

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЛСАТА

**№8**

февраль 2021

цена:  
2 лари

**Коллекция**

**рецептов**

стр.38

**Ужин против**

**бессонницы**

стр.12

**Токсичная дружба**

**5 признаков**

стр.19

**Храним вещи**

**рационально**

стр.34

**Елизавета и Филипп**

**Любовь длиной в 70 лет**

стр.20-21

**Полина Максимова:**

стр.16-17

**«Не люблю большие компании»**

# Шуба, пуховик или куртка?

Верхняя одежда на зиму должна не только согревать в морозы, но и быть стильной. Модные пуховики и шубы этого сезона объединили в себе оба требования.



## Шубы и дубленки из экоматериалов

Строгие дубленки выглядят солидно и элегантно. Благодаря отсутствию декора их можно вписать в любой стиль. Последнее время все чаще делают ставки на искусственные шубы самых разных оттенков. Качественные модели не уступают аналогам из натурального меха. Среди фасонов будут актуальны шубы прямого кроя длины миди и укороченные варианты. Уже не первый сезон популярна модель авиатор. Она не сковывает движения, сочетается с одеждой разных стилей.



## ПРИНЦА ГАРРИ ЗАМЕТИЛИ В ЛОС-АНДЖЕЛЕСЕ НА СЪЕМКАХ ЗАГАДОЧНОГО ШОУ



Принца Гарри впервые за долгое время заметили “на людях” в Лос-Анджелесе – бывший член королевской семьи находился на втором ярусе экскурсионного автобуса.

Как сообщает таблоид Mirror, принц Гарри в тот момент снимался в некоем за-

гадном теле-проекте, а вместе с Гарри в съемках участвовал актер Джеймс Корден. По одной из версий, происходящее было интервью Гарри Кордену. Журналисты отмечают, что принц “впервые за многие недели выглядел счастливым и расслабленным”.

## АКТРИСА ЛОУРЕНС БЫЛА РАНЕНА НА СЪЕМКАХ НОВОГО ФИЛЬМА В ГОЛЛИВУДЕ



Голливудская актриса Дженнифер Лоуренс была ранена во время съемок нового фильма. Процесс пришлось остановить.

Инцидент произошел в Бостоне на съемочной площадке картины Адама Маккея “Не смотри вверх”, которая снимается для Netflix, сообщает TMZ.

В одной из сцен около Лоуренс и ее коллеги по ампула Тимоти Шаламе должен

был произойти контролируемый взрыв окна. Однако он оказался не совсем контролируемым.

В итоге осколок стекла чуть не выбил глаз актрисе, он серьезно поранил веко женщины. Рана начала сильно кровоточить.

Насколько серьезно ранение, неизвестно, по предварительным данным, актрисе не понадобится госпитализация.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## НОМИНАНТ НА “ОСКАР” ХЭЛ ХОЛБРУК УМЕР В США

В США в возрасте 95 лет умер актер Хэл Холбрук, номинированный на премию “Оскар” за роль в фильме “В диких условиях”, пишет The New York Times.

Холбрук скончался 23 января в своем доме в Беверли-Хиллз. Однако о его смерти сообщили только сейчас. Причина кончины Холбрука не указывается.

Хэл Холбрук был обладателем театральной премии “Тони” за роль в пьесе “Марк Твен сегодня вечером”. Холбрук снялся в многих телесериалах и кинофильмах – в основном в качестве актера второго плана. В частности, в 1970-1990-х годах он сыграл в известных фильмах “Вся президентская рать”, “Похищение президента”, “Звездная палата”, “Уолл-стрит”, “Фирма” и в ряде других.



За роль в картине “В диких условиях” Холбрук в 2007 году был номинирован на “Оскар” в категории “лучшая мужская роль второго плана”. Холбрук снимался в фильмах “Воды слонам!” и киноленте Стивена Спилберга “Линкольн”.

## УИЛЛ СМИТ СЫГРАЕТ В НОВОМ БОЕВИКЕ

Американский актер Уилл Смит получил роль в ленте “Быстрый и свободный”, которую снимет Дэвид Литч, режиссер обоих фильмов про супергероя Дедпула и двух частей “Джона Уика”.

По сюжету Уилл Смит приходит в себя после же-

стокого избиения и пытается побороть последствия амнезии: вспомнить, кем же он являлся на самом деле – богатым мафиози или агентом ЦРУ под прикрытием.

Дата выхода картины на экраны пока не известна.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

## ГАЯ РИЧИ РАСКРИТИКОВАЛИ ЗА ПОЛУЧЕНИЕ ГОСПОДДЕРЖКИ БИЗНЕСА

Британского кинорежиссера Гая Ричи раскритиковали за то, что его компания Fatboy Pub Company попросила поддержку от государства, пишет The Sun.

Фирма Ричи владеет барами и ресторанами в Лондоне. Во время пандемии такие заведения в Великобритании могут получить деньги от государства для компенсации убытков. Фирма режиссера подала запрос на господдержку еще в конце 2020 года, чтобы выплатить сотрудникам зарплаты. Из-за потери клиентов в период пандемии компания понесла убытки в размере 457 тыс. фунтов (627 тыс. долларов).

“Подразумевалось, что правительство будет выплачивать часть зарплат сотрудникам компаний малого и среднего бизнеса, а не выделять деньги знаменитостям, у



которых на счетах миллионы. Это противоречит духу разработанной программы”, – сказала депутат консервативной партии Полин Лэтем.

Газета The Sun оценивает состояние режиссера примерно в 110

млн фунтов (150 млн долларов).

Однако Гай Ричи не единственный известный владелец бизнеса в Великобритании, который получил господдержку. Среди других знаменитостей – компании, принадлежащие известным рестораторам Джейми Оливеру и Гордону Рамзи. Британцы возмутились, что звезды пользуются возможностью получить от государства деньги в простой для страны период. Дизайнер и жена футболиста Виктория Бэкхем тоже попросила у государства господдержку, но после шквала критики отозвала свой иск.

Гай Ричи – один из самых известных современных британских режиссеров. На его счету 11 полнометражных фильмов, среди которых “Карты, деньги, два ствола”, “Большой куш” и “Джентльмены”.

## ПЕСНЮ QUEEN ПРИЗНАЛИ САМОЙ ДУХОПОДЪЕМНОЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

В Великобритании провели исследование на тему самых жизнеутверждающих мелодий, которые способны оперативно поднять людям настроение во время пандемии коронавируса. Больше всего опрошенных проголосовали за песню Queen “Don’t Stop Me Now”, которая увидела свет еще в 1979 году.

Второе место досталось знаменитому хиту ABBA “Dancing Queen”, а замкнул пьедестал хит Bon Jovi “Living on the prayer”, сообщает Daily Mail.

Также в пятерку лучших вошли “Walking on Sunshine” от Katrina and the Waves и “Good Vibrations”, спетая The Beach Boys.

Девять из десяти опрошенных заявили, что музыка играет очень важную роль в их жизни. Примерно 85% людей заявили, что прослушивание любимых песен жизненно важно для их психического и физического здоровья.

Три четверти участников опроса OnePoll слушают мотивационные



треки, когда занимаются домашними делами, а 24% – когда готовят.

Примечательно, что любимые песни повышают выработку эндорфинов, так называемых “гормонов хорошего настроения” и дофами-

на, который способствует получению удовольствия.

Ранее сообщалось, что в Интернете опубликована “Коронавирусная рапсодия” – песня на музыку Queen, но с оригинальным текстом.

## ЗВЕЗДА “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ” СЫГРАЕТ В ЭКРАНИЗАЦИИ РОМАНА ДЖЕЙН ОСТИН

Британский актер Джоэль Фрай сыграет в экранизации романа Джейн Остин “Доводы рассудка”. Об этом сообщает The Hollywood Reporter. В фильме также снимется австралийская актриса Сара Снук.

Фрай сыграет роль доблестного капитана Фредерика Уэнтворта, вернувшегося на родину после На-



полеоновских войн. Снук исполнит роль его возлюбленной. Режиссером проекта выступит Махалия Бело, а сценарий напишет Джессика Суэйл. Ранее роман Остин был экранизирован четыре раза.

До этого сообщалось, что по мотивам “Игры престолов” намерены снять анимационный сериал.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ ГАСТРИТ НА РАННИХ СТАДИЯХ, ВАЖНО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ.**

## Самые необычные симптомы гастрита

**Живот  
вздувается...**

Если живот вздулся за год один раз, скорее всего, вы просто много съели или съели что-то, чего не следовало. Но если ваш желудок постоянно бурлит и вздувается, причем каждый день, это уже серьезная проблема. Скорее всего, вы страдаете гастритом, который нужно лечить как можно скорее, пока он не перерос во что-то серьезное. Чаще всего гастроэнтеролог в таком случае назначает гастроскопию - обследование желудка с использованием зонда. Специалист через пищевод проведет его к желудку и детально рассматривает его слизистую, нет ли на ней эрозий и воспалений.

✓ При всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень полезна тыква обыкновенная (столовая), которую можно есть неограниченно.

✓ Тыква используется при воспалительных заболеваниях кишечника, колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

✓ В лечебных целях мякоть тыквы рекомендуется использовать в сыром виде (500 г мякоти или 2-3 стакана сока), печеном и вареном (каша) виде до 1,5-3 кг в день в течение 3-4 месяцев. В печеном виде ее употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Вы резко начали худеть...**

Не стоит радоваться и бежать в магазин за новыми вещами на несколько размеров меньше. Это может быть симптомом гастрита, от которого ничего хорошего не ждите. Поспешите пройти серьезное обследование, чтобы установить истинную причину потери веса. Практически в 90% случаев всему виной именно гастрит.

**Постоянно тошнит**

Значит, с вашим желудком не все в порядке. Поспешите к доктору! Важно установить истинную причину тошноты. Тянуть с походом в больницу не стоит.

**Мы с мужем едим плотно только вечером...**

? **Такой режим работы. У обоих повышенное давление и лишний вес. Чем еще опасно переедание?**

**Оксана Каганова.**

Оно вредно для всех органов пищеварительного тракта. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварение «замолкает». Если пища не переваривается, а стоит камнем, это плохо для печени и желчного пузыря - ферменты застаиваются, желчь в протоках густеет, выпадают соли и образуются камни. А поджелудочная железа начинает перевариваться собственными ферментами и становится похожа, как говорят врачи, на вареное мясо. Поэтому ужинать надо за три, а лучше четыре часа до сна. После приема пищи нежелательно ложиться - полезно немного походить. Хорошо прогуляться на свежем воздухе, заняться домашними делами. К сожалению, многие люди, наоборот, укладываются на диван с газетой или перед телевизором.

Чтобы не переедать вечером, нормально питайтесь в течение дня: хорошо завтракайте, плотно пообедайте. Даже если нет возможности отлучиться на обед с рабочего места, берите из дома приготовленную еду. При панкреатите не забудьте пить ферментный препарат, чтобы помочь поджелудочной железе, а при язвенной болезни - принять лекарство, уменьшающее кислотность и облегчающее пищеварение.

**У вас постоянная изжога...**

Причем не от того, что съели что-то острое или жареное, а просто от того, что выпили стакан воды. Это серьезный намек на то, что у вас гастрит. Дело в том, что при гастрите слизистая оболочка желудка начинает сильно раздражаться абсолютно по любому поводу. Она не может надежно защитить желудок от острой пищи. Если изжога случается как минимум 2-3 раза в месяц, уже можно начинать переживать.

## МОЮ МАМУ ОТ НАСМОРКА СПАСЛО МЫЛО

Зимой я тяжело переболела гриппом и заработала хронический насморк. Из носа текло и текло, никакие капли не могли надолго унять эту зловредную капель. Вспомнила я мамино средство. Купила детское мыло - в нем минимум различных добавок - и стала лечиться. Процедура выглядела так: я тщательно мыла руки, затем размыливая мыло в хорошую пену. Набирала ее пальцами и массирувала носовую перегородку в течение ми-

нуты. Сразу же начинала чихать, сморкаться, текли слезы - так очищалась слизистая носа. Очень скоро прошла заложенность, дыхание стало свободным. Процедуру надо повторять всякий раз, как только заложит нос, и до тех пор, пока он не начнет нормально дышать.

**P.S.** Даже когда избавитесь от насморка, в период эпидемии гриппа используйте этот рецепт для профилактики.

**В. Шмакова.**



Ученые доказали, что старость можно отсрочить, если нормализовать выработку гормона мелатонина. Как это сделать?

## МЕЛАТОНИН - ГОРМОН СНА И МОЛОДОСТИ

становится явным к 50 годам, на этом фоне может развиваться бессонница, наблюдается старение организма. Однако ученые заявляют: если поддерживать концентрацию мелатонина на нормальном уровне искусственно, старость можно отсрочить.

мендован людям с внутренними кровотечениями и диабетикам. Искусственный мелатонин нельзя применять вместе с антидепрессантами, противозачаточными средствами и антикоагулянтами.

**У** взрослого человека вырабатывается до 30 мкг мелатонина в сутки, причем ночью производится до 70% общего количества. Активный синтез мелатонина начинается в 20:00, а своего пика достигает примерно к часу ночи. Поэтому стоит ложиться спать до 00:00, чтобы организм успел запустить выработку этого гормона и получил его в достаточном количестве.

Употребление алкоголя, кофе, газированных напитков снижает синтез мелатонина. Также выработка этого гормона уменьшается у тех, кто сидит на белковых диетах: из-за минимизации в рационе углеводов триптофан не может переработаться в мелатонин.

### Нет старению и депрессии!

Кроме влияния на режим сна и бодрствования, мелатонин играет важную роль в регулировании работы эндокринной системы. Он необходим для нормальной выработки серотонина, дофамина, тестостерона и нормализации уровня кортизола. За счет нормализации сна он укрепляет иммунитет, оказывает седативный эффект на нервную систему.

Ученые провели исследования среди женщин 42-62 лет и выяснили, что регулярный прием мелатонина способен смягчить симптомы менопаузы и препятствовать развитию депрессии. Также известен антиоксидантный и противоопухолевый эффект этого гормона. Он участвует в формировании сигнальных молекул, которые отвечают за обновление старых и больных клеток.

Было замечено: если у человека по каким-то причинам снижен синтез мелатонина, процессы старения начинают идти быстрее. У женщин возможна ранняя менопауза, увеличивается риск онкологии молочных желез, появляется избыточный вес. Примерно с 30 лет выработка мелатонина уменьшается. Дефицит

### Где искать?

Рекордсменом по содержанию мелатонина является вишня - 1350 мг на 100 г. Фисташки содержат 270 мг на 100 г. То есть теоретически суточную норму мелатонина можно получить из 25 г фисташек.

Для нормальной выработки мелатонина в рационе должно быть достаточно продуктов, богатых аминокислотой триптофан, так как именно она участвует в синтезе серотонина и мелатонина.

К продуктам, содержащим ее, относятся бананы, фасоль, гречка, семечки, орехи, чечевица, сыр, индейка.

Мелатонин из пищевых добавок обладает низкой биологической активностью и усваивается лишь на 15-30%. Но в некоторых случаях врач может назначить дополнительный прием гормона в форме таблеток. Однако употреблять их следует с осторожностью: мелатонин в добавках может нарушать процесс овуляции, поэтому в период подготовки к зачатию он противопоказан. Также его прием не реко-

### Как спать, чтобы выспаться

Для нормального синтеза мелатонина необходим баланс сна и бодрствования.

**Выработка мелатонина напрямую связана с освещенностью и биоритмами. Если в комнате находится источник света, синтез нарушается. Также выработка гормона снижена у людей, страдающих бессонницей.**

✓ Сомнологи рекомендуют ложиться спать в одно и то же время - не позднее 22:00.

✓ Из спальни стоит убрать все источники света, вплоть до мерцающих электронных часов. Если же ночник вам необходим, отдайте предпочтение мягкому желтому свету. Белый и синий оттенки ухудшают качество сна.

✓ За час до того, как отправиться в постель, откажитесь от электронных гаджетов. Мерцающий свет экрана тормозит синтез мелатонина.

✓ Из спальни лучше убрать источники электромагнитных волн: они угнетают деятельность эпифиза.

✓ Врачи часто выписывают курсы травяных отваров для нормализации уровня гормона сна. Улучшают его выработку ромашка, липа, валериана.

✓ Каждый день выходите на улицу в светлое время суток. Солнечный свет тормозит выработку мелатонина днем, а значит, ночью организм сможет произвести больше этого гормона.

### Для справки

**Мелатонин - гормон, необходимый для нормализации циркадных ритмов, фаз сна и бодрствования. За его производство отвечает шишковидная железа (эпифиз), расположенная в области среднего мозга. Мелатонин не зря называют гормоном сна: благодаря ему человек переходит в глубокую фазу.**

# Из-за чего болит грудь?

**Грудь у женщины может болеть в разных местах - сверху, по бокам, снизу... Нередко боль распространяется на спину. В чем причина таких болей?**

## Все дело в гормонах

Работа молочной железы напрямую зависит от гормонов, особенно от их колебаний. Такие изменения происходят каждый месяц из-за колебания уровня эстрогенов и прогестерона. Из-за активности последнего молочная железа увеличивается в середине менструального цикла, и может появиться боль. Болеть грудь может и у девочек-подростков, и у женщин постарше. Это нормальное состояние, которое указывает на то, что грудь работает полноценно.

## Причиной может быть мастопатия

Это достаточно частая болезнь, которая возникает из-за нарушения баланса половых гормонов. Развивается мастопатия в обеих молочных железах. Болеть может низ груди, по бокам от нее и даже между лопаток в области спины. Какими бы грозными ни казались симптомы этого заболевания, оно вполне доброкачественное.

Каковы симптомы мастопатии? Появляются уплотнения в груди. Уплотнение может быть как общим, так и с более мягкими участками. Женщина может ощущать беспричинную боль в середине или внизу молочной железы, в области сосков, особенно при прикосновении. Иногда боль может быть настолько сильной, что отдает даже в спину. Диагностикой и лечением мастопатии занимается врач-маммолог. Если маммография подтвердит диагноз, назначается гормональное и симптоматическое лечение.

## Межреберная невралгия

Проявляется она обычно с одной стороны. Женщина жалуется на боль под грудью (над грудью). Боль может быть различной - от легкого покалывания до невыносимо стреляющей. Неприятные ощущения усиливаются при глубоком вдохе, смене положения тела и движении.

Часто боль распространяется в область спины, между лопаток и в поясницу.

Невралгия возникает из-за повреждения межреберного нерва. Такое возможно при остеохондрозе и грыже межпозвоночных дисков. Лечение длительное, занимается им невролог.

