промурлыкала она мужчине. Василич почесал в затылке.

- На рынке! Она все равно ничего в этом не понимает.

За окном темнело. Любовники медленно переместились в спальню.

# Потратить с толком

До конца года остаётся совсем немного времени. Что нужно успеть сделать, подсказывает биоэнергет.

## ➔ Довести начатое до конца.

Неважно, что именно: дочитайте книгу, долечите зубы, доедьте до бабушки. Ведь чем больше незавершенных дел у вас останется в старом году, тем труднее будет вступить с ними в новый. Они станут тянуть назад.

## ➔ Перезагрузиться.

Хотя бы на день отключите гаджеты, откажитесь от рутинных дел и общения. Повалитесь дома или погуляйте по безлюдному лесу. Для жизни нам нужна энергия. А ей неоткуда взяться, если каждый день крутите как белка в колесе.

## ➔ Расхламиться.

Вряд ли в новом году вам понадобится кофточка, пролежавшая в шкафу не

надёванной последние 5 лет. Впрочем, не пытайтесь избавиться от всех ненужных вещей сразу. Удаляйте по 1-2 в неделю.

## ➔ Встряхнуться.

Однообразие угнетает. Поэтому хотя бы раз в неделю меняйте планы: по дороге домой сверните на незнакомую улочку, вместо поездки на дачу махните в ближайший город, где ещё не были. Мозг должен ощущать, что вы хотите перемен.

## ➔ Написать письмо себе будущей.

Подведите в нём итоги уходящего года и составьте план на наступающий. Но мечты и цели должны быть реальными, тогда в конце следующего года будет понятнее, чего добились и куда двигаться.

## КАЛЕНДАРЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ ДЕЛ

### ► ДЕКАБРЬ

- 4-5. Хорошие даты для отдыха, подведения итогов и примирения.
- 10. Идеальный день для восполнения энергии.
- 11. Поблагодарите близких и друзей за год, проведённый вместе.
- 13. Запишите свои планы и мечты. Чем ярче представите то, чего хотите, тем выше вероятность, что желание исполнится.
- 19. Отличный момент для любых перемен в жизни.
- 26. Один из самых счастливых дней в году. Хорошее время для знакомств.

# Дракон посчитает

С нумерологией грядущего года Зелёного Деревянного Дракона знакомит астролог.

2024 — это комбинация из двух 2, 0 и 4. Что они символизируют?

**2 Гармония, баланс и дипломатия.** Одна двойка указывает на необходимость установления мира и поиска компромиссов, вторая усиливает энергетику первой. Это значит, что в новом году придётся приложить больше стараний, такта и терпения, если захочется что-то изменить в жизни.

**0 Знак бесконечности и пустоты.** Говорит о возможностях, которые каждому предоставит Вселенная, а также о начале чего-то нового. Чтобы всё получилось, сначала придётся сделать выводы из прошлых ошибок и опыта.

**4 Стабильность и материальное благополучие.** Указывает на то, что нам не стоит забывать о семейных ценностях и народных традициях. Ведь они основа успеха и укрепления финансового положения.

**8 А эта цифра получается, если сложить все составляющие года вместе: 2 + 0 + 2 + 4.** В нумерологии цифра 8 — известный всем знак бесконечности. Несмотря на атмосферу мистицизма, которая витает вокруг неё, сама она очень материалистична и практична. Честность, холодный расчёт, финансовое благополучие, стабильность и безопасность — всё

это о восьмёрке. Кроме того, цифра 8 приносит справедливость в жизнь человека. Она некий символ кармы: за всё плохое, что вы совершите, придётся платить; за всё хорошее — принимать награду. Каждое действие имеет свои последствия, любой момент счастья и горя — свою причину. Имейте это в виду, вступая в новый год.

**Год Зелёного Деревянного Дракона по восточному календарю наступит 10 февраля 2024-го.**

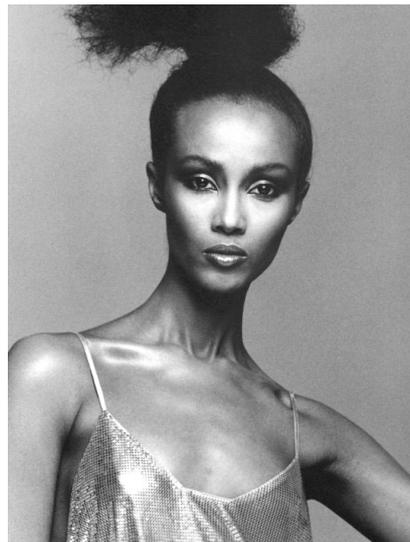
## Ваш любимый сканворд

		Такси для доктора Ватсона		Бог северного ветра		"Метр" британца	Дружный выстрел		Противники тори
							Деревня из юрт		Закалка стали огнём
		Униформа гимнастки					Широкий овраг		
			"Напарник" рытвины		Русские "мокасины"				
Потомок корыта	Дикий предок ишака		Продукт № 1			Спортсмен-самоучка	Беркут по классификации	Лакомство на палочке	Ахинея
				Снялась в "Пятом элементе"					
Корабль грека Ясона	Способность мыслить		"Поляная" пушки	Соединение с кислородом	Камень в фундаменте	Гуляш, фрикасе			
			Обман на рынке					Невольник	
Цифровой код товара						Ящик вроде сундука			
Порошок для выпечки		Красная рыба	Танец со стуком каблучков				Амфибия с бородавками	Ароматизатор абсента	Засыхающее море
			Нестишь во весь ...	Идальго среди европейцев		Круг соревнований			
Учит учителей							Плесень времени на вещах	Полосатый кабачок	
Рядом с обязанностью	Автомобильный марафон		Стройка с судами	Центральная часть колеса					
				Четвёртая планета		Классик ... Гамзатов			
Шёлковая ткань	Ему покорилась Сибирь					Войско в виде квадрата	Лютня в Ереване	Им гоняют шары	
			Заглядывает в самую суть						
Простор до горизонта		Вонстающий лидер				... Брежнев			
			"План" кинофильма						

## Звезда



Британский исполнитель Дэвид Боуи заслужил славу новатора не только в музыке, но и в жизни. Он любил эпатировать публику и фактически встал во главе движения вседозволенности, придумав для самого себя определение «трайсексуал» от английского «try», в переводе – «пробовать». Его первый брак, продлившийся 10 лет, распался. А через 10 лет после развода он встретил Иман, темнокожую модель, которая перевернула все его представления о жизни и семье.



# ДЭВИД БОУИ И ИМАН – ТОЛЬКО СМЕРТЬ СМОГЛА ИХ РАЗЛУЧИТЬ

### ЛЮБИТЕЛЬ СВОБОДЫ

Более полувека Дэвид Боуи занимался музыкой, сменив за это время множество собственных образов и направлений, сохранив при этом свой неповторимый стиль, который можно было узнать и в артоке, и в авангардном джазе. Кажется, исполнитель и в жизни был точно таким же: он всё время был в поиске новых впечатлений, удовольствий и чувств.

Он произвел совершенно разное впечатление о себе. Его считали и чрезмерно хладнокровным, и слишком эмоциональным, вспыльчивым и страстным. Одно оставалось неизменным: чувство юмора Дэвида Боуи, зачастую граничащее со скептицизмом. Иногда складывалось впечатление, словно он открыто насмеяется над людьми, их ценностями, моралью и устоями.

Позже он вспоминал, что в юности он был просто невозможен, и уж точно, Дэвид никогда не мог служить примером для подражания. Чтобы преодолеть свою застенчивость, Дэвид Боуи начал употреблять наркотики, дарившие ему ощущение всемогущества. Он влюблялся, расставался и снова отдавался на волю чувств.

