

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОЛЮС

№1

январь 2025

**Гороскоп
на январь**

стр.20, 21

**Целебная
гречка**

стр.14

**Уход за кожей
вокруг глаз**

стр.32

**Как общаться
с нытиком?**

стр.18

**Чем улучшить
лимфоток?**

стр.6

Анджелина Джоли: стр.16, 17

«Я слишком привередлива в выборе ухажеров»

цена:

3 лари



2025

год змеи



Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

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

Июнь

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

Июль

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

Август

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

Сентябрь

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

Октябрь

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

Ноябрь

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

Декабрь

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



АНДЖЕЛИНЕ ДЖОЛИ И БРЭДУ ПИТТУ ПРЕДЛАГАЮТ \$60 МИЛЛИОНОВ ЗА СОВМЕСТНЫЕ СЪЕМКИ



Анджелине Джоли и Бреду Питту предложили 60 миллионов долларов за совместные съемки в новом фильме. С таким предложением выступил продюсер Дэнни Росснер, известный по фильму «Шестой элемент». Видимо, его не волнует, что пара до сих пор не может урегулировать вопросы опеки над детьми и контроля общей винодельни. Не смутил его и тот факт, что организаторы Венецианского фестиваля намеренно составил расписание так, чтобы Джоли и Питт не встретились.

Росснер оптимистично настроен на то, что сможет убедить экс-супругов вместе поработать, предложив им сумму, превышающую их нынешнюю ставку. Гонорары он предлагает разные: 37 миллионов долларов для

Питта и 22 миллиона – Джоли, что может стать еще одним камнем преткновения между актерами.

«Сейчас, я думаю, стандартный гонорар у Питта – это от 20 до 25 миллионов долларов за фильм. У Анджелины Джоли он доходит до 15 миллионов долларов. Мы готовы предложить им в полтора раза больше», – отметил продюсер.

Действие картины происходит в Каннах во время Второй мировой войны. Питт, по задумке режиссёра, мог бы сыграть владельца легендарного отеля «Мартинес», а Джоли – его возлюбленную и музу. В несбыточных мечтах Росснера ещё и «жаркая» любовная сцена с участием двух актёров.

«Там есть любовная сцена. Это горячо, но не пошло», – признался продюсер.

СЕЛЕНА ГОМЕС ОБЪЯВИЛА О ПОМОЛВКЕ

Селена Гомес объявила о помолвке со своим бойфрендом, продюсером и автором песен Бенни Бланко. Радостной новостью 32-летняя певица поделилась на своей странице в Instagram.

«Долго и счастливо» начинается сейчас», – написала Гомес. Своё сообщение она дополнила красноречивыми фотографиями, на которых продемонстрировала помолвочное кольцо, своё счастливое лицо, снимок с возлюбленным и кадр с пикника, во время которого она, видимо, и сказала желанное «да».

Напомним, пара вместе с июля прошлого года, но об их романе широкой публике



стало известно только в декабре. Сначала поклонники певицы удивились ее выбору, намекая, что он ей не ровня. Однако нежное отношение Бланко к Селене растопило сердца фолловеров. Теперь они поют дифирамбы и поздравляют влюбленных с помолвкой.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93—200—223

ДЖУД ЛОУ ПОЛУЧИЛ СОБСТВЕННУЮ ЗВЕЗДУ

Британский актер Джуд Лоу открыл собственную именную звезду на «Аллее славы» в Голливуде. Поддержать 51-летнего актера пришли его жена Филиппа Козн и двое детей от предыдущего брака — 23-летняя Айрис и 27-летний Рафферти.

«Мне очень, очень повезло, потому что меня окружала семья, которая разделяла и поддерживала мою страсть к актерскому мастерству. И некоторые из этих членов моей замечательной семьи сегодня здесь. И они знают, что они значат для меня. Я очень сильно их люблю», — подчеркнул Лоу в своей речи.

Звезда фильма «Отпуск по обмену» и сериала «Молодой папа» появился на церемонии в элегантном образе, который состоял из бежевого пиджака, светлой рубашки и черных брюк. Его жена Филиппа, которая в этом году родила второго совместного с актером ребенка, выгуляла черное платье-свитер с высоким воротником и стильный блейзер такого же цвета.

Всего за свою карьеру Джуд снялся в 90 фильмов. А также считается многодет-

ным папой — у актера аж семеро детей.





ТЕЙЛОР СВИФТ, БЕЙОНСЕ И ДРУГИЕ ПОБЕДИТЕЛИ BILLBOARD MUSIC AWARDS 2024

В Лас-Вегасе состоялась церемония вручения премии Billboard Music Awards 2024. Тейлор Свифт лидировала весь вечер и вошла в историю, одержав 10 наград. Общее их количество за ее карьеру достигло 49. Столько нет ни у кого.

Свифт была номинирована в 17 категориях и победила в десяти. Зак Брайан, который накануне имел 21 номинацию, получил всего пять наград.

35-летняя Тейлор Свифт победила в номинациях «Лучшая артистка», «Лучший артист



Billboard 200», «Лучший альбом года» и еще в семи категориях.

В ряде других номинаций лауреатами стали: Лучший новый артист

— Чаппел Рон
Лучшая группа — Fuerza Regida
Лучший исполнитель — Морган Уоллен
Лучший рэп-исполнитель — Drake
Лучшая рэп-исполнительница — Doja Cat
Лучшая исполнительница кантри — Бейонсе
Лучшая рок-группа — Linkin Park
Лучшая песня Hot 100 — Тедди Свимс, Lose Control
Лучшая танцевальная песня — Dua Lipa, Houdini
Лучший дуэт — Post Malone feat. Morgan Wallen, I Had Some Help.

МАТЬЕ БЛАЗИ — НОВЫЙ КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР CHANEL

Франко-бельгийский дизайнер Матье Блази, последние три года являвшийся креативным директором бренда Bottega Veneta, займет этот же пост в модном доме Chanel. Он будет отвечать за создание коллекций haute couture и ready-to-wear. Под его руководством бренд также займется развитием аксессуаров.

По словам президента компании Chanel SAS Бруно Павловски, Блази присоединится к модному дому в первой половине 2025 года, вероятно, в апреле. А свою первую коллекцию он покажет в октябре.

«Мы надеемся, что будем вместе в течение 10, 15 или больше лет. Мы сейчас в самом начале нашей истории. Вместе мы сможем написать новый раздел для бренда», — подчеркнул Павловски.

Блази заменит на должности креативного директора Chanel Виржини Виар, покинувшей модный дом в июне 2023 года. Она возглавляла



компанию пять лет. До нее креативными директорами были только Карл Лагерфельд и Габриэль Шанель.

«Я взволнован и доволен тем, что присоединился к Chanel. Я с нетерпением жду встречи со всеми командами», — поделился Блази.

Он получил новое назначение, обойдя еще двух возможных кандидатов. Кто это был — неизвестно. По слухам, Chanel рассматривал на позицию креативного директора Эдди Слимана, Симона Порта Жакмюса и Питера Мюлье.

«Мы выбрали человека, чьи ценности, талант и видение женщин, наших клиентов лучше всего нам подходили», — прокомментировал Павловски.

Он подчеркнул, что ключевым моментом для него в выборе Блази было то, что дизайнер испытывает «огромное восхищение и уважение к наследию и работе, проработанной мадемуазель Шанель, Карлом и Виржини».

До работы в Bottega Veneta Блази сотрудничал с Raf Simons, Calvin Klein, Celine и Maison Margiela. Креативным директором Bottega Veneta после ухода Блази станет Луиза Троттер.

БЕРЕМЕННАЯ МЕГАН ФОКС РАССТАЛАСЬ С ОTCОМ БУДУЩЕГО РЕБЕНКА

Звезда «Трансформеров» Меган Фокс и рэпер Machine Gun Kelly больше не вместе. Влюбленные расстались вскоре после того, как объявили, что у них будет ребенок. Как пишет TMZ, произошло это на День благодарения, который пара проводила на курорте в Колорадо.

По словам инсайдеров, актриса якобы обнаружила что-то в телефоне музыканта, что расстроило ее и заставило вернуться домой раньше времени. С тех пор они не разговаривали.

Напомним, об отношениях Ме-



ган Фокс и Machine Gun Kelly стало известно в 2020. Спустя год музыкант сделал предложение актрисе. Но в 2023 появились слухи о проблемах в их отношениях. Многие считали, что Machine Gun Kelly изменил Фокс, но она это опровергла.

Ребенок, которого вынашивает Меган, — четвертый для нее и второй для рэпера. В начале ноября Меган на своей странице в Instagram разместила красноречивое фото, на котором продемонстрировала заметно округлившийся живот.

Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Потеет... К какому врачу идти?

К дерматологу

Симптом может быть связан с гидраденитом - воспалением потовых желез, болезнью, которую в народе называют сучье вымя. Часто избыточная потливость вызывает зудящие дерматозы.

Другое распространенное заболевание системы потоотделения - локальный эссенциальный гипергидроз. В любой напряженной ситуации лицо, руки и ступни ног начинают потеть.

К кардиологу

Потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в области сердца. Значит, вы доработались до стенокардии или даже инфаркта миокарда. Кардиолог может обнаружить у вас и перикардит - воспаление наружной оболочки сердца, перикарда, одним из симптомов которого также является повышенная потливость. При инфекционном эндокардите - воспалении внутренней оболочки сердца, эндокарда, потливость сопровождается болями в суставах и бледностью слизистых оболочек.

К эндокринологу

Потливость - один из ранних симптомов диабета. Ею могут сопровождаться различные изменения в области щитовидной железы. Тиреотоксикоз (зоб) на начальных стадиях непременно проявляется потливостью, плаксивостью, бессонницей и резким похуданием, причем аппетит в этом случае не страдает. Противоположный диагноз - гипотиреоз - наоборот, характеризуется вялостью, сонливостью, быстрой утомляемостью... И все равно потливостью.

К урологу

Здесь, правда, пот не единственный симптом. К нему добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль. Пиелонефрит (воспаление ткани почки) поражает не только почки, но и мочеполовую систему.

Пиелонефриту в первую очередь подвержены женщины от 18 до 30 лет

(это связано с началом половой жизни или родами), а также дети до 7 лет.

К инфекционисту

Существует около 30 инфекционных заболеваний, в том числе туберкулез, бруцеллез, вызывающих потливость. Даже пневмония может протекать без повышения температуры и вызывать потливость - точный диагноз в этом случае можно поставить только на основании флюорографии.

К ревматологу

Обратиться к ревматологу надо, если потливость сопровождается отеком суставов. Возможно, это ревматизм, который может быть последствием перенесенной ангины или некоторых инфекционных заболеваний (развивается через пару недель после выздоровления).

А вот системная склеродермия - хроническое заболевание системы соединительных тканей - вызывает потливость без повышения температуры, зато сопровождается поражением кожи, усталостью и утомляемостью, выпадением волос, расслоением ногтей, болями в области сердца и бессонницей. Женщины страдают склеродермией в 3 раза чаще мужчин.

К гастроэнтерологу

Легкий пот может сигнализировать о начале острого панкреатита.

К онкологу

Гипергидроз может проявляться при злокачественных заболеваниях. А если потливость сочетается с увеличением лимфоузлов, то вполне возможен диагноз лимфогранулематоз - злокачественное новообразование из лимфатической ткани. Особенно этому подвержены молодые люди от 20 до 30 лет и пожилые - старше 60.

К неврологу

Потливость может быть спровоцирована обычным стрессом. В такой ситуации у человека начинается паника. Она сопровождается силь-



ным сердцебиением и учащенным пульсом, ощущением внутренней дрожи, болью в левой половине грудной клетки. Если такие случаи часты и потливость - постоянный синдром, обратитесь на это внимание. Приступы паники могут стать обычным состоянием организма, и тогда без психиатра уже не обойдетесь.

Еще одним частым неврологическим заболеванием, которое сопровождается потливостью, является вегетосудистая дистония. Ее симптомами также могут оказаться изменения артериального давления, отсутствие аппетита, стеснение в груди.

Другие причины

Выраженный гипергидроз лопыны лица бывает при патологии шейных и верхних грудных симпоматических узлов после хирургических операций на грудной клетке или молочной железе.

Врачам-неврологам известны случаи гипергидроза в околушной и височной областях во время приема горячей, кислой, пряной пищи. При чем при имитации жевания гипергидроз, как правило, не возникает.

Повышенным потоотделением сопровождается прием некоторых лекарственных препаратов - антидепрессантов, средств для лечения артериальной гипертонии, некоторых цитостатиков (циклосифин). Снизить потоотделение могут лекарственные препараты, подавляющие активность симпотической нервной системы (например, атропин), но это приводит не только к сухости ног или подмышек, но и сопровождается мучительной сухостью во рту, головокружением и другими неприятностями.



Для справки

Лимфа - это бесцветная жидкость, основой которой являются иммунные клетки (лимфоциты). Ее основная функция - защищать организм от попадания вредных микроорганизмов и устранять мутировавшие клетки. Также лимфатическая система занимается транспортировкой продуктов обмена веществ и очищением от токсинов.

Лимфа «отвечает» за активность, очищение организма от токсинов, крепкий иммунитет и хорошее самочувствие. Поэтому так важно улучшить ее отток.

Почему застаивается лимфа?

При нормальном функционировании лимфа способствует улучшению циркуляции жидкостей в организме. Но при сидячем образе жизни она может, наоборот, застаиваться. Это приводит к спазмам сосудов, варикозу, зашлакованности организма и снижению иммунитета.

Самый эффективный способ диагностики проблем с лимфатической системой - УЗДГ (ультразвуковая доплерография сосудов). В домашних условиях можно провести визуальный осмотр.

На нарушение лимфотока указывают увеличение лимфоузлов, отеки и изменение цвета кожи. Могут присутствовать ощущение «утрамбованности» в тканях, тяжесть в ногах, болезненность лимфоузлов, сонливость, головные боли.

В группе риска люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, питаются несбалансированно и живут в хроническом стрессе. Ухудшает

ток лимфы и ношение узкой одежды и высоких каблуков.

Больше двигайтесь

Самый естественный способ «разогнать» лимфу - движение. ВОЗ рекомендует заниматься спортом не менее 2,5 часа в неделю. Причем это относится ко всем людям от 18 до 64 лет. Организму необходимы как аэробные нагрузки (бег, танцы, велосипед, фитнес), так и силовые. Сама по себе лимфа не может быстро двигаться, а мышцы играют роль «насоса» и подгоняют ее. Чем сильнее мышцы - тем лучше лимфоток. Полезно ежедневно выполнять комплекс лимфодренажных упражнений.

«Перевернутый жук». Лягте на спину, поднимите руки и ноги, потрясите ими в течение минуты. Включайте в работу не только ступни и кисти рук, но и колени, бедра, плечи.

Лимфодренажные прыжки. Встаньте ровно, ноги чуть шире плеч. Поднимитесь на носочки на 1 см от пола, задержитесь на 1-2 секунды, опуститесь, слегка ударяя пятками о пол. Таким образом вы снизите нагрузку на суставы, но создадите необходимую для лимфодренажа вибрацию. Упражнение выполняется босиком на фитнесковрике 20-30 раз.

«Кошка-корова». Встаньте на четвереньки, руки прямые, ладони на уровне плеч, колени под тазобедренными суставами. На вдохе прогнитесь в пояснице. На выдохе округлите грудь и спину, подтяните живот. Повторите 5-10 раз.

Простукивания. Лягте на спину, согните ноги в коленях, упритесь стопами о стену. По очереди поднимайте ноги и похлопывающими движениями «простукивайте» их от стопы к бедру и обратно.

✓ Лимфодренажные упражнения следует выполнять с осторожностью

Застой лимфы влечет за собой отеки, головокружения, усталость, снижение иммунитета. Как помочь лимфатической системе?

ЧЕМ УЛУЧШИТЬ ЛИМФОТОК?

при наличии проблем опорно-двигательного аппарата и суставов, болей в спине, сердечно-сосудистых заболеваний.

Лимфодренажный массаж

Этот вид массажа улучшает отток лимфы, стимулирует обменные процессы, укрепляет клеточный иммунитет.

В салоне можно пройти процедуру аппаратного лимфодренажного массажа - прессотерапию. Это механическое воздействие на тело сжатым воздухом через специальные «рукава». В процессе такого выжимающего массажа излишки жидкости вытесняются из тканей.

В домашних условиях можно сделать простой лимфодренажный массаж живота. Лежа на правом боку, захватите пальцами складку кожи на левом боку и медленно продвигайтесь руками в направлении ребер. Аналогичным образом аккуратно проведите массаж всей поверхности живота.

Вода, еда и дыхание

Сбалансировать рацион - важная задача при застое лимфы. Не забывайте про клетчатку - она улучшает работу кишечника и ускоряет обменные процессы. А вот избыток простых углеводов (выпечка из белой муки, сахар, полуфабрикаты), напротив, приводит к застоям.

Нехватка жидкости также провоцирует застой лимфы. Ежедневная норма - не менее 1,5-2 л чистой воды.

Диафрагмальное, или брюшное, дыхание улучшает ток лимфы. Вдохните на 3-5 счетов. При этом грудная клетка остается в покое, а живот надувается. Выдохните на 3-5 счетов, медленно сдувая живот. Повторите. Это упражнение выполняется несколько раз в день.



Рис... из пластика

На прилавках магазинов все чаще можно встретить продукты с добавками синтетических полимеров, причем производитель об этом умалчивает. Как распознать подделку, чтобы не накормить близких синтетическим ужином.

Впервые об этом заговорили в Корее

Рис - самый употребляемый в мире злак. В нем содержатся витамины В1, В2, В3, В6, РР, А, Е, а также калий, фосфор, цинк, железо, кальций, йод, селен и 8 аминокислот, необходимых для создания новых клеток. А еще сложные углеводы, усиливающие его питательность, но не способствующие увеличению веса. Вот почему популярность так велика, этим активно и пользуются недобросовестные производители.

Впервые о пластиковом рисе заговорили в Южной Корее. Там провели расследование и выяснили, что в их магазинах в огромном количестве продается рис из Китая, в составе которого содержатся картофельный крахмал и... пластик, схожий с тем, что используется для изготовления одноразовой упаковки.

Обманывать выгодно...

Китай сегодня самый крупный поставщик риса, ведь родина злака - Индия и Индокитай. Однако китайские производители продуктов питания ради большой выгоды нередко идут на обман. Их не волнует здоровье даже собственного народа. Грешат этим не только мелкие предприниматели, но и крупные концерны.

Канцерогенный меламина они добавляют в молоко, чтобы увеличить уровень белка, в мясе обнаружен вызывающий рак кленбутерол - им кормят животных для ускоренного роста. Курятина продается с токсинами, свинина светится в темноте, потому что загрязнена фосфоресцирующими бактериями, что подтвердило гистологическое исследование мяса... Но китайцы продолжают экспериментировать с продуктами! Чтобы удешевить, они решили добавлять в рис пластмассу. И это при том, что даже натуральный китайский рис не всегда соответствует стандартам качества. В нем выявили повышенное содержание

кадмия из-за загрязнения рисовых полей. Накопление этого тяжелого металла в организме приводит к деформации скелета, нарушению работы почек и печени, а также провоцирует развитие онкологии. Экологическая ситуация в Поднебесной ухудшается из-за стремительного экономического роста и слабого контроля со стороны властей.

Такую крупу не отличить от натуральной

Теперь выясняется, что треть риса, импортируемого из Китая, содержит вещество, схожее с полиэтиленом. Внешне ее не отличить от натуральной крупы, на упаковке не содержится никакой дополнительной информации. Она даже пахнет, как настоящая, потому что обработана искусственным ароматизатором. Так что отличить пластиковый рис от настоящего практически невозможно. Настораживает только правильная форма и одинаковый размер поддельных зерен. Для большей уверенности предлагаем несколько контрольных тестов, которые можно выполнить в домашних условиях.

Что должно насторожить

- ✓ Насыпьте немного риса в емкость с водой. Настоящие зерна упадут на дно, а пластиковые останутся плавать на поверхности.
- ✓ Попробуйте поджечь немного зерен. Пластиковые сразу же загорятся или будут плавиться с характерным химическим запахом, а настоящие начнут постепенно приобретать коричневый цвет, но сильно гореть не будут.

Не навреди

Не рекомендуется покупать рыбу, выращенную на китайских фермах. Оттуда в больших количествах экспортируется тилапия и треска.



✓ Если растереть небольшое количество настоящего риса в ступке, он превратится в белый порошок. Из искусственного, как правило, получается желтоватая масса.

✓ Если после всех этих тестов у вас остались сомнения, сварите немного риса и оставьте его в теплом месте на несколько дней. На натуральном продукте быстро появится плесень, на пластиковом ее не будет.

Употребление несъедобного риса приводит к аллергическим реакциям и вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта. Однако серьезных исследований по этому поводу еще не проводилось, поэтому отдаленные последствия неизвестны.