## Опоясывающий лишай

Это заразное заболевание вызывается вирусом ветряной оспы. Чаще всего возникает у пожилых женщин. У болезни несколько стадий. Заканчивается все либо полным выздоровлением, либо остаточной невралгией. На первой стадии опоясывающего лишая без видимой причины очень сильно болит под грудью. Как при невралгии, боль нередко распространяется в область спины, между лопаток, в поясницу. Может повышаться температура, ощущаются общее недомогание и слабость. Через несколько дней боль становится нестерпимой. На коже появляются мелкие пузырьки, заполненные прозрачной жидкостью. Постепенно они высыхают, и образуются корочки.

## Мастит

Это воспаление молочной железы, которое практически всегда бывает односторонним. Чаще всего мастит развивается в первые дни после родов из-за того, что в протоки молочной железы попадают болезнетворные микроорганизмы (например, золотистый стафилококк). При мастите повышается температура, появляется слабость, недомогание, головная боль, иногда тошнота и рвота. Воспаленная молочная железа немного увеличивается в размерах, кожа краснеет. Очень сильно болит под грудью и в области соска, прикосновения к ней очень неприятные. Боль может распространяться в середину спины - между лопаток - и даже в область поясницы. Из соска часто выделяется гнойная жидкость. В запущенных случаях в толще молочной железы может образоваться гнойник, или абсцесс.



Во время лечения кормление грудью надо прекратить, чтобы не заразить ребенка. Женщине назначают сильные антибиотики, противовоспалительные и обезболивающие средства. Воспаленную грудь с помощью молокоотсоса нужно освобождать от инфицированного молока и гноя. Если развился абсцесс, без хирургического вмешательства не обойтись.

## Ишемическая болезнь сердца

Нередко боль под грудью, особенно у пожилых женщин, вызывает ишемическая болезнь сердца. Из-за того, что на стенках венечных артерий сердца образуются многочисленные бляшки, нарушается кровоток. Сердце не получает нужное количество кислорода и питательных веществ, а это серьезно нарушает его работу. Если бляшки не перекрывают просвет полностью, развивается стабильная стенокардия. Она может проявляться давящими болями и чувством сжатия за грудиной во время физической нагрузки. Иногда болит в спине, между лопаток, и внизу, под грудью. После отдыха или приема нитратов боль и дискомфорт исчезают.

Если же бляшка полностью перекрывает артерию, развивается инфаркт миокарда - опасное для жизни состояние. Для него характерна длительная и невыносимая боль за грудиной (может болеть где угодно, даже в спине). Появляются страх скорой смерти, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка. А еще выраженная слабость, головокружение, резкое снижение давления.

**Р. Ткачева, маммолог, врач высшей категории.**

## Новости

### “Живой пластырь” для сердца

Такая «заплатка» размером 2х3 см способна помочь людям быстро оправиться после сердечного приступа. Выращивают ее в лабораторных условиях из стволовых клеток больного. Спустя время эта масса превращается в здоровую сердечную мышцу. Эксперты из Имперского колледжа Лондона представили это изобретение на конференции по сердечному болезням и заявили, что испытания на кроликах показали его безопасность. В ближайшее время должны начаться испытания на людях.

### Таблетки от давления надо пить на ночь

Ученые выяснили, что лекарства от давления лучше принимать на ночь. Тогда они работают вдвое эффективнее. В исследовании принимали участие 19 тысяч человек с повышенным кровяным давлением. Прием лекарств перед сном снижает риск сердечного приступа на 44%, сердечной недостаточности - на 42%, а инсульта - на 49%. Возможность преждевременной смерти уменьшалась на 45%. Причем независимо от пола, возраста и наличия других заболеваний. Для работающих в ночную смену этот режим, возможно, не так хорош.

### Прикинь на себя

✓ Еще один сигнал тревоги, предупреждающий о развитии диабета, но не связанный прямо с повышенным уровнем сахара в крови, - покалывание в пальцах, онемение конечностей, зуд тела. Так проявляется так называемая нейропатия - дегенеративно-дистрофическое изменение периферических нервов. Эти симптомы могут усиливаться по ночам.

✓ Вы постоянно чувствуете себя уставшим? Снять усталость не помогают ни сон, ни выходные дни? Это тоже может свидетельствовать о диабете 2-го типа.

✓ При диабете часто ухудшается зрение. Развиваются заболевания глаз - катаракта, глаукома, ретинопатия. Поэтому особое внимание надо уделять глазам. Это поможет предотвратить или отсрочить слепоту.

### Зимой всегда появляется насморк

? Что сделать для профилактики?

Екатерина.

Профилактикой нужно заниматься не осенью, а летом. Увы, когда холодно и начинается насморк, профилактику делать уже поздно. Если выделения желтые, зеленые или бурые, это означает, что слизистую носа атаковали микробы. Использовать антибиотики в таком случае не лучшее решение. Оптимально применить местные антибактериальные средства - мирамистин или хлоргексидин. Закапывать их в нос надо не жалея, чтобы слизистая как следует оросилась препаратом. Также неплохо зарекомендовал себя порошок стрептоцида, его надо втягивать в каждую ноздрю два раза в день. Обычно при таком лечении насморк проходит за 2-3 дня.

### Меня часто тошнит

? В чем может быть причина?

М. Иванова.

Если тошнота подкатывает к горлу часто, обязательно обратитесь к врачу, чтобы исключить гастрит, панкреатит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет и другие болезни. Если тошнота возникает утром после сна, надо обследоваться на гельминтоз. Тошнота появляется после еды? Возможно, вы просто переели. Замечали, что после употребления какого-то продукта вас подташнивает? Исключите его из рациона. Нередко тошнота появляется после нервного перенапряжения, испуга. Тогда надо выйти на улицу или стать перед открытым окном и несколько раз глубоко вдохнуть воздух. Можно положить под язык таблетку валидола или подержать во рту ломтик лимона. Избавляет от неприятного ощущения и мятная

### Будь начеку

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

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

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

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

настойка (10 капель на 2 ст. ложки воды).

### Люблю лакричные конфетки

? А сейчас, в сезон простуд, они могут быть очень кстати, ведь такие конфетки помогают даже при кашле. Но слышал, что они имеют противопоказания. Неужели это правда?

С. Семанов.

Лакрицу в народе называют соляной и из нее действительно делают лекарства от кашля и язвенной болезни. Побочных эффектов у этой травы действительно меньше, чем у лекарств. Все дело в глицирризиновой кислоте. В организме она превращается в вещество, похожее на гормоны надпочечников. В результате конфетки могут повышать давление, задерживать воду в организме и плохо влиять на мужскую потенцию. Особенно они не рекомендуются беременным: вредно для плода, к тому же повышают вероятность выкидыша или преждевременных родов.

### Если повышен гемоглобин, это плохо!

? Все знают, что низкий гемоглобин - это плохо. А если он повышен? С чем такое может быть связано?

Эльвира.

И повышенные значения гемоглобина, и пониженные могут указывать на заболевания легких и сердечно-сосудистой системы. Но чаще ситуацию провоцируют высокие физические нагрузки, стрессы, обезвоживание организма и прием некоторых лекарств. Повышенный гемоглобин опасен тем, что делает кровь более вязкой, она медленнее течет, и из-за этого могут образовываться тромбы.

А. Низина, терапевт, врач высшей категории.



**Д**иабетом чаще всего заболевают люди в возрасте от 40 до 60 лет. В начальной стадии болезнь обычно не дает себя знать. О том, что он болен, человек узнает случайно, после медицинского обследования по другому поводу. Сахарный диабет - хроническое заболевание. Из-за недостаточной выработки инсулина или из-за того, что клетки тканей организма перестают правильно реагировать на инсулин, уровень глюкозы (сахара) в крови повышается. Это и есть причина диабета. Чтобы диагностировать этот недуг, нужно сделать анализ крови. Такой диагноз ставится, когда уровень глюкозы в крови превышает 125 мг/дл. Выделяют несколько типов сахарного диабета.

**Диабет 1-го типа.** Если поджелудочная железа вырабатывает слишком мало инсулина или не вырабатывает его вообще, больному необходимы постоянные инъекции инсулина. Нужно также придерживаться здоровой диеты.

## Горло пересыхает...

**Главные симптомы диабета, о которых стоит знать, чтобы вовремя обратиться к врачу и начать лечиться.**

**Диабет 2-го типа.** Чаще бывает у пожилых людей, а также у полных и тех, кто мало двигается. Для его лечения используются инсулин и снижающие уровень сахара в крови лекарства. Нужно также делать физические упражнения и правильно питаться.

**Гестационный диабет.** Может развиваться у женщин во время беременности. При этом действии инсулина блокируют гормоны беременности. Этот вид диабета чаще всего бывает у женщин старше 25 лет, особенно когда у них высокое давление и слишком большой вес. Гестационный диабет может быть связан с наследственностью и синдромом поликистозных яичников. В 70% случаев он корректируется диетой. Помогает также умеренная физическая активность.

Одним из признаков сахарного диабета является частое мочеиспускание. Медики называют это полиурией. Особенно она досажает по ночам. Больной человек ходит в туалет по несколько раз за ночь. Естественно, это не дает ему нормально выспаться. Учащается мочеиспускание и днем.

Важно обращать внимание и на внезапную потерю веса. Особенно если для этого нет видимых причин. Необъяснимое похудение может быть связано с нарушениями в работе поджелудочной железы. Часто это бывает у детей, но может быть и у взрослых.

Если все время «пересыхает горло», постоянно хочется пить - это еще один признак, позволяющий распознать диабет. Тело



требует все больше и больше воды? Это сигнал тревоги. Он говорит о том, что с организмом не все в порядке. Постоянная жажда объясняется тем, что организм теряет слишком много жидкости с мочой. Рекомендуется утолять жажду водой, натуральными соками и настоями трав. И ни в коем случае - подслащенными и алкогольными напитками, соками, которые продают в бутылках и пакетах, а также кофе. Все это повышает уровень сахара в крови.

**К. Дымов,**  
эндокринолог,  
врач II категории.

## ЩИТОВИДКЕ ХОЛОДНО

**Люди, страдающие гипотиреозом, плохо переносят морозы. Поэтому важно утеплять шею, руки и ноги.**

### Как нужно беречь щитовидку

Прежде всего, не переохлаждайтесь, не закаляйтесь холодом, как бы вас ни агитировали его поклонники. Закаляться холодом при гипотиреозе и гипертиреозе нежелательно. В морозы старайтесь носить одежду, которая сохраняет энергию тела. Например, термобелье. Очень важно закрывать от холода и ветра шею, а также кисти рук и ступни ног. Пользуйтесь шарфом, перчатками, карманами, теплой обувью. Помните, что продолжительное поступление холода через руки и ноги перенапрягает щитовидку. Всегда надевайте платок, шапку.

Кроме того, полезно дополнительно прогревать ступни горячей водой в тазике, в ванне или с помощью грелки. Особенно постоянно мерзнувшим людям, у которых вечно холодные нос, руки и ноги.

### О бане и сауне

Большинству людей с заболеваниями щитовидной железы такие

процедуры даже полезны. Но, в первую очередь, нужно прогреться, лишь пока ощущается приятное тепло и жар. Если появилось ощущение непереносимости, значит, уже перестарались. Пресыщение теплом вредно при любых заболеваниях щитовидки. Во-вторых, при посещении бани и сауны пользуйтесь душем с водой комнатной температуры. Не окунайтесь в холодную воду. И тем более не ныряйте в прорубь. Это опасно.

### Постоянно хочется спать...

Прислушайтесь к своему организму и помогите ему. Важен полноценный сон. Старайтесь засыпать не позже 22.00-23.00, по выходным дням позволяйте себе как следует выспаться. Дополняйте свой сон еще 2-3 часами. Качественный отдых уменьшит перенапряжение щитовидной железы. Если этого не хватает, устраивайте себе дневные паузы для отдыха. Ежедневно старайтесь полежать на диване в середине дня или ближе к вечеру, хотя бы

15-20 минут. Обязательно горизонтально, а не полусидя.

### Частые простуды ухудшают анализы на щитовидные гормоны!

Почти любые хронические и особенно острые, внезапно возникшие заболевания могут влиять на щитовидную железу. Для нее неблагоприятны: ангины, фарингиты, гаймориты, бронхиты и пневмонии. В ответ железа начинает работать в усиленном режиме - вырабатывает и тратит больше щитовидных гормонов. Но не спешите хвататься за лекарства, повышать их дозировку. Лучшее последствие за анализами в динамике.

### Помогает ли щитовидке голодание?

Не помогает, а, наоборот, вредит. Отказ от пищи во имя стройности приводит к перегрузке железы. В результате она начинает изменяться. Потом эти изменения проявляются и в анализах крови и, возможно, на снимках УЗИ. Щитовидке нужно регулярное и разнообразное питание. Одним из самых важных элементов рациона является железо.

**Ф. Носова,**  
эндокринолог, врач II категории.



## Острый живот

**Сильной болью в животе сопровождаются тяжелые острые заболевания органов брюшной полости.**

Хотя точный диагноз известен, но не вызывает сомнения, что больной нуждается в срочном хирургическом вмешательстве. 3/4 таких случаев приходится на приступ аппендицита. Все остальные случаи - это прободные язвы, холецистит, камни в почках и желчном пузыре, перитонит, острый панкреатит, кишечная непроходимость, заворот кишок, ущемленная грыжа, внематочная беременность, маточное кровотечение, травмы внутренних органов после удара.

Благополучный исход напрямую зависит от того, сколько времени прошло между началом приступа и началом операции. При прободении язв желудка и двенадцатиперстной кишки умирают 4,5% больных, прооперированных через 6-12 часов, и 30% тех, кого привезли через сутки после начала приступа.

Основные признаки острого живота - внезапная боль в животе, усиливающаяся при надавливании, и напряжение мышц брюшной стенки (доскообразный живот). Обычно поднимается температура, учащается пульс. Остальные признаки могут быть разными: тошнота, рвота, запор или понос. Боль может быть умеренной, сильной или непереносимой; постоянной, периодической

или схваткообразной; ощущаться в определенном месте, по всему животу или в одной его половине; развиваться в течение нескольких минут или постепенно.

Особенно опасно медлить в тех случаях, когда боль в животе сочетается с симптомами острого малокровия (бледность, слабость, головокружение, холодный пот, слабый и частый пульс, понижение артериального давления). Эти симптомы характерны для внутреннего кровотечения. При кровотечении в желудок может быть рвота с кровью - свежей или измененной, похожей на кофейную гущу. Кровотечение из нижних отделов кишечника можно заметить по примеси крови в стуле. Кровотечение в брюшную полость проявляется симптомами острого живота, общей слабостью, синюшностью кожи. При подозрении на острый живот или внутреннее кровотечение, не дожидаясь, пока само пройдет, звоните в скорую. Приложите к животу холод. Больше ничего не делайте! То, что полезно при почечной колике, может оказаться смертельным при аппендиците, а отличить одно от другого часто очень трудно даже хорошему и опытному хирургу.

**В. Симонов, хирург, врач высшей категории.**

**Не давайте больному обезболивающее. Нельзя ничего есть и пить. Пока ждете скорую, соберите все, что понадобится в больнице.**

## БОКОВОЙ АМИОТРОФИЧЕСКИЙ СКЛЕРОЗ

**Какое обследование нужно пройти?**

**?** *Подозреваю, что мой муж болен боковым амиотрофическим склерозом...*

*Валентина.*

Нужно сделать МРТ, чтобы исключить другие недуги нервной системы со схожими симптомами. Это могут быть заболевания мышц (миозит, миотония, миастения) или спинного мозга и опухоли головного мозга. Для подтверждения диагноза необходима электромиография. Именно она указывает на гибель мышечных клеток, потерявших связь с головным мозгом.

Также желательно сдать анализ крови на фермент, который вырабатывается при разрушении мышечной ткани (креатинфосфокиназа). После обследования назначаются препараты, замедляющие развитие болезни.

Считается, что с момента появления первых симптомов недуга больные живут 3-5 лет. Но некоторым пациентам удается продлить жизнь до 10 и даже 20 лет. А британский ученый Стивен Хокинг с помощью современной техники поставил рекорд: прожил 76 лет, из них 50 лет он болел боковым склерозом. Видимо, у некоторых пациентов включаются защитные механизмы: организм локализует пораженные клетки мозга, не давая распространиться заболеванию на другие отделы. Хотя точной статистики о количестве страдающих этим заболеванием нет, мировые данные утверждают, что недуг встречается у 5-7 человек на 100 тысяч насе-

ления. Каждые 90 минут в мире появляется еще один больной, которому поставили этот диагноз.

**Появились судороги, ноги слабеют...**

**?** *Что делать, если ночью возникают судороги в ногах?*

*Иван.*

Тут может быть несколько причин: тяжелая физическая нагрузка, варикозная болезнь, нехватка некоторых минералов, в частности магния. При якобы беспричинных судорогах нельзя исключить и такое грозное заболевание, как боковой амиотрофический склероз. Об этом заболевании мало знают даже врачи. Бывает, что человек безуспешно ходит по специалистам, теряя драгоценное время, пока не попадет к тому, кто обследует и назначит правильное лечение. К сожалению, вылечить заболевание нельзя, но при раннем выявлении можно замедлить его развитие. Чаще страдают мужчины 45-60 лет.

Как распознать заболевание? Важно вовремя заметить признаки, на которые люди часто не обращают внимания: появилась легкая слабость в руках, стала подворачиваться нога. Сам больной уверен, что с ним все в порядке, ведь болей нет, но неладное замечают окружающие. В этом особое коварство заболевания: изменения нарастают постепенно, и человек привыкает к ним и приспосабливается.

**Е. Торопова, невролог, врач II категории.**

**СИМПТОМЫ НЕДУГА**

- Появляются отдельные мышечные дергивания отдельных мышц.
- Ухудшается координация.
- Слабость и не ловкость рук или ног.

**Еще одна характерная особенность этого недуга - атрофия мышц. Они начинают уменьшаться, становятся более дряблыми, затрудняя привычные мелкие движения. Слабость может появляться в кисти одной руки, затрагивая затем предплечье, плечо. Потом слабеет другая рука или нога... У каждого пациента свои особенности в течении болезни, и важно выявить их как можно раньше.**

## О пневматозе мало кто знает

Эта болезнь еще не до конца изучена. Все зависит от воздушных мешков, их количества и прогрессирования недуга. Что чувствует человек, у которого в кишечнике появляются воздушные мешки?

- Повышенное газообразование мешает дышать и распирает живот;
- резкие боли, причем нельзя определить, с какой части живота они исходят;
- появляются проблемы с опорожнением из-за запоров. После опорожнения кишечника и освобождения от газов самочувствие улучшается;
- время от времени появляется тошнота, позывы на рвоту, отрыжка с выходом огромного количества воздуха.