В 1970 году он женился, предложив своей супруге Анджеле Барнетт такую модель семейной жизни, при которой оба не чувствовали никаких ограничений. Однако полная свобода вряд ли может служить хорошей основой для создания семьи. Они не мешали экспериментам друг друга, но при этом оба мучились от ревности, устраивали

скандалы, ссорились и изводили один другого.

Даже сын Зоуи, появившийся на свет в 1971 году, не мог спасти их брак, просуществовавший 10 лет. После расставания Анджела с сожалением отмечала: она так и не поняла, чего ждал от неё Дэвид Боуи. Впрочем, он сам вряд ли смог бы ответить на этот вопрос. Должно было пройти ещё 10 лет до того самого момента, когда он понял, чего ждёт от женщины, которую любит.

### ЧУЖИЕ ПРАВИЛА НЕ ДЛЯ НЕЕ

Она могла никогда не стать моделью, если бы, как послушная дочь, пошла на поводу желаний своих родителей, мечтавших видеть дочь политологом. Иман поступила в Университет Найроби и

даже начала изучать политологию, когда состоялась её встреча с известным на весь мир фотографом Питером Брэдом. Это он убедил студентку попробовать себя в модельном бизнесе. Впрочем, Иман и не думала сопротивляться. К тому времени она поняла: игры по чужим правилам совсем не для неё. В мире моды её ждал невероятный успех.

А личная жизнь супермодели сложилась далеко не сразу. Едва достигнув 18 лет, Иман вышла замуж за своего сомалийского друга, однако переезд девушки в США положил конец первому браку модели. В 22 года Иман стала супругой Спенсера Хейвуда, известного баскетболиста. Они прожили вместе 10 лет, стали родителями Зулейхи, однако так и не смогли найти точки соприкосновения, которые бы объединяли их. Когда страсть прошла, оказалось, что супруги слишком разные.

Несмотря ни на что, Иман твёрдо знала: она обязательно встретит свою настоящую любовь, нужно только подождать. Через три года после развода она узнала, как выглядит и чем занимается мужчина её мечты.

### ЛЮБОВЬ ВСЕ МЕНЯЕТ

Они встретились на благотворительном обеде. Дэвид Боуи, у которого до этого было множество серьёзных и не очень связей, увидев темнокожую красавицу, почувствовал то, чего не испытывал никогда в жизни. Можно ли было представить, что любимец публики и жен-



щин уже в первые минуты знакомства стал придумывать имена детям, которые появятся в его браке с Иман?

Впрочем, супермодель его надежд не разделяла. Она и представить себе не могла известного исполнителя в роли мужа и отца своих детей. Однако приглашение на чай приняла и с удивлением наблюдала, как волнуется признанный сердцеед, даже не притрагиваясь к своей чашке. Это позже она узнала, что Дэвид пьёт только кофе.

Когда же во время прогулки у Иман развязался шнурок на кроссовке, она не успела даже наклонить голову, а Дэвид уже стоял перед ней на коленях и заботливо завязывал бантик на её обуви. И вообще, в жизни Дэвид Джонс оказался совсем не похож ни на один из своих сценических образов и на того саркастичного и вспыльчивого рокера, каким он представлялся в своих интервью.

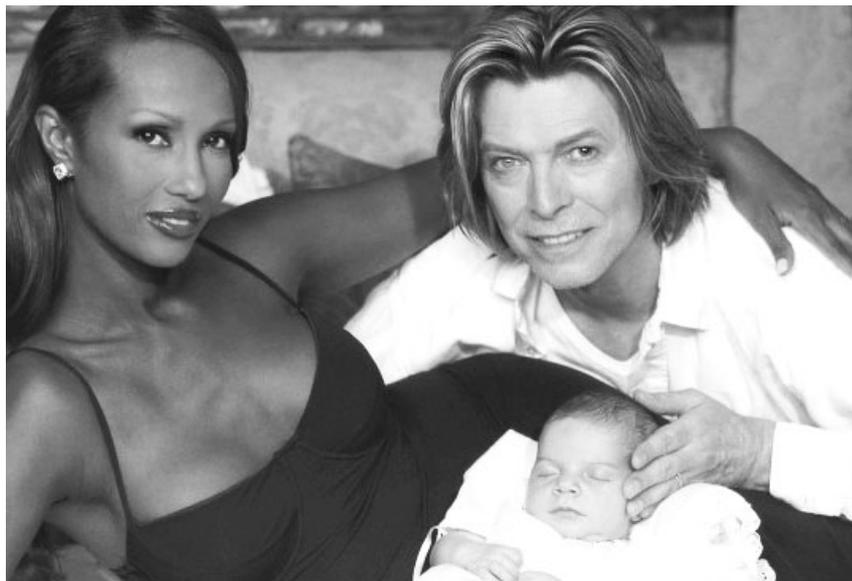
Напротив, для Иман Дэвид Боуи стал образцом истинного джентльмена, сдержанного, заботливого, с искромётным чувством юмора и

кольцо давно продано, нашёл владельца и убедил его уступить кольцо. Иман не поверила своим глазам, когда он надевал ей на палец то самое украшение, красотой которого она была восхищена.

В августе 2000 года родилась дочь Лекси (Александрия), сделав Иман и Дэвида ещё счастливее, чем прежде. Это было просто невероятно: человек, личная жизнь которого была раньше далека от идеала и становилась предметом обсуждения и осуждения, вдруг превратился в идеального мужа, отца и примерного семьянина.

Дэвид Боуи и Иман были счастливы. У неё ни разу не было повода пожалеть о том, что она связала свою жизнь с рок-исполнителем, но при этом Иман всегда говорила: она вышла замуж за Дэвида Джонса, а не Дэвида Боуи. Её супругом стал не знаменитый исполнитель, а обычный человек.

Они и жили самой обычной жизнью: отводили дочь в школу, готовили дома обеды и ужины, приводили в порядок свой дом и все праздники старались провести в тишине и единении собственного се-



желанием сделать её счастливой. Конечно же, они иногда ссорились, но супермодель признавалась, что причиной их была её собственная чрезмерная эмоциональность. Впрочем, все вспышки возлюбленной Дэвид тут же гасил удачными шутками.

Спустя два года они стали мужем и женой. Было красивое предложение, которое сделал исполнитель стоя на коленях с зажатым в руке невероятным кольцом. Удивительно, но это кольцо она увидела во Флоренции. Спустя два года он вернулся в этот город, отыскал ту самую ювелирную лавку, а узнав, что

мейного гнёздышка. Лишь изредка им удавалось отправиться в путешествие неузнанными и это были невероятно памятные дни, когда супруги наслаждались жизнью без вспышек фотокамер и навязчивого внимания поклонников.

Несмотря на то, что после свадьбы Дэвида и Иман многие предсказали скорый крах этого брака, супруги прожили вместе почти четверть века, и только смерть смогла разлучить их. В 2016 году Дэвид Боуи скончался от онкологического заболевания печени. После его ухода Иман заявила, что больше никогда не выйдет замуж.



## БРИТНИ СПИРС ВОССОЕДИНИЛАСЬ С СЕСТРОЙ

Бритни Спирс старается постепенно налаживать контакты со своей семьей. На днях певица призналась, что впервые за долгое время вышла на связь с сестрой. Между родственницами были напряженные отношения из-за того, что обладательница премии «Грэмми» пристыдила младшую сестру Джейми Линн, делавшую вид, будто не знает о том, каким издевательствам подвергалась Бритни во время опеки.

Сестра артистки также управляла ее имуществом и счетами. На днях певица дала понять, что семейные разногласия остались в прошлом.

Было приятно навестить мою сестру на съемочной площадке на прошлой неделе! Я так скучала по вам, ребята! Верные девушки остаются дома, но так приятно навещать семью, — разоткровенничалась Спирс.