Осторожнее с зеленым горошком и не только

Импорт китайских товаров увеличивается с каждым годом. Стоит признать, что в этой стране производят много качественных вещей, однако с продовольствием по-прежнему нужно быть осторожным. Помимо пластикового риса, в магазинах можно купить зеленый горошек из сои. Его подкрашивают зеленой краской и добавляют химические консерванты. Китайские производители научились подделывать даже куриные яйца: скорлупу изготавливают из карбоната кальция, а для желтка и белка используют альгинат натрия, квасцы, желатин, хлорид кальция и красители.

Ситуация с куриным мясом также остается подозрительной. Чаще всего в нем содержатся чрезмерное количество гормонов роста и пестициды. Их в Китае продолжают использовать практически бесконтрольно. Токсическими соединениями заражены огромные сельскохозяйственные угодья, поэтому все, что на них растет, опасно употреблять в пищу.



Вначале может быть не больно...

Протрузия межпозвонкового диска предшествует образованию грыжи и остеохондроза.

Протрузии нередко протекают бессимптомно. Хотя бывает, что уже на этой стадии возникают боль, онемение конечностей, слабость и симптомы, сходные с проявлениями межпозвонковых грыж. Протрузии нередко сочетаются со смещением позвонков.

Строение позвоночника позволяет человеку выполнять сложные движения, обеспечивает опору и подвижность всего тела. Немалую роль в этом играют межпозвонковые диски. Они составляют около четверти высоты всего позвоночного столба. Нарушение их структуры может привести к образованию протрузии. Ядро окружено фиброзным кольцом, сформированным из расположенных в разном направлении волокнисто-хрящевых соединительных тканей. Все волокна теряются в надкостнице тел позвонков, фактически врастают в нее, жестко прикрепляя диск к позвонку. Межпозвонковые диски постепенно теряют влагу, меняется их биохимический состав - они становятся более жесткими, пульпозное ядро постепенно теряет свою упругость и прорастает коллагеновыми волокнами из фиброзного кольца.

Симптомы протрузии

Часто протрузии развиваются в поясничном отделе позвоночника. На него приходится максимальная

ПРОТРУЗИИ ДИСКОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Если не лечиться, можно ждать тяжелых осложнений вплоть до инвалидности или необходимости хирургического вмешательства, опять же с последующей инвалидностью, только с некоторой отсрочкой.

нагрузка. Нередки также протрузии в шейном отделе. Бывает, что они протекают практически бессимптомно и не дают повода для обращения к врачу. Но если они вызывают защемление или воспаление нервных корешков и сосудов, расположенных вблизи межпозвонкового диска, это может приводить к серьезным последствиям. Лучше до этого не доводить.

Спровоцировать и усилить болевые ощущения при протрузиях могут резкие наклоны, поднятие чрезмерных тяжестей, длительное стояние или сидение в неподвижной позе, особенно с неправильным положением позвоночника. Протрузии проявляют себя тупыми или сверлящими болями в области позвоночника или в самых разных частях тела. А еще головокружениями, ухудшением зрения, шумом в ушах, ощущением жжения, мышечной слабостью и онемением конечностей. Причем симптомы протрузий волнообразно нарастают и довольно индивидуальны.

Самостоятельно определить наличие протрузии пациент не может. Даже для врача это сложная задача, и требуется провести обследование, чтобы поставить правильный диагноз. Так что не занимайтесь самолечением и не затягивайте с обращением к врачу. От своевременности лечения зависит, как вы будете жить дальше. Если не лечиться, можно ждать тяжелых осложнений вплоть до инвалидности или необходимости хирургического вмешательства, опять же с последующей инвалидностью, только с некоторой отсрочкой.

Шейные протрузии

Первым явным сигналом появления шейной протрузии межпозвон-

кового диска является боль в области шеи и плеч, ноющая, временами острая. Со временем боль усиливается, распространяется на руки. Шейные протрузии часто сопровождаются мышечной слабостью, нарушением чувствительности кожи с онемением и покалыванием в руках, нестабильным артериальным давлением, головокружениями и нарушением координации движений.

Протрузии в области шеи опасны тем, что могут сдавливать сосуды, обеспечивающие кровоснабжение головного мозга. Обращайте внимание также на затекание шеи при долгом сидении, дискомфорт во время лежания (вечно «неудобная» подушка), невозможность держать голову прямо без напряжения. Не ждите серьезных последствий - посетите врача при появлении первых же признаков.

Протрузии грудного отдела позвоночника

Протрузии в грудном отделе позвоночника развиваются редко. Тем не менее они могут появляться и могут стать причиной ошибочного диагноза, поскольку имеют сходные симптомы с инфарктом. Грудные протрузии, как правило, бывают при межреберных невралгиях различной степени тяжести. Им свойственна сильная боль, сопровождается она мышечной слабостью и скованностью в груди и спине.

Стоит обратить внимание не только на болевые ощущения, но и на напряжение или дискомфорт в позвоночнике, когда сидите или стоите. А еще постоянная усталость мышц спины, неопределенные, но неприятные ощущения. Так орга-

низм пытается вам сообщить о неполадках, требующих обращения к врачу.

Поясничные протрузии

Поясничный отдел позвоночника чаще всего подвержен возникновению протрузий межпозвонковых дисков. Причем чем старше человек, тем вероятнее их появление. В пояснице появляются боли, распространяющиеся в ноги (ишиалгия) и затрудняющие координацию, иногда до полного обездвиживания.

Обратите внимание также на ноющую под вечер поясницу и облегчение, которое ощущаете, когда принимаете лежачее положение (например, при отходе ко сну). А еще на дискомфорт при сидении и невозможность даже несколько минут находиться в одной позе, затруднения, когда сидите без опоры на спинку кресла или стула. Все это - признаки дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника, зашедших достаточно далеко.



Причины их возникновения

Протрузии в хрящевой ткани межпозвонковых дисков часто возникают на фоне остеохондроза, при котором нарушается питание межпозвонковых дисков, не хватает воды и микроэлементов. Межпозвонковые диски, в которых нет кровеносных сосудов, получают питание не из крови, а из окружающих тканей. И дискам, и тканям необходимы не только питательные компоненты, но также и активное и разнообразное движение, то есть регулярные дозированные нагрузки. А значит, малоподвижный образ жизни и неправильное питание являются прямым путем к образованию протрузий.

Кто лечит протрузии

Лечением протрузий может заниматься невролог, ортопед, травматолог, в отдельных случаях - врач лечебной физкультуры, в самых сложных и запущенных - хирург. После комплексного обследования и установления точного диагноза разрабатывается курс с учетом общего физического состояния боль-

ного и проблем с межпозвонковыми дисками. Цель лечения - предотвратить дальнейшую деформацию пульпозного ядра и снизить давление на поврежденную область.

Хирургический метод

К нему прибегают в крайних случаях, когда размер протрузии слишком большой, а все остальные методы лечения на протяжении длительного времени не помогли или место нахождения протрузии угрожает жизни пациента. В остальных случаях операцию проводить целесообразно еще и потому, что хирургическое вмешательство не устраняет причину возникновения протрузии, оно лишь устраняет тяжелые последствия. При этом существует риск появления новых протрузий, хотя и меньший, чем при операциях на межпозвонковых грыжах.



Консервативный метод

Задача врача - снять нагрузку с поврежденного диска. Лечение нередко начинается с фиксации и вытяжения позвоночника и других процедур, которые облегчают боли, снимают отечность и воспаление соединительных тканей, восстанавливают двигательные функции позвоночника. Большой плюс этого метода - быстрый результат (купирование болевого синдрома), а минус - боль на какое-то время снимается, но причина заболевания остается.

Медикаментозный метод

Он тоже консервативный. Используется в первую очередь для снятия болевых ощущений и применяется в основном в острой стадии болезни. Больному рекомендуется максимальный покой. Ему назначаются анальгетики, миорелаксанты, хондропротекторы, противовоспалительные препараты нестероидной группы, а также витаминные и биостимулирующие комплексы. Лечение может быть вполне эффективным. Но чем чаще к нему прибегать, тем меньше все эти препараты помогают. А вот побочные эффекты становятся все ощутимее.

Лечебная физкультура

При протрузии межпозвонковых дисков комплекс упражнений составляет лечащий врач. Они помогают организму стать более выносливым, укрепляют тонус спинных мышц и уменьшают давление на пораженные диски и корешки спинного мозга. Упражнения могут быть с нагрузками на шейные, спинные и поясничные мышцы. При этом резкие движения и рывки недопустимы. Они способны усилить боль. К сожалению, лечебная физкультура всегда являлась «золушкой» от медицины из-за недостаточной оснащенности спортзалов тренажерами. До сих пор они плохо оборудованы. Но как бы то ни было, эффективность классической ЛФК при протрузиях позволяет использовать ее как вспомогательный метод лечения.

*Невролог,
врач 1-й категории*



Как снизить нагрузку на бедра

✓ **При артрозе тазобедренного сустава старайтесь правильно сидеть.** Желательно, чтобы колени были чуть ниже бедер. И хорошо бы иметь подлокотники – на них удобно опираться ладонями, когда вы решите встать. Это снизит нагрузку на суставы ног, что особенно важно, если в коленях и бедре уже появилась хроническая боль.

✓ **Болит тазобедренный сустав: как спать?** Если вы лежите на боку и у вас болят бедра, найдите другое положение, чтобы уснуть. Не поспите ночь, другую, третью... и начнется бессонница – уже не только от боли, но и от нарушения сна. Исследования показали, что у большинства пациентов, страдающих болями в тазобедренных суставах, есть все симптомы депрессии. Вот почему так важно высыпаться.

✓ **Для тех, кто спит на спине.** Подушка под коленями или икрами может облегчить боль. Экспериментируйте с подушкой, например, положите ее под бедро. Утром обратите внимание на подушку: если она сползла за ночь, то, скорее всего, она вам не подходит.



Резко худеть - значит слабеть!

Скромные пенсии, на которые сегодня живет большинство людей старшего поколения, к сожалению, позволяют говорить не столько о правильном питании, сколько о банальном пропитании.

А ведь рациональная еда способна повлиять на здоровье и долголетие.



- Какие самые частые пищеварительные проблемы возникают с годами и можно ли их избежать?

- У пожилых обычно нарушается тонус и перистальтика пищевода - пища проходит вяло, особенно если они вынуждены есть лежа. Другая частая проблема в этом возрасте - обратный заброс пищи из желудка в пищевод (гастроэзофагеальный рефлюкс). Недуг приводит к таким симптомам, как боли в груди и изжога. Для профилактики советуем питаться только в вертикальном положении, к тому же часто и небольшими порциями. После трапезы в течение одного часа постарайтесь не ложиться. А ужинать лучше за 3-4 часа до сна. С возрастом ухудшается секреторная и двигательная функции желудка, понижается кислотность желудочного сока. Все это не лучшим образом отражается на состоянии кишечной микрофлоры, то есть она способно комфортно жить гнилостных микроорганизмов. К тому же слизистая оболочка желудка пожилых людей легко ранима, а это повышает риск развития язвенной болезни, особенно когда человек принимает противовоспалительные препараты. Их часто прописывают при артрозе, например аспирин или ибупрофен.

- Как не допустить мучительных запоров и чем помочь страдающим от этого недуга?

- Запоры в пожилом возрасте могут стать настоящей проблемой. Чаще всего они вызваны медленной работой кишечника и снижением тонуса толстой кишки, а также ослаблением мышц передней брюшной стенки и таза. Это еще более усугубляется, если человек мало двигается, неправильно питается, имеет сопутствующие заболевания - гемморой, например. Рекомендуется всем по возможности вести подвижный образ жизни, совершать ежедневные прогулки, заниматься любой, пусть самой простой, гимнастикой, делать самомассаж передней брюшной стенки живота, пить больше жидкости, причем лучше простой воды, есть побольше овощей и фруктов.

- Кстати, проблемы с поджелудочной железой у пожилых людей вызывают не меньше вопросов.

- Не удивительно. Поджелудочная железа с возрастом также претерпевает дистрофические изменения. Особенно затрудняется процесс переваривания белков, чуть лучше перерабатываются углеводы и жиры. На этом фоне часто развивается сахарный диабет. Предотвратить заболевание можно, сократив в своем ежедневном меню мясо, мучное, сладкое и жирное. Желчный пузырь также не избежал возрастных проблем - он увеличивается в объеме. Заметно возрастает риск развития дискинезии желчевыводящих путей и желчнокаменной болезни. Ну а если человек ведет малоподвижный образ жизни и имеет лишний вес, этот процесс идет еще быстрее.

- А правда ли, что с возрастом требуется меньше пищи, чем в молодости? И как быть, если аппетит с этим правилом не согласен?

- Снижать постепенно калорийность питания по мере старения организма просто необходимо. В 70 лет питание человека должно сократиться на 30 процентов. Стареющий организм особенно чувствителен к перееданию - оно ведет не только к ожирению, но и к атеросклерозу, сахарному диабету и другим серьезным заболеваниям. К сожалению, нередко пожилые люди чрезмерно увлекаются едой. Чтобы унять разгулявшийся аппетит, не торопитесь во время еды. Чувство истинного насыщения наступает только через 30 минут. После быстрого заглатывания пищи еще долго сохраняется ложный аппетит, который ведет к перееданию. Очень важно воспитать в себе привычку есть не спеша, малыми порциями, тщательно пережевывая пищу, не менее 15-20 раз, а из-за стола выходить с легким чувством голода. Выпивайте за полчаса до еды воду комнатной температуры (не рекомендуется газировка, напитки с кислым вкусом, фруктовые соки). Ешьте часто и дробно, до 5-6 раз в день. Между приемами пищи употребляйте только малокалорийные продукты. Включите в меню больше овощей, отрубей, они повышают чувство насыщения.

- Какие продукты незаменимы для пожилых людей, а от каких лучше отказаться?

- Для относительно здоровых пожилых людей нет запрещенной еды, а есть та, что считается более или менее предпочтительной. Зато увлечение каким-то одним продуктом недопу-

стимо. И резко худеть в таком возрасте не рекомендуется - ослабевает организм. Строгая вегетарианская диета тоже не подходит. В рационе обязательно должны быть отруби, творог, салаты, зеленый горошек, 100-150 г в сутки нежирного мяса. Работу пищеварительных желез хорошо стимулируют кисло-сладкие, разведенные водой соки, слабые и обезжиренные бульоны, домашний яблочный уксус, пряные овощи - лук, чеснок, зелень укропа, петрушки и др. Ограничить, но не исключать надо изделия из сдобного и слоеного дрожжевого теста, крепкие мясные и рыбные бульоны, жирное мясо, рыбные субпродукты и яйца (в них много холестерина), жирные молочные продукты, рис, макаронные изделия, копчености и соленья, сахар, кондитерские изделия, шоколад. Чтобы не перегружать пищеварительную систему, нужно с осторожностью употреблять трудно перевариваемые продукты: бобовые, грибы, жареные блюда.

- Считается, что людям в преклонном возрасте нужно есть мягкую и протертую пищу...

- Даже при наличии своих зубов у пожилых людей часто нарушается функция откусывания и жевания. Слюны тоже выделяется слишком мало, поэтому часто возникает жалобы на сухость во рту, трещины на губах и языке. Вот почему пища не должна быть очень твердой, пусть она будет кашецеобразной, но не слишком жидкой. Кстати, из-за недостатка слюны, обладающей бактерицидным действием, у пожилых часто развиваются гнилостные процессы во рту. Поэтому так важно тщательно ухаживать за полостью рта, особенно при наличии зубных протезов, под которыми остаются частички пищи. Кроме того, нужно почаще смачивать полость рта водой. И еще надо употреблять продукты, стимулирующие слюноотделение: лимоны, апельсины, клюкву, виноград. Перед сном полезны кисломолочные напитки или сырые овощи и фрукты. По рекомендации врачей можно проводить разгрузочные дни - творожные, кефирные, овощные, фруктовые, но не полное голодание. Вообще старайтесь питаться регулярно, без переедания и длительных промежутков, тогда пища будет нормально перевариваться.

Гастроэнтеролог-геронтолог





У вас тяжелые веки, глаза закрываются, не помогают ни крепкий сладкий чай, ни кофе? Вы гипотоник. Как правило, это болезнь молодых женщин: от 20 до 40 лет. Стоит ли считать гипотонию болезнью?



ГИПОТОНИЯ ЕЩЕ НЕ БОЛЕЗНЬ?

Гипотония бывает разная

Некоторые женщины при давлении 90/60 чувствуют себя отлично, а поднимется до нормы – хоть «скорую» вызывай. В этом случае речь идет о так называемой физиологической гипотонии, то есть об индивидуальной особенности организма, и болезнью ее не назовешь.

Приступ гипотонии может случиться и у здорового человека, если, например, он физически переработал или резко поменял климат при переезде. Иногда резко падает давление после длительного пребывания на ногах, при переходе из горизонтального положения в вертикальное, особенно утром. Эта разновидность гипотонии, когда не срабатывают компенсаторно-приспособительные реакции организма, называется ортостатической. Это тоже не болезнь.

Но артериальная гипотония может быть и болезнью. Различают первичную и вторичную ее формы. Первичная связана с функциональным расстройством сердечно-сосудистой системы. В результате нарушается регуляция тонуса сосудов – давление понижается. Иногда причиной гипотонии может быть нехватка витаминов Е, С и группы В. Вторичная гипотония – это не самостоятельное заболевание, а спутник основного. Она может развиваться при инфекционных болезнях и хронических: тонзиллите, проблемах желудочно-кишечного тракта, органов дыхания.



То, что доктор прописал

При лечении первичной гипотонии применяют препараты, содержащие кофеин, а также растительные (из женьшеня, аралии, левзеи и т. д.), которые повышают общий тонус. При лечении вторичной главный «удар» нужно нанести основному заболеванию. Как правило, если удается его вылечить, давление нормализуется. Например, при недостаточности функции щитовидной железы назначают тиреоидные гормоны. При гипотонии, связанной с очагами хронической инфекции (тон-

зиллит, очаги инфекции в органах брюшной полости и др.), используют антибактериальные препараты.

При артериальной гипотонии просто необходима тренировка сосудов. К таким процедурам относятся контрастный душ, обливание холодной водой, баня или сауна, массаж и гидромассаж. Но здесь, как и во всем, гипотоникам очень важно чувство меры и умение прислушиваться к своему организму.

По вечерам выполняйте такую процедуру: на 20 см наполните ванну водой (температура 18°C). В течение 3 минут походите по дну ванны, резко поднимая стопы над поверхностью воды. Затем вытрите ноги насухо, наденьте шерстяные носки и энергично походите по комнате до тех пор, пока ноги не согреются, и после этого ложитесь в постель.

Для здоровья сосудов важен полноценный сон. Гипотоникам нужно спать не менее 9–10 часов, особенно в холодную и промозглую погоду, которая плохо действует на сосуды. И если появились проблемы со сном, обязательно проконсультируйтесь с неврологом.



– уложите на спину и слегка приподнимите ноги), расстегните ворот одежды. Если под рукой оказалась бутылка с водой, побрызгайте в лицо, осторожно похлопайте по щекам. Если больной находится дома, уложите его в постель, поднесите к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом или столовым уксусом. Под ноги положите большую подушку и грелку. После того как обморок прошел, дайте чашку крепкого сладкого горячего чая или кофе.

Диета при артериальной гипотонии

При артериальной гипотонии не нужно соблюдать какую-то особенную диету – важно питаться вовремя и качественно. Не нужно перегружать организм большим количеством пищи, съеденной за один раз, – это также снижает артериальное давление. По утрам гипотоникам полезно пить кофе и крепкий чай. При возникновении симптомов гипотонии нужно выпить два стакана питьевой воды комнатной температуры. Как показало исследование, прием воды повышает работу сердца, сужает сосуды и нормализует давление.

Тонус сосудов повышают фейхоа, лук, эстрагон, красный перец. Надо есть продукты, содержащие калий, – урюк, фасоль, морскую капусту, чернослив, изюм, горох, печенный в мундире картофель, говядину, свинину, треску, хек, скумбрию, кальмары, овсянку, зеленый горошек, томаты, свеклу, редис, смородину, виноград, абрикосы, персики, сухофрукты. Продукты с калием предотвращают спазм сосудов, держат давление на одном уровне. Часто гипотония сопровождается анемией (низким гемоглобином). Надо есть железосодержащие продукты – пшено, гречку, шпинат, яблоки, грецкие орехи, гранат. Витамин С помогает сосудам лучше работать, ешьте цитрусовые, шиповник, облепиху, черную смородину, петрушку, укроп.

Врач-кардиолог



Отвар из побегов гороха вместе с листьями пьют при мочекаменной болезни, поскольку он обладает сильным мочегонным эффектом.

Горох способен дробить камни

✓ От камней в почках побеги гороха соберите во время цветения, залейте 200 мл воды вместе с бобами и варите 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, охладите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 2-3 недель. Такой отвар дробит достаточно крупные камни, пока они не превращаются в песок, который легче выводится вместе с мочой.