**Пневматоз развивается, когда газы проникают в слизистую оболочку кишечника и собираются в воздушные мешки. Чаше всего это случается при нарушении работы кишечника.**

## Газы не выходят...

### Причины появления этой болезни

Пневматоз редко развивается сам по себе. Причиной является колит или энтерит. В тяжелых случаях кишечник разрывается, и все его содержимое выливается в брюшную полость. А это - перитонит.

Нарушение работы кишечника, спазмы в животе, непроходимость в кишечнике, инфекция в желудке, растущее внутрибрюшное давление, проблемы с выходом газов (чаще всего так бывает, если человек ведет сидячий

образ жизни) - все это может быть причиной пневматоза.

Врачи рассматривают его как следствие другого заболевания, которое надо лечить прежде всего. Для этого назначают препараты, улучшающие кровоток в слизистой оболочке, стимулирующие образование слизи и другие. Если пневматоз угрожает жизни человека, например, при непроходимости кишечника или перитоните, срочно делают операцию. В остальных случаях назначают консервативное лечение. При постоянных запорах - слабительные, при



диарее - противодиарейные лекарства. Если образуется много газов - «Эспумизан». Тревожит боль в желудке? Надо принимать спазмолитики. Тошнит? Бывает рвота? Поможет «Церукал», «Мотилиум» или подобные препараты. Чтобы своевременно выявить пневматоз кишечника, ищите грамотного доктора. Постарайтесь быстрее избавиться от заболевания.

**С. Таишева, гастроэнтеролог, врач II категории.**

Воспалительными заболеваниями десен страдают люди любого возраста. Но особенно часто - пожилые. И этому есть объяснения. Основная проблема: почему-то людям в возрасте кажется, что если во рту находится больше протезов, чем своих зубов, то и ухаживать за ними не надо. А ведь все как раз наоборот. При наличии зубных конструкций требуется более пристально следить за гигиеной рта. Кроме того, с годами появляется сухость во рту, выделяется меньше слюны, а она нужна, чтобы смыть частицы пищи. Слюна нужна и для пищеварения: она помогает смачивать пищу и обрабатывать ее ферментами. А плохая работа пищеварительного тракта провоцирует стоматологические заболевания. К тому же с годами десны изнашиваются и перестают удерживать корни и шейки зубов. В результате корни обнажаются. А поскольку их поверхность уже плохо покрыта

**И в этом случае нужно посещать стоматолога. А при наличии зубных конструкций требуется более пристально следить за гигиеной рта.**

## ВО РТУ НЕТ НИ ОДНОГО ЗУБА

эмалью, они быстрее поражаются кариесом.

Слизистые оболочки со временем тоже истончаются, и десны становятся более чувствительными. Так возникают гингивит и пародонтит. Еще один фактор риска - питание углеводистыми продуктами. Это макароны, выпечка, сладости. Ими частенько злоупотребляют люди почтенного возраста. Кроме того, в их рационе, как правило, мало полезной для зубов и десен твердой пищи.

Правила, которые нужно соблюдать любому человеку, особенно тем, кому за...

- ✓ Чистите зубы 2 раза в день: утром, после завтрака, и вечером, перед сном, не менее 3

минут. Движения щетки должны идти сверху вниз по верхней челюсти и снизу вверх - по нижней. Лучше использовать пасту с фтором.

- ✓ Выбирайте зубную щетку с мягкой головкой. Меняйте ее каждые 3 месяца.

- ✓ Люди, страдающие от артрита или других заболеваний, ограничивающих ловкость рук, могут вставить обратный конец зубной щетки в теннисный мяч для лучшей подвижности.

- ✓ В перерывах между едой, если нет возможности почистить зубы, полощите рот кипяченой водой.

- ✓ Пользуйтесь зубной нитью - она очистит от частиц пищи места, которые не достает зубная щетка.

- ✓ Делайте ежедневный минутный массаж десен: обхватите десну большим и средним пальцами и совершайте круговые движения вверх-вниз, из стороны в сторону.

- ✓ Ну и, конечно, ходите к стоматологу не реже одного раза в год. Посещать его надо даже тогда, когда во рту не осталось ни одного зуба. Это нужно, чтобы на начальных стадиях выявить заболевания десен, языка, а также исключить рак слизистой оболочки.

**Н. Лобовский, стоматолог, врач высшей категории.**

### Для тех, кому за...

→ Если есть зубные протезы и мосты, регулярно промывайте рот, а вставные зубы надо мыть каждый раз после еды в теплой воде с мылом и снимать на ночь.

→ Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта, можно купить в аптеке специальные таблетки для антибактериальной защиты и устранения запаха протезов. Достаточно растворить таблетку в стакане воды и опустить туда протезы на 15 минут.

→ С возрастом происходит атрофия костной ткани, и, соответственно, десны тоже уменьшаются в размерах. По этой причине зубные протезы могут перестать соответствовать рельефу десен. А плохо сидящие протезы могут приводить к воспалению, образованию болезненных язв. Не пытайтесь сами подогнать их под нужный размер. Обязательно обратитесь к дантисту!

Фтор укрепляет зубную эмаль, защищает зубы от кариеса, поэтому его используют при производстве зубной пасты.

Ежедневная чистка зубов фторированной зубной пастой может стать причиной болей и нарушения подвижности суставов.



# Ужин против бессонницы

**Врачи настаивают: на качество и продолжительность сна влияют продукты, которые мы употребляем. Хотите высыпаться? Внесите изменения в свое меню.**

**С**овременный ритм жизни связан со стрессом - многие ощущают напряжение в течение дня, перекусывают на бегу, а ночью ворочаются в постели, пытаются заснуть. К решению проблемы нужно подходить комплексно. Помимо прочего, обязательно пересмотрите свое питание!

## Клетчатка и продолжительность сна

Во время фаз глубокого сна организм восстанавливается и наполняется энергией. Если эти фазы нарушены, утром человек может ощущать усталость и слабость.

Врачи рекомендуют включить в рацион продукты, богатые клетчаткой. Они увеличивают продолжительность глубокого сна. Это грецкие орехи, которые также являются источником триптофана (аминокислота отвечает за хорошее настроение), миндаль, богатый магнием (этот элемент влияет на качество сна), отруби и крупы. Последние улучшают работу ЖКТ: сбои в работе желудочно-кишечного тракта часто провоцируют проблемы со сном.

## Сахар влияет на скорость засыпания

Любители выпить перед сном чай с шоколадкой нередко сталкиваются с бессонницей. А все потому, что сахар стимулирует наступление быстрой фазы сна, во время которой

организм не успевает восстановить силы. Именно поэтому по утрам мы страдаем от сонливости.

Желательно исключить сладкое за 2-3 часа до отхода ко сну. Если вы не представляете своей жизни без вкусного «допинга», замените его натуральным источником сахара - медом. Ромашковый чай с ложечкой меда обеспечит быстрое засыпание и крепкий сон. Уровень глицина повысится, мышечное напряжение исчезнет, и вы сможете расслабиться.

## Насыщенные жиры мешают высыпаться

Если вы просыпаетесь за ночь от 2 до 4 раз и долго ворочаетесь в постели, скорее всего, у вас нарушены фазы быстрого и глубокого сна. Обратите внимание на то, что вы едите.

Когда в рационе преобладают насыщенные жиры, фазы медленного сна становятся короче - отсюда и ночные пробуждения. В большом количестве насыщенные жиры содержатся в сливочном масле, говядине, кокосовом масле, яичных желтках.

Чтобы улучшить качество сна, ешьте тунца, лосося - они богаты витамином В6 (отвечает за выработку гормона сна мелатонина), а также креветок, содержащих триптофан.

✓ *Не рекомендуется употреблять на ужин жареную и острую пищу,*

*чтобы избежать изжоги и других проблем с пищеварением, которые нарушают сон.*

## Зачем нужны кальций и магний?

Кальций, магний, а также витамины группы В эффективны в борьбе с бессонницей. Они снижают возбудимость клеток нервной системы и сохраняют здоровье сердечно-сосудистой системы. Магний работает вместе с мелатонином и ГАМК-гормонами, которые влияют на продолжительность и глубину фаз сна. Если в организме содержится достаточное количество этих микроэлементов, у человека, как правило, нет проблем с засыпанием.

Что рекомендуется ввести в рацион тем, кто хочет начать высыпаться?

**Вишня.** Способствует выработке мелатонина. Полезно выпить перед сном стакан вишневого сока или съесть горсть ягод.

**Брокколи.** Один из самых полезных продуктов: помимо витаминов группы В, магния и кальция, содержит витамины С, РР, Е, соли калия, фосфора. Употребление брокколи помогает снять напряжение в конце рабочего дня.

**Сыр.** Триптофан в составе сыра снижает стресс. Ученые рекомендуют съедать за ужином небольшой кусочек сыра, чтобы безмятежно проспать всю ночь.

*Вместо шоколада на ночь съешьте яблоко. Ваш сон станет крепче!*

**Ч**абрец (второе название - тимьян) - настоящая витаминная «бомба». Он содержит витамины А, С, Е, К, РР и группы В, минералы (калий, магний, натрий, железо, марганец). Исследования показали: чашка чая с чабрецом помогает снизить мышечную боль, восстанавливает слизистую ор-

## ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ ПРОТИВ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ

ганов ЖКТ благодаря вяжущим компонентам. Заваривать чай с чабрецом рекомендуется в стеклянном или фарфоровом чайнике. 1 ч. л. сушеного тимьяна и 1 ч. л. черного чая залейте стаканом го-

рячей воды. Ее температура не должна быть ниже 900. Дайте напитку настояться в течение 10-15 минут.

По желанию добавьте в чай листья смородины, брусники, душицу или зве-

робой. Они не перебивают вкус чабреца.

Чай с чабрецом противопоказан при язвенной болезни кишечника или желудка в острой фазе, атеросклерозе сосудов, гипертонии.



**ДИЕТА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - САМЫЙ ЭФФЕКТИВНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ДИАБЕТЕ.**

# ДИАБЕТ: 10 ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЕСТЬ ПОЧАЩЕ

**Е**сли у вас диагностирован диабет второго типа или метаболический синдром – повышенная толерантность клеток к инсулину, который может перейти в диабет, вам особенно важно следить за тем, что вы едите. Ваше самочувствие и даже продолжительность жизни напрямую зависят от тех продуктов, которые вы предпочитаете и которые составляют основу рациона. Какие продукты стоит есть как можно чаще, если у вас диабет.

## Темный шоколад

Обзор исследований, опубликованных в 2017 году, показал, что регулярное употребление какао может помочь замедлить прогрессирование диабета второго типа и уменьшить резистентность клеток к инсулину. Кроме того, этот продукт также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые часто «идут в комплекте» с диабетом. Разумеется, важно выбирать шоколад с максимально высоким содержанием какао и, по возможности, без сахара.

## Брокколи

Практически все овощи семейства крестоцветных очень полезны при диабете, но брокколи – просто чемпион по своим полезным свойствам. Соединение сульфорафан, которым богата эта капуста, обладает мощным противовоспалительным действием, которое помогает контролировать уровень сахара в крови, а также защищает кровеносные сосуды от повреждений, которые часто развиваются у людей с диабетом. Еще одно полезное свойство этого вещества – способствовать активировать естественные механизмы детоксикации организма, побуждая ферменты превращать вызывающие рак химические вещества в более невинные формы, которые организм может легко высвободить. Так что даже если у вас нет диабета, старайтесь есть брокколи почаще – это очень полезно.

## Черника

Черника богата всеми видами клетчатки: нерастворимая помогает уменьшить поглощение жира, а рас-

творимая поддерживает безопасный уровень сахара в крови. Кроме того, как показали результаты исследования 2016 года, антиоксиданты, которых много в этой ягоде, способны уменьшать резистентность клеток к инсулину – особенно полезно для тех, у кого диагностирован метаболический синдром.

## Овсянка

Регулярное употребление овсянки (но приготовленной из цельнозерновых хлопьев) помогает снизить риск диабета второго типа. В этом злаке много магния, который помогает организму правильно перерабатывать глюкозу и секретировать инсулин.

## Рыба

Рыба – это один из самых полезных и здоровых продуктов животного происхождения, в том числе и для людей, живущих с диабетом. Дело в том, что жирные кислоты омега-3, которыми она богата, уменьшают воспалительные процессы в организме, а также помогают уменьшить риск осложнений, чаще всего возникающих при диабете. Так что обязательно съедайте хотя бы две порции рыбы в неделю.

## Оливковое масло

Хотите уменьшить риск диабета второго типа или улучшить состояние здоровья, если болезнь уже диагностирована? Физическая активность и средиземноморский рацион – это самый эффективный рецепт. Исследование, опубликованное в журнале «Лечение диабета» в 2019 году, показало, что люди с избыточным весом или ожирением с предиабетом или диабетом второго типа, которые тренируются и придерживаются средиземноморского рациона, в итоге меньше весят, а их клетки более чувствительны к инсулину. А один из основных компонентов диеты – оливковое масло, которое богато мононенасыщенными жирами и антиоксидантами, которые защищают клетки от повреждений и предотвращают сердечные заболевания.



## Клетчатка

Обзор исследований, опубликованных в 2018 году, показал, что диета с высоким содержанием клетчатки может помочь предотвратить диабет второго типа. И даже если предупредить болезнь не удалось, продукты, богатые клетчаткой, будут полезны для поддержания более низкого уровня глюкозы и снижения толерантности клеток к инсулину.

## Бобовые

В бобовых очень много белка и клетчатки, которые не позволяют сахару в крови повышаться резко, тем самым защищая нас от опасных пиков инсулина. Если у вас нет времени готовить фасоль или бобы самостоятельно, можно использовать консервированные, но не забывайте промывать их перед употреблением, чтобы убрать большую часть соли и сахара, которые используются при консервировании.

## Шпинат

В шпинате много витамина К, а также таких минералов, как магний, фолат, фосфор, калий и цинк. Кроме того, это хороший источник растительных химикатов лютеина и зеаксантина, которые помогают поддерживать здоровый уровень глюкозы в крови.

## Грецкие орехи

В грецких орехах много очень полезной полиненасыщенной жирной кислоты, называемую альфа-линоленовой кислотой, которая уменьшает воспаление. Кроме того, L-аргинин, омега-3, клетчатка, витамин Е и другие фитохимические вещества, содержащиеся в грецких орехах и других лесных орехах, обладают антиоксидантным, противораковым, противовирусным свойством, а также способностью снижать холестерин. Грецкие орехи – один из самых полезных и безопасных перекусов для тех, кто хочет уменьшить риск диабета второго типа или защитить свое здоровье, если болезнь не удалось предупредить.



# БЫТОВАЯ ТЕХНИКА МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНА!

**БЫТОВАЯ ТЕХНИКА ЗНАЧИТЕЛЬНО ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ, НО ПРИ ЭТОМ И СОЗДАЕТ ПРОБЛЕМЫ.**

Одной из острых проблем в последнее время стала проблема «электромагнитного загрязнения». По мнению ученых, излучение негативно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и репродуктивную системы. Оно может нарушить гормональный фон, вызвать мутацию клеток и даже стать причиной развития онкологии.

Какие приборы наиболее опасны?

## Мобильный телефон

Как ни странно, излучение, исходящее от мобильного телефона, не так велико, как кажется, - всего около 0,3 мкТл. Это значительно меньше, чем у микроволновой печи или кондиционера. Однако в условиях плохой связи излучение от телефона увеличивается, и он становится опасным. Главная проблема мобильных телефонов заключается в том, что мы носим их близко к телу и подолгу держим выключенными

около головы - во время сна, например.

## Телевизор

Наибольшую опасность представляют старые приборы с ЭЛТ и кинескопом. Они излучают 2 мкТл. Чем дальше вы находитесь от прибора, тем меньше излучение. Безопасным считается расстояние 1,2-2 м.

Современные жидкокристаллические и плазменные модели безвредны. Но дистанцию при просмотре любимых телепередач все равно надо соблюдать. Кроме того, у современных моделей есть свои «подводные камни». При нагревании трехфтористый азот в жидкокристаллическом экране превращается в парниковый газ, который загрязняет воздух.

## Кондиционер

Переохлаждение - это не единственная опасность, которую таят в себе кондиционеры. Они также высушивают воздух, что может привести к заболеваниям верхних дыхательных путей, синдрому су-

хого глаза, атопическому дерматиту, астме.

Кроме того, излучение, исходящее от кондиционера, в несколько тысяч раз превышает электромагнитный фон планеты.

## Микроволновая печь

Излучение от микроволновки составляет от 0,3 до 8 мкТл. Плюсом является то, что современные модели хорошо экранированы, минусом - тот факт, что при нагревании в СВЧ разрушается до 97%

полезных веществ продуктов. Микроволны СВЧ-печей меняют их структуру и создают канцероген d-нитрозодиэтаноламин в мясных продуктах, а также ряд канцерогенных соединений в молочных и злаковых продуктах. Это может вызывать онкологические заболевания ЖКТ, приводить к сбоям в лимфатической системе и нарушать всасываемость витаминов С, В, Е.

✓ *Специалисты советуют не включать одновременно несколько мощных приборов, а при выборе техники отдавать предпочтение маломощным моделям*

## Роутер и компьютер

Для передачи информации через роутер чаще всего используются волны частотой от 2,5 до 5 ГГц. Это не самое большое излучение, но оно присутствует в квартире постоянно, в отличие от пылесоса или микроволновки.

Излучение от роутера и компьютера негативно сказывается на мужской репродуктивной функции. Ученые поместили пробирки со спермой здоровых мужчин рядом с обычным компьютером и рядом с

компьютером, подключенным к сети Wi-Fi. В первой пробирке через час погибло 14% сперматозоидов, во второй - 25%. По данным ученых, излучение от роутера может вызывать в организме окислительные процессы, которые являются предпосылкой для развития онкологии.

Не размещайте передатчик Wi-Fi в спальне или на кухне. Отключайте роутер после завершения работы за компьютером или хотя бы на ночь. Не носите телефон с включенными Wi-Fi близко к телу и не ставьте ноутбук на колени.

**Если вам предстоит долгий разговор, воспользуйтесь наушниками или гарнитурой.**

## Безобидны? Только на первый взгляд!

**Холодильник с системой No Frost.** Он является условно безопасным, но приближаться к его компрессору ближе, чем на 10-20 см не стоит. Электромагнитное поле такого прибора может способствовать сцеплению эритроцитов, из-за чего возможны проблемы с сердцем и сосудами.

**Фен.** У этого прибора небольшое электромагнитное излучение, но его главная опасность заключается в том, что при использовании фен подносят слишком близко к голове. К тому же из-за высокой температуры прибор негативно воздействует на состояние волос.