Поп-звезда приехала поддержать 32-летнюю сестру на съемках сиквела «Зои 102». Там Спирс-младшая исполнила главную роль. В прошлом месяце Бритни удалось наладить отношения с мамой Линн после трех лет разлуки. Она навестила звезду в доме в Лос-Анджелесе. На встрече присутствовал муж Спирс, Сэм Асгари.



# ВНИМАНИЕ НА ВНИМАНИЕ!

**Развитое внимание помогает ребенку легко усваивать новые знания, решать бытовые проблемы и даже выстраивать отношения с окружающими.**

Детям характерна природная любознательность. Интерес к чему-то новому и необычному заставляет ребенка фокусировать свое внимание. К сожалению, ненадолго. Но есть и хорошая новость: навык фокусирования и удерживания внимания можно и нужно тренировать.

### ПРОИЗВОЛЬНОЕ И НЕПРОИЗВОЛЬНОЕ

Внимание младенца (1-5 месяцев) носит произвольный характер. Его могут заинтересовать блестящие предметы, громкие звуки, движущиеся объекты. Долго фокусироваться на чем-то одном он не может.

В 6 месяцев ребенок начинает интересоваться вещами, которые его окружают. Не только рассматривает их, но и пытается попробовать на вкус, подержать в руках.

Ближе к двум годам запускается процесс формирования произвольного внимания под влиянием взрослых (например, когда малыш учится пользоваться ложкой, убирать игрушки и т. п.).

• Два года — оптимальный возраст ребенка для начала занятий, направленных на развитие произвольного внимания.

К 6-7 годам ребенок приобретает навык управления вниманием. Это, кстати, является показателем готовности к школе. Вот почему педагоги не рекомендуют торопиться идти в школу: ребенок должен быть к этому готов.

### ВНИМАНИЕ НА ВАШИ ОШИБКИ, РОДИТЕЛИ!

Следующие стратегии не только не принесут положительного ре-

зультата, но и отобьют у ребенка желание учиться чему-то новому.

• Не заставляйте ребенка заниматься по 2-3 часа. Это бессмысленно. В два года малыш может сконцентрировать внимание на одном занятии примерно на 5-7 минут. С возрастом это время увеличивается. К семи годам оно доходит до 45-50 минут, после которых нужно обязательно сделать перерыв.

• “Давай быстрее и не торопись!” Нельзя подгонять медлительного ребенка или замедлять гиперактивного — это ведет к повышению уровня тревожности. В стрессовой ситуации ребенку будет труднее удерживать внимание.

• Не относитесь к процессу обучения слишком серьезно. Итак, вы усадили ребенка на стул и сказали: “Сейчас у нас занятие на развитие внимания”. Как только он отвлекается, вы выходите из себя: “Хватит крутиться! Хватит смотреть по сторонам!” Чтобы добиться максимального эффекта, проводите занятия в игровой форме. Это можно делать в любом месте и в любое время.

### РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Перед вами упражнения для развития зрительного внимания. Подходят для детей 3-6 лет.

“Найди отличия”. Возьмите два похожих изображения, но в чем-то различающихся между собой. Просите ребенка найти эти отличия.

“Чей силуэт?”. Подберите карточки, на которых нарисованы предмет и несколько силуэтов. Один из них — силуэт предмета, а остальные спорные (похожие на предмет) изображения. Малыш

должен найти истинный силуэт на основе сопоставления картинок.

“Соедини по точкам”. Предложите ребенку соединить плавные линии от 3 до 20 точек, чтобы увидеть, что изобразил художник. Если у вас нет готового шаблона, сделайте его самостоятельно.

Большую часть информации об окружающем мире дети узнают благодаря слуху. Интересно, что в начальной школе около 70% времени отводится тому, чтобы научить школьников внимательно слушать педагога.

• **Помогают развить активное слушание чтение сказок вслух и посещение детских спектаклей.**

### “ПРОБУЕМ” НА СЛУХ

С помощью следующих игровых упражнений можно научить ребенка прислушиваться, быстро распределять и переключать слуховое внимание.

“Что за звук?”. Пусть малыш закроет глаза и прислушается. Ваша задача — издавать различные звуки с помощью подручных предметов. Пошуршите фольгой, постучите карандашом по столу, налейте воду в стакан. Ребенок должен с закрытыми глазами говорить, что вы делаете.

“Ритм”. Возьмите деревянную палочку (можно от игрушечного детского барабана) и постучите несколько простых ритмов. Нужно, чтобы ребенок воспроизвел их в точности.

“Поймай слово”. Называйте разные слова, задача ребенка — не пропустить среди них определенное слово (“поймай его”). Малыш должен внимательно вас слушать и, как только услышит нужное слово, хлопнуть или подпрыгнуть.

### Комментарий специалиста

#### ПОЧЕМУ ОН ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ?

Невнимательный ребенок раздражает взрослых, особенно учителей и родителей. Это, к сожалению, признанный факт. Но в чем же причины рассеянного внимания?

В первую очередь следует проверить, есть ли у ребенка СДВГ-синдром дефицита внимания и гиперактивности. Это физиологическая особенность мозга, которую можно скорректировать вместе со специалистом. Частая причина невнимательности — высокие нагрузки. Организм не справляется и сигнализирует об этом рассеянностью, повышенной утомляемостью.

Не последнюю роль играет и обстановка в семье: если у ребенка эмоциональная перегрузка, ему сложнее сконцентрироваться на учебном процессе.

### 1. КВАДРАТНЫЙ ЛАНЧ

Встаньте вертикально, ноги на ширине таза, одна нога впереди другой на таком расстоянии, чтобы в приседании оба колена комфортно сгибались до прямого угла.

Выполните приседания, стараясь сохранить центр тяжести над впереди стоящей ногой, а корпус ровным. Повторите 10 раз, а следующие 10 сделайте с прогрессией — при подъеме выпрыгивайте вверх. Не забудьте повторить на другую ногу.

### 2. ОТЖИМАНИЯ

Одно из самых эффективных упражнений для плечевого пояса и красивого декольте.

Расположите руки на полу шире плеч, и поставьте ноги назад, подняв с пола колени.

Теперь согните руки в локтевых суставах, направив локти в сторону и чуть назад. При этом весь ваш корпус должен опуститься, и важно, чтобы позвоночник сохранил нейтральную позицию — поясница не должна прогибаться. Для этого придется как следует подтянуть мышцы живота. Затем выпрямите руки, поднимая равномерно все тело. Обратите внимание на стабильность плеч в этом упражнении, они не должны подниматься, удерживайте их на месте.

Также распространенной ошибкой является потеря контроля над шеей и головой, которые так и норовят опуститься, нарушив ровную длинную линию от макушки до пяток. Выполните 10 повторений.

### 3. СКАЛОЛАЗ

Останьтесь в положении отжиманий, но переставьте руки так, чтобы они стояли точно под плечами. Помните про нейтральное положение позвоночника? Сохраняйте его. Теперь поднимайте с пола по одной ноге, сгибая ее в колене, и подтягивайте к животу. Эти движения имитируют скалолазание, отсюда и название упражнения. Еще раз акцентирую внимание на сохранение нейтральности позвоночника, потому что подъем ноги с пола будет сильно провоцировать тело на смещение таза вверх, его наклон, переразгибание поясницы, округление грудного отдела, подъем плеч. Не поддавайтесь, укрепитесь в зоне центра тела, сохраняйте симметрию. Выполняйте упражнение динамично, практически бегом от 30 сек. до 1 мин.