✓ При нарывах и фурункулезе смешайте по 3 ст. ложки сушеного гороха, риса, пшена и измельчите в кофемолке. В течение 3-4 минут поджаривайте на сковороде с толстым дном, постоянно помешивая. Затем залейте 1 стаканом кипятка и варите 7 минут. Переложите в банку, охладите и храните в холодильнике. Принимайте в течение 14 дней утром натощак по 2 ст. ложки лечебной смеси. Параллельно с приемом смеси перед сном на воспаленное место делайте припарки из гороховой муки. Для этого измельченный в кофемолке сушеный горох разведите

горячей водой до консистенции жидкого теста, сделайте нащелпку на кожу и закрепите лейкопластырем. Повторяйте процедуру до исчезновения нарывов.

✓ От изжоги перед едой тщательно разжуйте и проглотите 3-4 зерна свежего или размоченного сырого сушеного гороха.

✓ При низком уровне гемоглобина в крови ежедневно съедайте за завтраком по 3-4 ст. ложки консервированного или свежего горошка.

✓ При экземах, гнойных ранах, синяках накладывайте на пораженные места припарки из растертых незрелых зерен гороха. Для усиления лечебного эффекта рекомендуется смешивать 1 ст. ложку горохового пюре с 1 чайн. ложкой взбитого в пену яичного белка.

✓ Если при ожоге с обожженного места сошла кожа, посыпьте открытые ткани порошком из молотого гороха.

✓ Для улучшения работы сосудов головного мозга 4-5 раз в день независимо от приема пищи съедайте по 1 чайн. ложке сушеных семян гороха, запивая теплой водой.

✓ При частых головных болях гороховую муку принимайте внутрь по 2 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

✓ Чтобы вывести глистов, замочите на ночь зерна гороха в уксусе, а утром съешьте натощак и другой пищи в этот день не принимайте. А ванночка из горохового отвара также прекрасное средство для изгнания глистов и лечения заболеваний в области ануса.

✓ Для сохранения молодости и половой потенции полезно есть горох в сыром виде, предварительно замочив его на 2-3 часа в воде. Запивать горох надо водой, в которой он настаивался, добавив в нее для вкуса мед. Этим же настоем полезно полоскать рот при заболеваниях десен и для снятия зубной боли.

✓ Для укрепления волос отварите горох в оливковом масле. Это обогащенное горохом масло втирайте в голову перед мытьем.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки горох можно есть только в виде пюре.

Блюда из гороха противопоказаны при подагре, остром нефрите, наличии уратных камней в почках, воспалении желудка и кишечника.

Врач-диетолог

Курага. 5 вяленых абрикосов содержат дневную норму калия и железа, витамины группы В, пектин, каротин, аскорбиновую, яблочную, лимонную, винную кислоты. Но! Свежий абрикос весит 50 г и содержит 12 ккал. Курага (одна штука) весит около 10 г, а калорийность у нее почти та же. Ярко-оранжевой курага становится после вредной обработки. Чем она темнее и непригляднее, тем полезнее и безопаснее. И еще: выбирайте урюк с косточкой.

Чернослив. Если у чернослива кофейный оттенок, значит, его предварительно ошпарили кипятком и в нем мало витаминов. Делают это для дезинфекции и лучшей сохранности. А в кипящую воду часто добавляют раствор каустической соды. После такой обработки у чернослива появляется коричневый оттенок, теряется польза и он начинает горчить. Не стоит покупать и

ВЫБИРАЕМ СУХОФРУКТЫ

Витаминов и минералов в сушеных фруктах больше, чем в свежих. Они полезны для сердца, мозга, нервной системы, мышц...

темно-серый «антрацитовый» чернослив - он обработан глицерином. Чем меньше чернослив блестит, тем лучше. Проверить его качество можно так: намочите и посмотрите на него через полчаса. Натуральный должен местами побелеть, обработанный - нет. Настоящий чернослив только матовый черный, не горчит, с насыщенным сладким вкусом с легкой кислинкой.

Изюм. В горсти изюма около 400 ккал, много бора, марганца, калия, витаминов группы В и железа. У благородного изюма всегда есть хвостик - это значит, что ягоды прошли механическую об-

работку. Почти весь светлый изюм обработан серой, он годится только вымоченный и хорошо промытый. Темный изюм нужно покатаť между пальцами - если есть краситель, он выдаст себя. Зеленый и черный виноград после сушки темнеет. Обработка же вредными серой, сульфитами и сорбиновой кислотой делает его прозрачным и светлым. Поэтому натуральный изюм - коричневый, светло-коричневый или черный, но не золотистый. Покупайте сморщенные, мясистые, матовые ягоды без повреждений. Не берите чересчур твердый или слишком мягкий изюм.



Инжир. Лучше выбирать матовый, серого, бежевого или светло-коричневого цвета. Это значит, что его не обработали серой. А блестящий, янтарного цвета - обработанный.

Финики. Человек может спокойно прожить несколько месяцев, питаясь только финиками. И организм не останется без нужных витаминов и минералов. Не покупайте слишком влажные, блестящие или, наоборот, слишком высушенные ягоды, засахаренные, с отслаивающейся корочкой. В них, скорее всего, есть опасная плесень. Обращайте внимание на способ обработки, состав и срок хранения. Если он не больше 6 месяцев и на коробке есть предупреждение о хранении вдали от насекомых, а сами финики темные, слегка матовые - смело берите.

Диетолог, врач высшей категории

ЛАКОМСТВО И ЛЕКАРСТВО

❄️ **Семечки подсолнуха - не просто развлечение, а очень полезный продукт! Щелкая их, мы получаем много пользы для здоровья.**

❄️ Семена подсолнечника - главный поставщик в организм полиненасыщенных жирных кислот, препятствующих старению. Они - прекрасное средство профилактики атеросклероза, инфаркта миокарда и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также помогают при заболевании печени и желчевыводящих путей. Достаточно съедать в день по 100 г семечек.

❄️ Спортсменам и людям, занятым тяжелым трудом, после болезней, травм, переломов семечки будут кстати, так как укрепляют мышечную систему.

❄️ Хотите избавиться от изжоги? Погрызите семечки.

❄️ Чтобы справиться с катарактой и улучшить зрение, 250 г нечищенных сухих (не жареных) семечек подсолнуха залейте 3 л кипятка. Кипятите 20 минут на маленьком огне, охладите,

процедите. Отвар пейте в течение дня вместо воды. Курс лечения - 2 недели, затем на столько же дней сделайте перерыв и повторите. Лечитесь до улучшения зрения.

❄️ Вы раздражены? Съедайте каждый вечер по 1/2 стакана семечек, очищая их пальцами, и через 10 дней будете спокойны и доброжелательны.

❄️ Очень полезны семечки для мужчин. Витамин Е, содержащийся в зернышках, оказывает волшебное действие на потенцию.

❄️ Суточная норма употребления семечек - 50-100 г. Энергетическая ценность - 579 ккал (100 г).

P.S. Только высушенные семечки обладают всеми перечисленными достоинствами. При жарке уничтожается до 90% полезных веществ. И еще: полезнее семечки в скорлупе, чем без нее, так как в очищенных семечках жиры окисляются.



❄️ Чистим печень

Отвар свеклы. Одну свеклу вымойте и, не очищая от кожуры и не срезая хвостик, залейте в кастрюле 3 л воды. Кипятите, пока не останется 1/3 от первоначального объема жидкости. Слегка остудите, натрите, не очищая, на терке, положите в воду, в которой она варилась, подержите на малом огне еще 20 минут, процедите. Утром натощак выпейте 1 стакан отвара, через 3 часа - еще один. Такую же порцию выпейте перед сном. После каждого приема к правому подреберью на час приложите грелку и прогрейте печень. Во время очищения можно есть только яблоки. Курс - 1 день. За день до чистки печени откажитесь от жирного, сладкого, мучного, жареного. Ешьте каши, овощи, пейте соки.

Свекольный квас. Очистите 2 свеклы, нарежьте на кубики, положите в 3-литровую банку. Добавьте 2 ст. ложки муки, 0,5 кг сахара, закройте крышкой. Уберите в темное место на 2 суток. Добавьте 1 кг сахара, 1 л воды, 600 г изюма. Накройте и уберите в темное место на 7 дней. Перемешивайте 1 раз в день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Когда квас закончится, сделайте перерыв на 3 месяца. Повторите курс 3 раза.

P.S. Нельзя чистить печень свеклой при камнях в почках, остеопорозе, сахарном диабете, гастрите.



❄️ **Яичная скорлупа - природный источник легкоусвояемого кальция, витаминов и микроэлементов.**

❄️ Я скорлупка не простая...

❄️ Приготовить порошок из яичной скорлупы несложно. Яйца вымойте в теплой воде с мылом, желток и белок удалите. Скорлупу хорошо прополощите и прокипятите 5 минут. Тщательно высушите, очистите от пленки и разотрите в мелкий порошок. Храните в стеклянной банке.

❄️ Для лечения можно использовать скорлупу перепелиных яиц, но получить порошок из нее сложнее: яйца мелкие, скорлупа тонкая. А вот яйца уток и гусей лучше не использовать - на их скорлупе чаще живут возбудители сальмонеллеза и других инфекций.

❄️ При переломах принимайте порошок по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день, запивая водой комнатной температуры. Лечение долгое, зато кости срастаются хорошо и почти без

последствий. Заодно и десны укрепите.

❄️ Болит желудок? Поможет скорлупа куриного яйца, пожаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок. Принимайте ее по 1 чайн. ложке 1 раз в день до еды в течение 10 дней.

❄️ В межсезонье, когда нужно пополнить запас витаминов, добавляйте 1/2 чайн. ложки порошка к завтраку. Курс - 2-3 недели.

❄️ Чтобы остановить диарею, выпейте 1 чайн. ложку истолченной в порошок яичной скорлупы с виноградным вином.

❄️ Лопнул волдырь после ожога? Присыпьте порошком из скорлупок.

❄️ Замучила изжога? Тщательно размешайте в стакане молока 2,5 чайн.



❄️ ложки порошка из скорлупок и выпейте. Чтобы избавиться от изжоги полностью, принимайте порошок ежедневно в течение 6-8 месяцев.

❄️ От диатеза у детей смешайте 1/4 чайн. ложки порошка с 1 ст. ложкой лимонного сока. Разведите смесь кипяченой водой (1:1) и давайте пить ребенку 1 раз в день после еды. Курс - 1-3 месяца. Лечение эффективное, диатез больше не будет появляться даже при употреблении тех продуктов, которые его вызывали. Маленьким детям (от 6 месяцев до года) порошок давайте понемногу, на кончике ножа.



ЦЕЛЕБНАЯ ГРЕЧКА

Гречневая крупа признана диетологами одним из самых полезных продуктов. Оптимальный состав и высокое содержание витаминов делают ее настоящим суперфудом.

сытости надолго. Это делает ее незаменимой в рационе диабетиков.

Состав этой крупы является оптимальным для здорового питания. При низкой калорийности она богата клетчаткой, аминокислотами, витаминами группы В, железом, кальцием, фолиевой кислотой, фосфором, калием и магнием. При этом в ней нет глютена.

Греча благотворно влияет на процессы пищеварения, укрепляет сердечно-сосудистую систему, снижает уровень «плохого» холестерина. Благодаря высокому содержанию растительного белка (12 г на 100 г сухой крупы) греча является диетическим продуктом.

Не только каша

При варке теряется часть полезных свойств гречи. Для сохранения максимальной пользы рекомендуется ее запаривать в термосе (в соотношении на 1 стакан гречи 2 стакана кипятка) либо замачивать в воде комнатной температуры. Для этого нужно залить промытую гречу водой из расчета 2,5 стакана воды на 1 стакан крупы и дать настояться в течение 15-18 часов. При таком способе приготовления сохраняются все витамины.

Полезна также пророщенная зеленая греча. Ее отличие от обычной коричневой состоит в нетермическом способе обработки семян, которые сохраняют максимум полезных веществ. Пророщенная греча содержит антиоксиданты и ферменты, способствующие нормализации уровня глюкозы в крови, а также повышению защитных свойств организма. При регулярном употреблении зеленой гречи укрепляется иммунитет и повышается уровень гемоглобина.

Прорастить гречу можно самостоятельно. Для этого достаточно замочить семена, затем переложить в банку и накрыть крышкой с отверстиями. На третий-четвертый день проросшие семена можно употреблять в пищу.

Сделать выпечку полезнее можно, используя гречневую муку вместо пшеничной. Это хороший выход для людей, которые придерживаются безглютеновой или с пониженным содержанием глютена диеты.

Набирает популярность гречишный чай. Для этого напиток используется особая технология обжарки зерен гречи, которая сохраняет все ее полезные свойства. Этот чай имеет богатый минеральный состав, но не содержит кофеин, который возбуждающе действует на нервную систему.

С развитием нутрициологии появляются новые подходы к правильному и здоровому питанию. Жесткие ограничительные диеты уходят в прошлое. В наше время делается упор на полноценный, сытный и сбалансированный рацион. На этом фоне особое значение уделяется продуктам, богатым витаминами и минералами.

Местный чудо-продукт

В процессе переваривания пища расщепляется до глюкозы, которая попадает в кровоток и разносит питание ко всем органам. В ответ на поступление глюкозы вырабатывается гормон инсулин. Чем больше глюкозы попадает в кровь, тем сильнее выброс инсулина и тем ниже чувствительность организма к нему. Это грозит развитием сахарного диабета.

По этой причине не рекомендуется чрезмерное употребление быстрых (простых) углеводов. К ним относятся сахаросодержащие продукты, полуфабрикаты, жирные соусы, пища быстрого приготовления, выпечка, газированные напитки.

Сложные углеводы расщепляются медленно, и резких скачков глюкозы не происходит. Источники таких углеводов - неочищенные злаки, хлеб из муки грубого помола, овощи.

Заморскими чудо-продуктами вроде киноа, семян чиа, ягод годжи, асаи, чая матча уже никого не удивишь. Однако нутрициологи утверждают: чтобы получить все необходимые питательные вещества, не обязательно покупать дорогие экзотические продукты. И прежде всего речь идет о знакомой всем с детства гречке. Чем же она так полезна?

✓ Она усваивается медленно, поэтому не вызывает резкого скачка сахара в крови и дает ощущение

Для здорового и крепкого сна!

Еще один неочевидный бонус гречи - лузга, которая используется как наполнитель для подушек. Ее получают экологичным способом, без химического воздействия, поэтому она полностью безопасна.

Гречневая шелуха придает подушке некоторую плотность, при этом позволяя ей подстраиваться под изгибы тела. Благодаря этому такие подушки являются ортопедическими, обеспечивая правильное положение позвоночника и расслабление мышц, а также улучшая кровообращение в шее и плечах, что способствует качественному сну.

Лузга сама по себе имеет негладкую текстуру, за счет чего кожа головы получает легкий микромассаж во время сна. Это улучшает циркуляцию крови в голове и шее, а также препятствует возникновению отеков.

Регулярный сон на такой подушке облегчает состояние при остеохондрозе, уменьшает головные боли и эффективно борется с бессонницей.

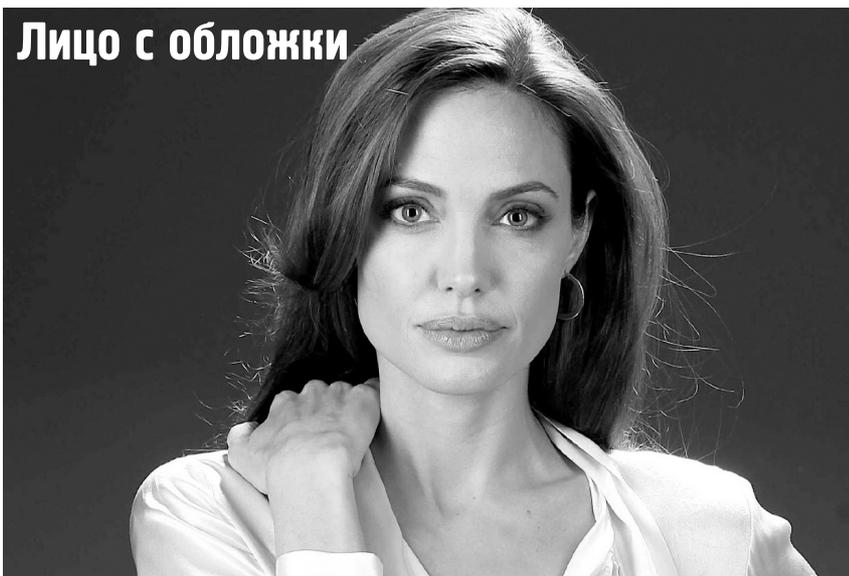
| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--|
| ↓ | Валентин со своим Домом моды | ↘ | Рыба из чёрной икринки | ↘ | Откуда родом Одиссей? | ↘ | Единица мощност-ти СИ | ↘ | Напы-щенность в речи | ↘ | Тип, что никогда не умы-вался | ↘ | Мусор, оставшийся от про-изводства | Одежда, изно-шенная в ключья | |
| | ... Ба-бенко (актриса) | | Неудача в духе "Всё пропало!" | ↘ | | | | | Хозяйка волшеб-ной па-лочки | ↘ | | | | ↓ | |
| ↙ | | | | | Старо-давняя "Фанта" | | Фран-цузское красное вино | ↙ | | | Антич-ный зла-тоуст | | Гонимый "метеор" Шумахе-ра | | |
| | Город, знамени-тый со-ловьями | | Америк. педиатр Бенджа-мин ... | ↘ | | | | | Нена-висть, кипящая в душе | → | | | | | |
| ↙ | | | | | Воротник, не тре-бующий галстука | → | "Плачет девушка в автомате" (певец) | | | | | "Крёст-ный отец" - ... Корлеоне | | | |
| | Проплыл 20000 лье под водой | Сударь из Мар-селя | ↘ | | | | | Наф-На-фово ли-чико | Умень-шение чего-ли-бо | → | | | | | |
| ↙ | | | | Демонст-рация мо-делей на подиуме | → | Поручни по краю лестницы | | | | | | "Жучок" в програм-ме | | Поручи-тельство по век-салю | |
| | Певица Алёна ... | Кость под глаз-ницей | → | | | | Восточ-ный де-док | | Перемыч-ка меж извилов реки | ↘ | | | | ↓ | |
| ↓ | Обычно он там же, где и выезд | Персонаж романа "Золотой телёнок" | ↘ | | Часть сбури | → | | | Малина, что к себе манила (песен.) | ↘ | Водоём надежды (песен.) | | Земля-ная на-сыпь | | |
| ↙ | | | | | "Обгон запре-щён" у дороги | ↘ | Сельский домик в Альпах | ↘ | | | | | | | |
| | Маслич-ная кор-мовая культура | Клочок сред-и пус-тыни | → | | | | | "Снежная ..." (сказ-ка) | Обме-левшее море в Азии | → | | | | | |
| ↙ | | | | Госу-дарство в Юж. Африке | | Пассия горького пьяницы | → | | | | | | | | |
| | Показ фильма в киноте-атрах | | ↘ | | | Биогра-фия раз-ведчика | ↘ | "Фабрич-ная" пе-вица Виктория | | | | | | | |
| | "Подскок" пушки после выстрела | Курочка-пеструш-ка | ↘ | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | На нём "сидят" госслу-жащие | ↘ | | | | | | | | | |
| | Плюсы баланса бухгал-тера | Элитный англий-ский кол-ледж | ↘ | | | Четы-рёхв-сельная ладья | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | Белоры-бица ли-бо омуль | | Тип пар-усного судна | ↓ | | | | | | | |
| | Громкий вопль | Снежная кончина | → | | | | | | | | | | | | |
| ↙ | | | | | Депо для судов | → | | | | | | | | | |
| | Амери-канец покруче быка | Точка отсчёта | → | | | | | | | | | | | | |

☺ ☺ ☺
 - Сегодня у меня совершеннолетие! Те-перь могу делать все, что запрещала мама! Первым делом лизну качели и суну пальцы в розетку...

☺ ☺ ☺
 Человек купил новый Ролс-Ройс. Проехал 100 миль. Ему звонят из салона:
 - Извините пожалуйста, у Вас машина без двигателя. Сейчас приедем - все исправим.
 - А как же я проехал 100 миль?
 - На репутации.

☺ ☺ ☺
 Юноша с девушкой сидят на лавочке. Девушке хочется, чтоб он ее поцеловал, она и говорит:
 - Ой, у меня щечка болит!
 Юноша целует ее в щечку.
 - Ну как, теперь не болит?
 - Нет.
 Рядом старик сидит и спрашивает:
 - Молодой человек, Вы от геморроя не лечите?

Лицо с обложки



АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ:

«Я слишком привередлива в выборе ухажеров»

Отношения между Анджелиной Джоли и Брэдом Питтом после восьми лет судебных баталий (их официальный брак был почти вдвое короче) по-прежнему очень плохие. Настолько плохие, что их пришлось изолировать друг от друга на прошедшем Венецианском фестивале, где оба представляли свои новые фильмы.

По словам художественного руководителя фестиваля, были приняты самые серьезные меры для предотвращения случайной встречи бывших супругов и буквально по часам рассчитаны их фестивальные графики. Тем важнее было не допустить никаких «пересечений», поскольку Питт прибыл в Венецию со своей подругой Инес де Рамон, а Джоли сопровождал 40-летний британский музыкант Акала. Хотя Анджелина и ее окружение настаивают, что их с музыкантом давно связывают дружба и общие интересы, ничего более. Недаром она как-то призналась: «Да, я уже очень долго одна. Похоже, у меня сложился длинный список нежелательных факторов и причин, которые мешают мне заключить личную «сделку». Я слишком привередлива в выборе своих ухажеров».