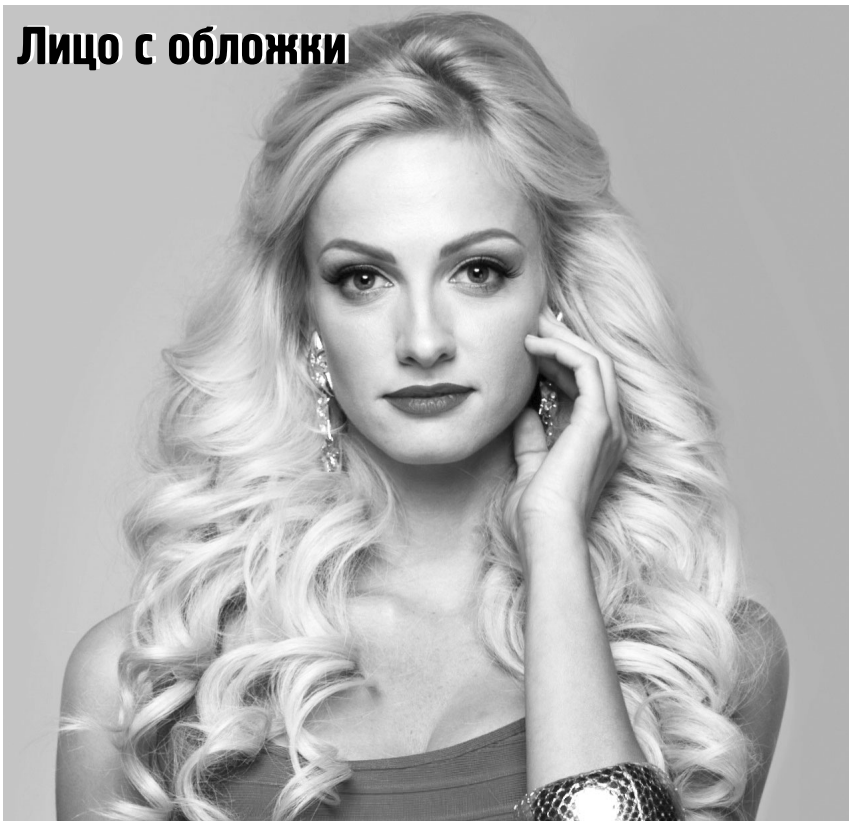
**Посудомоечная машина.** Согласно исследо-

ванию, опубликованному в Daily News, до 62% посудомоечных машин являются рассадником черных грибов и грибов Candida, которые могут стать причиной легочных заболеваний. Один раз в месяц необходимо обрабатывать посудомоечную машину специальными средствами, убивающими

бактерии и убирающими грязь.

**Пылесос.** Излучает от 100 мкТл, однако наличие шланга частично нейтрализует вредное воздействие. Гораздо опаснее мелкодисперсная пыль, которую выбрасывает агрегат во время работы. Она попадает прямо в легкие и создает проблемы. Поэтому лучше приобретать пылесос с аквафильтром.

▼	Кайф по-нашему	Рид или немецкая река					Устойчивый ветер тропиков						
				Соленая стихия для лангуста	Рисунок-предварилка				Порт Кольского залива		Команда, "надерганная" из других		Сумчатый "американец"
	Решетчатая кухонная утварь			"Желтая" фотофирма	Брижит в роли Бабетты								
							Опытный собаковод		Кошка с кисточками на ушах				
	Индеец из Теночтитлана	Место для пирсинга на животе	Лакомство для Крошки Енота								Компонент-добавка к основе		Оружие хулигана
					Азиатские остров и страна								
Ядовитый братец кобры	Через него не здороваются		Сообщение о том, что будет						Ошейник для вола				
▼	Яма на защите бойца				Топливо из каменного угля					Хага бедного Хасбулата		Мудрый супруг Ксантиппы	
				Крылатый транспорт без мотора		Норма допуска для налоговика		Символ православия		Имя убившего старушку			
	Рабочий инструмент дятла					Эхолокотой войны		Город с привозом					
	Фрукт, полный алых зерен	Тип с минимумом интеллекта		Столетник на подоконнике									
						Дом на 6 сотках	Слуга при барчуке						
Сюда седому метит бес	Валерий, певший с "ВИА Грой"								Крупный хищник - родня дельфину		Алена - звезда "Водителя для Веры"		Бывший Целиноград
					Ялотищице на древке		Железная ручка сундука						
Накопления свиной толстухи	Игорь, хотевший в Комарово		"Офис" греческих небожителей				Лунное творение Бетховена						
				Неприкосновенный резерв						Абрам с "Гранатовым браслетом"		Рогатые подопечные хрестьянина	
	Маленькая героиня Чабокова			Этап выборов		"Самоволка" из острога		Заключение под стражу					
						Дорога из строительных плит							
	Раздор меж князьями	Целебные "слезы" гор						Жесткий наряд гусеницы					
						Похвальный лист иначе							



## ПОЛИНА МАКСИМОВА: «Не люблю большие компании»

— Полина, этот год был тяжелым для всех нас, но, знаю, что у вас произошли и очень радостные события...

— Да, прежде всего, это выход сериала «257 причин, чтобы жить», который стал для меня очень значимой работой. Так приятно, что его отметили и зрители, и коллеги.

— Вы победили в номинации Best Performance международного фестиваля Cannes Series, были признаны лучшей актрисой сериалов в Европе. Но из-за пандемии церемония проходила в формате онлайн. Где вы были в тот момент, когда наградашла героя?

— Я была дома. Я готова была лететь в Канн через Стамбул, добираться туда самолетами, парходами. Но Канн объявили «красной зоной», попасть на церемонию для иностранцев не представлялось возможным. Пришлось наблюдать ее по Интернету, было до слез обидно, что я не могу пройти по красной дорожке — ведь я же имела на это полное право! В день объявления победителей мне позвонили организаторы и предупредили, чтобы с двенадцати часов я была на связи. И вот, когда я уже в пальто стояла в коридоре, раздались звонки... Дальше я помню смутно, мне позвонили с личного теле-

фона председателя комиссии и объявили, что я победила в номинации Best Performance. У Егора в это время была конференция в Zoom, какие-то пробы, я врываюсь в комнату, кричу, прыгаю — в общем, это были невероятные ощущения, которые я ни с чем сравнить даже не могу.

— То есть Егор был первым, кто разделил с вами эту радость?

— Да. Потом я тут же позвонила маме и режиссеру нашего сериала Максиму Свешникову, который был ошарашен не меньше, чем я.

— Откуда взялась эта цифра — именно 257? Я читала, что сценаристы искали на форумах какие-то высказывания, читали рассказы людей, которые делились своим опытом.

— Не знаю, возможно. Ведь причин жить гораздо больше. Но цифра красивая. Совпадение ли это, но у Алексея Ляпичева, нашего сценариста, телефон заканчивается на 257. Это выяснилось случайно, на презентации второго сезона.

— После премьеры вас спрашивали, что бы вы сами воплотили в жизнь из этого списка. И вы говорили: заняться верховой ездой, выучить испанский, прыгнуть с парашютом, покататься на коньках на озере Бай-

кал. Что-то из задумок удалось осуществить?

— На Байкал я пока еще не попала, но у меня Егор...

— Да, это было самое главное желание героини — найти любовь.

— И я ее тоже нашла. Но я хотела сказать, что именно Егор — главный устроитель моих мечт. Не так давно он пригласил меня на удивительное свидание. Мы проводили время за городом, и в один из дней он разбудил меня в четыре утра: «Полина, вставай, собирайся, только оденься потеплее». Я в недоумении: мы вроде ничего не планировали. Спрашиваю, что происходит? Отвечает: «Сюрприз». Мы приехали на какое-то поле, оглядываюсь — для салютов еще рановато. Может, завтрак на рассвете? Но где тогда стол, плед?

Потом вдруг появляется воздушный шар, и через пять минут мы уже взмываем над Истрой, над Иерусалимским монастырем, и наблюдаем рассвет в небе. Невероятные, потрясающие ощущения! О таком я даже мечтать не могла! Это был какой-то детский восторг. Шарик всегда ассоциируется с праздником, и, по-моему, в каком бы возрасте тебе их ни подарили, ты этому радуешься, как ребенок. А если шар еще и такой большой, что на нем можно полетать, — это просто чудо, волшебство.

— Как вы считаете, фильм дал романтический посыл вашим отношениям?

— Вообще, то, что Егор обратил внимание на девушку с такой прической, для меня удивительно. Когда я приняла решение не использовать для роли пластический грим, а подстричься налысо, я четко понимала, что произойдет погружение в иную реальность. Девушка с лысой головой беззащитна и уязвима перед окружающими.

— Вы это почувствовали на себе?

— Да, я ощутила сполна, что это иная степень незащищенности от этого мира. Но поняла, что расстаться с волосами было самым прекрасным и верным решением с моей стороны. Оно помогло мне и обнулиться самой, и достоверно сыграть человека, прошедшего этот путь.

— Он в одном из интервью признался, что влюбился в ваш талант, во время работы на съемочной площадке.

— Приятно такое слышать, но мне как-то неловко.

— После победы в Каннах? Вы скромничаете.

— Победа не дает права расслабляться и почивать на лаврах. Для актера это еще большая ответ-



ственность. Когда мне задают вопрос про «Оскар» (а я ненавижу этот вопрос), отвечаю, что я просто об этом не думаю в своей работе. Потому что это высшая актерская награда, и у тебя нет права опустить планку, сыграть хуже. Каждый раз ты должен доказывать, что по праву удостоился такой чести.

— **А для вас важен талант, чтобы влюбиться?**

— Да, безусловно. И я говорю сейчас не только об отношениях мужчины и женщины. Когда ты наблюдаешь людей, которые горят своим делом, ты не можешь ими не восхищаться. В тот момент, когда они заняты творчеством, они совершенно забывают обо всем вокруг. Им неважно, как они выглядят. И это действительно завораживает.

— **Но жить бок о бок с гениями очень тяжело.**

— Невыносимо, это правда. С ними сложно долго находиться в одном энергетическом пространстве. Но, признаюсь, я и сама непростой человек. Не люблю большие компании, тусовки. Я домосед. Чтобы вытащить меня из дома, не знаю даже, что нужно.

— **Воздушный шар.**

— Да, что-то такое. Мне не нравится ходить на светские мероприятия, я считаю, в этом мало смысла.

— **С Егором вы в этом совпадаете?**

— Да. Мы вдвоем в нашем прекрасном мире, и нам так хорошо и комфортно, что мы не особо нуждаемся в общении. Даже в том, что касается социальных сетей, я недостаточно активна. Я считаю, социальные сети были созданы для того, чтобы получить обратную связь. Мне нравится делиться мыс-

лями. Порой я выкладываю на своей страничке какие-то притчи, стихи, которые меня тронули. Мне хочется услышать отклик, ответную реакцию, а не только получить лайк под собственным селфи. Недавно я пересматривала интервью Андрея Кончаловского (он приходил на программу к Познеру), и он рассказывал о фильме «Грех» про Микеланджело. Оказывается, гениальному творцу было стыдно жить в свое время — из-за царившей в то время жестокости, невежества. Почему-то меня тронула эта тема. Ведь порой нам так непросто признаться, за что нам стыдно. И я бы, конечно, задала этот вопрос своим подписчикам. Вот такие темы мне хочется поднимать.

— **Может, интереснее это обсуждать в своем кругу?**

— У меня очень узкий круг людей, с которыми я могу что-то значимое обсуждать. После победы в Каннах сильно поредела моя телефонная книжка.

— **Не всем удается искренне порадоваться за чужой успех?**

— Да, мягко говоря. Такая у нас ментальность: мы с удовольствием готовы посопереживать и посочувствовать. Готовы облить помоями обидчика, вместе поплакать. Но вот порадоваться и погордиться успехам другого человека — на это способны немногие. Испытание «медными трубами», славой важно не только для артиста, но и для его окружения. Я это очень хорошо на себе ощутила. Со многими старыми приятелями мы расстались. Можно сказать, и близких друзей не осталось, кроме семьи.

— **Но вы уже очень спокойно об этом говорите.**

— Наверное, я повзрослела и поумнела. (Смеется.) Когда мы



**С Егором Корешковым**

моложе, порой даже пытаемся культивировать в себе депрессивные настроения, размышляя о несовершенстве этого мира. Раньше я очень болезненно переживала предательства. Сейчас стала относиться к этому более философски. Ушел — и ушел. Значит, освободится место для чего-то нового в жизни.

— **...Егор тоже любит читать? Ваша библиотека пригодилась?**

— Конечно. У него тоже есть библиотека, и у нас постоянно появляется что-то новенькое. Недавно опять пришлось купить книжный шкаф, потому что уже просто некуда ставить книги. Мы с Егором частые гости книжных магазинов, и признаюсь, на это уходит существенная часть семейного бюджета.

— **Какая из последних книжных покупок произвела на вас наибольшее впечатление?**

— Анатолий Мариенгоф «Циники». Абсолютная прелесть!

— **Что для вас понятие «домашний уют»?**

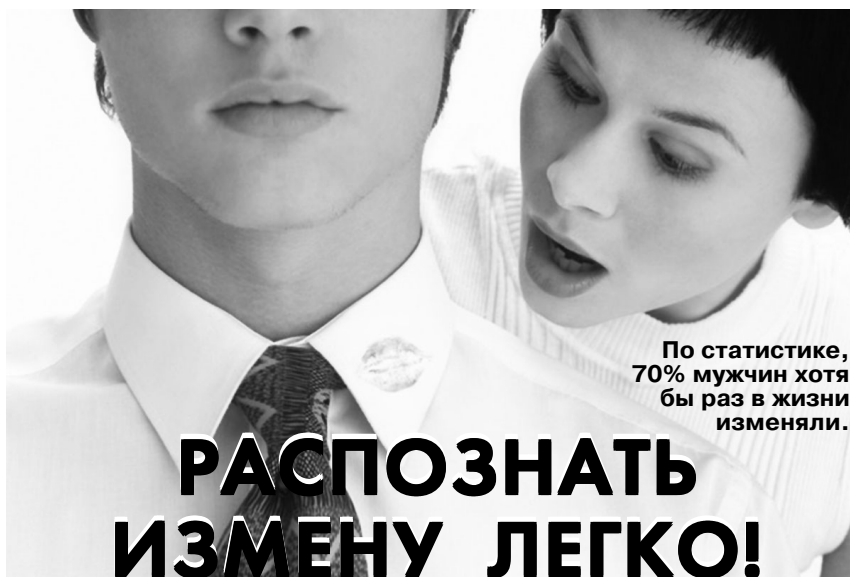
— Для меня уют — это семья за столом и постоянно мурлыкающий кот, которому обязательно нужно узнать, что торт, который мы сейчас едим, совсем несъедобен.

— **Как кот принял нового человека в семью?**

— Прекрасно, с любовью. Мальчики на одной волне, у них братский союз. Мне кажется, меня рыжий воспринимает уже как обслугу: напоить, накормить. Периодически они вдвоем с Егором уезжают за город, когда у меня съемки. Рыжий там гуляет во дворе, гоняет птичек. Егор своими делами занимается. Полная идиллия.



**В сериале «257 причин, чтобы жить»**



По статистике,  
70% мужчин хотя  
бы раз в жизни  
изменяли.

## РАСПОЗНАТЬ ИЗМЕНУ ЛЕГКО!

**Узнать об измене мужчины можно, поймав его на месте преступления. Но иногда обманщик с легкостью замечает следы. Однако сколько веревочке не виться, а конец все равно найдется!**

**Н**е всегда изменения в поведении и повадках мужчины говорят о том, что он перестал хранить вам верность. Однако порой так и есть. Сомнения могут возникнуть, если муж...

### ...СТАЛ ВЕСТИ СЕБЯ ИНАЧЕ

Любые изменения в характере и поведении мужчины могут указывать на то, что в его жизни что-то происходит. Раньше муж всегда был приветливым и открытым, а теперь ходит угрюмый и забывает здороваться? А может, он стал меньше идти на контакт и задушевные беседы, которые вы раньше вели по вечерам, постепенно сошли на нет?

Есть и другой вариант развития событий. Порой мужчины, изменяющие своим вторым половинкам, чувствуют свою вину. Чтобы загладить ее и снять с себя подозрения, они, наоборот, становятся более заботливыми, услужливыми, ласковыми. Это тоже может настораживать, особенно если раньше благоверный был не слишком щедрым на эмоции.

### ...ПОМЕНИЛ ВКУСЫ

Раньше муж мог любить одиночную рыбалку, теперь же предпочитает проводить время в компании друзей. Или он был поклонником русской кухни, а отныне перебрался на азиатскую.

Конечно, ко всему надо подходить с умом. В конце концов, у человека могли просто поменяться вкусы. Но надо понимать, что в случае измены - это один из верных признаков.

Вероятно, есть человек, который сподвиг его на внесение некоторых корректив в жизнь. И возможно, это другая женщина.

### ...ПРОЯВЛЯЕТ НЕДОВОЛЬСТВО

Недаром говорят: в родном человеке мы любим даже недостатки, в нелюбимом нас раздражают и достоинства. Другими словами, если вы заметили, что какие-то проявления вашего поведения стали восприниматься мужем иначе, задумайтесь.

Может, раньше он был терпим к вашему не идеальному борщу и плохо выглаженным рубашкам, а теперь ворчит по этому поводу. Велика вероятность, что где-то на стороне мужчина нашел ту, что гладит и готовит лучше вас. В этом случае супруг мысленно начинает сравнивать вас и соперницу между собой. Понятно, что, скорее всего, вы будете проигрывать в этой неравной битве.

### ...СНИЗИЛ СЕКСУАЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Если муж, который раньше всегда был готов к постельным подвигам, отныне ссылается на головную боль или внеурочную работу, есть повод спросить его, что происходит в вашей личной жизни.

По мнению психологов, мужчинам в большей степени нужна сексуальная разрядка, чем женщинам. И если супруг отказывается от нее в вашем обществе, вероятно, он уже успел получить удовольствие где-то на стороне. Звучит жестоко, но это правда.

Кстати, даже если близость между вами сохранилась, обратите внимание, как именно ведет себя муж в постели. Иногда изменщики переносят на супружеское ложе все новые навыки и познания.

### ...НАЧАЛ СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ

Походы в тренажерный зал, расчет КБЖУ, спортивное питание, обновление гардероба... И это все ваш муж Вася, который раньше был доволен своим намечающимся животиком и майонезным салатом на ужин? Здесь определено что-то происходит!

Есть и менее явные признаки. Например, супруг может проводить чуть больше времени перед зеркалом, чем обычно. Он хочет выглядеть хорошо, это и понятно. Или же стал пользоваться туалетной водой, чего раньше не делал. Кстати, именно с помощью духов или одеколона с сильным ароматом можно запросто замаскировать чужие запахи. Если вы понимаете, о чем идет речь...