### 4. ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ЛАНЧИ

Из положения стоя вертикально присядьте на одну ногу, а вторую ногу одновременно оставьте в сторону на носок. Выполняйте приседание по всем канонам техники:



## Как похудеть к Новому году: 5 ПРОСТЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

**В магазинах уже продают новогоднюю красоту, а это значит, что остается совсем немного времени до главного праздника года. И если вы еще не успели привести себя в форму, скорее присоединяйтесь к нашей предновогодней турбо-тренировке на каждый день!**

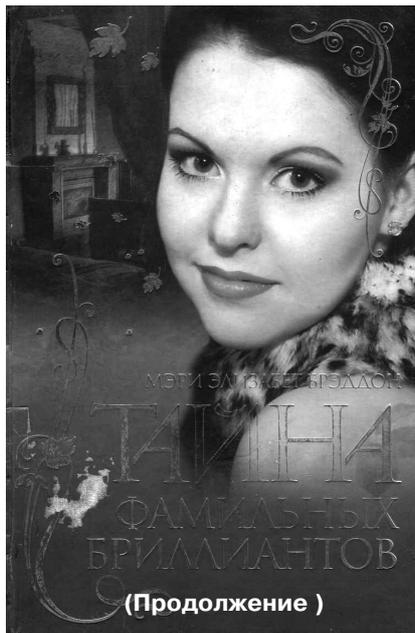
тазобедренный, коленный и голеностопный суставы на одной оси, глубина приседа — до прямого угла в колене, без выведения его за пределы стопы, нейтральная спина, противоположная рука вытягивается вперед. Режим работы: поочередная смена ног динамично, небольшое выпрыгивание вверх при возврате в вертикальное положение, непрерывное выполнение 2-3 минуты.

### 5. КОСЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Исходное положение: лежа на спине, руки поддерживают голову, локти направлены в стороны, голова и верхняя часть грудного отдела приподняты от пола, одна нога лежит сверху на второй ноге. Припод-

нимите корпус еще чуть выше, одновременно поворачивая его по диагонали. Двигайтесь динамично, стабилизируя крестец и поясницу на полу, по 15-20 повторений на каждую сторону. Не забывайте про поддержку головы руками, так вы будете изолировать от работы шейный отдел позвоночника.

• **Основным принципом тренировки, создающим турбо эффект, является чередование работы верхней и нижней части корпуса, динамичный режим упражнений и большое количество мышц, участвующих в каждом упражнении одновременно. Заботьтесь с любовью о своем теле и результат не заставит себя ждать!**



Ну а потом? Должно ли его путешествие окончиться в Париже или он поедет дальше? Ответ на этот нескромный вопрос гнезвился в глубине души Генри Дунбара. Он в самые веселые минуты не отличался откровенностью, а теперь казался человеком, которого одолевает твердая решимость достигнуть своей цели, каких бы жертв это ему ни стоило. Он не слышал названий станций, которые выкрикивали кондукторы, до него долетали только неясные крики, безжалостно будившие заспавшихся пассажиров. Дунбар сердился, что не мог слышать названия станций, сердился на остановки, словно на всякой станции стояли по целому часу. Он не выпускал из рук своих часов, и ему все казалось, что поезд идет слишком медленно. А если они достигнут Ругби, когда лондонский поезд уже уйдет?

Он спросил у соседа, всегда ли поезда ходят аккуратно, минута в минуту.

— Да, — ответил тот, — кажется, всегда аккуратно. Впрочем, я не знаю, как теперь, во время снега. В последнее время было много несчастий.

— От глубокого снега?

— Да. Мне так говорили, — подтвердил сосед.

Минут через десять после этого разговора и за четверть часа до приезда в Ругби вагоны начали очень сильно раскачиваться из стороны в сторону. Один из пассажиров, маленький, худенький старичок побледнел и с испугом посмотрел на своих соседей, но молодой человек, говоривший с Дунбаром, и пожилой господин с лысиной, сидевший против него, продолжали

## ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

читать газеты так же хладнокровно. Мистер Дунбар не сводил глаз с часов, так что испуганный старик не нашел ни в ком сочувствия.

Бедный человек посидел несколько минут спокойно, но потом не выдержал и открыл окно. Холодный ветер дунул прямо в вагон, лысый господин набросился на старика и гневно спросил его, хочет ли он, чтобы у всех случилось воспаление легких, и не для этого ли он открыл окно в два градуса мороза. Но старик едва ли слышал это замечание; он высунулся в окно и с беспокойством смотрел в направлении к Ругби.

— Я боюсь... что-то неладно, — сказал он, оборачиваясь к пассажирам, бледный как смерть. — Я, право, боюсь, чтобы не случилось несчастья. Мы опоздали на восемь минут, и вон уже поднят сигнал, означающий опасность, а рельсы совсем занесены снегом. Я боюсь...

Он снова высунул голову и через секунду заревел страшным голосом:

— Что-то едет на нас! Едет! Машина...

Несчастный не кончил своей фразы. Раздался потрясающий, грозный, страшный шум, треск ужаснее раската грома, ужаснее удара ядра в деревянную стенку корабля.

За этим роковым треском раздался человеческий вопль, еще ужаснее, еще страшнее. Над всем царила смерть, мрак, смятение. Черные массы дерева и железа валялись в неопisanном беспорядке на окровавленном снегу; раздавались стоны умирающих, придавленных обломками вагонов; вопли матерей, из объятий которых неумолимая смерть вырвала их птенцов; крики детей, прижимавшихся к трупам матерей; жены звали мужей, которых уже не было более в живых, мужья стонали по погибшим женам. И посреди всего этого несколько храбрецов, раненых и бледных, перебежали от одних несчастных к другим, стараясь помочь.

Северный поезд столкнулся с шорнклифским, который вышел на общую линию девятью минутами позже назначенного времени.

Мало-помалу все пострадавшие были перенесены на чистое место стараниями нескольких храбрых людей, спокойно и бесстрашно исполнявших свой долг. Главное дело теперь было очистить рельсы от груды развалин, и вскоре стук ло-

пат и заступов покрыл стоны и вопли тех несчастных, которые пострадали менее других и не лишились сознания от боли.

Шорнклифский поезд был совершенно разбит, северный же пострадал гораздо меньше, но машинист его был убит и несколько пассажиров тяжело ранены.

Генри Дунбар находился в числе тех, которых вытащили бесчувственными из-под обломков шорнклифского поезда. Одна нога у него была сломана, и он получил страшный удар в голову, который поверг его в беспомощность. Но были раненые гораздо серьезнее банкира, и доктор, осмотревший несчастных, объявил, что мистер Дунбар сможет совершенно оправиться при хорошем уходе через два или три месяца. Перелом ноги был обыкновенный, и если хорошо вправить ее, то не останется никаких следов.

Наконец, всех раненых перенесли на станцию Ругби и отдали на попечение шести докторам. Один из них тотчас занялся банкиром. В кармане Генри Дунбара нашли его визитные карточки, и по всей станции разнеслась весть, что бледный пожилой господин с седыми усами, лежащий в беспомощности на диване, был не кто иной, как знаменитый банкир с улицы Св. Гундольфа и владелец Модслей-Аббэ. Доктор благословлял небо, пославшее ему такого выгодного пациента. Он тотчас распорядился, чтобы банкира осторожно перенесли в ближайший отель, послал за своим помощником, и через четверть часа миллионер был приведен в чувство.

Генри Дунбар открыл глаза, окинул удивленным взглядом незнакомую комнату и спросил, где он. Он не помнил о случившемся и совершенно забыл обо всем, что произошло со времени его отъезда из Модслей-Аббэ до минуты рокового столкновения.

Мало-помалу к нему возвращалась память. Он стал припоминать, что хотел уехать из Модслей-Аббэ за границу. Но действительно ли он осуществил это намерение? Да, он, должно быть, выехал из Аббэ, но что же тогда случилось? Он задал доктору этот вопрос и просил его объяснить, по какой причине, он, Генри Дунбар, очутился в этой странной, незнакомой ему комнате.