БЕСКОНЕЧНЫЕ СПОРЫ ЗА ДЕТЕЙ

В 2019 году судья легально освободил Джоли и Питта от брачных уз, но официально их споры до сих пор не разрешены из-за финансовых проблем и опеки над детьми. Анджелина подала на развод еще в 2016 году, обвинив мужа в домашнем насилии после злополучного перелета с детьми на частном самолете из Ниццы в Лос-Анджелес. Питт отрицал все обвинения жены, и по результатам следствия ему не были предъявлены никакие обвинения. Но это стало лишь прелюдией к печальной и дорогостоящей саге. Все эти годы Питт и Джоли обмениваются судебными исками по поводу раздела замка с виноградарями во Франции, где они сыграли свадьбу и где актер занимался производством вина. Шато Мирваль было куплено за 25 милли-

онов евро в 2008 году. В 2013-м первые 6 тысяч бутылок розового вина из виноградариков звездной семьи были распроданы за несколько часов. В суде Брэд обвинял Джоли в намеренном причинении ему вреда — после того, как она продала свою половину бизнеса, лишив экс-супруга возможности быть его единственным хозяином. Но главным камнем преткновения оказались бесконечные споры за право опеки над детьми.

Усилия Анджелины не прошли даром. Фактически Питт лишен отцовских прав и обязанностей по той простой причине, что старшие дети — 23-летний Мэддокс (он считается главным яблоком раздора, якобы вступившим в схватку с Брэдом в защиту матери во время рокового полета), 20-летний Пакс, 19-летняя Захара и 18-летняя Шайло — успели стать взрослыми и сами решают, хотят ли общаться с отцом. Мэддокс и Пакс как давно публично отвергли самого Питта, так и отказались от его фамилии. То же самое, похоже, сделали и их сестры Захара и Шайло. Таким образом, борьба продолжается лишь за 16-летних близнецов Вивьен и Нокса (биологических, как и Шайло, детей Питта и Джоли). Еще два года, и бороться будет не за кого — близнецы получат право сами решать свою судьбу.

Тяжелая ситуация усугубилась шокировавшим многих поступком Анджелины Джоли в 2022 году, когда она выполнила свою давнюю угрозу раскрыть «детали конфликта» на борту самолета. В заявлении актрисы (хотя и закрытом от публики, но утечка все равно случилась) утверждалось, в частности, что Питт «тряс ее, бил головой о стенку» и ударил Мэддокса, попытавшего-



ся вступить за мать. А также облил жену пивом, а детей красным вином. Вероятно, возможности узнать правду пока что у широкой публики не существует. Правоохранительные органы отказались вновь открывать следствие, а конфликт между сторонами стал еще более непреодолимым.

ПОДАРОК ЗА 11 МИЛЛИОНОВ

Помимо моральных, психологических издержек не стоит забывать и о материальных последствиях 8-летней судебной истории. Они потратили уже миллионы долларов на адвокатов, частных судей и разнообразные издержки. Анджелина вызвала в 2021 году настоящую сенсацию, продав на аукционе картину, написанную Уинстоном Черчиллем (знаменитый премьер-министр Великобритании был весьма недурным художником), за 11,5 миллиона долларов. Это был подарок Брэда Питта, и можно только предположить, какие он испытал эмоции.

Тогда многие решили, что она это сделала как раз для того, чтобы покрыть траты, связанные с судебной тяжбой, и дело близится к завершению. Но прав оказался скептически настроенный адвокат, усмотревший в этом поступке как раз стремление актрисы продолжать битву. И до тех пор, пока Питт будет продолжать, в свою очередь, бороться за свои права, ей тоже придется платить миллионы. Этот же юрист высказал еще одну весьма любопытную мысль: а что, если упорная Джоли собирается дотянуть процесс до того момента, когда их с Питтом младшие дети достигнут 18-летия и смогут сами решать свою судьбу? По словам этого адвоката, в его практике было много таких случаев. И чем больше финансовых возможностей у людей, тем более решительно они настроены на победу любым путем. И не потому ли Анджелина уже раза четыре меняла адвокатов в своей команде? Вероятно, она отказывается от тех, кто советует ей завершить процесс и не мучить больше ни себя, ни Питта, ни детей.

В Голливуде мнения разделились. Многие жалуют Анджелину и беспокоятся за ее здоровье — столько лет находиться в страшном стрессе. Несомненную роль играет и ее популярность, особенно у членов жюри присяжных. Одни не скрывают своих симпатий, другие — убежденности в ее не совсем адекватном поведении. По словам одного голливудского продюсера, «Анджелина, конечно, немного сумасшедшая. И это ужасно, что она сделала с Питтом, обвинив его в насилии над детьми». Один из адвокатов Питта как-то сказала: «Брэд признался с самого начала во всем, в чем он действительно виноват. В отличие от другой стороны. Но он не собирается признаваться в том, чего не совершал. Его и так вынудили отвечать на все атаки личного характера и опровергать искаженную и недостоверную информацию и сведения о себе и своей личной жизни».

Все сходятся в одном: нет и не может быть оправдания затянувшемуся так надолго судебному процессу, быв-



шие супруги должны были давно найти способ разрешения проблем, оставить прошлое в прошлом и закончить эту мучительную для всех тяжбу.

ДЕТИ СПАСЛИ ОТ РАЗРУШЕНИЯ

Многочисленные поклонники актрисы надеются, что ее триумфальное возвращение в кино в роли легендарной оперной дивы Марии Каллас наконец-то изменит ситуацию в лучшую сторону. На фестивале в Венеции после премьеры фильма «Мария» зрители приветствовали Анджелину Джоли восьмиминутной овацией. Многие голливудские эксперты предрекают Джоли за эту роль, возможно лучшую в ее карьере, «Оскар» (второй по счету после «Прерванной жизни» в 2000 году). И не важно, что в той же Венеции ее бывший возлюбленный тоже удостоился тепло-го приема, представляя свой новый фильм «Одинокие волки». Эффект от появления Анджелины был гораздо сильнее, потому что с начала непримиримой битвы с Питтом она фактически отказалась не только от публичной жизни, но и от работы в кино.

Не считая участия в 2021 году в марвеловском фильме о супергероях «Вечные», актриса почти нигде больше не снималась. Но не прохладный прием критиками этого блокбастера послужил главной причиной добровольного, пускай и временного, ухода из профессии. «Я рано стала актрисой во многом для того, чтобы помогать маме оплачивать счета. И очень часто чувствовала себя крайне некомфортно в этом бизнесе». Достаточно странно и необычно звучит это признание от голливудской звезды, хотя и отчасти объясняет легкость принятия таких решений, как добровольный перерыв в работе. И все же самая главная причина иная: «Я знала, что должна в эти тяжелые времена оставаться дома с детьми». Заботу о них в роли фактически матери-одиночки (пускай и, опять-таки, по ее же собственному выбору) она считает самым важным делом. «Мне было 26 лет, когда я стала матерью. И вся моя жизнь изменилась. Появление детей спасло меня и научило иначе относиться к миру. Думаю, все пошло бы в моей жизни по гораздо более мрачному сценарию, если бы я не захотела жить ради них. Они лучше меня просто потому, что так должно быть. Конечно, я как мать надеюсь обезопасить их».

Образ темпераментной оперной певицы Марии Каллас с ее бурной личной жизнью и печальным финалом привлек Джоли своей трагической насыщенностью. Фильм начинается с последних дней Каллас (она умерла в 53 года), потерявшей свой божественный голос и давно бросившей сцену. Вернее, вынужденной ее бросить из-за недоброжелательства аудитории, осмивавшей некогда обожаемую певицу. В роскошной квартире в Париже легенда жила в окружении прислуги и двух пуделей. В обязанности кухарки, помимо готовки, входила более важная задача — говорить Марии комплименты. Дворецкий с утра до ночи передвигал для нее по дому огромный рояль, считал ее таб-

летки, забирал из ресторанов и пытался убедить побеседовать, наконец, не с галлюцинациями, а со специалистом. Роскошное сопрано певицы, принесшее ей мировую славу, ушло в небытие, но она тем не менее отчаянно мечтала вернуться на сцену. Мечтам этим не суждено сбыться. Мария Каллас не может принять это и оказывается во многом заложницей своего собственного образа темпераментной и капризной дивы, глубоко несчастной внутри.

Самым трудным в работе над ролью Марии Каллас было пение. Анджелине безумно боялась петь. И хотя занималась семь месяцев с преподавателями, все равно не верила в себя. По ее словам, в этом страхе виноват один из ее бойфрендов (имя она не назвала), убедивший ее в полном отсутствии певческого таланта. Джоли едва не потеряла сознание от ужаса, когда впервые спела перед камерой (актриса реально поет только в тех сценах, где Каллас уже потеряла свой знаменитый голос).

СТРАННЫЕ ПОСТУПКИ И СТРАШНЫЕ ТРАВМЫ

Джоли категорически отказывается обсуждать тему развода. Но кое-что становится более понятным из ее последних высказываний о своей героине. «Когда я чувствую что-то очень глубоко, полностью в это погружаюсь. С головой. И только так ощущаю себя настоящей живой. Думаю, у всех нас бывают моменты в жизни, когда мы реально находимся на одной волне с самими собой, настоящими. И если позволим своим эмоциям в такие моменты, наша дорога становится все более ясной и очевидной. А когда принимаем решения под давлением или от страха, выбираем не тот путь. И он может быть разрушительным». То ли заключенный с Питтом после его настояний и просьб их детей брак, то ли поспешность публичного разрыва с ним — кто знает, что имеет в виду Анджелина Джоли? В ее жизни было немало странных поступков (кровь мужа Билли Боба Торнтона в пробирке, которую она носила на шее), немало и травм — измены отца, актера Джона Войта, бросившего их с матерью, ранняя смерть любимой мамы. Анджелина так и не сумела простить Войта за то, что он лишил ее отцовской заботы и любви.

В начале 2000-х годов их сложные отношения вышли за семейные рамки, когда Джон Войт публично заявил, что у Анджелины есть «серьезные ментальные проблемы». В ответ она публично избавилась от фамилии отца и вычеркнула его из своей жизни. Много лет спустя они сумели наладить контакт благодаря детям, которых очень хотел видеть Войт. Он одобрительно относился и к союзу дочери с Брэдом Питтом, в отличие от ее предыдущих браков — с Джонни Ли Миллером и Билли Бобом Торнтоном. С Торнтоном она развелась в том числе потому, что он отказался усыновлять ребенка. Но тепление в отношениях с отцом закончилось, когда 85-летний Войт недавно снова стал публично комментировать

поведение дочери в связи с ее разводом. Больше всего возмутило Джоли выраженное отцом сожаление о психологическом состоянии детей: «Я люблю детей и люблю свою дочь и хочу, чтобы Брэд тоже сделал что-нибудь, чтобы прекратить это идиотство». Как смеет говорить о ее детях человек, бросивший своих собственных отпрысков, да еще и винить ее в сложившейся ситуации?

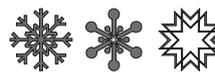
СЕМЕЙНЫЙ ПОДРЯД НА СЪЕМКАХ

Почти все дети давно помогают матери (а раньше и обоим родителям) на съемочных площадках. Мэддокс и Пакс работали на съемках режиссерской работы Джоли «Сначала они убили моего отца» в Камбодже, незадолго до ее разрыва с Питтом. Работали они и на съемках «Марии», и режиссерского проекта Анджелины «Без крови» (Анджелина вернулась в кино в качестве режиссера). «Когда мне особенно тяжело, они приносят мне чашку чая или просто обнимают. Обычно я стараюсь не показывать им свою боль и страдания — даже если это боль и страдания моей героини», — призналась актриса.

Ренессанс Джоли, как сейчас пишут в прессе, связан не только с выходом двух фильмов. В июне она получила высшую театральную награду «Тони» за продюсирование бродвейского мюзикла «Изгой». Причем идею создать его подкинула ей Вивьен, увидевшая постановку в театре Сан-Диего. Имя дочери значитесь в программке спектакля — Вивьен Джоли.

В прошлом году Анджелина открыла и свой новый бизнес в одном из самых дорогих районов Нью-Йорка — модное ателье имени себя. Деньги на продолжение тяжбы с бывшим мужем необходимо зарабатывать — и это еще одна причина возвращения актрисы в кинобизнес. Понятно, что решение одновременно нескольких задач не оставляет ей свободного времени и желания вести светскую жизнь: «Возможно, у меня нет подруг и я не испытывала желания заводить такие близкие связи из-за того, что рано потеряла мать. Или из-за своей работы. Или потому, что меня слишком часто предавали. Но у меня есть самые близкие мне люди — шестеро моих детей. И они же мои самые лучшие друзья. Нас семеро, мы очень разные, и в этом наша сила».

Сейчас, когда Анджелина Джоли вновь в «игре», она готова признать, что уже вполне взрослые дети меньше в ней нуждаются. И это тоже одна из причин ее возвращения в кино. Намерена она и уехать из Лос-Анджелеса, планирует жить в Камбодже, в тех странах и местах, где обоснуются ее обожаемые отпрыски. Но только после того, как закончатся многочисленные разбирательства, связанные с бракоразводным процессом, и будет поставлена жирная точка на всех бумагах и в этой многоадресной эпопее. Эксперты считают, что она сможет сделать это через два года, когда младшие дети отпразднуют свое совершеннолетие.



конце концов, вы не обязаны быть для кого-то вечной «жилеткой».

УСТАНОВИТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Первое, что следует сделать - лишить надоедливую знакомого внимания. Игнорируйте его рассказы о себе. Пока токсичный друг заливаётся соловьем, возьмите смартфон и проверьте почту. Наберите сообщение маме. Найдите песню, которая крутится в вашей голове. Потом можно поднять глаза от экрана: «О чем ты там? А, ну да. Очень интересно» и снова заняться своими делами. Скорее всего, вампир оскорбится и удалится.

Другой способ противостоять - перебить на самом интересном месте и начать рассказывать о том, как дела у вас. Возможно, это невежливо, зато вы освободитесь от нежелательного собеседника.

Токсичный знакомый пытается вовлечь вас в конфликт? Не поддавайтесь на провокации. Необходимо устроить вампиру эмоциональное голодание, отрезав его от источника энергии. Когда тот попытается лишить вас равновесия, скажите: «Стоп. Я не намерена это обсуждать» и уходите.

- Самый простой способ отстоять свои границы – разорвать общение с эмоциональным вампиром. И забудьте о чувстве вины!

Люди с синдромом жертвы часто хотят просто жаловаться, а не искать пути решения. Да и их неприятности зачастую сильно приукрашены. Можно сказать знакомому: «Мне жаль, но ничем не могу помочь. Ты почувствуешь себя лучше, если обратишься за профессиональной помощью. Желаю удачи!»

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

ПРИСЛУШАТЬСЯ К ГОЛОСУ РАЗУМА

Самостоятельно вычислить токсичного друга сложно: кажется, вы сами себе все придумали. Некоторые даже винят себя: «Как я мог такое подумать, ведь это мой близкий человек!»

Персонаж с синдромом жертвы обычно увлечен собственной персоной, добивается своего путем манипуляций, обид. Вам приходится выбирать слова, чтобы не ранить его, скрывать свои чувства.

Все это признаки деструктивных отношений. Если не оборвать их, вы рискуете своим здоровьем — как психологическим, так и физическим — например, могут появиться психосоматические заболевания.

КАК ОБЩАТЬСЯ С НЫТИКОМ?

После встречи с другом, коллегой или родственником вы ощущаете упадок сил, подавленность, опустошение? Такое случается, если этот человек оказался для вас энергетическим вампиром.

Того, кто постоянно потребляет энергию других через жалобы, манипуляции и создание драматических ситуаций, называют энергетическим вампиром или человеком с синдромом жертвы. Часто он и сам не осознает, что буквально вытягивает из других жизненные силы.

ВЫЧИСЛИТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Вечные жертвы, как правило, токсичны. Они страдают от различных расстройств и склонны к театральному поведению. Им требуется помощь специалиста. Однако это не повод прощать неадекватное поведение и сочувствовать: «Он страдает, поэтому отравляет мне жизнь. Бедняга...» Важно защитить себя, чтобы сохранить здоровую психику.

Вот, что выделяет энергетического вампира среди остальных.

Нарушение личных границ. Вампир всегда знает, что сказать, если в разговоре возникла неловкая пауза. Даст совет, даже если его не просят. Заявится в гости без приглашения. Вы будете зевать, поглядывая на часы, а он в это время уютно расположится на вашем диване со словами: «Ты же не против?»

Жажда внимания. Из-за патологической потребности всегда находиться в центре внимания такие личности вечно драматизируют, разжигают конфликты и привирают. Им неважно, каким будет внимание, главное, чтобы окружающие говорили только о них.

Постоянные жалобы и обиды.

Токсичный человек с легкостью находит поводы для недовольства. У него бесконечные проблемы на работе, в личной жизни, со здоровьем. И даже когда ему помогают, он все равно остается недовольным. При этом если вы не предложите вампиру помощь - обида будет на всю жизнь.

- Быть жертвой – удобная позиция, потому что не требует проработки собственных недостатков. Такое поведение полностью сконцентрировано на поиске виноватых на стороне.

«Я БЕЗ СИЛ...»

Встретившись с энергетическим вампиром всего на час, вы можете ощутить усталость, раздражение и опустошение. Как будто знакомый выжал все соки из вас. Если это происходит из раза в раз, есть повод задуматься.

Изображая жертву, токсичный друг может использовать чувство вины, заставляя окружающих чувствовать себя обязанными помочь ему. Например, говорит, глядя в глаза: «Меня никто не понимает, кроме тебя. Я никому не нужен. Я бесполезный человек!» и внимательно следит за реакцией. Как не пожалеть этого беднягу?

Если вы заметили, что оттягиваете встречу с некогда близким человеком, вам не хочется отвечать на его звонки, вы боитесь, что совместный досуг принесет одно разочарование, сделайте выводы. Нередко в таких случаях на встрече приглашается кто-то третий, который выступает «буфером». Однако и это не выход из ситуации. В



Выходные я люблю поспать подольше, но недавно даже мой крепкий сон умудрились нарушить. Я не сразу поняла, откуда раздаются крики. С улицы? Из-за стены? Вскочила. Звук был достаточно громким. Вскоре стало понятно, что шел он из подъезда.

Все мы по природе своей любопытны, вот и я, сбросив остатки сна, тут же примкнула к входной двери. Крики доносились с нижнего этажа. Не нужно было даже выходить на площадку, чтобы оказаться в курсе всей ситуации.

«Чужого мужа вздумала увести? Я тебе покажу!» - гроыхала какая-то незнакомая женщина. В ответ слышались только всхлипывания и поскуливания. Сложив два плюс два, я начала подозревать, что виновницей конфликта может быть моя соседка.

Наташа, кстати, была довольно милой девушкой. Заехала в наш подъезд относительно недавно, около года назад. Сначала я подумала, что она живет одна, но потом стала видеть рядом с ней симпатичного мужчину, явно старше.

Со временем мы познакомились, стали обмениваться новостями, однажды разговорились. Я без всякой задней мысли спросила про избранника: сколько лет, чем занимается, давно ли вместе. Наташа смутилась: «Он не свободен. Бросить жену не может, но и меня тоже... Мы любим друг друга».

Тогда я от души пожалела эту скромную девочку с голубыми глазами и ангельским личиком. С ее-то внешностью можно было выбрать себе любого мужчину, а она остановилась на том, кто давно и прочно занят другой. Наверное, как и многие любовницы, Наташа наивно надеялась, что однажды ее любимый разведется и свяжет свою судьбу с ней... Но об этом я уже не спрашивала — неловко как-то.

Теперь же несчастная соседка попала в настоящую передрыгу. Было очевидно, что супруга ее благоверного как-то узнала о романе на стороне и решила навеститься к молодой любовнице. Оставляя Наташу в беде я не стала и, накинув халат, спустилась на этаж ниже.

Предо мной предстала картина маслом. Бедная Наташа с взъерошенными волосами и рядом с ней настоящая бой-баба. На вид жене было лет 40-45. На лице боевой раскрас (на часах, замечу, было девять утра, суббота), под пальто — ярко-алое платье длины миди, на ногах симпатичные ботильоны. «Не иначе как разоделась специально, чтобы показать, с кем Наташа име-



ВОЙНА С СОПЕРНИЦЕЙ

Большинство женщин, узнав о неверности возлюбленного, пытаются скрыть этот факт. Стыдно ведь! Но некоторые дамы выбирают публичный путь решения проблемы.

ет дело», - подумала я. Но даже в таком виде тетенька явно проигрывает юной девушке.

«Видите, кто живет у вас в подъезде! - обратилась она ко мне, как только я подошла ближе. — Распутница! С чужим мужем романы крутит!» Я попыталась вставить слово, но мне не дали. Последовал монолог о том, какую крепкую семью хочет разрушить разлучница Наташа. Мне пришлось выслушать все от и до.