### ...ОБМАНЫВАЕТ ПО МЕЛОЧАМ

В крупной лжи у мужчины не хватает мужества признаться, зато по мелочам он искусно врет. Вы можете начать подлавливать его на совершенной несуровице - он вдруг начнет сочинять что-то про болезнь мамы, срочную командировку, незапланированный поход в магазин. При этом прямого взгляда благоверный наверняка будет избегать, а глазки у него так и будут бегать из стороны в сторону.

### ...СКРЫВАЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ

Пароль на телефоне, звонки, совершаемые в ванной при звуке льющейся воды, отвернутый от всеобщего обзора экран - с чего бы все это? Если человеку нечего скрывать, он не будет утаивать такие вещи. Косвенным признаком также является отсутствие сообщений в телефоне. «Я их сразу удаляю», - объясняет благоверный. Но зачем, ведь мужчинам в принципе не свойственна педантичность в таких вопросах. Ответ, увы, может быть слишком очевиден.

### Мужчину выдают глаза!

**Если женщина живет с любимым мужчиной уже не первый год и хорошо его знает, ей достаточно просто взглянуть ему в глаза. По мнению психологов, партнер, который врет, предпочитает прятать взгляд, у него бегают глазки, он не может долго фокусировать их в одной точке. Это верный признак: ему есть что скрывать! Попробуйте наметнуть любимому на свои сомнения. Отказывается от доверительного разговора или уходит? Похоже, ваши опасения не напрасны.**



## ТОКСИЧНАЯ ДРУЖБА 5 признаков

**Б**ывает непросто расстаться с человеком, с которым вы близко общаетесь на протяжении нескольких лет. Анна, 33 года, долго оттягивала этот момент: «Мы с Мариной знакомы с детства - выросли в одном дворе. Всегда делились и удачами, и неудачами, это было в порядке вещей. В какой-то момент я заметила, что, стоит мне рассказать подруге о чем-то хорошем, как она отвечает: «А у меня дела еще лучше!» Когда я получила повышение, Марина, вместо того чтобы порадоваться за меня, похвасталась: «Зато мне любимый колечко подарил. Красивое, с ума сойдешь, когда увидишь!» Я не придавала этому значения, но... вскоре наша дружба превратилась в соревнование. Мне надоела эта гонка, хотелось получить поддержку, а не очередной вызов. Я сошла с дистанции и не жалею». Неумение радоваться за близкого человека - это черта токсичного человека. Вот еще несколько признаков, которые должны насторожить вас.

### 1. НЕКОНТРОЛИРУЕМАЯ РЕВНОСТЬ

Если близкая подруга заявляет вам: «Выбирай: или я, или он!», стоит задуматься, нужна ли вам эта дружба. Подобное поведение считается нормальным для ребенка, который стремится перетянуть внимание родителя на себя, но не для взрослого человека.

Когда вы чувствуете неуверенность, вступая в близкие отношения с другими людьми (это могут быть как романы, так и дружеские связи), боитесь рассказывать о новых знакомствах, потому что реакция может быть неадекватной, - это верные признаки токсичных отношений.

### 2. МОЛЧАНИЕ - НЕ ЗОЛОТО

Дружеские связи хороши и продуктивны, если являются равноправным партнерством. Вы в равных долях что-либо отдаете и получаете. Например, сегодня вы рассказываете подруге о чем-то, просите ее совета или просто плачете у нее на плече. Но завтра будьте готовы выслушать о проблемах близкого человека и оказать ему необходимую поддержку.

Если при встрече с подругой вы все время молчите и киваете, потому что не успеваете вставить слово, значит, в ваших отношениях что-то пошло не так. Когда один человек без умолку говорит о своих делах и проблемах, а второй слушает - это нормальная ситуация в кабинете психолога. В дружеских отношениях это не норма, если подобное происходит регулярно.

### 3. ИГРА В ОДНИ ВОРОТА

Часто люди сходятся благодаря

После встречи с подругой вы чувствуете опустошение, упадок сил, подавленность? Похоже, вам попался эмоциональный вампир.

общим хобби, вкусам. Но у близких друзей могут быть и различающиеся интересы. Скажем, вам нравится китайская кухня, а вашему другу - грузинская. Вместо того чтобы чередовать рестораны, вы всегда отправляетесь в грузинский ресторан. При этом благообразно молчите, иначе друг начнет метать на вас грозные взгляды.

Или же другие примеры. Во время посиделок всегда слушаете блюз, который обожает ваша подруга, хотя сами предпочитаете рок. Вы составляете компанию любительнице авангардных выставок, но не можете пригласить ее посмотреть вашу любимую оперу, потому что она «такое не любит и не понимает». Ну и зачем вам эта игра в одни ворота?

### 4. ОБСУЖДЕНИЕ ЗА СПИНОЙ

Вы знаете о том, что ваша подруга любит сплетничать. Она рассказывает вам о соседке, которую бросил муж, смакуя подробности, перебивает косточки коллегам, начальнику, общим знакомым. Вы утешаете себя: «Она просто любопытная, ничего страшного». Но где гарантия, что однажды ваши секреты не станут достоянием общности благодаря сплетнику? Чаще всего такие люди добавляют к личной информации что-то от себя, и получается уже новая история, выставляющая вас в еще более невыгодном свете.

### 5. СТРАХ, А НЕ РАДОСТЬ

Когда предвкушение встречи напрягает - это уже не тревожный

звоночек, а настоящая сирена. Она оповещает вас о необходимости срочно эвакуироваться из этих отношений. Ведь обычно ожидание вечера с любимой подругой сопровождается приятными переживаниями.

Вы заметили, что стали оттягивать встречу с некогда близким человеком, вам не хочется отвечать на его звонки, чтобы не выслушивать упрёки. Вы боитесь, что совместный досуг принесет разочарование. Возможно, именно поэтому на ваших встречах всегда присутствует кто-то третий - он выступает «буфером», заполняя неловкие паузы в разговоре. Пора найти в себе силы расстаться с таким другом!

### Комментарий специалиста

Самостоятельно вычислить токсичного друга сложно: вам кажется, что вы все себе придумали. Даже можете начать винить себя: «Как я мог такое подумать, ведь это мой близкий человек!» И все же советую прислушаться к голосу разума. Токсичный персонаж увлечен только собственной персоной, он добивается своего путем манипуляций, ультиматумов, обид. Вам приходится выбирать слова, чтобы не ранить его, вы скрываете свои чувства, так как боитесь насмешек и едких комментариев в свой адрес. Все это признаки деструктивных отношений. Если не оборвать их, вы рискуете своим здоровьем - как психологическим, так и физическим - например, могут появиться психосоматические заболевания.

## История любви



# ЕЛИЗАВЕТА И ФИЛИПП

## Любовь длиной в 70 лет

**20 ноября 2020 года исполнилось 73 года с того момента, как Елизавета II ответила согласием на предложение стать женой Филиппа Эдинбургского. Все это время королевская семья доказывала: любовь, уважение и верность - залог счастливого брака.**

**П**ервое время после свадьбы королевское окружение и общественность искренне жалели Филиппа. Еще бы, ведь он оказался в тени своей супруги! На деле же это было не так. Королева не раз признавалась: в семье у них никогда не было борьбы за роли, по умолчанию супруг всегда был главным.

### НЕПОДХОДЯЩАЯ ПАРТИЯ

Когда Лилибет (так Елизавету называли домашние) и Филипп впервые встретились, ей было 8 лет, а ему 13. Оба оказались среди гостей на свадьбе греческой принцессы Марины в Вестминстерском аббатстве. Через несколько лет здесь же будут отмечать бракосочетание самой Елизаветы.

А тогда восьмилетняя девочка так же, как и ее избранник, была слишком молода для того, чтобы думать о высоких чувствах. Тем более сложно было представить, что однажды они с Филиппом составят достойную пару.

Она - дочка короля Георга VI и королевы Елизаветы. Воспитывалась по всем традициям, всегда была окружена множеством гувернанток, получила блестящее образование. Он - племянник короля Греции Константина I, которого свергли с престола, из-за чего семье пришлось бежать во Францию. Родители Филиппа разошлись. Мать не смогла простить предательство супруга и вскоре помешалась. Одним словом, не такую партию для дочери желал Георг VI. Но у самой Лилибет на этот счет были свои планы. Хотя сначала между ней и Филиппом были исключительно дружеские чувства. Так, в 1937 году, встретившись второй раз на коронации отца девушки, они просто мило общались в сторонке.

А между тем вскоре девушка, которая изначально не должна была претендовать на престол, в один момент стала главной наследницей. Дядя Елизаветы отказался от всех регалий, выбрав любовь. В итоге королем стал Георг VI. Все понимали:

он не вечен, а после смерти власть перейдет в руки его дочери.

### НОВОЕ ЧУВСТВО

Третья и судьбоносная встреча Филиппа и Лилибет состоялась летом 1939 года. Семья девушки приехала с визитом в королевский военно-морской колледж в Дартмуте, где учился восемнадцатилетний Филипп. Именно он показал королю и его родным здешние места.

Говорят, в те дни молодые люди много общались и смотрели друг на друга совсем не дружескими взглядами. А потом грянула война, и Филипп отправился в самую гущу событий. Между влюбленными завязалась оживленная переписка. Окружающие понимали: свадьба не за горами. Только отец девушки разными способами пытался отсрочить это событие.

Однако против дочери Георг VI пойти не мог. В конце 1946 года, когда война была окончена и Филипп вернулся домой, он подарил Елизавете кольцо, что означало только одно - скорую свадьбу. Что оставалось делать Георгу? Он дал свое согласие, но с условием: объявить о предстоящей церемонии следовало, лишь когда дочери исполнится 21 год. Так и сделали.

О помолвке весь мир узнал 10 июля 1947 года. Для Филиппа это был серьезный шаг, который разделил его жизнь на до и после. Молодому человеку, согласно протоколу, пришлось изменить вероисповедание на англиканство, отказаться от всех предыдущих титулов и стать британским поданным - герцогом Эдинбургским.

### ПУТЬ К ПРЕСТОЛУ

В конце 1940-х начали планировать грандиозную королевскую свадьбу. Праздник состоялся в Вестминстерском аббатстве 20 ноября 1947 года. По королевским меркам, мероприятие прошло довольно скромно - на него были приглашены всего 2000 гостей. Елизавета даже макияж делала самостоятельно! Зато ее платье было выше всяких похвал! На наряде можно было насчитать 10 000 бусин из хрусталя и жемчуга.

После свадьбы Филипп и Елизавета предпочли не отказывать себе в удовольствиях - вели светскую жизнь, посещали пышные мероприятия вроде скачек или танцевальных вечеров. Но ровно до тех пор, пока в 1948 году на свет не появился их первенец - принц Чарльз. Второго отпрыска, дочь Анну, не пришлось ждать долго - она появилась на свет уже спустя два года.

Однако после этого жизнь королевской семьи круто изменилась. Вскоре скончался правящий

король Георг VI, а это значило лишь одно - на престол должна была взойти Елизавета. Отныне она не могла оставаться просто женой и матерью: Елизавету ждали новые обязанности.

### БЫЛА ЛИ ИЗМЕНА?

2 июня 1953 года состоялась коронация Елизаветы II. Она взошла на престол, а ее супругу пришлось оставить службу и посвятить свою жизнь служению королеве. Помимо множества обязанностей, ей было трудно и морально, а Филипп всегда находился рядом и поддерживал.

Инсайдеры уверяли, что самого герцога его второстепенная роль не устраивала. Якобы он переживал и особенно был уязвлен, когда Елизавета заявила ему, что их дети будут носить фамилию Виндзор, а не Маунтбеттен. Для Филиппа, как для любого мужчины, это был удар ниже пояса. К слову, чуть позже королева изменила свое решение, согласившись на двойную фамилию.

И все же ссоры между супругами были неизбежны. Говорят, в командировке в Австралию, куда Филипп и Елизавета отправились вскоре после коронации, окружающие стали свидетелями неприятной сценки. Якобы муж с женой кричали друг на друга, а затем Елизавета запустила в Филиппа теннисной ракеткой.

Герцогу Эдинбургскому стали приписывать многочисленные романы. Среди его возможных увлечений значились писательница Дафна Дюморье, актриса Мерл Оберон, телеведущая Кэти Бойл. Филипп никогда не комментировал слухи, считая это ниже своего достоинства. Однако поводы для спле-



**На свадьбе Елизаветы и Филиппа присутствовало всего 2000 гостей. Довольно скромно по королевским меркам**



**Королева искренне гордится своей большой семьей. Фото сделано на крестинах ее внучки - принцессы Шарлотты, дочери принца Уильяма и герцогини Кейт**

тен все же давал. Так, в середине 1950-х годов, как говорят, в самый разгар кризиса в отношениях с королевой, он отправился в турне на яхте «Британия». Предполагалось, что герцога не будет всего пару недель, максимум - месяц. На деле же он отсутствовал почти год. Стали даже поговаривать, что супруги тайно оформили развод и готовятся сообщить об этом.

Однако Елизавета вновь взяла ситуацию в свои руки. По словам близкого окружения, она отправилась навстречу мужу, и после долгого обстоятельного разговора они с Филиппом решили попытаться сохранить брак. Так или иначе, в 1960 году у пары появился третий ребенок - принц Эндрю, а спустя еще четыре года - Эдвард.

О своих любовных похождениях, которые Филипп якобы совершал, он высказался лишь однажды. В 1992 году герцог не выдержал и вспылал: «Неужели за последние сорок лет вы так и не поняли, что я постоянно под надзором? Я уже не помню, чтобы куда-то ходил без сопровождения полиции и охраны!»

### В ЧЕМ СЕКРЕТ?

Была в отношениях между королевскими особами и еще одна заминка. Дело в том, что герцог Эдинбургский души не чаял в принцессе Диане. И это в то время, когда сама Елизавета, мягко говоря, недолюбливала невестку. Именно Филипп настоял на свадьбе Чарльза с Дианой Спенсер. Свекор вел с ней долгие переписки, в которых Диана называла его не иначе как «Па».

Филипп старался не вмешиваться в отношения между супругой и невесткой, зная, что порой они бывали накалены до предела. Если бы принцесса не погибла, неизвестно, как бы все сложилось, но судьба



**Супруги не только работают, но и отдыхают вместе - например, ухаживают за лошадьми**

распорядилась именно так.

Сегодня, королевский брак - один из самых долгих и крепких союзов среди когда-либо живущих титулованных особ. Секрет его долговечности кроется в том, что как у Елизаветы, так и Филиппа всегда были собственные заботы и увлечения. Даже сейчас, несмотря на возраст, каждый из них обеспечен целым списком обязанностей.

Между тем супругам удается сохранять уважение по отношению друг к другу. «Моя главная и единственная работа - никогда не подводить королеву», - признается Филипп. На что Елизавета отвечает: «Он - моя сила!» Вместе они дрессируют собак, выращивают лошадей, гуляют в поместье, отмечают праздники.

На последнем фото королевской четы, приуроченном к 73-летию со дня их свадьбы, Филипп и Елизавета изображены сидящими среди вораха поздравительных открыток. У них в руках одна из них, ее сделали правнуки - принцы Джордж и Луи и принцесса Шарлотта. Малыши пока вряд ли понимают, какое значительное событие отмечают в их семье. Их родители же, принц Уильям и герцогиня Кэтрин, по-настоящему восхищаются прочностью королевского союза. Уильям не скрывает: они с женой мечтают о чем-то подобном!

## Моя работа



# Я РАБОТАЮ КОСМЕТОЛОГОМ

**Ольга рассказала, с чем ей приходится сталкиваться на работе каждый день. Оказалось, самое сложное в этой профессии - общение с клиентами, которые иногда сами не знают, чего хотят.**

**М**не всегда нравилось ухаживать за собой. Я с интересом изучала потребности своей кожи, путем проб и ошибок подбирала уход за ней. Но становиться косметологом все же не собиралась. Однако, когда я получила медицинское образование и устроилась в местную поликлинику, поняла, что много денег я там не зарабатываю. Однажды мне на глаза попало объявление о специализированных курсах для косметологов. И тогда я решила рискнуть. Так со временем у меня появился свой кабинет, новая профессия и грандиозные планы на будущее.

### **«ВЫ ИСПОРТИТЕ МНЕ СВАДЬБУ!»**

С первым салоном мне повезло. Коллектив оказался приятный, директор - адекватный. С тех пор прошло уже 10 лет, я сменила три салона красоты, и сейчас работаю в клинике в столице. Это был нелегкий путь: приходилось постоянно учиться, повышать квалификацию, подстраиваться под начальство и искать подход к каждому клиенту. В моей работе самое главное - быть неизменно вежливой и учитывать интересы людей, которые обращаются ко мне за помощью.

У меня немного постоянных клиентов - как правило, около 30%. Остальные приходят время от времени - например, перед важными мероприятиями. Некоторые из них имеют привычку прибегать в последний момент, чего я делать не ре-

комендую. Никогда не знаешь, как кожа отреагирует на тот или иной препарат.

Помню, одна клиентка записалась на чистку лица за два дня до свадьбы и сказала мне об этом только после процедуры. Я честно предупредила ее: «Ваше лицо может быть красным еще несколько дней». Девушка расплакалась и заявила, что я испорчу ей торжество. Правда, потом извинилась и, придя в следующий раз, показала фотографии из загса. Она прекрасно выглядела: макияж скрыл покраснения.

### **СТАТЬ КРАСИВОЙ ЗА 5 МИНУТ**

Некоторые ждут от меня настоящих чудес, словно я волшебница. «Мне срочно нужно сделать кожу ровной и сияющей», - сказала как-то раз клиентка. Ну, хорошо. Я назначила ей курс пилингов, подобрала косметику, и мы начали работать.

После первой же процедуры женщина заявила: «Что-то слабенький результат за такие-то деньги!» Стараясь не раздражаться, я объяснила ей: пилинги имеют накопительный эффект, если хотите мгновенный результат, нужны инъекции. Женщина не на шутку оскорбилась: «Да какие уколы, вы о чем вообще?! Мне еще рано!» И это при том, что в кресле сидела 35-летняя дама, у которой давно стали заметны первые морщинки.

Иногда клиентки озадачивают меня: «Ольга, давайте что-нибудь

сделаем. Как думаете, какие процедуры мне требуются? Может, губы увеличить?» Я теряюсь, когда мне задают подобные вопросы. Критиковать внешность - не в моей компетенции. Если вы хотите стать обладательницей пухлых, красивых губ, то я вам, конечно, помогу. Но сама услуги никогда не навязываю. Считаю это непрофессиональным.

### **А ПОГОВОРИТЬ?**

Некоторые воспринимают меня не только как косметолога, но и как психолога. Особенно этим грешат постоянные клиенты: они делятся личными переживаниями, доверяют секреты. Женщины выходят из моего кабинета обновленные в полном смысле этого слова.