Мистер Дафней, ругбийский доктор, рассказал своему пациенту о случившемся, но так непринужден-

но, что, слушая его, всякий бы подумал, что столкновение двух поездов было очень приятным и веселым событием.

— Но мы в отличном положении, сэр, — прибавил он, — нельзя лучшего желать. Когда же нам исправят ногу и дадут успокоительных капель, то мы отлично заснем. Я вас уверяю. Я никогда не видывал чище и лучше перелома.

Между тем мистер Дунбар поднялся, и, несмотря на увещания доктора, сел на диван, с беспокойством поглядывая по сторонам.

— Вы говорите, я в Ругби, — сказал он мрачно.

— Да, в Ругби, — ответил доктор, улыбаясь и потирая руки, точно хотел сказать: «ну не счастье ли это?»

— Да, в Королевском отеле, в Ругби, и я уверен, что содержатель...

— Я должен уехать сегодня же, — перебил банкир доктора.

— Сегодня, сэр! — воскликнул мистер Дафней. — Невозможно, совершенно невозможно. Это было бы смертоубийством и с вашей стороны, и с моей, если бы вы решились на такую глупость и я бы вам позволил ее исполнить. Я должен объявить, к сожалению, что вы наш пленник, по крайней мере на месяц, но поверьте, что мы постараемся сделать ваше пребывание здесь как можно приятнее.

Доктор не смог не улыбнуться при этом, но, увидев мрачное выражение на лице своего пациента, немного поутишил свою веселость.

— Первое дело, сэр, надо выпрямить эту бедную ногу, — продолжал он, — мы положим ее в лубки, но я не стану утруждать вас техническими подробностями, а скажу только, что мы не можем исправить нашу ногу сейчас, ибо надо прежде уменьшить опухоль. Всю ночь надо будет прикладывать компрессы. Я уже распорядился насчет сиделки, а помощник мой останется здесь, чтобы наблюдать за ней.

Банкир застонал.

— Я хочу ехать в Лондон! — промолвил он. — Я должен ехать в Лондон!

Вскоре доктор вместе со своим помощником осторожно раздел банкира и уложил его в постель. Они сняли с него пальто, скюртук, а панталоны пришлось разрезать, так как нога его ужасно распухла. Рубашку они не снимали, точно так же как находившуюся под нею, красную шерстяную фуфайку и замшевый пояс, надетый между рубашкой и фуфайкой.

— Я всегда ношу этот пояс, — сказал мистер Дунбар, — и прошу его оставить на мне.

Тут он совершенно ослабел и впал в беспамятство. Придя в себя через некоторое время, он подозрительно взглянул на докторов, и схва-

тился за пряжку своего пояса, как бы желая убедиться, не прикасался ли кто к поясу во время его обморока.

В течение всей этой длинной, мучительной, беспокойной ночи он ни разу не закрыл глаз и все думал о несчастной остановке его путешествия.

— Вот тебе и на, — бормотал он про себя, — многих вещей я боялся, но об этом никогда и не помышлял.

На другой день его ногу вправили, и вечером он имел длинный разговор с доктором. На этот раз Генри Дунбар не настаивал уже на своем желании продолжать путешествие, а распространялся только о неудобстве лежать больным в чужом доме.

— Я хочу как можно скорее вернуться в Модслей, — сказал он. — Если бы вы перевезли меня туда, мистер Дафней и остались при мне, пока я совершенно не оправлюсь, я бы с большой радостью вознаграждал вас за все убытки, которые вы понесли, оставив на время свою практику.

Это предложение было очень ловкое, дипломатичное. Мистер Дунбар знал, что доктор не захочет выпустить из рук такого выгодного пациента, и полагал, что он не откажется ответить его с триумфом в Модслей-Аббэ, к полному удовольствию всей публики, за исключением одних соперников докторов.

Банкир не ошибся в своих расчетах. К концу недели он успел поговорить доктора согласиться на его просьбу, и ровно через две недели после несчастного случая Генри Дунбар выехал из Ругби в особо устроенном для него вагоне, в котором поставили кровать. Из Шорнклифа до Модслея его перевезли в той же кровати, поставленной в карету. Наконец доктор и камердинер Дунбара, Джефриз, выехавший к нему в Ругби при первом известии о его несчастье, внесли банкира в его любимую комнату.

Тут ему суждено было лежать в течение долгих дней и ночей, в тревожном ожидании, пока нога совершенно срастется и он сможет уехать куда вздумается. Он был не очень терпеливый больной; самую боль он еще порядочно сносил, но постоянно сердился, что его задерживают так долго, и каждое утро задавал доктору один и тот же вопрос:

— Скоро ли я буду достаточно силен, чтобы ходить?

## VI КЛЕМЕНТ ОСТИН ЖЕРТВУЕТ СОБОЙ

Маргарита Вильмот обещала выйти замуж за человека, которого она любила; но она дала это обе-

щание после долгого колебания и с условием, что их свадьба будет сыграна не раньше чем откроется тайна убийства ее отца.

— Я не могу быть вашей женой, пока эта страшная тайна не будет объяснена, — сказала она Клементу. — Мне и теперь кажется, что я не исполнила своего святого долга. Кто на свете любил моего отца, кроме меня? Кто помнит о нем? Кто должен отомстить за его смерть? Он был отверженцем общества, и кому какое дело, что на большой дороге убили какого-то каторжника. Если б убили Генри Дунбара, то, конечно, полиция не знала бы покоя, пока не нашла его убийцу. Но кому какое дело до Джозефа Вильмота? Его смерть прошла бесследно для всех, кроме его дочери. Я одна любила несчастного моего отца, я одна его помню, я одна должна отомстить за него.

Клемент Остин не забыл своего обещания сделать все, что только от него зависит, для уличения банкира в убийстве его старого слуги. Он был уверен, что Генри Дунбар совершил это преступление; он был уверен в этом с той самой минуты, когда миллионер улизнул тайком из конторы на улице Св. Гундольфа, словно вор, пойманный на месте преступления.

Генри Дунбар мог очень естественно избегать дочери Джозефа Вильмота из простого чувства отвращения к несчастной истории, омрачившей было на минуту его честное имя; но как было объяснить тот странный факт, что для избежания свидания с дочерью Джозефа Вильмота он прибегнул к низкой хитрости? Одно только могло объяснить этот непостижимый факт — преступность Генри Дунбара. Он был убийцей Джозефа Вильмота, и потому страшился встретиться лицом к лицу с его дочерью.

Чем больше обдумывал Клемент Остин этот роковой вопрос, тем яснее для него становилась преступность Генри Дунбара. Он был бы очень рад думать иначе, был бы очень рад, если б мог сказать Маргарите, что смерть ее отца принадлежала к тем тайнам, которые никогда не будут известны на земле; но он не мог этого сделать. Он должен был преклониться перед роковой необходимостью, принять деятельное участие в этой грустной драме и играть роль мстителя. Но кассир в банкирской конторе имеет слишком мало времени, чтобы играть какую-нибудь роль, кроме своей собственной скромной роли, состоящей в отпирании и запираании сундуков, записывании и переписывании счетов.

**Мэри Элизабет Брэддон**  
(Продолжение следует).



# КАКАЯ ВЫ ТЕЩА ПО ЗНАКУ ЗОДИАКА?

Рассказываем, кто вы для своего зятя — «вторая мама» или худший кошмар?

Про тещу, равно как и про свекровь, есть много историй, которые порой ужасают и заставляют откеститься от брака. Но, на самом деле, отношения тещи и зятя могут быть как бурлящим котлом, так и райским садом — зависит от характеров. А вот характер уже связан со знаком Зодиака — рассказываем, о какой теще можно только мечтать, а какую хотелось бы избежать.