Я стояла и думала: да разве бы ты пришла сюда, если бы семья была действительно крепкой? Почему-то сразу представилось, что таким же бронепоездом эта мадам напирает на мужа, когда он разбрасывает носки, не закрывает за собой тубик зубной пасты, забывает повесить полочку. Не женщина - фурия! И какой мужчина по собственной воле захочет жить с такой?

Так как монолог обиженной супруги не имел конца и края, вскоре из своих квартир стали выходить другие соседи. Для каждого дамочка все начинала сначала. Бедная Наташа несколько раз порывалась уйти в свою квартиру, но каждый раз ее бесцеремонно останавливали. А один раз даже бессовестно огрели сумкой по спине, она честно пыталась воззвать возмутительницу спокойствия к благоразумию, но тут же получала поток ругательств за то, что лезу не в свое дело.

Кардинально поменяла ситуацию интеллигентного вида соседка, Лилия Аркадьевна. Выглянув из своей квартиры, она, наконец, сказала то, что у всех нас вертелось на языке: «Как вам не стыдно...» И

фраза эта была обращена не к Наташе, а к даме, которая заявила к ней в гости.

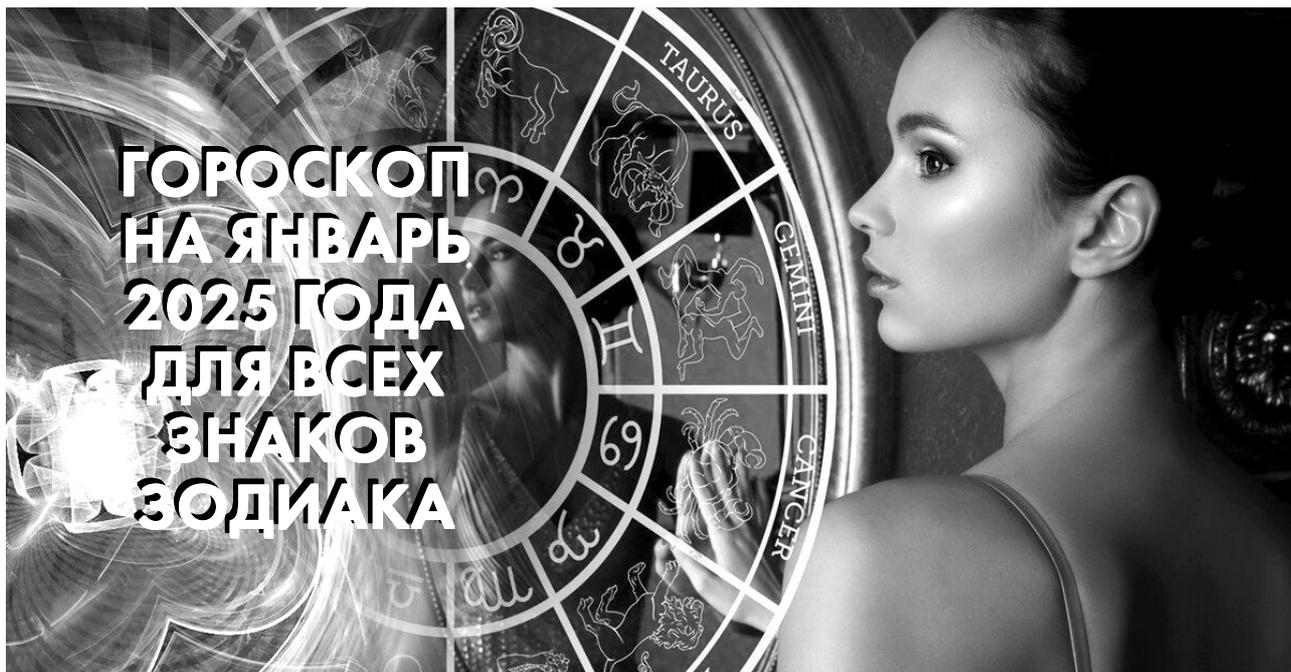
«Это мне-то стыдно?!» - завопила несчастная. Теперь аргументы она предъявляла исключительно криком. На соседних этажах стали просыпаться дети: их плач и крики присоединились к общей какофонии. «Да, вам, — вклинилась Лилия Аркадьевна как только смогла. - Думаете, это поможет вернуть вам мужа? Если он полюбил другую, уходите от него, а не устраивайте балаган на чужой территории».

Визитерша опешила. Она, кажется, хотела еще что-то сказать, но лишь жадно хватала воздух. Со словами «Я тебе еще покажу!» в адрес Наташи она пулей выскочила из подъезда. Соседи начали потихоньку расходиться, наступила благоговейная тишина.

Я хотела зайти к Наташе на следующий день, но мне никто не открыл. А спустя неделю мне сказали, что соседка съехала. Получается, законная супруга все же добилась своего... Только стало ли ей от этого легче? Очевидно, что мужу она давно не мила. Он остается рядом ради детей, привычки, чужого мнения, а в душе мечтает видеть рядом с собой совсем другую — моложе, ухоженнее, с более мягким и покладистым характером.

В нашем подъезде еще долго вспоминали этот случай. Большинство жалело Наташу, которая среди соседок была на хорошем счету. Но были и те, кто говорил про обманутую супругу: «Бедная... Мало того, что муж изменил, так еще и сама себя унизила».

Евгения



ГОРОСКОП НА ЯНВАРЬ 2025 ГОДА ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



ОВЕН

Январь 2025 года для Овнов обещает стать началом захватывающего и динамичного периода. Приготовьтесь к тому, что сон и отдых станут для вас редкостью, а о спокойных вечерах у телевизора можно даже не мечтать. Вас ждёт вихрь событий и перемещений: предстоит побывать во множестве мест, решить массу задач, откликнуться на многочисленные просьбы и требования окружающих. Возможно, вам даже придётся выйти на работу в праздничные дни, чтобы не упустить блестящие возможности для продвижения своих проектов. Но не беспокойтесь — эти усилия окупятся не только в профессиональной сфере, но и принесут личное удовлетворение.

ТЕЛЕЦ

Январь 2025 года превратит Тельцов в эталон благородства и высоких моральных принципов. Этот беспокойный месяц потребует вашей уравновешенности, разумности и хладнокровия. К вам, как к непоколебимому утёсу, будут обращаться те, кто нуждается в защите и поддержке. И несмотря на вашу обычно отстранённую позицию, в январе вы проявите редкую отзывчивость и такт.

Вы будете много и упорно работать: спасать, преодолевать трудности, создавать новые вещи и процессы, буквально изменяя реальность вокруг себя. Однако есть риск забыть о собственных делах, чего

допускать нельзя. В личной жизни перед вами откроются яркие возможности укрепить материальное положение, продвинуться в карьере и сделать свой дом ещё более уютным и тёплым.

БЛИЗНЕЦЫ



Январь 2025 года может стать для Близнецов непростым испытанием. Чем больше вы будете стараться, тем сильнее будет ощущение, что вас отбрасывает назад. В вашу жизнь войдут люди, требующие выполнения давних обещаний, оставшихся нереализованными. Появятся ситуации, требующие немедленной реакции из-за своей перспективности в материальном плане и для повышения социального статуса. И одновременно придётся решать личные проблемы.

Разрываясь между множеством обязанностей, вы можете почувствовать отчаяние от невозможности быть везде и сразу. Однако выбор всё же будет. Партнёры готовы подождать более благоприятного момента, не подозревая, что он может наступить нескоро. Близкие могут предложить обойтись без вашего участия, что может задеть вашу самооценку. Паника способна подтолкнуть к поспешным и необдуманным поступкам.

РАК

Январь 2025 года поставит Раков перед непростой дилеммой: с чего начать — с решения профессиональных задач или с урегулирова-



ния проблем в личных отношениях? Интересно, что сердце представителей этого знака будет тянуться к семейному уюту.

Для них отношения окажутся важнее любых материальных выгод. Однако деловая обстановка месяца будет настойчиво звать их на работу. Появляющиеся перспективы не позволят отвлекаться на конфликты и примирения, на сложные словесные баталии, которые в итоге могут привести либо к разногласиям, либо к новому уровню единения.

Ракам можно лишь посочувствовать, ведь любой выбор грозит потерями. Чтобы свести их к минимуму, им придётся искусно дозировать свою активность, совмещая решение самых разных вопросов. Здесь на помощь придёт желание действовать решительно и последовательно.

ЛЕВ



Для Львов январь 2025 года станет периодом активного и целенаправленного использования открывающихся возможностей для личного обогащения. Они не упустят шанс приобрести не только материальные блага, но и сопутствующую профессиональному успеху славу и социальный рост. Вся их деятельность будет строиться на основе получения доходов. Однако стремление к богатству не станет самоцелью. Львы слишком благородны и великодушны для этого. Для них важно



обрести личную свободу и защищённость, которые обеспечивает стабильное материальное положение. Именно поэтому в январе они будут активно укреплять эту сторону своей жизни.

При этом креативность, лидерские качества и забота о тех, кто доверяет Львам, никуда не исчезнут. Наоборот, представители знака будут щедро делиться своими идеями и поддерживать окружающих.

ДЕВА



Для Дев январь 2025 года окажется удивительно спокойным и гармоничным периодом. Все их заботы сосредоточатся вокруг семьи и дома. Дела будут идти ровно и предсказуемо, позволяя наслаждаться каждым моментом. Все свои творческие способности Девы направят на то, чтобы сделать жизнь близких яркой, праздничной и комфортной. В профессиональном плане работы тоже будет предостаточно, однако всё будет развиваться по заранее намеченному плану.

Дев порадует тот факт, что проекты будут двигаться чётко по расписанию, без авралов и ненужной суеты. Все материальные поступления окажутся своевременными и именно в том объёме, на который они рассчитывали. Представителям знака можно только позавидовать: суета начала года их практически не коснётся.

ВЕСЫ



Январь 2025 года станет для Весов временем грандиозных возможностей, которые позволят не только повысить собственное качество жизни, но и сделать счастливее окружающих их людей. Представители этого знака будут действовать успешно и продуктивно, особенно если вся их активность будет происходить на открытой арене. Тайны и закулисные игры в этот период не принесут Весам пользы. Если ситуация требует скрытности, возможно, стоит отказаться от такого пути к материальному и личностному росту.

Тревожность и сомнения станут главными врагами Весов в январе. Поэтому важно исключить из своей жизни сферы, приносящие беспокойство и неуверенность. Этот месяц предоставит Весам уникальный шанс взять под контроль жизненные процессы и самостоятельно распоряжаться своей судьбой. Время требует высшей активности, поэтому творческий и решительный подход станет залогом успеха.

СКОРПИОН



Для Скорпионов январь 2025 года станет периодом невероятной удачи. Хотя этот месяц может показаться сложным и неоднозначным, всё, к чему представители знака приложат усилия, завершится успешным результатом. Поразительно то, что в январе Скорпионы будут отличаться от своего привычного образа повышенной придирчивостью и недоверием, хотя реальных причин для этого у них не будет.

Удача будет сопутствовать всем начинаниям Скорпионов, а вознаграждение за прошлые достижения превзойдёт самые смелые ожидания. Это своего рода аванс судьбы, который станет тем существеннее, чем быстрее и решительнее Скорпионы отреагируют на изменения вокруг. Однако не стоит полностью полагаться только на благоприятное расположение звёзд. Важно помнить, что успех придёт к тем, кто сумеет чётко спланировать свою жизнь и избежать сбоев.

СТРЕЛЕЦ



Для Стрельцов январь 2025 года откроет широкие горизонты в профессиональной сфере. Обстоятельства будут складываться самым благоприятным образом, а сами представители знака наполняются энергией и решимостью побеждать. Их целеустремлённость и сосредоточенность поразят окружающих и, возможно, вызовут некоторое раздражение у близких. Однако всё станет ясно, когда события начнут развиваться с головокружительной скоростью, а Стрельцы окажутся к этому полностью готовыми.

Роль капитана корабля потребует от Стрельцов твёрдости и принятия непопулярных решений. Именно поэтому межличностные отношения в этот период могут быть нестабильными. Возможны ссоры, конфликты, интеллектуальные противостояния. Избежать их, как ни старайся, не получится. Поэтому Стрельцам придётся учиться абстрагироваться от кипящих страстей, применяя силу воли.

КОЗЕРОГ



Январь 2025 года станет для Козерогов временем триумфальным шествия по красной ковровой дорожке успеха и признания. Звёзды сойдутся таким

образом, что даже самые дерзкие и амбициозные цели окажутся в пределах досягаемости. Единственным препятствием на пути к вершинам могут стать сами Козероги. Самолюбование и завышенные требования к окружающим способны спровоцировать напряжение в отношениях с коллегами и партнёрами.

В этом месяце эмоциональность и стремление выделиться у Козерогов достигнут пика. Это может вывести из себя кого угодно, особенно если окружающие испытывают те же амбиции. Интересно, что в атмосфере всеобщего соперничества Козероги одержат верх, если сумеют вовремя проявить скромность и силу воли.

ВОДОЛЕЙ



Для Водолеев январь 2025 года может стать настоящим испытанием. Ситуации будут выходить из-под контроля, заставляя представителей знака вступать в борьбу за свои интересы. Такие баталии обычно приводят Водолеев в состояние шока и ступора, ведь они предпочитают избегать прямых столкновений. Жизненные обстоятельства начнут стремительно меняться как в профессиональной сфере, так и в личной жизни.

Обычные стратегии обходных манёвров и привлечение сторонников не сработают. Придётся самостоятельно и открыто искать пути к восстановлению стабильности. Если Водолеи поддадутся панике, они рискуют упустить благоприятные возможности для возобновления прогресса.

РЫБЫ

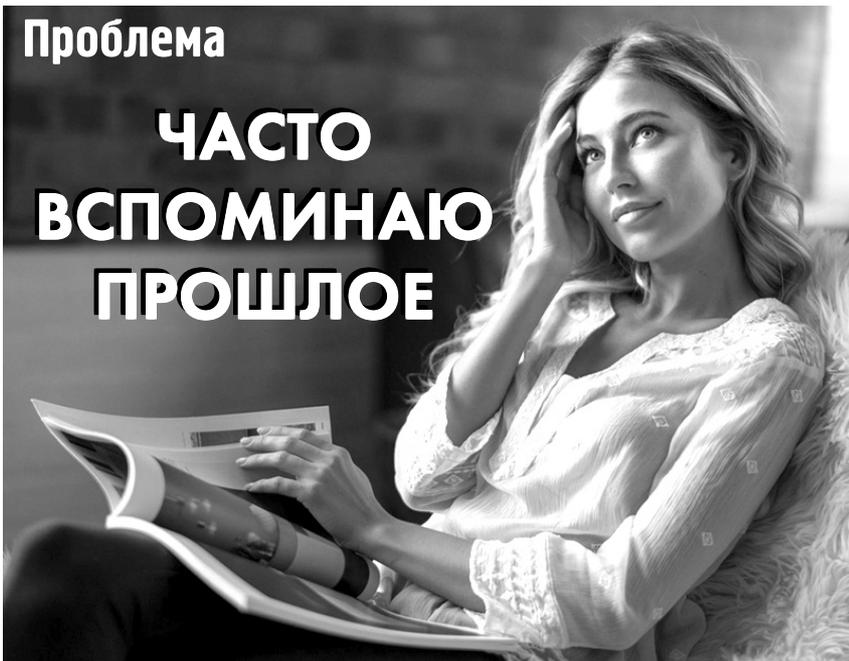


Январь 2025 года представится Рыбам удивительно интересным периодом. Несмотря на то, что проблемы будут возникать одна за другой с невероятной скоростью, это не выбьет их из колеи. Наоборот, они воспримут эти вызовы с любопытством и даже энтузиазмом. Поможет им в этом инерция жизненной энергии, накопленной с прошлого года.

В предыдущий период Рыбы освоили искусство управления своими делами через организованность, мобилизацию ресурсов и привлечение помощников. Но самое главное — они научились контролировать свои эмоции. Увеличение нагрузки, которое принесёт январь, скорее позабавит их, нежели испугает, в отличие от некоторых других знаков Зодиака.

Проблема

ЧАСТО ВСПОМИНАЮ ПРОШЛОЕ



Заметила, что часто вспоминаю прошлые моменты, ностальгирую, хочу вернуться в прежние времена. Особенно в моменты, когда в жизни что-то идет не так, как мне бы хотелось.

Анна

Обращаться к воспоминаниям - естественно для человека, ведь это наш опыт. Воспоминания могут быть позитивными или негативными, но на самом деле не стоит слишком много думать ни о тех, ни о других.

Важно помнить, что прошлое - это то, чего уже нет. Вспоминая о плохом, вы тормозите себя в текущем моменте — застреваете на негативе, раз за разом прокручивая драматические моменты. В итоге стоите на месте, не имея возможности идти вперед. Воспоминания положительные, в свою очередь, часто становятся психологическим бункером, в котором удобно прятаться от текущих дел и невзгод. Сама по себе ностальгия нормальна. Если предаваться ей в меру, из-

редка возвращаясь к приятным моментам в прошлом, в этом нет ничего плохого. Однако если вы замечаете, что подобные размышления стали занимать значительную часть вашего времени, задумайтесь. От чего вы пытаетесь убежать в настоящем? Быть может, лелея то хорошее, что уже с вами случилось, вы не желаете действовать решительно сейчас? Или же пребываете в теплом болотце, где все понятно и привычно, не ища возможности выйти на новый уровень жизни? Как правило, прошлым живут люди, склонные к депрессии, неуверенные в своих силах. Каждый раз, задумываясь о прошлом, старайтесь переключать свои мысли на настоящее. Это поможет акцентировать внимание на делах насущных.

НЕВЕСТКА ИЗДЕВАЕТСЯ НАД МОИМ СЫНОМ, А ОН ТЕРПИТ!

Моя невестка постоянно манипулирует моим сыном. Он и раньше бегал за ней, а теперь в браке она все время его унижает и грозит уходом. А он терпит и терпит... А ведь у них подрастает дочь, моя внучка. Чем я могу помочь сыну?

Елена

Ваши чувства как матери понятны, тем не менее вмешиваться в чужую семью не стоит. Вам жалко сына, но вы не можете знать всех обстоятельств его жизни. Что происходит за закрытыми дверями, остается только догадываться.

Если не хотите оставаться в стороне, лучше действовать не напрямую. Например, не говорить сыну о неприязни по отношению к невестке, ругать ее, критиковать и т.д. Постарайтесь направить его мысли в

другое русло — поддержите в карьере, текущих делах, вселите уверенность в себе, вдохновите на новые проекты.

Вы, как мать, имеете большое влияние на сына, но пользуйтесь этим с умом. Если начнете твердить ему о разводе, то рискуете получить статус злой свекрови и «третьего лишнего». Иногда в таких ситуациях не помешает обратиться к психологу. Мужчины далеко не всегда идут на этот шаг. Но намекнуть стоит!



СТЫДНО САМОЙ СДЕЛАТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ?

Встречаемся с молодым человеком два года. Я готова к семье, а он пока не поднимает эту тему. Я думаю о том, чтобы самой сделать первый шаг. Но правильно ли это будет?

Ирина

То, что вы думаете о семье и о будущем - это нормально и правильно. Но не нужно бояться говорить с партнером о своем желании иметь семью. Просто выберите подходящее время и предложите мужчине обсудить то, что происходит в вашей паре. Постарайтесь выяснить, какие у него планы на ближайшее время, мечтает ли он о семье, готов ли к браку и детям.

Женщины часто стесняются заводить подобные беседы, словно боясь показаться навязчивой. Но это неверный подход. В конце концов, у вас не первое свидание, на котором вы боитесь спугнуть кавалера. Вы вместе уже два года - это достаточный срок для того, чтобы понять, хочешь ты связывать свою судьбу с этим человеком или нет.

Будьте готовы к тому, что ответ на ваш вопрос может быть любым. Партнер может вскоре сделать вам предложение. А может случиться и так, что он ответит «я пока не готов» или «мне надо подумать». В большинстве случаев такие высказывания стоит приравнивать к ответу «нет». Но помните, что даже такой ответ лучше, чем пребывание в неопределенности.

ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

ПОЧЕМУ УМНЫЕ ЛЮДИ ПОДДАЮТСЯ МОШЕННИКАМ?

Кажется, чем умнее и солиднее человек, тем меньше вероятность, что он попадет на удочку мошенников. Однако высокий интеллект не гарантирует правильность принятия решений. В момент выбора человек может быть морально уязвим, находится в сложной ситуации, эмоционально вымотан и так далее. Тем более что мошенники владеют методами манипуляции. В таких случаях способность к критическому мышлению значительно падает: можно потерять бдительность и принять неверное решение.