Но, конечно, так бывает не всегда. Иногда меня просят включить расслабляющую музыку. Однажды бизнес-вуман приехала ко мне после напряженного дня на работе, я нанесла ей на кожу маску, приглушила свет и включила радио. Каково же было мое удивление, когда я поняла: клиентка заснула! Будить было как-то неловко.

Кстати, среди моих клиентов - не только женщины. Не редкость, когда в кабинет к косметологу приходят и мужчины. Они тоже хотят быть красивыми и просят сделать им чистку, депиляцию, убрать мимические морщины. Правда, в отличие от представительниц прекрасного пола мужчины обычно скрывают факт своего похода ко мне. «Я на переговорах, перезвоню», - соврал как-то грубый клиент, лежа с увлажняющей маской на лице. Я лишь улыбнулась - это не мое дело.

В моей практике бывают и курьезные случаи. Были у меня две клиентки, которых на процедуры записывал один и тот же мужчина. Одна была моложе, другая старше - вот я и подумала, что это мать с дочерью. Как-то раз предложила записать их друг за другом, а мужчина разволновался. Оказалось, это жена и любовница!


### **БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ОТПУСКОВ**

В день я принимаю около десяти человек. Работаю с 10 утра до 21 вечера. Желающих много, поэтому выходные я беру редко. При таком графике времени на личную жизнь не остается. У меня есть цель, которая меня мотивирует, - накопить на свое жилье, и я иду к ней уверенными шагами.

За аппаратные процедуры клиника отдает мне 15% выручки, за инъекционные - 20%. Понимаю, что могла бы зарабатывать больше, но пока не решаюсь открыть свое дело.

Ольга Л.

# Ваш любимый сканворд

Белка					Сверло	Осно- вание	Рига	Кураж					
	Расхи- титель	Самоч- ко гри- ба		Не	Запрет					Знак Зодиа- ка		Дефис- гигант	
	Гречес- кий ос- тров	Срез		Трава на лугу						Парла- мент Украи- ны		Кабала	
				Поуче- ние									
	Для нотей				Завтрак мар- тышки							Сама- лет Ан- тонова	Лосось
			Барби или Кен										
Опре- деляет пенсию	Цыган- ка...				Кит. гимна- стика	Гора поэтов	 <p><b>Шахматная фигура</b></p>					Томат- ный...	
			Толстая ветка										
	Ячейка в улье	Ар	Ошиб- ка		Пере- писчик							Прода- жа партия- ми	
					Крутой перелом							Напар- ник ве- ника	Трава в стогу
	Спорт на рин- ге	Спец- наз					Отара	Сласть в газир- ровке	Кокос				
					Недо- статки							Укра- шение платья	Вклад в банке
Прода- жа то- вара		Све- тильник								Роман Войнич			
					Коро- лева детек- тива	Приток Куры							Форма, вид
Большая дерев- ня	Тихий окоп		Штаны	...и Го- морра									Добыт- чица жемчу- га
						Неми- лость царя							Инсти- тут
	Бег		Сидит женщина на скамейке. Подходит к ней подруга и спрашивает:				— Какая собака?! Мы новый диван купили!						
			— Ты почему одна, где твой муж?				●						
			— Он вместе со своим четвероногим другом...				Популярный рецепт говядины по-английски: возьмите большой кусок мяса и уйдите, не прощаясь.						
	Лицо на ико- не												Бывает в фут- боле



# КОЛОБОК

Даже самые хитрые женщины порой допускают непростительные оплошности. Когда им кажется, что они способны целый мир обвести вокруг своего пальца, на самом деле кто-то обводит вокруг пальца их самих.

Звонок в дверь прозвучал резко, отрывисто. Раз, второй, третий... Юля с трудом разлепила глаза. Светящийся циферблат часов показывал полночь - время для визитов неподходящее. Однако тому, кто стоял за дверью, было явно наплевать на этикет.

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

Юля встала и, быстро накинув халат, прошла в прихожую. Посмотрев в глазок, она еле сдержалась, чтобы не вскрикнуть. За дверью стояла Карина. Что ей нужно в такой поздний час? Неужели что-то заподозрила?

- Юлька, открывай, я знаю, что ты меня видишь! - послышалось из-за двери.

- Ты чего так кричишь? - спросила Юля, притворяясь заспанной, и приоткрыла дверь. - Соседей разбудить.

- Где он? - рявкнула Карина и, не разуваясь, кинулась в комнату. - Где ты его прячешь?

- Кого? - делая вид, что ничего не понимает, удивилась Юля, а сама похолодела от страха.

Карина тем временем уже вовсю хозяйничала в квартире. Девушка откинула одеяло на кровати, заглянула за шторы, одну за другой открыла двери в комнаты. Выглядела она как разъяренная фурия.

- Где Костик? Признавайся, живо!

- Ты еще в шкафу поищи, - нервно хихикнула Юля. - С ума сошла?

Карина уселась за стол, вытащила из кармана пачку сигарет и закурила. Вместо пепельницы придвину-

ла к себе чашку с недопитым какао.

- Да ладно, не придуривайся, - она выпустила дым в лицо ошарашенной Юле и усмехнулась. - Я давно знаю, что ты спишь с моим мужем.

Юля помолчала, наблюдая, как пепел сигареты падает в чашку.

- Если знаешь, тогда почему же...

- А потому! Костик-то наш тот еще ходок, ты и сама в курсе. Так лучше уж близкая подруга в любовницах, чем непонятно какая девчонка. Мне так спокойнее... Ясно теперь?

Карина бросила окурок в чашку, и он зашипел в коричневой жиже, испуская зловоние.

- В общем так. Я знаю, что он бывает у тебя по средам и пятницам. Иногда, не чаще раза в месяц, остается на ночь, наврав мне про командировку в какие-нибудь Нижние Васюки. - До сегодняшнего дня все шло по графику. А вот теперь произошел сбой, и мне это не нравится! Костика нет дома третьи сутки, мобильный недоступен, так что колись, подружка, что вы задумали?

Неожиданно Юля почувствовала себя увереннее. Ногой придвинула табурет, уселась напротив подруги и злорадно ухмыльнулась.

- Значит, он тебя бросил?

- Не может этого быть! - взвилась

Карина. - Отвечай немедленно, где он?

- Да я на самом деле не знаю! Он не приходил и не звонил уже три дня, - сказала Юля, и вдруг сама почувствовала что-то вроде тревоги.

Карина изо всех сил потерла ладонями лицо, помотала головой и растерянно уставилась на подругу.

- Это что же получается, надо в полицию звонить?

- погоди с полицией, - рассудила Юля. - Давай для начала Надьке позвоним!

## СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Надю несколько не удивил звонок среди ночи.

- Да, конечно, сейчас приеду, - зевнула она в трубку и пошла собираться.

Наверняка пустяк приключился, но она не могла отказать. Надя уже привыкла быть личным психологом и экстренной помощью для своих подруг.

Вызванное такси ждало у подъезда. Водитель заинтересованно оглядел ночную пассажирку и разочарованно отвернулся. Надя хмыкнула и с комфортом устроила свое пышное тело на заднем сиденье - она никогда не питала иллюзий насчет своей внешности. Уже в ранней юности поняла, что красоткой не станет, так что толку горевать о несбыточном? Надя решила, что ясный ум если и не компенсирует отсутствие красоты, то уж точно больше пригодится в жизни. Решила и сделала! Первая ученица в школе, лучшая студентка на курсе, красный диплом и, как следствие, -



успешная карьера. Да и друзья ее любили. За мудрость, отзывчивость и легкий уживчивый характер.

- Приехали, - буркнул шофер.

Надя расплатилась, вылезла из машины и подняла голову вверх. Так и есть, все окна многоквартирного дома темные, только Юлькины светятся. Значит, не пустяк, а случилось что-то действительно серьезное.

Подруги обрушились на нее сразу, с порога:

- Надь, Костик пропал.

- Надь, что нам делать?

- Тихо! - прикрикнула Надя, прошла в комнату и уселась в кресло. - Давайте подумаем...

Юля и Карина застыли напротив, с мольбой глядя на умницу-подружку. Надя с ласковым снисхождением смотрела на девчонок и думала, какие же они красавицы... и какие безмозглые истерички. Избалованные мужским вниманием, капризные и стервозные - именно такие, от которых теряют голову большинство мужчин. И Костик, конечно, потерял... Надя вспомнила, как долго он не мог выбрать одну из двух, как пригласил их на свидания по очереди, как после просил у нее совета. И она дала ему совет, достойный Макиавелли. В итоге Костик женился на одной, но спал с обеими.

- Прежде чем топтать в полицию и смешить народ, надо позвонить Костику на работу. Потом осторожно поспрашивать друзей, - задумчиво сказала Надя. - И проверить, на месте ли его вещи...

- Вещи на месте, - поспешно отозвалась Карина. - Шкаф забит рубашками и галстуками.

- А документы?

- Документы? - Карина наморщила лоб и беспомощно развела руками. - Не знаю.

### НИ СЛУХУ НИ ДУХУ

Едва дождавшись утра, подруги поехали к Карине. В квартире было тихо, убрано и не наблюдалось следов поспешных сборов. В шкафу ровными рядами висели рубашки всевозможных оттенков, костюмы и галстуки.

- Звони его начальнику, - велела Надя, взглянув на часы.

- Три дня назад Костик уволился и получил расчет, - сказала Карина, положив трубку. - Ничего не понимаю...

В полиции у них долго отказывались принять заявление. Согласились только тогда, когда Надя пригрозила жалобой в прокуратуру. Молодецкий сержант не без удовольствия выпытывал, кто кем приходится пропавшему гражданину. Понять его было легко - не каждый день увидишь жену и любовницу, которые дружно разыскивают сбежавшего мужика.

По вечерам все трое сидели на кухне, литрами пили чай, курили и в тысячный раз задавали друг другу одни и те же вопросы: где он, почему сбежал?

### Я ОТ ВОЛКА УШЕЛ, ОТ МЕДВЕДЯ УШЕЛ...

Ситуация разъяснилась через несколько дней. По электронной почте Карине пришло лаконичное послание от Костика: «Не ищи меня, для себя я все решил». После получения письма тут же был созван женский совет, на котором Карина, Юля и Надя досконально изучили каждую букву, напечатанную рукой Кости, и вынесли вердикт - сбежал. Мужчина, что с него взять...

Подруги, как могли, поддерживали Карину и советовали ей не отчаиваться: авось еще вернется благоверный. Поначалу девчонки каждый вечер собирались у нее, чаевничали, а потом и эти встречи им наскучили. Юлька закурила новый роман и все больше времени проводила с возлюбленным, а Надя засобиралась в Египет. «Ну и что, что не сезон! Зато отдохну», - обьяснила она.

Получив отпускные, Надежда быстро собралась и уехала. Для подруг - в Египет. На самом деле - в деревеньку с говорящим названием Безлюдовка.

Надя хвалила себя за ум и дальновидность: не продала дом, доставшийся в наследство от бабки, сохранила. Всего два часа на электричке, да минут двадцать на раздолбанном старом «пазике», и вот она, Безлюдовка - маленькая деревушка на берегу живописной речки.

Надя сгибалась под тяжестью рюкзака и двух сумок, но весело и быстро шла от станции. Представляла, как накроет стол: разложит по тарелкам сыр, ветчину и рыбу, откроет бутылку водочки, откроет банку с малосольными огурцами.

- А вот и я! Заждался? - крикнула Надя, вваливаясь в тесную прихожую.

Костик поднял от ноутбука заросшее щетиной лицо и улыбнулся. Выглядел он неряшливо: борода отросла неровными клочьями, на майке виднелись пятна кетчупа. Но глаза сверкали азартом, и улыбка была светлая, радостная.

Господи, как же она его любила! Любила и ждала все эти долгие годы - сначала пять лет института, потом еще три года его дурацкого брака... Надя гордилась собой и немного злорадовалась - как же легко оказалось манипулировать Кариной и Юлей. Эти куклы доверчиво делали все, что она советовала: истерили, ревновали, требовали денег и, главное, пытались сделать Костика своей собственностью, лишить его свободы. Ни один нормальный мужик не выдержит такого прессинга, да еще с двух сторон. Вот и Костик не выдержал. А Надя тут как тут - ласковая, понимающая, ничего не требующая...

- Предпоследнюю главу дописал, - сказал Костик, откусывая батон. - Как же здорово пишется на свободе! Спасибо тебе, Надь, ты меня спасла.

- Пиши на здоровье. Только поедим сначала.

Надя отобрала у него батон и принялась накрывать на стол. Она была счастлива, потому что был счастлив Костик. Он давно мечтал бросить надоевший офис и писать книги, но не мог позволить себе эту роскошь: жена требовала денег, любовница - подарков.

- Меня не ищут? - спросил Костик после ужина.

Они сидели на крыльце, укрывшись одним пледом. Костя курил и смотрел на темнеющее небо, улыбаясь своим мыслям.

- Нет, уже успокоились. Ты хорошо придумал с письмом. Каринка как его получила, хоть перестала истерики закатывать. Теперь спокойно сидит, надеется, что ты вернешься. Вот наивная...

- Я от волка ушел, от медведя ушел, - пошутил Костик. - Похож я на Колобка?

- Похож, - Надя засмеялась и положила голову ему на плечо. - А вот от лисы не уйдешь!

Плечо Костика вдруг напряглось. Надя почувствовала холодок под щекой и прикусила язык - надо бы аккуратнее выбирать выражения.

### ПО ЗАСЛУГАМ

Время летело незаметно, подошел к концу Надин отпуск. Ей до слез не хотелось возвращаться в город. При одной только мысли о долгой разлуке с Костиком у нее сжималось сердце и холодели руки. Ночами она не выпускала его из жарких объятий, целовала, как родниковую воду пила - не могла напиться. Днем сидела у него за спиной, наблюдая, как порхают его пальцы по клавиатуре и на мониторе рождаются гениальные строчки. В том, что они гениальные, Надя нисколько не сомневалась. Костика вдохновляла эта восторженная уверенность в его таланте, писалось ему легко и быстро. За неделю до конца ее отпуска книга была закончена.

- Это надо отметить! Поеду в райцентр, куплю чего-нибудь вкусенького и обязательно шампанское! - быстро сообразила Надя и, чмокнув Костика в щеку, выпорхнула за дверь.

Возвращаясь домой через два часа, она почему-то нервничала. Представляла, как они будут праздновать, пить шампанское и заедать его тортом, но в нарисованной мысленно картинке она не видела Костика. Это пугало и злило, Надя приказала себе успокоиться, но у нее не получалось. В доме было тихо. Первое, что бросилось в глаза, - пустая тумбочка, на которой раньше стоял ноутбук Кости. Его вещей в шкафу тоже не оказалось. Надя тяжело опустилась на табурет с тортом в руках и беспомощно огляделась, не желая верить очевидному.

На столе лежал лист бумаги. Надя медленно взяла его в руки и прочитала пляшущие перед глазами строчки: «Спасибо за все, и прощай, лисонька».

И от лисы ушел...



# ОНИ МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ!

**Согласно распространенному стереотипу, родители должны беспрекословно любить своих детей. Но как быть, если система дает сбой?**

**Р**ебенок - прекрасное и удивительное создание, которое приносит в нашу жизнь тепло, любовь, искренние чувства. И вдруг в какой-то момент приходит осознание, что порой собственное чадо может вызывать далеко не самые приятные эмоции. Справиться с этим под силу не каждому родителю.

### ЭТО НОРМАЛЬНО!

Запомните раз и навсегда: время от времени выходить из себя, гневаться, позволять несвойственные вам реакции совершенно нормально. В конце концов, вы не робот, а живая женщина, которую можно вывести из себя.

Не пытайтесь быть идеальной матерью и не корите себя за ошибки - их совершают все. Более того, ваши негативные реакции не означают отсутствие любви. Они говорят лишь о том, что сейчас вы находитесь не в том состоянии, чтобы себя контролировать и действовать здраво.

Если ребенок у вас уже не маленький, попробуйте честно рассказать ему о своих чувствах, объяснить, что с вами происходит. Сделать это можно следующим образом: «Дорогой, сегодня у меня был непростой день на работе. Когда ты пришла домой и увидела, что ты так и не сделала уроки, я расстроилась. Поэтому не сдержалась и повысила на тебя голос». Далее вы можете предложить, что можно сделать, чтобы такого не происходило впредь.

### СЧАСТЛИВАЯ МАМА - СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ

Недаром говорят: именно от женщины зависит микроклимат в семье. Если она находится не в ресурсном состоянии, все вокруг буквально кипит. Неудивительно, что в такие моменты ребенок отходит на второй план, а то и вовсе начинает вызывать не самые приятные чувства.

Выход только один. Помните технику безопасности, о которой рассказывают на борту самолета? В случае возникновения чрезвычайной ситуации предлагается надеть кислородную маску сначала на себя и только потом на ребенка.

Действуйте по тому же принципу и в обычной жизни. Нет ресурсов? Пополняйте собственные запасы энергии. Уделяйте себе время, позволяйте отдыхать, делегируйте и грамотно распределяйте обязанности. Если ваше эмоциональное и психологическое состояние будет стабильно, раздражение постепенно сойдет на нет. Разбросанные игрушки, невыученные уроки, разлитый на полу сок уже не будут вызывать столь яркую реакцию.

### НА ЧТО ВЫ РЕАГИРУЕТЕ?

Психологи уверяют, что родителей, как правило, раздражает не столько поведение ребенка, сколько он сам. Допустим, мать, которая привыкла контролировать свои чувства и эмоции, с большой вероятностью будет нетерпимо относиться к импульсивному, открытому и темпераментному ребенку.

**Чувствуете, что раздражаетесь?  
Останьтесь в одиночестве на 10–15 минут.  
Дайте себе возможность остыть и только  
потом возвращайтесь к ребенку.**

Здесь важно понять: ребенок - не копия своих родителей. Его следует принимать со всеми достоинствами, недостатками и особенностями.

Еще одна ошибка - ассоциировать ребенка с кем-либо. Например, он может напоминать матери бывшего мужа, с которым она давно в разводе, или его родителей. «Весь в отца!» или «Совсем как свекровь!» - говорит в таком случае женщина. Ребенок же думает: «Со мной, видим, что-то не так...» Это скользкая дорожка, которая может привести в дальнейшем к отсутствию у ребенка ощущения безопасности, к неумению принимать критику и т.д.

### КОГДА НАДО СКАЗАТЬ «СТОП!»

Можно выделить три стадии раздражения, через которые обычно проходит родитель по отношению к ребенку.

**1. Недовольство.** Как правило, это машинальная реакция на то, что идет не так, как вам бы хотелось. Вы планировали, что ребенок соберет все игрушки, а он этого не сделал. Или же собирались отвезти чадо к бабушке, а оно вдруг отказывается.