### **ОВЕН** (21 марта — 20 апреля)

Единственное, что нужно понять жениху вашей дочери — это что с вами невозможно бороться. Овны властны по своей природе, а значит не позволят ни собственному мужу, ни мужу их детей пытаться ими командовать. Так что первое время теща-Овен может контролировать зятя, оценивать его действия и давать советы дочери. Более того, классическая ситуация, когда теща приезжает без приглашения — мо-

жет быть каждодневной. Что поможет зятю — так это немного потерпеть и склонить голову. Когда ревнивый Овен поймет, что отдал дочь в хорошие руки, то станет лучшим другом семьи.

### **ТЕЛЕЦ** (21 апреля — 20 мая)

Телец — это самый мудрый знак Зодиака. И они прекрасно знают эту свою сторону, поэтому могут давать советы дочери и поучать зятя, при этом чувствуя, что делают как лучше. Правда, их мудрость граничит с даже излишней пронизательностью (и бурной фантазией). Так что за каждой задержкой зятя после работы теща может видеть его измену, и советовать дочери, как избавиться от несуществующей любовницы. Однако Тельцы добры и щедры — поэтому если в вашей семье возникнут трудности с деньгами, они всегда придут на помощь и не будут попрекать. Правда, кое-чем все же придется отплатить — постоянной похвалой.

### **БЛИЗНЕЦЫ** (21 мая — 21 июня)

Тещу-Близнецов понять не так-то просто: эти люди живут разумом, а не чувствами, поэтому никогда не покажут отрицательных или положительных эмоций. Но есть то, что Близнецы точно будут делать — это обсуждать жениха за спиной. Так что будьте уверены, что свое истинное отношение теща покажет только на консилиуме со своими подругами или в общении с дочерью. Поэтому жениху стоит напрямую спросить у жены — а как ко мне относится твоя мама?

### **РАК** (22 июня — 22 июля)

Раки — это лучшие матери Зодиака. Они сострадательны, заботятся о своих детях и обладают сильной интуицией. Так что, если муж обманет ее дочь, теща-Рак сразу это почувствует. Плюс ко всему, Раки обидчивы — если вы вошли в «круг доверия», это еще не значит, что вам можно говорить все, что угодно. Но если вы тактичны и искренне любите жену — теще-Раку этого будет достаточно, и она точно не из тех, кто будет ревновать или портить ваши отношения.

### **ЛЕВ** (23 июля — 23 августа)

Теща-Лев — это властная натура, которая любит похвалу. Так что зять должен постоянно осыпать ее комплиментами, и подчеркивать, что такая прекрасная дочь могла родиться только у такой богоподобной матери. Но Львы вовсе не агрессивны и не будут громко отстаивать свое — все-таки конфликты, это как-то не аристократично. Если зять проявляет почтение, то теща одарит его своей щедростью и веселым нравом.

### **ДЕВА** (24 августа — 23 сентября)

Главное, что нужно знать про Деву — она любит критиковать всех вокруг, но не терпит, когда критикуют ее. Так что первое время ее острый взгляд будет направлен на жениха — теща-Дева будет приглядываться к нему, изучать все плюсы и минусы (конечно, минусов будет больше) и в конце вынесет свой вердикт. Тут надо учесть, что Девы — это настоящие приверженцы стабильности. Так что им

буквально нет дела до того, какой жених добрый и как он покупает корм для бездомных котят. Единственное, что будет иметь для нее значение — это сможет ли он обеспечить безбедную жизнь для ее дочери. Но, надо сказать, что такая практичность — вовсе не зло. Девы по своему опыту знают, что концепция «рая в шалаше» не всегда работает, а потому желают дочери самого лучшего.

Кстати, Девы — это отличные бабушки. Они ответственно относятся к воспитанию внука, пристроят его в лучший лицей с изучением иностранных языков, и научат отличать Мане от Моне.

### **ВЕСЫ**

**(24 сентября — 23 октября)**

Весы — это лучшие тещи Зодиака. Они не конфликтны и жениху не нужно будет долго добиваться расположения такой тещи — если он делает ее дочь счастливой, этого достаточно. Такая теща «полезна» и в ссорах. Она не из тех, кто будет отстаивать позицию жены — она скорее стоит на фоне и размахивает белым флагом со словами «давайте жить дружно». Единственный минус, который может быть в отношениях с такой тещей — это нежелание Весов вообще как-то говорить о плохом. То есть, если в отношениях дочери и мужа возникнут трудности, она предложит сразу их разорвать — Весы сами живут с теми, кто приносит только позитив, и остальным советуют того же.

### **СКОРПИОН**

**(24 октября — 22 ноября)**

Теща-Скорпион может показаться жениху высокомерной и даже пренебрежительной. Но это просто потому, что Скорпионы с трудом доверяют другим людям, а значит жених должен пройти множество испытаний, чтобы надеть кольцо на палец ее дочери. Кроме того, Скорпионы обладают высокой самооценкой, а значит не потерпят, чтобы к их чаду относились пренебрежительно или критиковали его. Жених поладит с вами, только если покажет, как сильно любит дочь, и что он ей верен — кого-кого, а изменщиков Скорпионы на дух не переносят.

### **СТРЕЛЕЦ**

**(23 ноября — 21 декабря)**

Стрельцы — это определенно са-



мые комфортные тещи Зодиака. Выяснение отношений или выискивание минусов в женихе дочери кажется им полным занудством. Поэтому они поддержат дочь в любом выборе, не станут докучать советами, да и вообще — не велика вероятность, что такая теща будет приходить в гости к дочери (для этого у нее слишком много собственных дел). Единственное — Стрельцы не очень примерные бабушки. Они ценят свою свободу, поэтому забирать внука из школы, кормить обедом, и отводить на кружки придется дочери или няне.

### **КОЗЕРОГ**

**(22 декабря — 20 января)**

Если в нашем мире до сих пор сохранился порядок и чтутся традиции — то это только благодаря Козерогам. Это рациональные и взвешенные люди, которые видят жениха дочери без розовых очков. Но плюс в том, что Козероги очень тепло относятся к своим близким, а значит если у жениха будут какие-то проблемы, то теща поможет ему от всей души. Если говорить о трудностях общения — то у многих Козерогов нет чувства юмора. То же можно сказать и про эмоции — на их лице часто нет ни намeka на чувства. Жениху нужно просто учесть, что разговор не всегда будет легким и беззаботным, но зато на его тещу точно можно положиться.

### **ВОДОЛЕЙ**

**(21 января — 20 февраля)**

Водолеи уважают умных и неординарных личностей, потому что сами такими являются. Так что, если жених дочери увлечет тещу интересными идеями, она будет готова простить ему все другие минусы. Однако и прощать может быть нечего — Водолей относится ко всему гедонистически, так что, если его дочь сияет от счастья, другого и не надо. Что важно, Водолеи очень свободолобны. Поэтому они не станут нарушать личные границы отношений своей дочери, потому что не хотят, чтобы кто-то вторгался и в их жизнь. Кстати, по этой причине они могут быть не очень обязательными бабушками. Они отвезут внука на отдых, подарят его подарками, но вставать в 7 утра и развозить по кружкам и школам — даже не просите.

### **РЫБЫ**

**(21 февраля — 20 марта)**

Теща-Рыбы легко пожертвует своим временем ради семьи дочери и ее внуков. Более того, она не конфликтна, так что, если и будет много времени проводить в доме дочери, от нее никогда не услышишь упрека. Кроме того, такая теща очень добра и отзывчива, так что с ней можно поделиться переживаниями и неудачами и получить поддержку. Но зять никогда не должен повышать голос на такую тещу — ее легко ранить, и потом трудно будет добиться прощения



# ЭТО ЖЕ НЕСЪЕДОБНО! НО КОШКАМ НРАВИТСЯ...

Смотришь, как котик самозабвенно жуёт картонную коробку, и удивляешься: неужели это съедобно? Но у некоторых животных могут быть весьма странные вкусы...