Ваш любимый сканворд

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|--------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------|---------------------|----------------|--------------------|------------------|--|---|--|---|--|--|
| ← | Специалист по охране среды | ← | Терапевт | ← | Занавес алькова | → | | → | | → | | → | | → | | → | | → | | |
| → | | | | | Физическое понятие | → | "Внутренний мир" курицы | → | Покрытие стен | → | Парец для мощей | → | "Живот" по-японски | | | | | | | |
| | "Отец" Бурагино | | Часть коры липы | → | | | | | Шотландская еда | → | | | | | | | | | | |
| → | | | | | Виктория | → | | | | | Гоночный автомобиль | | Блеск, сияние | | | | | | | |
| | Клара российского кино | Утка у Айболита | | | | | | Зверская квартира | | Твердое топливо | → | Имитация волос | → | | | | | | | |
| → | | | | Развлечение | Ряд повозок | → | | | | | | | Жара | | | | | | | |
| Хвала | Европеец | Газ воздуха | → | | | | | Ключ для шпиона | → | | | | | | | | | | | |
| → | | | Отглаживатель | Дерев. шлепанцы | | Муж и жена | | Автор телеграфного кода | → | | | | | | | | | | | |
| | Мясное блюдо | | Черноморский курорт | → | | | | | Цой | → | | | | | | | | | | |
| | Вид деформации | | "Король провокаторов" | → | | | | | Отбитый фрагмент камня | → | Нижний край платья | Жертва Каина | | Походная емкость | | | | | | |
| → | | | | | Праздник христиан | → | | | | | | | ... Болдуин | → | | | | | | |
| | Колдобина | Снежный барс | → | | | | | Лесная дорожка | Стиснутый круг | → | | | | | | | | | | |
| → | | | | Коси коса, пока ... | | Мели, Емеля, твоя ... | → | | | | | | | | | | | | | |
| | Двуликый ... | Ракита | → | | | | Бурагино | | ... Попов (клоун) | → | | | | | | | | | | |
| → | | | | Застывшая капель | → | | | | | | | | | | | | | | | |



ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ СПАТЬ ОДИН

Для здоровья и развития ребенка необходим полноценный качественный сон. Но порой детям бывает сложно заснуть. Что поможет малышу?

У детей подвижная психика, а это значит, что им присущи волнения, тревоги и страхи. Порой они необъяснимы. Так, малыш может бояться несуществующего Бабайку или монстра под кроватью. Нельзя ругать его за это или насмехаться — лучше сделать все возможное, чтобы решить проблему.

Так, довольно часто выходом из ситуации становится появление в

детской комнате ночника. Дополнительный источник света помогает малышу видеть очертания предметов. Сегодня в продаже можно найти мягкие ночники-игрушки: их невозможно разбить, если нечаянно опрокинуть, и даже допустимо взять с собой в кроватку. Часто они имеют разные режимы освещения - от мягкого до насыщенного.

Некоторым детям достаточно

наличие ночника в период засыпания. Тогда прибор можно отключать, как только малыш погрузится в сон. Но если ребенок имеет привычку просыпаться ночью и может испугаться темноты, тогда можно оставлять ночник включенным до утра.

Специалисты также рекомендуют разрешать малышу брать с собой в кровать любимую игрушку. Можно приобрести специальную игрушку-сплюшку: они отличаются мягкостью и гипоаллергенностью. Со временем такая игрушка будет ассоциироваться у ребенка с засыпанием и он, взяв ее в руки, будет понимать, что пора в кровать.

Перед сном также рекомендуется читать детские книжки - спокойные, без волнующих сюжетов. Поищите в продаже или в Интернете сказки-засыпалочки. Они призваны успокоить ребенка перед сном, настроить его на правильный лад, расслабить.

Ближе к вечеру, за час-полтора до отхода ко сну, следует постепенно снижать градус активности ребенка. Бурные игры нужно потихоньку заканчивать. В то же время можно посмотреть спокойные мультфильмы, почитать, убрать игрушки, в которые малыш играл днем.

Страх перед засыпанием, темнотой, нежелание спать одному или в собственной кроватке - явления временные. Но от того, как именно на них будут реагировать родители, зависит то, как долго они продлятся. Спокойное отношение, желание помочь ребенку - залог успеха.

ЕСТЬ ЛИ СРОК ГОДНОСТИ У ПОДГУЗНИКОВ?

Некоторые родители предпочитают закупаться подгузниками впрок. Но порой про такие приобретения мы забываем, оставляем на потом. Как быть, если вы вдруг обнаружили неиспользованную пачку подгузников спустя время?

Производители утверждают, что как такового срока годности у этих гигиенических средств нет. По сути, они состоят из верхнего слоя (за счет полипропиленовых волокон он мягкий) и нижнего, впитывающего (обычно включает сорбенты и целлюлозу). Все ингредиенты способны служить долго. Так что, даже если вы обнаружите подгузник

спустя 10 лет, чисто теоретически он также будет выполнять свою основную функцию.

Однако все же существует так называемый рекомендуемый срок годности. Он составляет примерно 2 года. Считается, что после этого у подгузника может наблюдаться пониженная впитываемость: возможны протечки, появление сыпи на коже малыша из-за влажности. Также могут испортиться эластичные ленты, которые помогают изделию плотно примыкать к ножкам. Липкий слой, благодаря которому подгузники застегиваются, тоже может потерять свои свойства.

- Продлить срок годности подгузников можно, если хранить их в оригинальной упаковке или в непрозрачном закрытом контейнере, в сухом прохладном месте.

БЕЛЫЙ ШУМ ПОЛЕЗЕН?

Белый шум - это фоновые звуки, распределенные равномерно и звучащие на одной громкости. Современными родителями было замечено его благотворное влияние на процесс засыпания малыша.

Ребенку монотонные звуки хорошо знакомы, ведь он постоянно слышал их, находясь в мамином животике. Там стучало сердце, бежала по сосудам кровь, шумел кишечник. И теперь любой белый шум его расслабляет, напоминает о прежних спокойных временах под защитой мамы.

Сегодня выпускают игрушки с белым шумом, выпускают аудиодорожки, его также можно найти в Интернете. Этот звук действительно ускоряет засыпание и улучшает глубину и качество сна. Но насколько он безопасен?

Доказано: негативного влияния на нервную систему ребенка белый шум не оказывает. Однако он может вызвать привыкание, так что «подсаживать» малыша на этот звук не стоит. Иначе потом без дополнительной стимуляции он попросту откажется засыпать.



Для справки

Маркетплейс — это интернет-площадка, где встречаются продавцы и покупатели. Одни предлагают свои товары, другие находят то, что им нужно. Здесь представлены разные магазины, поэтому вероятность найти подходящий товар практически равна 100%. Покупка доставляется в один из пунктов выдачи. В городах их десятки в каждом районе, можно найти ближайший к своему дому.



МАРКЕТПЛЕЙСЫ Почему они затягивают?

Толчком к развитию маркетплейсов стала пандемия коронавируса в 2020 году. Люди потеряли возможность свободно ходить по магазинам и перебрались в Интернет.

Людмила решила изучить свой личный кабинет на одном из маркетплейсов. Среди множества кнопочек она нашла ту, которая заинтересовала больше всего, - назовем ее условно «потраченные деньги». «Там была указана сумма, которую я потратила за три года после регистрации на этой площадке, — рассказывает она. — Цифра меня ужаснула! В среднем она была равна пяти моим зарплатам. Конечно, я решила посмотреть, на что потратила такие деньги. А там — постеры на стену, баночки крема, ершик для унитаза... Одним словом, мелочь! До сих пор не могу прийти в себя от мысли, что спустила деньги в никуда».

ЭВОЛЮЦИЯ ПРОДАЖ

Тридцать лет назад за нужной вещью люди отправлялись на рынок. Примеряли одежду в закутке на картонке, расплачивались наличными и носили много лет, радуясь, что нашли что-то подходящее.

Двадцать лет назад уже можно было зайти в торговый центр. Цены там были выше рыночных, зато и условия лучше — есть и примерочная, и услужливый продавец, и возможность сдать вещь, если не подойдет. Чуть позже торговые центры превратились в торгово-развлекательные. Тут тебе и покупки, и кафе, и игровая комната для детей. Но все эти способы покупки в последние годы отошли на второй план. Да, и сегодня существуют рынки, магазины, супермаркеты, но когда встает вопрос о покупке необходимой вещи, первым делом многие говорят: «Посмотрю на маркетплейсе!»

Во-первых, это удобно. Интернет-площадка «живет» в телефоне. Один клик - и вот уже магазин со всем ассортиментом перед вашими глазами. Во-вторых, это быстро. От идеи до покупки - всего один шаг. Некоторые маркетплейсы сегодня даже выпускают собственные банковские карты, которыми удобно и выгодно расплачиваться. В-

третьих, нигде больше такого выбора вы не найдете.

Единственный минус - товар нельзя потрогать, повертеть в руках, примерить. Но и с этим площадки разбираются — например, устраивают в пунктах выдачи примерочные. Если вещь не подошла, ее можно не выкупать или вернуть в течение 14 дней.

КОМПУЛЬСИВНЫЙ ШОПИНГ

Многие страдают компульсивным поведением, которым пытаются снять напряжение. Отдушиной часто становится шопинг. Только представьте: вы открываете приложение, и на вас буквально сваливаются десятки тысяч товаров. Причем многие - по приемлемой цене. Возникает иллюзия: мне это очень надо, я совершаю выгодную покупку.

Мы ценим маркетплейсы за огромный выбор, но этот выбор дает свободу и крадет время и силы. Специалисты сравнивают просмотр товаров на интернет-площадках с пролистыванием ленты новостей в социальных сетях. Пользы так же мало, только вы еще и тратите деньги.

• Для многих онлайн-шопинг становится способом борьбы со стрессом и вариантом провести свободное время, если занять его больше нечем.

ПРЕДЛОЖЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС!

На маркетплейсах специальные роботы считывают интересы пользователя и предлагают ему именно те товары, которые его за-

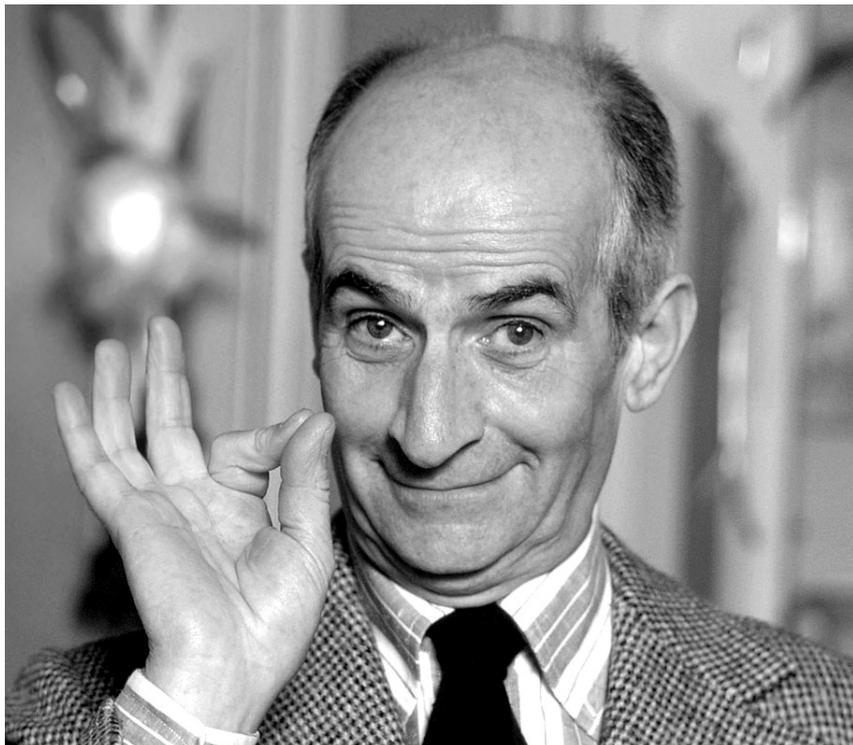
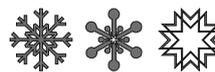
интересуют. Кажется, система хочет решить все за нас. Купили брюки? Посмотрите к ним еще и блузку! Нам как бы напоминают, что мы забыли кое-что приобрести, хотя на самом деле у нас не было такой цели.

Обилие скидок и специальных предложений - еще один бич маркетплейсов. В обычных магазинах акции не так заметны. Здесь же каждая вывеска буквально кричит: купи! У человека возрастает тревожность. А вдруг это действительно уникальное предложение и завтра эта овощерезка будет стоить в два раза больше? Размышления, нужна она вам на самом деле или нет, отходят на второй план.

Стоит ли отказываться от онлайн-покупок? Конечно, нет. Но к ним нужно относиться внимательно. И прежде всего - использовать маркетплейсы не как способ провести время, а как удобный магазин, где найдется вещь, которая вам необходима. И только она.

ПОРТРЕТ ПОКУПАТЕЛЯ

Какой он, типичный активный покупатель на маркетплейсе? Чаще всего это женщины 25-50 лет. Городские жительницы, которые делают онлайн-покупки три и более раз в месяц. Обычно они интересуются одеждой и обувью, на втором месте — товары для дома и дачи, на третьем — косметика. В среднем они проводят на онлайн-площадках 30 минут в день.



ЛУИ ДЕ ФЮНЕС, КОМИК-АРИСТОКРАТ

Первую большую роль в кино он сыграл только в 44 года. Уже в 50 стал любимцем французов и получил самый большой гонорар за фильм, обогнав самого Алена Делона! А комедию «Большая прогулка» посмотрели в кинотеатрах Франции 17 миллионов человек.

Выходец из аристократической испанской семьи, обосновавшейся в пригороде Парижа, Луи де Фюнес с детства мечтал о кино. Худющий коротышка с длинным носом, умеющий строить умопомрачительные гримасы, — да кому он нужен на большом экране?! Его даже в армию не брали! Фюфю, как называли Луи близкие, зарабатывал на хлеб, чем мог. Устраивался чертежником, разносчиком еды, молочником, снимался за копейки в массовках. Играл на фортепиано в ресторане. Публика отрывалась от телячьих отбивных и хохотала до слез, когда пианист строил свои фирменные гримасы. Зато какой Фюфю выдавал джаз! Вторая жена, Жанна Августина, уверяла, что не могла отказать «человеку, который играл джаз, как бог». А вот ее родители пришли в ужас, впервые встретившись с будущим зятем.

— Милая, — шептала побледневшая мама, — да он же ниже тебя! И смешон!

•••

Со временем тесть с тещей примирились с выбором дочери и даже полюбили Луи. Они же подсказали невезучему выпускнику актерского колледжа хитрые способы получить желанную работу в кино. По воспоминаниям сына де Фюнеса, «мама с папой часто прохаживались туда-сюда неподалеку от ресторана, в котором любили посидеть киношники». Присмотрев знакомого, Луи приветствовал того, расспрашивал о съемках и непременно прибавлял, что «как раз завтра он совершенно свободен». Иногда это срабатывало, и актер получал роль десятилетия.

Как-то на площадку срочно потребовался аккордеонист, и де Фюнес заверил, что он просто мастерски владеет инструментом. Хотя ни разу не держал его в руках. Примостившись за другим музыкантом, Фюфю старательно делал вид, что с наслаждением играет. Но его быстро раскусили и выдворили с площадки. Заплатив двойной гонорар — «за наглость».

А в 1964-м на экраны вышел легендарный «Фантомас». В роли комиссара Жюва, преследующего изобретательного преступника, актер был великолепен. Он яростно орал на подчиненных, с жуткой мимикой давал интервью, выпучивал глаза — предъявлял такой арсенал комических средств, что зрители рыдали от смеха. «Фантомас» покорила весь мир. В СССР в кинотеатрах стояли дикие очереди из желающих попасть на фильм... А как Луи блистал в образе Людовика Крюшо в фильме «Жандарм из Сен-Тропе»! В «Большой прогулке» де Фюнес снялся в паре с великим Бурвилем — и переиграл его!

•••

Наконец-то детская мечта Фюфю сбылась. У него были семья, мировая слава, деньги, собственное имение, высшая награда Франции — орден Почетного легиона... Он мог сам выбирать роли и режиссеров.

Жена просила его «придерживать коней»: стареют даже лучшие из лучших. Но он неизменно заводил на ночь три будильника (одному не доверял) — и ехал сниматься, выступать, репетировать.

Не выдержало сердце: в 1975 году актер пережил два инфаркта и был «приговорен» к длительному отдыху в своем имении. Там он полюбил выращивать розы. Чаще общался с сыновьями, а те обожали отца. В детстве он проводил с ними такие прикольные уроки арифметики, что мальчишки корчились от смеха. А однажды, собравшись утром в школу, дети увидели у дверей дома столпотворение. Оказывается, отец, которого одолевали поклонники, вечером в шутку повесил на дверь записку: «Торговую весельем с 9.00 до 18.00» — вот люди и стали с раннего утра занимать очередь.

Знаменитый комик просил сыновей не делать из него звезду. Тем более после смерти.

— Я самый обыкновенный человек, — говорил он. — Просто, когда ко мне повернулась удача, я сумел ее поймать и удержать. На свете столько людей куда интереснее меня!

•••

В 1982 году Луи де Фюнес снялся в последнем из фильмов о жандарме. И, как оказалось, вообще в последнем своем фильме. Его Крюшо в этой ленте выглядит изнуренным, словно актер уже знал о предстоящей участи.

27 января 1983 года артист выйдет в сад к жене со словами: «Я соскучился один в своей комнате...» Но эта фраза станет последней в его жизни — яркой, как любимые розы.



1. Сильно ли вы переживаете из-за ежедневных небольших неприятностей: вымазали новую куртку, сломали любимую вещь, молоко вылилось на плиту и т.п.?

- А. Нет, отношусь к этому спокойно.
- Б. Иногда бывает.
- В. Да, постоянно.

2. Часто ли вы ожидаете худшего от людей или ситуаций, прокручиваете это в уме?

- А. Нет, стараюсь себя не накручивать заранее.
- Б. Если это очень важно для меня, то беспокоюсь за результат.
- В. Да, в жизни так нередко и происходит.

3. Долго ли вы расстраиваетесь от услышанных плохих новостей?

- А. Нет, от этого никому нет пользы.
- Б. Смотря насколько плохие новости.
- В. Да, я их пересказываю всем и при этом переживаю заново.

4. Волнуетесь ли вы о будущем, представляя себе возможные трудности и препятствия, несмотря на то, что сейчас все хорошо?

- А. Нет, стараюсь настраиваться на позитив.
- Б. Если на это есть какие-либо причины.
- В. Да, лучше заранее быть готовым к проблемам.

5. Верите ли вы в худшие прогнозы на будущее?

- А. Нет, не зацкливаюсь на них.
- Б. В некоторых сферах — да.
- В. Да, иногда они сбываются.

6. Переживаете ли вы о том, что не сможете приспособиться к быстро меняющемуся миру?

- А. Нет, никакого дискомфорта не испытываю.
- Б. В некоторых вещах мне действительно трудно разобраться и привыкнуть к новшествам. Бывает, чувствую себя неловко.
- В. Да, все чаще кажется, что мир сошел с ума и я будто на другой планете.

7. Испытываете ли вы недовольство собой, когда выполняете что-то не идеально?

- А. Нет, просто стараюсь в следующий раз сделать лучше.
- Б. Только если это что-то важное для меня или других.
- В. Да, это портит мне настроение.



СКЛОННЫ ЛИ ВЫ К ПУСТЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ

8. Часто ли вы упрекаете себя за ошибки?

- А. Нет, просто стараюсь все проанализировать и извлечь урок.
- Б. Некоторые ошибки я запоминаю надолго и частенько вспоминаю.
- В. Да, ведь можно было поступить иначе.

9. Вы переживаете, если что-то идет не так, как вы запланировали?

- А. Нет, стараюсь извлечь все, что есть позитивного в данной ситуации.
- Б. Если этому предшествовала долгая подготовка и планирование,

то очень расстраиваюсь.

- В. Да, я всегда стараюсь все провести по лучшему сценарию, и различные неожиданности вносят хаос в слаженную картину.

10. Волнуетесь ли вы о том, что другие могут заметить ваши неудачи и раскритиковать вас?

- А. Нет, каждый может ошибиться.
- Б. В некоторых ситуациях при посторонних людях я беспокоюсь об этом.
- В. Да, я потом еще долго прокручиваю произошедшее в уме и переживаю стресс.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Больше ответов «А»

Вы совершенно не склонны накручивать себя по пустякам, стараетесь мыслить позитивно и сохранять психическое равновесие в любых ситуациях. Судя по вашим ответам, вы не подвержены неврозам и все принимаете со здоровым спокойствием.

Больше ответов «Б»

Вас не мучают постоянные терзания и волнения о будущем, но в некоторых ситуациях вы теряете опору и позволяете захватить себя

сомнениям и опасениям. Пусть и ненадолго, но вы попадаете в плен переживаний и можете преувеличивать значимость неприятностей.

Больше ответов «В»

Вы принимаете все слишком близко к сердцу, любая неизвестность, шаг вправо или влево вас страшат. Каждый свой промах, неудачу и даже небольшую потерю вы переживаете, почти как трагедию. Старайтесь держать себя в руках и отгонять дурные мысли, иначе так и до невроза недалеко.