**2. Гнев.** Здесь в игру вступает борьба за власть. Ребенок не сдает собственных позиции, но и родитель не желает уступать. Ставки растут, напряжение возрастает. В этом случае родители могут повысить голос, позволять себе слова, которые в другой раз не произнесли бы.

**3. Ярость.** До этой стадии часто доходят родители подростков. Проблема в том, что они уже не воспринимают своего ребенка как маленькое и беззащитное существо. По мнению специалистов, с яростью необходимо обращаться к психологу, потому что справиться самостоятельно с такими сильными эмоциями (особенно, если они возникают часто!) бывает непросто.

### Комментарий специалиста

**Даже если вы чувствуете, что раздражены и не контролируете собственные эмоции, найдите возможность подумать хотя бы минуту. Успокойтесь и помните, что в каком бы состоянии вы ни были, нельзя позволять в сторону ребенка высказывания вроде «За что ты мне такой достался?!», «Как же ты мне надоел!», «У всех дети как дети, а ты...» Эти слова больно ранят и надолго врезаются в память. В будущем они могут помешать вашим детям стать психологически здоровыми людьми. Цена слишком высока и ради этого стоит промолчать, не так ли?**

## «Не для тебя я сына растила!»

Недавно я познакомилась с родителями своего мужчины. Его мать откровенно не приняла меня. Прошипела перед уходом: «Не для тебя я сына растила!» Мне так неприятно стало.

**Елизавета Б.**

Если мужчина взрослый, состоявшийся и самодостаточный, то он не будет выбирать себе спутницу жизни, исходя из того, «что скажет мама». У него своя голова на плечах. Ваш возлюбленный такой?

Понимаем, что вы расстроены. Нет, наверное, такой девушки, которой не хотелось бы понравиться родителям кавалера. Но, с другой стороны, знайте, что матери сыновей часто этим грешат: им сложно отпустить своих отпрысков (особенно, если они единственные) и отдать их в «хищные лапы» другой женщины. Срабатывает инстинктивная ревность.

Жаль, что мать вашего избранника не стала исключением из правил. Советуем вам проще относиться к этому факту. Начнем с того, что она еще может поменять свое мнение. Ну а если этого не случится, вспомните о правиле: вам жить не с ней. Ваш выбор – это мужчина! А его маму нужно уважать – любить и дружить с ней не обязательно.

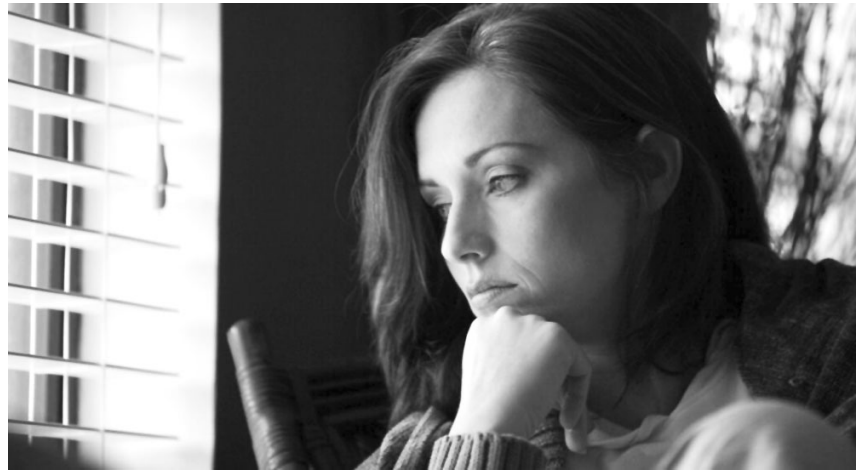
### Интересный вопрос

#### КОГДА МЫ ПЕРЕСТАЕМ ВЕРИТЬ В ДЕДА МОРОЗА?

Вера в Деда Мороза, а, по сути, в волшебство, – лучшее, что случается с нами в детстве. Это время, когда кажется, что нет ничего невозможного, а все, что пожелаешь, принесет в большом мешке дедушка с бородой.

Психологи заметили, что до четырех лет дети практически не отличают реальность от собственных фантазий. В это время Дед Мороз для них – персонаж, существующий на самом деле. Ближе к 7 годам они начинают догадываться, что, возможно, новогодние подарки – дело рук мамы и папы. Однако если не сказать им об этом, то можно отсрочить момент истины.

В среднем к 10 годам ребенок уже понимает, что Дед Мороз – сказочный персонаж. Хотя некоторые и в 20-30 лет хотят и продолжают верить в чудеса. И правильно делают!



## ПОЧЕМУ 2020 ГОД БЫЛ ТАКИМ ТЯЖЕЛЫМ?

**Оборачиваюсь назад и вижу в ушедшем 2020 году только плохие моменты. Он был таким тяжелым, что мне страшно вступать в новый год. Вдруг 2021-й окажется еще хуже?**

**Екатерина Колесник.**

Не спорим, 2020 год оказался непростым для многих людей. Прежде всего, причиной тому стала пандемия. У людей возникали финансовые, психологические, семейные неурядицы, проблемы со здоровьем. Возможно, они коснулись и вас.

Однако не стоит видеть мир только в темных тонах. Предлагаем вам следующую практику. Задумайтесь над тем, что хорошего вам принес ушедший год. Выпишите то, что вспомните, на отдельный лист. Нет сомнений, положительные события точно были, пускай даже не такие глобальные по сравнению с отрицательными.

Далее определитесь с плохими моментами, которые произошли в вашей жизни. Также выпишите их, и каждый пункт дополните фразой

«зато...». Например, «меня уволили с работы, зато я нашла новое увлечение, которое стало приносить мне прибыль». Перечитайте написанное, и вы поймете, как важно в каждом моменте находить какие-то позитивные изменения.

В конце концов, положите перед собой третий листок бумаги – абсолютно чистый. Наверху напишите «2021 год». Взгляните на него и поймите, что следующие двенадцать месяцев для вас – чистый лист. Каким именно будет наступивший год, решать только вам. Вы – творец собственной судьбы. Меняйте свою жизнь ровно в том ключе, в каком вам бы хотелось. И ни в коем случае не навешивайте ярлыки вроде «прошлый год был плохим, этот будет еще хуже». Нет! Он будет таким, каким вы сами его сделаете.

## КОЛЛЕГИ ЛЕЗУТ В МОЮ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ!

**Я работаю в женском коллективе. Коллеги постоянно интересуются моей личной жизнью. А мне и рассказать-то нечего: я одна, из-за чего сильно комплекую. Как намекнуть им, что подобные вопросы мне неприятны?**

**Ольга Р.**

Прежде всего, вы должны знать: ваша личная жизнь – это только ваше дело. Вам выбирать, держать ее в секрете или делиться подробностями.

Так что если вас не устраивает тот факт, что коллеги лезут не в свое дело, просто пресекайте это. Уверены, они все еще продолжают любопытничать лишь потому, что вы не дали им ясно понять: с вами так нельзя.

Будьте тверды в своем обращении:

«Извините, но о личных отношениях я не рассказываю. Это моя позиция». Повторяйте это каждый раз, когда сотрудники будут пытаться что-то выяснить. Вскоре они успокоятся.

Однако параллельно задайте сами себе вопрос: что именно вас задевает? Быть может, совсем не любопытство коллег как таковое, а тот факт, что вам нечего рассказать в ответ на их расспросы?



## ЖЕСТОКИЙ РОМАН Распознать абьюзера!

**Не всегда «милые бранятся, только тешатся». Порой тешится кто-то один, а другой страдает, испытывает постоянный страх, чувство вины. Как распознать разрушительные отношения?**

До встречи с Олегом Ксения была успешна. Высшее образование, хорошая должность, высокая зарплата. Скромный, молчаливый, не оцененный по достоинству Олег вызвал у девушки смесь нежности и сострадания. У него было тяжелое детство. Не было счастья в жизни этого парня, и Ксения решила это исправить. Усилия принесли заметные плоды: Олег действительно выглядел довольным, в их паре царила гармония. Все изменилось в одночасье, когда девушка родила ребенка и ушла в декрет. Вот тут она и узнала, что ее подружки не вызывают доверия и звать «этих дамочек» в дом нельзя. С родными видется слишком часто тоже не стоит - мужчина устает от шумных родственников Ксении. Вскоре Олег заставил жену пройти тест на интеллект, после которого объявил, что все решения в семье теперь принимает он. Далее он стал ограничивать траты молодой матери. Ксения вынуждена была выпрашивать у мужа деньги на одежду для ребенка, памперсы, игрушки. Через год такой жизни у женщины началась депрессия. В больницу она попала случайно, упав в обморок на улице. Там ей поставили диагноз: нервное истощение на фоне длительной депрессии. Как можно было вовремя не распознать мужа-тирана?

### ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНЧКИ

Психологи выделяют пять основ-

ных признаков абьюзивных отношений.

**1. Изоляция.** Цель абьюзера - полная власть над жертвой. Для этого он постепенно разрушит ее семейные, дружеские и рабочие связи. Например, чтобы убедить жену оставить работу, муж-абьюзер будет обесценивать ее прежние достижения.

**2. Тотальный контроль.** Тиран всегда держит свою жертву в поле зрения. Проверяет ее телефон, социальные сети, почту, одежду, сумочку. Часто звонит, чтобы узнать, где она и с кем. Устанавливает камеры слежения. Жертва всегда «под колпаком у Мюллера». Контроль абьюзер называет заботой о семье.

**3. Критика.** Постоянная, неконструктивная, непрошенная критика - спутница таких отношений. Чаще всего она принимает форму ироничных замечаний, обидных прозвищ, колких реплик, передразниваний. Когда жертва начинает обижаться, ее партнер убеждает, что шутил.

**4. Правила.** Много правил! Со временем абьюзер начинает устанавливать для партнера жесткие правила поведения... и гибкие для себя. Например, жене нельзя устать после работы и прилечь, не приготовив ужин. Мужу можно устать и пойти отдохнуть с друзьями, забыв купить продукты. Ей нельзя даже посмотреть в сторону другого мужчины. А ему можно флиртовать

с официанткой, потому что вторая половинка «перестала возбуждать» (потолстела, похудела, не идет прическа - нужно вставить). Правила устроены так, что груз обязанностей жертвы перед партнером постоянно растет. А груз обязанностей абьюзера уменьшается.

**5. Наказания.** Несоблюдение правил приводит к наказаниям. Полный игнор. Лишение денег и подарков. Отказ в физической близости. Крики, унижения, запугивание. Постоянный прессинг снижает самооценку жертвы, вызывает у нее чувство вины и необходимость оправдываться и извиняться за свое «ужасное» поведение. Через какое-то время она верит в то, что «такая» больше никому не будет нужна.

### ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ПОПАДАЮТ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

Распознать абьюзера на первых порах сложно. Как правило, начинается роман красиво, ярко, эмоционально. Именно поэтому на месте жертвы может оказаться любая, даже абсолютно здоровая психологически женщина. Многие застревают в таких отношениях. Ведь мужчины-абьюзеры изворотливы и хитры. Они красиво извиняются, ведут себя драматично, манипулируют собственной жизнью (угрожают самоубийством), шантажируют. В ход идут все уловки, чтобы усыпить бдительность партнера.

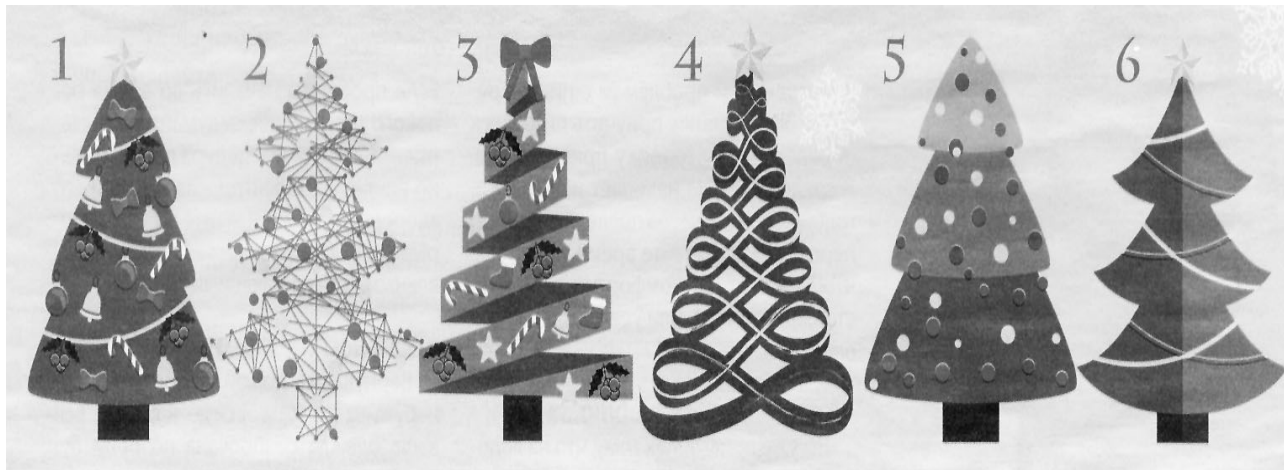
Эмоциональное насилие может длиться годами. Практика показывает: со временем зависимость жертвы от тирана только усиливается. Чем меньше у нее ресурсов - нет своих денег, жилья, помощников по воспитанию детей, родных, друзей, - тем призрачнее шансы вырваться из психологической тюрьмы. Но попытаться все же стоит.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Абьюзер же добивается максимального слияния со своей жертвой, стопроцентной ее зависимости. Равноправия нет, лишь жесткая вертикаль подчинения. Насторожить должно пренебрежение к интересам женщины, неуважение. Например, неуважение к ее телу, когда партнер указывает на телесные недостатки, давая понять, что такую, как есть, он ее не принимает, не любит. Или неуважение к природным биоритмам: «Устала? Нервничает? Цикл? Хватит морочить мне голову!» Еще один маркер деструктивных отношений - постоянное ощущение незащищенности и тревоги рядом с этим человеком.**

# ЧЕГО ВЫ ЖДЕТЕ ОТ НОВОГО ГОДА?

Каждый из нас загадывает себе будущее, о котором мечтает. Каким видите его вы? Чего ожидаете? И чего вам не хватает для реализации задуманного?



**П**еред вами шесть прекрасных нарядных елочек. Каждая из них украшена по-своему, у каждой свой шарм и изящество. Все, что вам нужно, - выбрать одно праздничное дерево, которое нравится больше остальных. Именно оно и расскажет о том, что творится у вас на душе, и чего вы ожидаете от 2021 года.

### 1. РАЗНООБРАЗИЯ

В последнее время вы погрязли в рутине и однообразии. Это утомило вас и заставило задуматься о том, как было бы здорово привнести в свою жизнь что-то новое и интересное. Только вот ждать чуда в этом случае не стоит: нужно действовать самой! Задумайтесь, как вы можете разнообразить жизнь уже сегодня? Составьте план, расписав, каким именно образом вы начнете менять собственную реальность. Может, найдете новое хобби или познакомитесь с новыми людьми. В этом случае грядущий год станет для вас действительно незабываемым.

### 2. ЛЕГКОСТИ

Вероятно, у вас был непростой год. Иначе как объяснить тот факт, что все, о чем вы мечтаете сейчас, - легкость? Рутинные дела вас утомили и заставили задуматься о том, что пора бы облегчить свое существование. Официально объявите себе: 2021 год будет временем, когда вы сможете отдохнуть. Заранее запланируйте себе отпуск, подумайте, куда сможете поехать. Лучше не оставаться в это время дома, а посетить те места, о кото-

рых давно мечтали. В следующем году обеспечьте себе комфортное окружение. Обратите внимание на людей, которые находятся рядом. Хорошо ли вам с ними? Если нет, надо срочно что-то менять!

### 3. ОБЩЕНИЯ

В последнее время вы могли чувствовать себя одиноко. Может быть, рядом с вами действительно не было близких людей, или же они присутствовали, но не могли заполнить собой вашу душевную пустоту. Если вы выбрали данную елочку, это знак: вам стоит пересмотреть свое окружение и, возможно, сформировать новое. Приучайте себя к общению, которое будет вам приятно. Больше выходите в люди, отдыхайте и развлекайтесь. Наедине с собой, конечно, тоже иногда стоит оставаться, но для вас это должны быть короткие периоды отдыха. Остальное время проводите в компании приятных вам людей.

### 4. ЧЕГО-ТО НЕОБЫЧНОГО

В вашей жизни все идет, в целом, неплохо. Но вы, как любитель всего необычного, креативного и экстраординарного, не всегда бываете этим удовлетворены. Вам необходимы моменты, которые будут будоражить кровь и воображение. В этом случае обычно помогают перемены. Задумайтесь, может, вам пора сменить место работы, проживания? Или, вероятно, вы состоите в отношениях, которые давно изжили себя и требуют трансформации. Никто не призывает вас совершать скоропалительные поступки - тщатель-

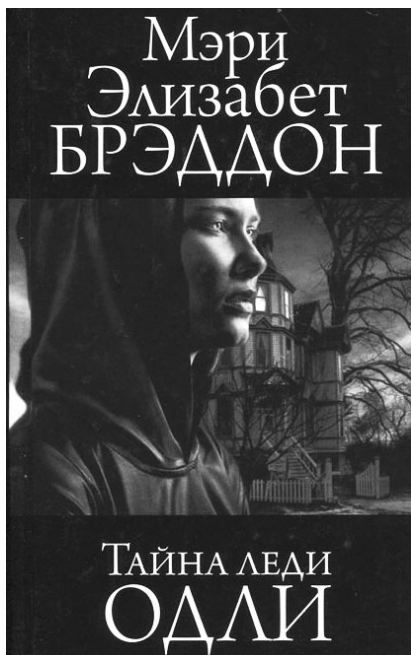
но обдумайте все. А после действуйте!

### 5. СЕМЕЙНОГО ТЕПЛА

Пришло время задуматься о новом этапе жизни. Все ваше нутро буквально кричит о том, что вы готовы к семье и поддерживаете семейные ценности. Что у вас за плечами? Если вы пока одиноки, можете смело искать вторую половинку в грядущем 2021 году. Партнер уже рядом? Пора укреплять отношения с ним, чтобы переход на новый уровень был лишь вопросом времени. Те, кто выбрал именно это новогоднее дерево, вероятно, мечтают и о скором пополнении в семействе. Прекрасные планы, которые обязательно осуществляются в ближайшие двенадцать месяцев, если вы искренне этого хотите!