Вкусные извращения у животных называются пикацизмом и характеризуются непреодолимым желанием употребить в пищу малосъедобные вещи. В ход могут идти носки хозяина, бумажные и целлофановые пакеты, да и вообще любые вещи, случайно оказавшиеся в поле зрения питомца.

### ВЕСЕЛАЯ ЗАБАВА ИЛИ?..

Ученые в свое время всерьез занялись изучением пикацизма. Даже провели исследование среди животных, у которых была замечена навязчивая тяга к поеданию странных вещей. Однако никаких общих знаменателей между ними так и не нашли.

До сих пор считается, что несъедобные вещи могут быть чем-то привлекательными для животного. Дело в том, что у кошек нюх развит в разы больше, чем у человека. А потому они могут уловить даже мельчайшие нотки ароматов. Например, питомца могут привлечь запахи валерианы, хлорки, спирта.

Но есть и другие причины:

\* **существенный дефицит нутриентов** - биологически активных элементов пищи;

\* **привлекательное звуковое сопровождение** - в процессе жевания пакеты, например, шуршат;

\* **охотничий азарт**, когда кошка заигрывается настолько, что принимает несъедобные вещи за объект охоты;

\* **психологический дискомфорт** или неприятные ощущения, о которых животное сообщает подобным неадекватным поведением.

Но также употреблять малопривлекательные объекты в пищу кошка может из-за некоторых заболеваний, и это гораздо серьезнее.

### ЧЕМ ТЫ БОЛЕН, КОТ?

В некоторых случаях нездоровый пикацизм может сигнализировать о некоторых недугах у животного. В их числе могут быть следующие варианты.

**Анемия.** При этом состоянии сокращается количество эритроцитов, которые отвечают за транспортировку кислорода.

**Вирус иммунодефицита кошек.** Другими словами, кошачий ВИЧ. В этом случае животному требуется регулярное наблюдение.

**Мальабсорбция.** При наличии проблем с всасыванием питательных ве-

ществ, они могут поступать в организм в неполном объеме.

Среди других возможных причин - диабет и заболевания щитовидной железы. Также можно предположить когнитивную дисфункцию - этот вариант особенно вероятен у пожилых животных. Чем старше питомец становится, тем больше необычных привычек и особенностей в поведении может возникать.

### ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - НА ХОЗЯИНЕ

Ваш питомец употребляет пакеты, картон, нитки, провода, землю и т.д.? Не стоит воспринимать происходящее как шалость. Это совсем не забавно! Подобное поведение может привести к серьезным последствиям - ухудшению, проблемам с ЖКТ, отравлению, непроходимости кишечника.

Если это постоянное явление, питомец нуждается в визите к ветеринару, который возьмет необходимые анализы и выявит проблему. Зная диагноз, хозяин получит возможность помочь своему любимцу.

Но случается, что обследование показывает: кот совершенно здоров! Его организм работает как часы, но поведение явно дает сбой. Значит, нужно смотреть в сторону психологии.

Нередко к поеданию несъедобных вещей склонны животные, которых рано отняли у мамы-кошки. Также этим грешат коты в сильном стрессе, для привлечения внимания, в знак протеста, во время тревоги и т.д.

Устраните стресс-факторы, а пока ситуация не нормализуется, позаботьтесь о безопасности животного. Не оставляйте в свободном доступе то, что может принести вред здоровью любимца.

## ПРОВОДНИК В МИР ИНОЙ

*Удивительно, как иногда животные могут интуитивно чувствовать происходящее с нами...*

**В одном из американских домов престарелых 17 лет прожил кот Оскар. Он прославился тем, что посещал палаты тех стариков, которые, увы, доживали последние дни.**

**Обычно кот не спеша прогуливался по коридорам. На контакт он шел неохотно, был настроен довольно враждебно к людям. Но иногда неожиданно входил в чью-либо комнату, ложился на постель и подолгу оставался с хозяином комнаты. Спустя несколько дней или даже часов человек уходил из жизни.**

**Этот феномен научно объяснить трудно. Однако врачи доверяли коту и предупреждали родных пациента, к которому кот пришел в комнату. Ведь Оскар не ошибся ни разу.**

### ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Яичная скорлупа — секретный ингредиент для здоровья ваших растений. Садоводы используют ее как в открытом грунте, так и в качестве компоста для земли в домашних горшках. Не выбрасывайте скорлупу после завтрака: она будет полезна для цветов, так как содержит питательные элементы — калий и фосфор. Кроме того, удобрения из измельченной яичной скорлупы снижают кислотность почвы.

Перед применением яичную скорлупу следует промыть, затем заморозить на ночь или ненадолго поместить в духовку (при температуре 200 градусов на 20 минут) и растолочь в ступе до порошка. Добавьте 1-2 столовые ложки яичного порошка в компост или посадочные лунки.

### РИСОВАЯ ВОДА

Исследования подтверждают эффективность натуральной рисовой воды в сельском хозяйстве. И вы можете легко приготовить ее в домашних условиях!

Сам по себе рис богат различными веществами, необходимыми для хорошего роста растений, — азотом, фосфором, калием, магнием, цинком, железом и серой. Но когда вы промываете и отвариваете рис, многие из этих элементов остаются в воде. Это и хорошо: как раз та самая вода, оставшаяся после варки риса, подойдет для подкормки. И дело не только в стимуляции роста: рисовая вода также улучшает структуру почвы и помогает защитить любые сорта от вредителей. Поливайте растения остывшей рисовой водой без добавления соли и специй раз в месяц.

### КОФЕЙНАЯ ГУЩА

Кофейная гуща как одно из самых популярных и простых органических удобрений способна внести свой вклад в здоровье комнатных растений. Ее добавление в почву может поспособствовать аэрации и лучшему дренажу. Получая из кофе жизненно важный азот, цветы будут лучше усваивать воду и полезные вещества.

Помните, что гуща способствует удержанию воды, поэтому ее не стоит применять при поливе суккулентов, кактусов и других растений, которые предпочитают расти в сухой почве.

Несколько важных советов при удобрении растений кофейной гущей:

- \* Не используйте свежую кофейную гущу: первоначально сварите ее, чтобы нейтрализовать кислотность. Так кофе не навредит растениям, а принесет только пользу.
- \* Фильтр-кофе можно добавлять в



## ЧЕМ ПОДКАРМЛИВАТЬ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ЗИМОЙ: ГОТОВИМ ДОМАШНИЕ УДОБРЕНИЯ ИЗ ПИЩЕВЫХ ОТХОДОВ

**Когда солнца становится все меньше, растениям не хватает света и питательных веществ. И касается это не только дачных культур, но и комнатных цветов. Предлагаем несколько средств, которые позволят буквально оживить ваши растения и подкормить их в нужный момент.**

почву вместе с пакетиком — только не забудьте разорвать его на мелкие кусочки.

- \* Избегайте кофейной гущи с химическими ароматизаторами. Для растений такая не подойдет.
- \* Не высыпайте на землю кофе толстым слоем. Лучше смешать немного гущи с почвой или добавить в готовый компост.

### БАНАНОВОЕ УДОБРЕНИЕ

Приготовьте банановую воду с высоким содержанием калия, кальция, фосфора, магния и других микроэлементов, чтобы принести максимальную пользу домашним растениям. Вам понадобится только банан — и ничего больше!