**Глава 18
КЛЭР**

Я достала документы из портфеля. Они сохранили запах тайника за стеной в доме Лилиан: дым сигар, плесень, легкая примесь старой кожи. Первая страница подтверждала тот факт, что отец Лилиан, Эдвард Шарп, действительно представлял интересы Степана В. Иванова в деле об убийстве Веры Рэй. Следующие несколько страниц были заполнены юридическим сленгом и различными ходатайствами, смысла которых я не поняла. Но под этими страницами оказалось именно то, чего я ждала. Это были отпечатанные на машинке показания мистера Иванова. Я вздрогнула, представив, что может быть написано на этих пожелтевших листах. Признание вины? Страшные детали смерти Веры? Я начала читать:

Э.Р. Шарп: М-р Иванов, назовите, пожалуйста, для протокола вашу фамилию и адрес.

С.В. Иванов: Степан В. Иванов, дом 4695, Пятая авеню.

Шарп: Вы заявили о том, что не виновны в убийстве мисс Веры Рэй. Это верно?

Иванов: Да, сэр.

Шарп: Расскажите, пожалуйста, о вашем знакомстве с мисс Рэй.

Иванов: Я знал ее около четырех лет.

Шарп: Когда вы впервые встретились?

Иванов: Мы когда-то жили в одном доме. Она снимала квартиру этажом ниже. Но мы познакомились не там. Я выполнял кое-какую работу в Уиндермире. Увидел, что она идет по обочине дороги. По ее виду было понятно, что она нуждается в помощи.

«ЕЖЕВИЧНАЯ ЗИМА»

Шарп: И что же вы сделали?

Иванов: Я остановил грузовик. Спросил, смогу ли я довезти ее до ее квартиры в Сиэтле. Только тогда я понял, что она живет в том же доме, что и я.

Шарп: М-р Иванов, обвинение настаивает на том, что мисс Рэй была женщиной сомнительных моральных качеств. Ее даже называют проституткой. Вы согласны с этим?

Иванов: Нет, сэр. Она была достойной женщиной. Хорошей матерью. Она просто пыталась свести концы с концами, как и все мы.

Шарп: Когда вы везли ее в город, было ли между вами что-то выходящее за рамки приличий или, я бы даже сказал, интимное?

Иванов: Нет, сэр. Я женатый человек, сэр.

Шарп: О чем вы говорили по дороге в Сиэтл?

Иванов: Она сказала, что ей пришлось принять очень непростое решение. Какие-то проблемы в отношениях, кажется, так. Я ее особо не расспрашивал. Ей явно не хотелось много разговаривать. Но она кое-что сказала об одной леди из того дома, в котором она была. Та к ней плохо отнеслась. Мы оба сошлись на том, что богатые люди иногда бывают злыми, как сам дьявол.

Шарп: То есть у вас сложилось впечатление, что кто-то плохо отнесся к мисс Рэй в Уиндермире, где она была в гостях?

Иванов: Да, сэр. Она была потрясена. Сразу было видно, что она плакала. Мне было ее жаль.

Шарп: Хорошо. Итак, вы высадили ее возле дома и все?

Иванов: Да, сэр. После этого я видел ее только мельком. Я касался пальцами фуражки, приветствуя ее. Однажды я поставил на место выпавший кирпич в ее камине.

Шарп: Почему вы ей помогли?

Иванов: Хозяин был настоящим тираном. Заставлял жильцов самих оплачивать ремонт. Я помогал всем, кому только мог. После бурана ветка от вишневого дерева разбила одно из окон в квартире старой леди. Ей нечем было заплатить стекольщику. Поэтому приходилось жить без стекла. У меня в грузовике были обрезки досок, и я забил это окно. В ее квартире холодно, как в леднике.

Шарп: Звучит так, будто вы были неофициальным мастером по ремонту в этом доме.

Иванов: Можно и так сказать. Кто-то же должен был помогать

этим бедным людям. Я старался хоть немного облегчить им жизнь.

Шарп: Когда вы ремонтировали камин мисс Рэй, пыталась ли она так или иначе предложить вам себя?

Иванов: Господи, нет конечно. Как я уже сказал, она была достойной женщиной. И потом, когда я чинил ей камин, у нее только что родился малыш. Сначала я удивился. Я даже не знал, чтобы в ее квартиру заходил мужчина. Ни разу. Но это было не мое дело. Я ни о чем не спрашивал. Она любила своего малыша. Все время ворковала над ним, пока я работал.

Шарп: Она сказала вам, как зовут ребенка?

Иванов: Да, сэр. Она называла его Дэниел.

Шарп: Оплачивала ли она ваши услуги?

Иванов: Нет, сэр. Она пыталась отдать мне несколько последних монет из кошелька, но я их не взял. Тогда она предложила мне кусок хлеба. Это было мило. Моя жена болела и уже несколько недель не пекла хлеб.

Шарп: Могли бы вы кое-что прояснить для протокола прямо сейчас? Вас ведь арестовывали за то, что вы ударили свою жену в состоянии опьянения? Вы можете объяснить, что произошло?

Иванов: Я, правда, выпил больше, чем следовало. Но я бы никогда не ударил мою жену или любую другую женщину, если уж на то пошло.

Шарп: Так что же произошло в тот вечер, когда ваша жена была избита?

Иванов: Я был в салуне по соседству. День был долгим. Мне не хватило обычной кружки эля. Моя жена спустилась за мной, чтобы отвести домой. Одному из мужчин возле бара не понравилось, что в салун пришла женщина. И он обругал ее.

Шарп: Что именно он сказал?

Иванов: Он назвал ее уродиной. Он указал на ее пальцы и сказал, что они жирные, как сардельки. Она заплакала. Я не мог ему позволить так разговаривать с моей женой. Поэтому я встал, чтобы сказать, что я о нем думаю, а он ударил меня кулаком прямо в челюсть. В тот вечер я лишился зуба.

Шарп: Не могли бы вы встать и показать суду, какой именно зуб вы потеряли?



Иванов: Конечно, могу. Вот этот, тут, справа. Он вылетел как пробка. Взял и вылетел. Я так его и не нашел.

Шарп: М-р Иванов, можете ли вы рассказать, что случилось в тот вечер с вашей женой? Почему ее увезли в больницу?

Иванов: Она пыталась нас разнять, и этот мерзавец ударил ее. Она очень сильно пострадала.

Шарп: Значит, вы не били вашу жену?

Иванов: Нет, сэр. В салун приехала полиция, и кто-то сказал им, что это сделал я. Думаю, они решили, что лучше арестовать иммигранта. Меня отвезли в участок. Это была ужасная ошибка.

Шарп: Насколько я понимаю, ваша жена пришла в полицию на следующий день, чтобы заявить о вашей невиновности. Почему полицейские не приняли во внимание ее показания?

Иванов: Коррупция, я так думаю. Они отправили за решетку невиновного человека и не стали слушать никаких доводов, даже факты не помогли. Моя репутация была уничтожена. Не понимаю я эту страну. Вот в России люди честные.

Шарп: Позвольте мне показать заявление, подписанное миссис Арианной Ивановой. В нем она утверждает, что ее муж Степан Иванов не бил ее вечером 7 мая 1933 года. А теперь, м-р Иванов, давайте поговорим о той ночи, когда умерла мисс Рэй.

Иванов: Ну, я знал, что ей неспладко приходится, она не могла заплатить за квартиру и все такое. Я слышал, что ее сын пропал. Я очень переживал. Он был хорошим мальчиком. Напоминал мне моего сына.

Шарп: М-р Иванов, вы имеете какое-нибудь отношение к исчезновению Дэниела Рэя?

Иванов: Нет, сэр.

Шарп: Пожалуйста, расскажите мне о ваших встречах с мисс Рэй на неделе, предшествовавшей ее смерти.

Иванов: Сэр, я помню, что в день снежного бурана был в салуне. Я видел, как она вернулась домой с работы, как обычно, и вскоре после этого сбежала вниз по ступенькам, зовя своего малыша. Я понял, что случилось что-то ужасное.

Шарп: Вы пытались ей помочь?

Иванов: Да, сэр. Я вышел на улицу, но она уже убежала.

Шарп: Когда вы увидели ее в следующий раз?

Иванов: Примерно неделю спустя. Снег растаял, я это помню. Я работал в отеле «Олимпик». Видел ее там принаряженную под руку с богатым мужчиной. Я ее сначала и

не узнал. Она увидела меня и отвернулась. Думаю, ей было стыдно.

Шарп: Почему вы думаете, что ей было стыдно? Что, по-вашему, она делала в отеле?

Иванов: Ради любимых людей мы способны сделать что угодно. Я не виню ее за то, что она пыталась получить помощь от влиятельного человека. Ведь ей нужно было найти сына.

Шарп: Обвинение охарактеризовало мисс Рэй как обычную проститутку, как женщину сомнительных моральных качеств, которая пренебрегла сыном, чтобы заработать больше денег. Обвинение также предположило, что вы платили мисс Рэй за такие услуги и что вы виновны в ее смерти. Что вы ответите на эти обвинения?

Иванов: Это все ложь. Неправда. Мисс Рэй не была ни плохой матерью, ни проституткой. Она любила своего сына так же, как моя Арианна любит нашего ребенка. Мисс Рэй была преданной матерью. И я могу сказать вам, сэр, что она не была девушкой по вызову.

Шарп: На чем основано ваше утверждение?

Иванов: Достаточно было посмотреть ей в глаза, когда она была с тем мужчиной в отеле. Он был ей неприятен. Это любой бы заметил. Она выглядела такой печальной, такой потерянной... Мне бы очень хотелось помочь ей.

Шарп: Теперь давайте поговорим о той ночи, когда она была убита.

Иванов: Я закончил работу в отеле и складывал инструменты в грузовик, когда увидел, что она выбегает из отеля. Выглядела она неважно. Платье было разорвано. Волосы растрепаны. Она плакала. Казалось, будто она от кого-то убегает. Я попытался привлечь ее внимание, но она бежала слишком быстро. Я уложил все вещи в кузов и обвел взглядом Четвертую авеню. И тут я увидел, как она забирается в кузов грузовика с бакалейей. Она села между ящиками с крупами и хлебом. Я поехал следом. Хотел убедиться, что с ней все в порядке. Водитель высадил ее на шикарной улице в Уиндермире, недалеко от того места, где я увидел ее впервые несколько лет назад. Я остановил грузовик на обочине. Я не хотел вмешиваться и остался ждать.

Шарп: Как долго вы ждали?

Иванов: О, не меньше двадцати минут. Я подумал, что если она надумает возвращаться в город, то я смогу подвезти ее. Может быть, мы с женой сможем ей помочь. Арианна могла бы ее накормить и уложить спать на диване.

Шарп: Значит, вы беспокоились о ее безопасности?

Иванов: Да, сэр. И, как я уже сказал, когда она не вернулась через двадцать минут, я решил пойти за ней. Думаю, это был инстинктивный поступок. Я чувствовал, что она в опасности.

Шарп: Вы оставили грузовик на улице и прошли по дороге, которая ведет в резиденцию Кенсингтонов?

Я оторвался от чтения и ахнула. Господи! Кенсингтоны?

Иванов: Именно так, сэр. Я прошел по усыпанной гравием дорожке, мимо фонтана и живой изгороди, заглянул через окно в дом. Я ничего не увидел, поэтому обошел здание и вышел на лужайку за домом. Это был самый шикарный дом из тех, что мне доводилось видеть. Я не мог понять, что Вера там делает.

Шарп: Что вы увидели, когда вышли на лужайку?

Иванов: Сначала ничего. Только большую лужайку, спускающуюся к озеру Вашингтон. Солнце село, опустились сумерки. Я уже собирался повернуть назад, когда кое-что услышал.

Шарп: Что именно?

Иванов: Я сначала решил, что это какой-то зверь. Звук был такой высокий, такой пронзительный. Но потом я услышал его снова и все понял. Это женщина звала на помощь. Она была ужасно напугана или, может быть, ранена.

Шарп: Что вы сделали потом?

Иванов: Я попытался сообразить, откуда доносится крик. Тут я заметил какое-то движение возле причала. Сначала только тень. Я нырнул за дерево, и я увидел ее.

Шарп: Веру?

Иванов: Нет, другую женщину. Она бежала от озера к дому.

Шарп: Вы смогли ее рассмотреть?

Иванов: Лицо было трудно разглядеть, но у нее были темные волосы. Пожалуй, она была высокой.

Шарп: И она вошла в резиденцию?

Иванов: Да, сэр. Но кому-то на озере явно была нужна помощь. Я бросился бежать, но крики неожиданно прекратились. Я, я...

Шарп: М-р Иванов, с вами все в порядке? Мы можем продолжать?

Иванов: Я постараюсь, сэр.

Шарп: Что вы увидели, когда оказались у озера?

Иванов: Боже милостивый, это было ужасно. Я пробежал по причалу и увидел, что она плавает в воде. Она потеряла свою туфельку...

**Сара Джо
(Продолжение следует).**

Лунный календарь

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|---|--|---|--|--|---|---|
|  | <p>7 вт ☾ 11:37 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ — летучая мышь. Камни — жемчуг, змеевик. Риск ублтка, ошбок, травм. Занимайтесь текущими вопросами. Держите эмоции под контролем, не слушайте чужие советы.</p> | <p>14 вт ☾ 16:34 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Символы — голубь, бабочка. Камни — изумруд, жемчуг. Отложите важные дела, переговоры, крупные приобретения. Полезны тренировки, поездки на дачу, отдых на природе.</p> | <p>21 вт ☽ 00:40 — начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ — слон. Камни — синий сапфир, нефрит. Подводите итоги, закрепляйте связи, завершайте проекты. Полезны массаж, банные, косметические и лечебные процедуры.</p> | <p>28 вт ☽ 08:43 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Символ — спрут. Камни — черный жемчуг, перламутр. Риск убытков, неудач. Переключитесь на домашние дела, отдохните с друзьями, походы. Сходите на тренировку, в баню.</p> | <p>1 ср ☽ 10:42 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ — рот изобилия. Камни — жадеит, агат. Будьте настойчивы. Решайте проблемы, отдавайте долги. Благоприятны небольшие поездки, походы в лес, отдых на природе.</p> | <p>8 ср ☽ 11:57 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ — фонтан. Камни — оливин, сардоникс. Энергия бьет ключом. Удачны новые дела, активные мероприятия, тренировки, знакомства. Сходите на вечеринку или в кино.</p> | <p>15 ср ☽ 18:04 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ — колокол. Камень — соколиный глаз. Благоприятно для новых дел, любого умственного и физического труда. Займитесь творчеством, сходите в театр или ресторан.</p> | <p>22 ср ☽ 01:58 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ — крокодил. Камни — топаз, черный нефрит. Риск неудач, затруднений. Не ввязывайтесь в авантюры. Займитесь привычными делами, работой по дому, творчеством.</p> | <p>29 ср ☽ 09:04 — начало 30-го лунного дня, 1537</p> <p>Символ — золотой лебедь. Камни — коралл, хрусталь. Подводите итоги. Завершайте начатые дела, за новые не беритесь. Не распыляйтесь понапрасну, берегите здоровье.</p> | <p>2 чт ☽ 10:43 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ — гепард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, авантюрин. Отлично для начала дел, общения, встреч. Занимайтесь творчеством, бытовыми и семейными задачами.</p> | <p>9 чт ☽ 11:57 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ — лабиринт. Камни — гематит, опал. Благоприятны покупки, сделки. Займитесь учебой, тренировками. Решайте задачи, налаживайте личные и деловые отношения.</p> | <p>16 чт ☽ 19:30 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ — зеркало. Камни — аметист, шпинель. Много сил и энергии для бизнеса, обучения, командной работы. Очень удачно для заключения браков, романтических встреч.</p> | <p>23 чт ☽ 03:18 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ — медведь. Камни — сардер, нефрит. Удачны любые перемены, начинания. Будьте активны, проявляйте амбиции, знакомьтесь. Сосредоточьтесь на близких и семье.</p> | <p>30 чт ☽ 09:17 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ — рот изобилия. Камни — жадеит, халцедон. Счастливый день. Все дела ждет триумф. Волнуйте пацаны, покупайте и продавайте, радуйте близких подарками.</p> | <p>3 пт ☽ 11:10 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Символ — единокор. Камни — бирюза, мрамор. Отложите новые проекты, заключение важных договоров. Успешны небольшие денежные сделки. Воздержитесь от споров и ссор.</p> | <p>10 пт ☽ 12:17 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Символы — сердце, чаша Грааля. Камни — коралл, жемчуг. Удачны повседневные дела, покупки, сдача экзамена. Правильно питайтесь, полезны прогулки, легкие нагрузки.</p> | <p>17 пт ☽ 20:51 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ — паж. Камни — лавра, моршон. Будьте внимательны. Возможны задержки в делах, внезапные трудности. Займитесь творчеством. Устройте разгрузочный день.</p> | <p>24 пт ☽ 04:41 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ — раковина. Камни — яшма, джеспитил. Благоприятно для учебы, поездок, покупок и продаж. Избегайте суеты. Не давайте в долг. Сходите на прогулку, в спортзал.</p> | <p>31 пт ☽ 09:26 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ — гепард, готовящийся к прыжку. Камни — рубин, пирит. Возможны ссоры, неудачи. Займитесь домашними хлопотами, оздоровлением, спортивными мероприятиями.</p> | <p>4 сб ☽ 11:18 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Символы — журавль, облака. Камни — гиацинт, цитрин. Занимайтесь привычной работой, мелкими задачами. Успешны поиски работы, перевод. Полезны умеренные нагрузки.</p> | <p>11 сб ☽ 12:51 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ — колесо. Камень — благородный опал. Риск конфликтов, травм. Отложите начало дел, важные вопросы. Займитесь ремонтом, дачей. Посетите сауну, салон красоты.</p> | <p>18 сб ☽ 22:49 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ — орел. Камни — яшма, джеспитил. Удачны продажи и покупки. Наведите порядок в делах, важные задачи отложите. Уделите время домашним хлопотам, близким людям.</p> | <p>25 сб ☽ 06:02 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Символ — жаба. Камни — нефрит, жадеит. Энергии мало: берегите силы, избегайте общения с начальством, суеты и ссор. Займитесь мелкими делами, хобби. Удачны поездки.</p> | <p>Условные обозначения</p> <ul style="list-style-type: none"> + Благоприятные дни - Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни * Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела | <p>5 вс ☽ 11:24 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Символы — роза ветров, петух. Камни — сапфир, коралл. Не затевайте важных дел, завершайте работу. Восполните энергию спортом, развлечениями, займитесь шопингом.</p> | <p>12 вс ☽ 13:46 — начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ — труба. Камни — гиацинт, сапфир. Наведите порядок в делах, решайте бытовые вопросы. Полезны занятия творчеством, обучение, оздоровительные мероприятия.</p> | <p>19 вс ☽ 23:25 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ — табун лошадей. Камни — циркон, обсидиан. Важные вопросы отложите. Завершайте задачи, стройте планы. Не перенапрягайтесь. Сходите на прогулку или в гости.</p> | <p>26 вс ☽ 07:14 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ — жезл. Камень — розовый кварц. Отлично для мандировок и дальних путешествий. Все начинания будут успешны. Позвоните родным и близким, устройте вечеринку.</p> | <p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Полнолуние ● Новолуние ☾ Знак зодиака, в котором находится Луна | <p>6 пн ☽ 11:30 — начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ — феникс. Камни — кристалл, моршон. Готовьтесь к переменам. Откажитесь от важных мероприятий, занимайтесь рутиной. Больше отдыхайте, сходите в сауну, спа.</p> | <p>13 пн ☽ 15:04 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ — змея. Камни — агат, гагат. Риск ошбок и потерь. Не берите и не давайте в долг. Укрепляйте отношения с родными и близкими. Больше отдыхайте, займитесь спортом.</p> | <p>20 пн ☽ Продолжение 21-го лунного дня</p> <p>Символ — табун лошадей. Камни — циркон, обсидиан. Удачная работа в команде. Беритесь за новые дела, намечайте цели. Можете начать ремонт, переделать, сменить работу.</p> | <p>27 пн ☽ 08:08 — начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ — лотос. Камни — арагонит, аметист. Завершайте дела. Займитесь рутиной, решением бытовых вопросов, покупкой техники для дома. Полезны умеренные нагрузки.</p> |
|---|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|---|--|---|--|--|---|---|

ЦИФРА ЗА ЦИФРОЙ

Для начала следует разობрать каждую цифру в отдельности.

Двойка - цифра отношений и союзов. Общение нужно выстраивать со всеми: родителями, начальниками, приятелями, коллегами, соседями. Взаимодействие даже с теми, кто вам не импонирует - ключ к успеху. Благодаря такой позиции в будущем получится многого добиться. Если у вас есть отношения, которые себя изжили, и вы хотите их разорвать, не торопитесь. В наступающем 2025 году важно этого не делать, а научиться контактировать без конфликтов, искать компромиссы и прощать. Нужно помнить, что каждый человек имеет право на ошибку.

Следует также обратить внимание на то, что в обозначении года присутствует не одна двойка, а две. Это усиливает уже приведенные характеристики цифры. А если написать их рядом, то получится число 22. Считается, что люди, имеющие связь с двумя двойками (а в 2025 году с ними будет иметь связь каждый), наделены огромным потенциалом для воплощения невероятных вещей в реальность. Часто говорят, что у них есть способность создавать что-то уникальное, вносить масштабные изменения, которые будут ощущаться повсеместно. Число 22 символизирует видение, баланс и гармонию.

Следует не забывать про такое значение, как двойственность. Нужно быть аккуратным и готовым к тому, что на протяжении всего года придется выбирать. Порой это будет ох как непросто! Но именно от сделанного выбора и зависит все остальное.

Удивительно, но вибрация 0 связана с деньгами, расширением возможностей, карьерным ростом. В 2025 году будут поступать различные выгодные предложения. Некоторые из них могут показаться фантастическими, а поэтому их так и захочется незамедлительно отвергнуть. Важно взять себя в руки, здраво оценить обстановку и перестать бояться перемен. Как известно, под лежачий камень вода не течет, а поэтому рассчитывать на то, что жизнь изменится к лучшему, и ничего для этого не предпринимать, в корне неверно. Пятерка символизирует творческий взлет, развитие. Нужно непременно попробовать что-то новое, отправиться в путешествие, обзавестись «свежим» хобби. Вероятно, что именно увлечение сделает вас известным и популярным.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ МЕСЯЦ

В 2025 году, как и в любом другом, 12 месяцев. Между ними «цифровая вибрация» распределяется неодинаково. Для того чтобы определить самый эффективный «отрезок» в году, нужно сложить цифры: $2+0+2+5=9$. Именно девятый месяц, то есть сентябрь, и станет временем наивысшего подъема, когда все будет удаваться без приложения лишних усилий. С учетом вышеописанных характеристик попробуйте спланировать заранее свою занятость



ЧТО ГОД ГРЯДУЩИЙ НАМ ГОТОВИТ?

Наступает 2025 год, а уходящий 2024-й становится историей. Многие подводят итоги, оценивают сделанное и строят планы на следующие 365 дней. Делать же это лучше с помощью нумерологии, ведь у каждого временного отрезка есть определенная «цифровая вибрация». Она способствует одному виду деятельности и отрицательно сказывается на другой.

в сентябре. Определите, на что планируете делать акцент и в какой области развиваться. Например, если вы устанавливаете в качестве приоритета новые знакомства, эмоции, воспоминания, то поставьте на этот месяц отпуск. Если же ваша цель - скорейшее продвижение по карьерной лестнице, то, наоборот, отдохните летом. Понятно, что проявить себя на рабочем месте, при этом находясь в отпуске, довольно проблематично.

ДЕНЬ X

Четвертая цифра в обозначении года, согласно нумерологическим канонам, «отвечает» за день недели. В нашем случае это пятёрка, то есть четверг (в нумерологии первым днем недели считается воскресенье). Четверг символизирует перемены и трансформацию, свободу и приключения, многогранность и разнообразие. Как же грамотно использовать энергию этого дня? Начните день с позитивных affirmаций (позитивные утверждения или фразы, которые человек повторяет себе с целью изменить свое мышление и

поведение) и визуализации своих целей, запланируйте важные финансовые операции или переговоры о повышении. Кроме того, уделите время саморазвитию, проявите щедрость. (сделайте благотворительное пожертвование или помогите кому-то нуждающемуся).

Каждый четверг в 2025 году - это возможность привлечь в свою жизнь изобилие, расширить горизонты и продвинуться в духовном развитии.

В целом число 2025 — мощное и значимое, обладающее огромным потенциалом. Но чтобы воспользоваться всеми шансами, которые оно предоставляет, нужно его визуализировать. Если вы часто видите это число, обратите внимание на свою интуицию и прислушайтесь к сообщениям, которые посылает вам Вселенная. Также рекомендуется окружить себя им «искусственно». Приобретите ежедневник, на обложку которого будут нанесены заветные четыре цифры, повесьте на стену календарь, а на рабочий стол смартфона или компьютера установите соответствующие обои.



УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Нужен ли отдельный крем для кожи вокруг глаз? Многие ставят это под сомнение. Однако дерматологи утверждают: кожа периорбитальной зоны нуждается в особом уходе.

Кожа вокруг глаз по строению отличается от кожи всего лица — слой эпидермиса в ней в 4 раза тоньше. В ней практически отсутствуют подкожно-жировая клетчатка, меньше сальных и потовых желез, кровеносных сосудов и мышечной ткани. Соответственно, в этой области легче образуются морщинки и возникают отеки. Средства для ухода должны учитывать эти особенности.

КРАСОТА В ТРИ ЭТАПА

Косметологи рекомендуют регулярно увлажнять зону вокруг глаз начиная с 20-летнего возраста. Использовать следует специально предназначенные для этого кремы. В отличие от крема для лица такие средства имеют более легкую текстуру. Слишком жирный и плотный крем способен вызвать появление милиумов — маленьких белых бугорков из затвердевшего кератина. Дважды в день необходимо бережное очищение с помощью ватного диска, смоченного мицеллярной водой или очищающим молочком, умывание обычной водой. Следующий этап — тонизирование. Используйте тоник с пометкой на упаковке «для кожи лица и век».

Последний этап ухода - увлажнение. Используйте кремы с легкой текстурой, гели или флюиды. Каждое средство подбирайте согласно потребностям вашей кожи:

- * от морщинок - крем с ретиноидами и пептидами (разглаживают, улучшают эластичность за счет повышения выработки коллагена);
- * от синяков под глазами - витамин

С, алоэ вера, корень солодки;

- * от отеков — крем с кофеином и экстрактом зеленого чая. Перед использованием можно дополнительно охладить средство в холодильнике для усиления эффекта;

- * защита от внешних факторов - UV-фильтры, антиоксиданты.

ДЕЛИКАТНО И БЕРЕЖНО

Ключевое правило ухода за нежной кожей вокруг глаз — деликатность. Все продукты следует наносить строго по массажным линиям.

Небольшое количество крема согрейте между пальцами. На верхнее веко наносите крем по орбитальной косточке, двигаясь от внутреннего уголка глаза к внешнему, на нижнее веко — наоборот, от внешнего к внутреннему. Крем наносится подушечками безымянных пальцев легкими похлопывающими движениями. Такие прикосновения не только улучшат впитываемость, но и создадут легкий массажный эффект, при этом кожа не растянется.

✓ **Не трите глаза! Это вызывает растяжение кожи и приводит к ранним морщинам.**

Важно, чтобы крем не попадал в глаза - это может спровоцировать отечность, аллергическую реакцию. Поэтому не наносите крем слишком близко к линии роста ресниц.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Помимо регулярного ухода рекомендуется посещать салоны, где

можно провести следующие процедуры.

Биоревитализация. Эта процедура глубоко увлажняет кожу, снимает отеки, справляется с темными кругами, снижает выраженность морщин («гусиных лапок»).

Фракционный термолиз стимулирует регенерацию кожи, благодаря чему «гусиные лапки» становятся менее выраженными. Эта процедура проводится в период низкой солнечной активности (с осени до ранней весны).

Иньекции ботокса. К мимическим морщинам приводит сокращение мышц. Ботокс колют непосредственно в проблемное место, и он блокирует работу этих мышц.

КАК УБРАТЬ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ?

Мешки под глазами могут иметь разную природу. Как правило, это следствие скопления жидкости (отек) или разрастания периорбитальной жировой клетчатки (грыжа). В первом случае отеки наиболее выражены по утрам, а в течение дня становятся меньше или исчезают. С ними помогают справиться правильное питание, отдых и средства ухода.

Грыжевые мешки носят постоянный характер. На их появление влияют предрасположенность, переутомление, стресс, избыток ультрафиолета, заболевания почек. Избавиться от таких мешков можно только при помощи блефаропластики - хирургического удаления излишков жировой клетчатки. Такая операция проводится под местной анестезией, восстановление занимает 10-12 дней, а эффект сохраняется около 12 лет.

БАРБИ-БОТОКС ДЛЯ ЛЕБЕДИНОЙ ШЕИ

А вы знаете, что ботокс используется не только для борьбы с мимическими морщинами, но и для улучшения осанки?

Вышедший фильм о Барби вызвал новый тренд на длинную шею и покатые плечи. А если от природы вы не обладаете такой фигурой, выход найден — добиться «балетной» лебединой шеи можно при помощи ботокса.

Известная процедура расслабления мышц спины включает введение ботулотоксина в трапециевидную мышцу. Благодаря этому расслабляются мышечные зажимы, шея становится длиннее и тоньше, а плечи более покатыми. Совсем как у легендарной куклы! Один из минусов процедуры — ее высокая стоимость.

В новогодние праздники следует уделить особое внимание безопасности своих питомцев. Шум петард и салютов - источник стресса для большинства кошек и собак, а елочная мишура и изобилие вредной пищи могут вызвать проблемы со здоровьем.

«БУДЕШЬ КУСОЧЕК?»

Новогодний стол обычно подразумевает обилие угощений, которые для домашних животных под запретом. Как бы ни было велико искушение, угощать животных со стола не следует. Предупредите об этом и гостей. Непривычная и тяжелая пища может привести к проблемам с пищеварением, вызвать аллергическую реакцию или отравление. Если животное все же съело что-то со стола, наблюдайте за ним. Тревожные сигналы - расчесывание кожи до красноты, постоянное вылизывание лап (таким образом животное пытается успокоить зуд, снять жжение), чихание и частое почесывание морды. Если у питомца опухла морда, нарушилось дыхание, покраснели глаза, это может быть признаком отека Квинке. Необходимо незамедлительно обратиться к ветеринару - на счету каждая минута.

✓ **Собаки и кошки просят еду прежде всего из любопытства, а также из желания разделить с вами трапезу. Насыпьте им немного сухого корма — так вы утолите их аппетит и не навредите здоровью.**

Избегайте оставлять в открытом доступе сладкие подарки и конфеты (например, вешать их на елку). Собака может разорвать упаковку и полакомиться шоколадом. Сладости вызывают у них диарею и способствуют развитию панкреатита, а шоколад крайне опасен для собак благодаря содержанию в нем теобромина. Небольшого кусочка достаточно, чтобы вызвать тяжелое отравление.

✓ **Если вы подозреваете, что питомец съел шоколад, немедленно обратитесь к ветеринару. Может понадобиться промывание желудка.**

ЕЛОЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ ОПАСНЫ!

Владельцам кошек лучше отказаться от шуршащего дождика на елке. Иногда в процессе игры кошка его глотает, а затем избавляется от него с помощью рвоты. Однако если новогоднее украшение вытягивается в длинную нить по всему кишечнику, достать его практически невозможно даже хирургическим путем. Собаки же рискуют проглотить пробку от шампанского, приняв ее за съедобную игрушку. Опасность несут и яркие елочные шары. Животное будет гонять их по полу и грызть. Если в процессе игры шар разобьется, осколки могут порезать пищевод или повредить лапы питомца.

ПЕТАРДЫ И ХЛОПУШКИ

Каждый год на сайтах с «потеряшками» появляются объявления о собаках,



КОМУ ПРАЗДНИК, А КОМУ СТРЕСС!

По статистике, январь – самое «горячее» время для ветеринарных клиник. А все потому, что многие хозяева в приятной праздничной суете перестают следить за любопытными питомцами и те попадают в беду.

которые потерялись в новогоднюю ночь. Как правило, причина одна и та же: близкий взрыв петарды вызвал у животного приступ паники. Именно поэтому 31 декабря рекомендуется вывести любимца на прогулку заранее, до 18:00. Вечернее время можно будет компенсировать долгой утренней и дневной прогулками. Выгуливайте собак в период новогодних каникул только на поводке!

Если шум праздничных ракет с улицы беспокоит питомца и дома, сядьте рядом, спокойно разговаривайте и поглаживайте животное. Так вы дадите ему понять, что ничего страшного не происходит.

Но даже если животное чувствует себя комфортно, важно быть начеку. Иногда собаки принимают петарды за игрушки и начинают охотиться на них на улице. Такие игры следует пресекать.

ГОСТИ НА ПОРОГЕ, А КОТ ПОД ДИВАНом

Бывает так, что домашние любимцы нервничают в присутствии гостей. Их пугают новые запахи и звуки, внимание незнакомцев. Вот как вы можете помочь чувствительному коту или собаке пережить вечеринку в вашей квартире.

Покормите питомца. Голод запускает в нервной системе процесс возбуждения. Кошка или собака становится более уязвимой перед стрессовыми ситуациями. А сытое животное, как правило, спокойно.

Защитите от лишнего внимания. Отведите питомца в пустую комнату. Обязательно перенесите туда его миску, иг-

рушки, лоток и лежанку - эти предметы помогут ощущать себя в безопасности. **Дайте успокоительное.** В некоторых случаях, когда животное дрожит, прижимается к вашим ногам, истощено мяукает или гавкает, допустимо дать ему препарат от стресса (его порекомендует ветеринар).

ПОСКОЛЬЗНУЛСЯ, УПАЛ, ОТКРЫТЫЙ ПЕРЕЛОМ?

Зимой повышается вероятность травм у собак. На льду животное рискует пораниться, травмировать связки или получить перелом. Низкая температура снижает чувствительность кожных покровов, а потому питомец не сразу ощущает боль и продолжит опираться на травмированную конечность, усугубляя ситуацию. Если такое случилось, животное следует в ближайшее время показать ветеринару. Если нет возможности сделать это сразу, возьмите пострадавшего на руки и отнесите домой. Рану аккуратно осмотрите, промойте, обработайте физраствором. Вы заметили вывих? Ни в коем случае не пытайтесь «прощупать», «промять», «вставить на место» поврежденную конечность. Это может сделать только ветеринар! Перед приемом не кормите животное — для вправления требуется общая анестезия.



ОБРЯДЫ НА УДАЧУ

Чтобы в Новом году пригласить удачу в дом, обеспечить себе материальное благосостояние, загадать любовь, используйте волшебные праздничные ритуалы.

Новый год – совершенно особенный праздник. И дело даже не в той магии, которая присутствует в нем изначально, а в той, которой мы, люди, сами его наделяем.

Но многие встречают этот праздник бездумно – за просмотром телевизора, объедаясь праздничными салатами, бездельничая. Я считаю, такие люди попросту гневят судьбу, ведь в то же самое время они могли бы в буквальном смысле вылепить фигуру своего идеального следующего года – каким он будет. Сделать это несложно благодаря ритуалам.

Для денежного будущего. Дождитесь, когда часы пробьют завет-

ные двенадцать ударов. Сразу после этого возьмите свой кошелек и положите в него новенькую крупную купюру – обязательно ту, которая прежде там не лежала! Скажите при этом: «Денежки в кошельке водятся, меня радуют, не переводятся!»

Детский оберег. Лучший оберег для детей на грядущий год — специальные праздничные шары. Купите прозрачные стеклянные или пластиковые шары и поместите в каждый фотографию ребенка (по количеству детей). На один шарик – одна фотография. Разместите эти шары на новогодней елке и сохраните после праздников. Кстати, если вы мечтаете о пополне-

нии в семействе, возьмите еще один пустой шарик и положите в него бумажку с описанием малыша, которого ждете. Также повесьте его на елку, тем самым приглашая ребенка в свою жизнь.

В ожидании любви и страсти. Эту хитрость могут испробовать на себе как свободные барышни, так и замужние. Главное условие – вы должны желать, чтобы в вашей жизни прибавилось любви и страсти. Решение простое – Новый год нужно встречать непременно в красном нижнем белье. Кстати, этот ритуал вполне совместим со всеми остальными, то есть попробовать его может каждая.

За углом поджидает удача. Знаете выражение «встать не с той ноги»? Так вот, в Новый год нужно войти как раз с той ноги — именно в этом случае вас будут ожидать удача и успех. Когда полночь уже наступит, выйдите на улицу. Важное условие – из дома нужно выйти непременно с правой ноги. При этом не забудьте сказать: «Выхожу навстречу счастью, любви, изобилию. Да будет так!»

Оставить плохое в прошлом. Важно не забрать с собой в новый год невзгоды, случившиеся в предыдущем. Для этого в самом начале вечера 31 декабря поставьте на стол свечу. Смотрите на пламя и вспомните мысленно все плохое, что было. Свеча должна полностью прогореть, унеся вместе с собой все невзгоды. Огарок можно позже зарыть в землю далеко от своего дома.

И, главное, помните, что праздник важно встречать в хорошем настроении. Кто-то его испортил? Постарайтесь исправить ситуацию! Нужно войти в новое измерение с улыбкой – удача это любит.

Ясновидящая Анастасия

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 3 лари.

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 №52

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| П | О | К | Г | К | А | | | | | | | | |
| П | А | С | Т | Р | А | Л | О | Р | | | | | |
| С | О | Р | Е | Ш | В | Е | Й | Н | И | К | | | |
| А | К | А | Ц | А | П | Б | О | Т | В | А | | | |
| Р | Ж | Е | В | Р | О | В | Г | Р | А | Н | | | |
| Ь | Т | Р | У | Т | И | А | С | | | | | | |
| | А | О | К | Н | О | Г | И | Г | | | | | |
| Г | У | С | Л | И | Л | И | В | А | Н | Л | | | |
| У | В | З | А | Л | И | О | А | | | | | | |
| С | Т | О | Л | Б | В | Н | А | М | А | З | | | |
| Ь | Д | А | Р | А | П | Р | А | Г | | | | | |
| Л | Д | | | Р | А | Т | А | С | | | | | |
| Д | И | Ч | О | К | Д | О | П | Л | А | Т | А | | |
| Т | К | О | Л | Е | С | О | Р | А | К | | | | |
| Е | Р | М | А | К | К | О | Л | Б | А | Е | | | |

ЁЛОЧКИ ИЗ СЛОЁНОГО ТЕСТА

Мука 1 ст. ложка, дрожжевое слоёное тесто 500 г, бекон 150 г, яйцо 1 штука, соль 1 щепотка, оливки без косточек по вкусу.

Шпажки залейте водой и оставьте на 30 минут. Стол слегка посыпьте мукой и раскатайте на нём размороженное тесто. Нарежьте тесто и бекон лентами. Положите бекон на тесто и аккуратно наденьте на шпажки так, чтобы форма напоминала ёлочки. Выложите заготовки на застеленный пергаментом противень. Яйцо взбейте с щепоткой соли и смажьте им тесто с беконом. Запекайте примерно 15–20 минут при температуре 200 °С. Готовые ёлочки достаньте из духовки и наколите сверху оливки.

КАНАПЕ С КРАСНОЙ РЫБОЙ

Авокадо 1 штука, свежесжатый лимонный сок 1–2 ч. ложки, творожный сыр 100–150 г, слабосоленая или подкопчённая красная рыба 120–150 г, багет 1 штука, оливки без косточек по вкусу, зелень по вкусу.

Авокадо сбрызните лимонным соком и разомните вилкой. Добавьте сыр, перемешайте или взбейте погружным блендером. В намазку можно добавить немного рубленой зелени. Рыбу нарежьте небольшими продолговатыми кусочками. Распределите намазку из сыра с авокадо по ломтикам багета. На каждую шпажку наколите оливку и кусочек рыбы. Воткните шпажки в хлебные ломтики. Украсьте зеленью.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ В РОЖКАХ ИЗ ЛАВАША

Филе куриной грудки 250 г, яйца 3 штуки, маринованные шампиньоны или другие грибы 200 г, лук репчатый 1 штука, твёрдый сыр 100 г, соль по вкусу, перец чёрный молотый по вкусу, майонез по вкусу, лаваш тонкий 2–3 листа, растительное масло 2–3 ст. ложки.

Сварите куриную грудку и яйца. Остудите. Нарежьте курицу, грибы и очищенные яйца на небольшие кусочки. Мелко порубите лук. Натрите сыр. Смешайте подготовленные ингредиенты. Посолите и поперчите. Заправьте майонезом. Разогрейте духовку до 180 °С. Подготовьте форму для запекания или противень. Вырежьте из лаваша 10 кругов диаметром около 18 см. Разрежьте каждый пополам. Скрутите эти половинки в рожки. Закрепите их зубочистками. Смажьте кульки снаружи растительным маслом. Поставьте на противень кончиком вверх. Выпекайте 10–15 минут до румяности. Немного остудите рожки. Аккуратно уберите зубочистки. Прямо перед подачей наполните лаваш салатом.

ХРУСТЯЩИЙ ХВОРОСТ

Сливочное масло 100 г, молоко 100 мл, яйца 2 штуки, коньяк 30 мл, сахар 50 г, соль 1 щепотка, разрыхлитель 5 г, мука 500 г + для посыпки, растительное масло 500 мл.

Растопите и слегка остудите сливочное масло. Смешайте с молоком, яйцами, коньяком и сахаром. Добавьте соль и разрыхлитель. Постепенно всыпьте муку. Замесите мягкое тесто. Заверните тесто в пищевую плёнку и оставьте при комнатной температуре на 20 минут. Присыпьте стол мукой. Раскатайте тесто в пласт толщиной около 3 мм. Нарежьте тесто на ромбы и сделайте в центре каждого продольный надрез. Выверните через него кончики. Разогрейте масло в кастрюле или глубокой сковороде. Обжарьте хворост партиями до румяности. Обсушите хворост на бумажных полотенцах, чтобы убрать излишки масла.



2009882682265