Приготовить бюджетное и рабочее удобрение из банана не составит труда: просто замочите банановую кожуру в теплой воде на несколько недель, а затем используйте «заварку» для полива растений. Еще один вариант — разрезать кожуру на мелкие кусочки, а потом сварить их в обычной воде. Перед примене-

нием дать жидкости настояться пару дней.

Опытные садоводы, которые уже попробовали банановую воду в действии, заметили, что она заметно укрепила стебли растений, даже молодой рассады, помогла надолго увлажнить почву и отогнать насекомых.

### ОГУРЕЧНАЯ КОЖУРА

Вряд ли в обычной жизни вы задумывались о том, что кожица от огурцов может пригодиться не только в косметических процедурах, но и в садоводстве. В первую очередь огуречная вода лечит растения от различных заболеваний, в том числе от паразитов. Так, например, овощи отлично отпугивают мошек и почвенных клещей.

Сохраните кожуру от любого сорта огурцов. Поместите очистки в бутылку с широким горлышком или в стеклянную банку, залейте водой и закройте крышкой. Дайте огурцам настояться в течение пяти дней. Затем процедите воду, залейте в распылитель и опрыскайте больные растения.

## Салон красоты



# КАК ВЫБРАТЬ КРЕМ ДЛЯ РУК В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Иногда кажется, что защитить руки можно при помощи перчаток, но это совсем не так.

### Что должно быть в составе крема для рук

Крем для рук в холодную погоду должен содержать увлажняющие и защитные компоненты, такие как глицерин, мочевины, масла (кокосовое, оливковое, миндальное), витамин Е и пантенол. Также полезным будет наличие антиоксидантов, например, экстракта зеленого чая или витамина С.

Крем для рук с мочевиной 15% — отличный выбор для использования в холодное время года. Кстати, моче-

вина — идеальный увлажняющий компонент, который в норме вырабатывается клетками эпидермиса и способствует естественной защите верхних слоев кожи. Крем для рук с мочевиной в составе обычно не содержит агрессивных химических веществ, которые могут вызвать раздражение или аллергическую реакцию.

Наряду с мочевиной в состав кремов для рук могут входить и другие проверенные натуральные субстанции, известные своим питательным и ув-

лажняющим действием. К ним относятся масла сладкого миндаля, жожоба и ши, глицерин, ланолин и пчелиный воск, витамин Е, которые защищают кожу от воздействия холода и ветра. Календула в составе кремов также отлично подходит для использования в холодное время года. Фишка таких кремов — быстрое впитывание, при этом разглаживающий эффект заметен уже после первого применения. Это актуально также при постоянном использовании гаджетов.

### Чего не должно быть в составе крема для рук

Не стоит выбирать кремы, содержащие алкоголь, силиконы и парафины: они могут вызывать сухость и раздражение кожи в холодное время года. Также не рекомендуется использовать кремы со специфическими запахами: они могут провоцировать аллергические реакции.

### Как часто нужно пользоваться кремом для рук

Рекомендуется наносить крем на руки несколько раз в день, особенно после каждого мытья рук. Это помогает сохранить их мягкими и увлажненными. Это особенно важно в холодное время года, когда кожа рук становится более склонной к сухости и трескам.

### Увлажняющий крем для рук может заморознуть: правда или миф

Это абсолютный миф. Безусловно, выходить на улицу в мороз с каплями термальной воды или свежераспыленным спреем для лица не стоит, но это единственное противопоказание, оправдывающее этот миф.

Дерматологи рекомендуют наносить увлажняющий крем зимой за 30-40 минут до выхода на улицу, чтобы текстура средства могла полностью впитаться. Это также важно соблюдать по причине того, что на улице влажная кожа забирает влагу изнутри, что приводит к ее обезвоженности. Если крем впитывается быстро, таких проблем не возникнет.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
*жесткий и милосердный журнал*

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. 0112 ул. Г. Чубинашвили, 50, 3-й этаж.  
Гл. редактор Нина Суrowa  
Тел.: **574-03-21-59**

**ЦЕНА 2 лари 50 тетри.**

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

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



## КОТЛЕТА ПО-КИЕВСКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 курица (понадобится только грудка), 50 г сливочного масла, 50 г моцареллы, 2 яйца, 200 г панировочных сухарей, 150 г муки, 1 л растительного масла, соль, свежемолотый черный перец.

Срежьте грудку курицы с кости вместе с крылом, разрежьте на два филе, удалите мясо с кости. Кость должна остаться прикрепленной к филе. Удалите так называемое «малое филе», оно не понадобится. Накройте филе пленкой и слегка отбейте скалкой. Разрежьте масло на 4 одинаковых продолговатых кусочка. Натрите моцареллу на крупной терке и разделите на 4 части. Смешайте моцареллу с маслом. Уложите в центр каждого филе с внутренней стороны. Сверните филе вокруг начинки, подбирая края так, чтобы получились закрытый рулет, по форме напоминающий грушу.

В одну глубокую тарелку насыпьте муку. В другой взбейте яйца до однородности. В третью насыпьте сухари. В широкой и глубокой кастрюле разогрейте масло для фритюра до 160 °С. Обваливайте каждую котлету в муке; перекладывайте в яичную смесь; перекладывайте в сухари. Подготовленные котлеты обжаривайте во фритюре до плотной золотисто-коричневой корочки. Перед подачей выложите на смятые бумажные полотенца, чтобы стекло лишнее масло.

## МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ С КАРТОШКОЙ И ПОМИДОРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** картофель - 800 г, свинина - 600 г, помидор - 260 г, репчатый лук - 200 г, сметана - 350-400 г, сыр (твердого сорта) - 100 г, чеснок - 2 средних зубчика, соль - по вкусу, перец ч.м. - по вкусу, растительное масло - для смазывания формы.

Мясо режем на ломтики толщиной 1 см. Каждый ломтик слегка отбиваем, посыпаем солью и перцем. Приготовим соус. Для этого в сметану добавим чеснок, пропущенный через пресс, размешаем. При желании можно добавить черный молотый перец и нарезанную зелень. Картофель и томаты режем тонкими кружочками, а лук - полукольцами. В картофель добавляем соль и перец по вкусу, перемешиваем. На дно формы размером 32 см на 22 см наливаем небольшое количество растительного масла, выкладываем в один слой картофель и смазываем соусом. Затем раскладываем половину лука. Сверху выкладываем мясо, смазываем его соусом. Далее выкладываем вторую половину лука. На лук выкладываем оставшийся картофель, смазываем его соусом. Последний слой - томаты. Распределяем по ним соус, накрываем фольгой будущее мясо по-французски с картофелем и помидорами и ставим в разогретый до 200 градусов духовой шкаф примерно на час. Затем фольгу убираем, посыпаем сверху натертым сыром и продолжаем запекать еще 10-15 минут.

## САЛАТ С НУТОМ, ПОМИДОРАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** консервированный нут - 1 банка (400 г), перец сладкий зеленый - 2 шт., помидор розовый крупный - 1 шт. (300 г), чеснок - 3 зубчика, растительное масло - 40 мл, семена зиры - 0,5 ч. л. (2 г), молотая паприка - 0,5 ч. л. (2 г), соль, свежемолотый черный перец.

Чтобы приготовить салат с нут, помидорами и сладким перцем, откиньте нут на дуршлаг, чтобы стекла жидкость от консервации, затем переложите в салатник. Раздавите, очистите и измельчите чеснок. Положите в небольшую мисочку, добавьте соль. Доведите на сильном огне до легкого дымка 40 мл растительного масла и вылейте на чеснок. Перемешайте. Когда масло немного остынет, через 1 мин, добавьте паприку. Смешайте заправку с нут. Помидор нарежьте средними кусочками. Очистите перцы от семян и перегородок, нарежьте тонкой соломкой. Добавьте перец и помидоры к нуту, перемешайте салат и подавайте.