### 6. СТАБИЛЬНОСТИ

Прошлый год изрядно вас вымотал. Возможно, он принес с собой трудности, потрясения или лишения. Все, что вы хотите сейчас - стабильности, тепла, мира и надежности. Что ж, все в ваших руках! Разберитесь с отношениями, которые сформировались у вас с близкими людьми. Определитесь с работой: приносит ли она вам удовольствие? Займитесь решением финансовых вопросов - они добавляют немало проблем. Стабильность, как правило, складывается из ежедневных маленьких шагов. Также рекомендуется заручиться поддержкой близких: в одиночку любой путь покажется дольше и труднее.



(Продолжение. Начало в 21-7).

– Вы не доживете до этого, – произнесла она. – Прежде я убью вас. Зачем вы меня так мучаете? Почему вы не можете оставить меня в покое? Что я вам лично сделала, что вы решили быть моим гонителем, неотступно следовать за мной по пятам, играть в шпиона? Вы хотите свести меня с ума? Да знаете ли вы, что такое бороться с безумной женщиной? Нет, – воскликнула госпожа со смешком, – вы не знаете, иначе вы бы никогда...

Она вдруг умолкла и выпрямилась во весь рост. Это было то же движение, какое Роберт уже видел у старого полупьяного лейтенанта, и в нем чувствовалось то же оскорбленное достоинство – величие безысходного отчаяния.

– Уходите, мистер Одли, – промолвила она. – Вы сумасшедший, да, вы сумасшедший.

– Я уйду, госпожа, – спокойно ответил Роберт. – Я никогда не примирюсь с вашими преступлениями. Вы отказались принять мою милость. Я хотел пожалеть живых. С этого момента я буду помнить лишь о долге по отношению к мертвым.

Он пошел прочь от уединенного колддца под тенью лип. Госпожа медленно следовала за ним по длинной мрачной аллее и через простой мостик к железным воротам. Когда он проходил через ворота, Алисия вышла из маленькой стеклянной двери, ведущей в обитую дубовыми панелями комнату для завтрака, и встретила кузена на пороге.

– Я везде искала вас, Роберт, – сказала она. – Папа спустился в библиотеку и, я уверена, будет рад вам.

Молодой человек вздрогнул при звуке мелодичного юного голоса своей кузины. «Боже мой!» – подумал он. – Неужели эти две женщины сотворены из одного теста? Может ли эта открытая великодушная девочка, не умеющая скрыть ни одного чувства, состоять из той же плоти и крови, что и то несчаст-

# Тайна леди Одли

ное существо, чья тень падает на дорожку около меня?»

Он перевел взгляд с кузины на леди Одли, стоящую у калитки и ожидающую, пока он позволит ей пройти.

– Не знаю, что это нашло на твоего кузена, моя дорогая Алисия, – сказала госпожа. – Он такой рассеянный и странный, что это выше моего понимания.

– В самом деле! – воскликнула мисс Одли. – И все же я могу заключить, исходя из вашего долгого тет а тет, что вы сделали попытку понять его.

– О да, – спокойно заметил Роберт, – госпожа и я хорошо понимаем друг друга, но так как становится поздно, я хочу попрощаться с вами, леди. Я буду ночевать в Маунт Стэннинге, поскольку у меня есть там дело, и я приду навестить дядю завтра.

– Что, Роберт! – воскликнула Алисия. – Ты конечно же не уйдешь, не повидав папу?

– Да, моя дорогая, – ответил молодой человек. – Я немного обеспокоен одним неприятным делом, имеющим ко мне отношение, и я лучше не пойду сейчас к дяде. Спокойной ночи, Алисия. Я приду или напишу завтра.

Он пожал кузине руку, поклонился леди Одли и вышел через темную арку на тихую аллею за Кортм.

Госпожа и Алисия наблюдали за ним, пока он не скрылся.

– Бог мой, что это случилось с моим кузеном Робертом? – в нетерпении воскликнула мисс Одли, когда адвокат ушел.

– Что значит это нелепое поведение? Какое то неприятное дело, которое его беспокоит, в самом деле! Думаю, какой-нибудь злопамятный прокурор навязал бедняге судебное дело, и он впадает в слабоумие от смутного осознания своей некомпетентности.

– Вы когданибудь изучали характер вашего кузена, Алисия? – серьезно спросила госпожа, немного помолчав.

– Изучала характер! Нет, леди Одли. Зачем мне это? – ответила Алисия. – Не требуется много времени, чтобы понять, что он ленивый, эгоистичный сибарит, который заботится лишь о собственном спокойствии и комфорте.

– Но ты никогда не думала, что он немного странный?

– Станный! – повторила Алисия, поджав свои алые губки и пожав плечами. – Ну да... полагаю, что для таких людей обычно есть какое-нибудь извинение. Да, я полагаю, Боб со странными.

– Я ничего не слышала о его отце и матери, – задумчиво продолжала госпожа. – Ты помнишь их?

– Я никогда не видела его мать. Она была в девичестве мисс Дэлримил, лихая девушка, сбжавшая с моим дядей и потерявшая вследствие этого приличное состояние. Она умерла в Ницце, ког-

да бедному Бобу было пять лет.

– Ты не слышала о ней что-нибудь особенное?

– Что вы имеете в виду – «особенное»? – спросила Алисия.

– Ты не слышала, что она странная, то, что люди называют немного не в себе?

– О нет, – смеясь ответила Алисия. – Моя тетя, полагаю, была весьма рассудительной женщиной, хотя и вышла замуж по любви. Но если помните, она умерла до того, как я родилась, и поэтому я мало о ней знаю.

– Но, полагаю, ты помнишь своего дядю?

– Моего дядю Роберта? – спросила Алисия. – О, да, я хорошо его помню.

– Был ли он странный, я имею в виду, были ли у него особенные привычки, как у твоего кузена?

– Да, думаю, Роберт унаследовал все странности своего отца. Мой дядя проявлял такое же безразличие к окружающим, что и мой кузен, но поскольку он был хорошим мужем, любящим отцом и добрым хозяином, никто не оспаривал его взглядов.

– Но он был странным?

– Да, я полагаю, считалось, что он немного странный.

– А, – мрачно промолвила госпожа, – я так и думала. Ты знаешь, Алисия, безумие чаще передается от отца к сыну, чем от отца к дочери, и от матери к дочери, чем от матери к сыну. Твой кузен Роберт Одли очень красивый молодой человек, и я думаю, очень добросердечный, но за ним нужно присматривать, Алисия, потому что он безумен!

– Безумен! – возмущенно воскликнула Алисия. – Вы выдумываете, госпожа, или же... или... вы пытаетесь напугать меня, – добавила юная леди с тревогой.

– Я только хочу, чтобы ты была настроже, Алисия, – ответила госпожа. – Мистер Одли может быть, как ты говоришь, просто немного странный, но он так разговаривал со мной сегодня вечером, что напугал меня до смерти, и я думаю, – он сходит с ума. Я сегодня же вечером серьезно поговорю с сэром Майклом.

– Поговорите с папой! – воскликнула Алисия. – Но вы не будете беспокоить папу такими предположениями!

– Я только предостерегу его, моя дорогая Алисия.

– Но он никогда не поверит вам, – сказала мисс Одли, – он посмеется над таким предположением.

– Нет, Алисия, он поверит всему, что я скажу ему, – ответила госпожа со спокойной улыбкой.

## ГЛАВА 5. ПОДГОТОВКА ПОЧВЫ

Леди Одли прошла из сада в библиотеку, уютную домашнюю комнату,

обитую дубовыми панелями, в которой сэр Майкл любил читать или писать, или обсуждать дела поместья со своим управляющим, рослым сельским жителем, агрономом и юристом, снимающим небольшую ферму в нескольких милях от Корта.

Баронет сидел в широком мягком кресле у камина. Яркие языки пламени взметались и падали, вспыхивая то на полированных выступах книжного шкафа из черного дуба, то на золотисто-красных переплетах книг, то отсвечивая от афинского шлема мраморной Паллады, то освещая лоб сэра Роберта Пила.

Лампа на письменном столе еще не была зажжена, и сэр Майкл сидел, ожидая при свете огня в камине прихода своей юной супруги.

Мне очень трудно описать чистоту его великодушной любви – такую же нежную, как привязанность молодой матери к своему первенцу, и такую же рыцарскую, как беззаветная страсть Байярда к своей госпоже.

Пока он думал о своей обожаемой жене, дверь открылась и, подняв голову, баронет увидел хрупкую фигурку у двери.

– Моя дорогая! – воскликнул он, когда госпожа закрыла за собой дверь и направилась к нему. – Я думал о тебе и ожидал тебя целый час. Где ты была и что делала?

Госпожа немного помедлила, оставаясь в тени, прежде чем ответить на его вопрос.

– Я ездила в Челмсфорд, – промолвила она, – за покупками и... – Она запнулась, в смущении теребя ленты от своей шляпки своими тонкими белыми пальчиками.

– И что же, моя дорогая, – спросил баронет, – что же ты делала, вернувшись из Челмсфорда? Я слышал, как экипаж остановился у дверей еще час назад. Ведь это был твой экипаж, не так ли?

– Да, я приехала час назад, – ответила госпожа с тем же смущением.

– И чем ты занималась, приехав домой?

Сэр Майкл задал этот вопрос с легким упреком. Присутствие юной жены словно солнце освещало его жизнь, и хотя он вовсе не хотел привязывать ее к себе, его глубоко огорчало, что она могла охотно и безо всякой надобности проводить время без него, по детски болтая и предаваясь легкомысленным занятиям.

– Чем же ты занималась, приехав домой, моя дорогая? – повторил он. – Что так задержало тебя?

– Я беседовала с... с мистером Робертом Одли.

Она продолжала теребить ленты от своей шляпки, наматывая их на пальцы, и говорить смущенным голосом.

– Роберт! – удивился баронет. – Роберт здесь?

– Он был здесь.

– И все еще тут, я полагаю?

– Нет, он ушел.

– Ушел! – воскликнул сэр Майкл. – Что ты имеешь в виду, дорогая?

– Я хочу сказать, что ваш племянник приходил в Корт сегодня днем. Алисия и я видели его в саду. Он был здесь еще четверть часа назад, беседуя со мной, а затем послепешил прочь, ничего-толку не объяснив, за исключением нелепого

предлога о каком-то деле в Маунт Стэннинге.

– Дело в Маунт Стэннинге! Да какое дело у него может быть в этом Богом забытом уголке? Значит, он отправился ночевать, как я понял, в Маунт Стэннинг?

– Да, думаю, он сказал что-то в этом роде.

– Честное слово, – воскликнул баронет, – похоже, он сошел с ума.

Лицо госпожи оставалось в тени, и сэр Майкл не увидел, как ее бледное лицо вспыхнуло, когда он сделал это простое замечание. Победная улыбка осветила лицо Люси, явно говорившая: «Вот оно – я могу вертеть им, как пожелаю. Я могу показать ему черное, но если скажу, что это белое, он мне поверит».

Но сэр Майкл Одли, сказав, что его племянник не в своем уме, просто воскликнул это, не подразумевая такого значения. Действительно, баронет невысоко оценивал способности Роберта к повседневным делам. Он привык смотреть на своего племянника как на добродушного, но пустого человека, чье сердце природа щедро наградила добротой, но чью голову немного обогнали при распределении интеллектуальных даров. Сэр Майкл Одли сделал ошибку, которую часто совершают беспечные состоятельные люди, не имеющие случая взглянуть в глубь вещей. Он принял за глупость. Он считал, что если его племянник ведет праздный образ жизни, значит он обязательно глуп. Он решил, что если Роберт не отличился ни на одном поприще, так это потому, что не смог.

Сэр Майкл позабыл о молчаливом безвестном Мильтоне, умершем безгласным из-за недостатка той упорной настойчивости, того слепого мужества, которыми должен обладать поэт, если хочет найти издателя; он позабыл о Кромвелле, лицемерном сей благородный корабль – политическую экономию, барахтающийся в море смятения и идущий ко дну в бурю шумной суматохи, и неспособного добраться до руля или хотя бы послать спасательную шлюпку тонущему кораблю. Ошибочно судить о способностях человека лишь по тому, что он совершил.

Мировая Валгалла – закрытое пространство, и возможно, самые великие люди – те, кто молча гибнет вдали от священных ворот. Быть может, самые чистые души – те, кто избегает суматохи боговой дорожки, шума и смятения борьбы. Игра жизни чем-то напоминает игру в карты, и иногда бывает, что козыри остаются в колоде.

Госпожа сняла шляпку и уселась на обитую бархатом скамейку у ног сэра Майкла. В этом детском движении не было ничего заученного или притворного. Для Люси Одли было так естественно оставаться ребенком, что никто и не пожелал бы увидеть ее другой. Было бы глупо ожидать величественной сдержанности или женской степенности от этой желтоволосой сирены так же, как ожидать от глубокого баса чистого soprano песни жаворонка.

Она сидела, отвернув свое бледное лицо от огня и положив руки на ручку кресла, да сидел ее муж. Они были так беспокройны, эти хрупкие белые ручки.

– Знаешь, я хотела прийти к тебе, дорогой, – начала она, – я сразу хотела зайти к тебе, как только вернулась до-

мой, но мистер Одли настоял на беседе с ним.

– Но о чем, любовь моя? – спросил баронет. – Что мог сказать тебе Роберт?

Госпожа не ответила на этот вопрос. Ее прекрасная головка склонилась на колени мужа, волнистые золотистые волосы упали на ее лицо.

Сэр Майкл поднял эту прекрасную головку своими сильными руками и взглянул в ее поднятое лицо. Огонь камина осветил большие мягкие голубые глаза на бледном лице, в них стояли слезы.

– Люси, Люси! – вскричал баронет. – Что это значит? Любовь моя, что тебя так расстроило?

Леди Одли пыталась заговорить, но слова не шли с ее дрожащих губ. Ком в горле мешал вырваться этим фальшивым, но правдоподобным словам, которые были ее единственным оружием против врагов. Она не могла говорить. Отчаяние, овладевшее ею в мрачной липовой аллее, стало слишком большим, чтобы молча сносить его, и она разразилась истерическими рыданиями. Ее хрупкую фигурку сотрясало не притворное горе и разрывало ее, словно хищный зверь, на куски своей ужасной силой. Это был взрыв настоящей страдания и ужаса, раскаяния и горя. Это был один дикий выкрик, в котором более слабая женская натура берет верх над искусством сирены.

Не так собиралась она сражаться в страшном поединке с Робертом Одли. Она намеревалась использовать не это оружие, но, возможно, никакая хитрость не послужила бы ей лучше, чем этот одиночный взрыв горя. Он потряс ее мужа до глубины души. Он озадачил и ужаснул его. Он ослабил могучий ум этого мужчины до беспомощного смятения и растерянности. Он ударил по слабому месту в натуре этого порядочного человека. Он воззвал непосредственно к любви, испытываемой сэром Майклом Одли к своей жене.

Да поможет Бог нежной слабости сильного мужчины по отношению к женщине, которую он любит. Да сжалится над ним Господь, когда виновное создание, обманув его, бросается со своими слезами и горестными жалобами к его ногам в самозабвении и раскаянии, муча его видом своих страданий, надрывая сердце своими рыданиями, терзая его грудь своими стонами. Умножая свои собственные страдания до огромной муки, слишком тяжелой, чтобы перенести ее мужчине. Да простит его Господь, если сведенный с ума этим жестоким мучением, он нарушает на какой-то миг равновесие и готов простить все что угодно, готов принять это несчастное существо под защиту своих объятий и простить то, что мужская честь не велит ему прощать. Раскаяние жены, стоящей у порога дома, в который она больше не имеет права войти, не сравнится со страданиями мужа, закрывающего дверь перед этим дорогим умоляющим лицом. Мучение матери, которая никогда больше не увидит своих детей, – ничто по сравнению со страданиями отца, который должен сказать этим детям: «Мои маленькие, отныне вы сироты!».

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



### КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ЧУГУННОЙ ПОСУДОЙ?

- \* Чугунную посуду (котелки, гусятницы, сковородки) храните в сухом месте, чтобы она не ржавела.
- \* Сильно загрязненные чугунные сковороды каждый раз, перед тем как поставить на огонь, густо натрите с внешней стороны мыльной пеной. После готовки они легко моются, а копоть пристает намного меньше. Старый же нагар начнет удаляться сам.
- \* Раньше чугунную посуду чистили золой, тертым кирпичом, мыли щелоком. Оставлять в ней надолго пищу нельзя.
- \* Новые сковороды перед использованием хорошо прокалите на огне. С заржавевшими поступите так же, плюс ототрите крупной солью.

#### Пригодится

- \* Чтобы из лимона получить как можно больше сока, перед выжиманием положите его на 5 минут в горячую воду.
- \* Если творог оказался кислым, смешайте его с равным количеством молока и оставьте на 1 час. Творог откиньте на марлю и дайте стечь молоку.
- \* Чтобы сыр долго оставался свежим, рядом с ним на тарелку положите кусочек сахара и накройте крышкой.
- \* Овощи из морозилки закладывайте в кипящую воду, не размораживая. Так они останутся сочными.
- \* Чечевица и бобы сварятся в 2 раза быстрее, если в кастрюлю с водой добавить сахар (1 ст. ложка на 1 л воды).
- \* Обожглись острым перцем? Выпейте холодное молоко или съешьте мороженое – в них содержится белок казеин, который устранил боль от ожога.
- \* Терку, на которой собираетесь натереть сыр, смажьте растительным маслом.

#### На все случаи жизни

- \* Вместо кондиционера для белья положите в барабан стиральной машины смятую шариками фольгу. Она снимает статическое электричество. Одни и те же можно использовать несколько месяцев.
- \* К проволочной вешалке прикрепите несколько крупных деревянных прищепок - они хорошо держат юбки, брюки, шарфы, галстуки. В шкафу станет свободнее.
- \* Гибкий шланг пылесоса со временем протирается. Чтобы справиться с этой проблемой, на поврежденное место и прилегающие к нему участки натяните трубку, отрезанную от старой велокамеры.

#### И КОЛЕЧКО ЗАБЛЕСТИТ...

- \* Гладкое золотое кольцо очистит губная помада.
- \* Пыль из перстней удаляют спичкой с накрученной на нее ватой, смоченной одеколоном, глицерином или смесью магнезии и нашатырного спирта. После полируют кусочками фланели или замши.
- \* Золотое кольцо или серьги заблестят, если подержать их в подслащенной воде.
- \* Пластмассовые браслеты, бусы, серьги, кольца моют в воде без стирального порошка или мыла.
- \* Серебряные изделия приобретут мягкий блеск, если протереть их тряпочкой, смоченной лимонным соком. После чего промыть горячей водой и тут же насухо вытереть.
- \* Позолоченные изделия протирайте ватой, смоченной в винном спирте, скипидаре или яичном белке.

#### Полезно знать

- \* Вы надели новые кожаные сапожки или туфли и поцарапали, появился задира? На поврежденное место и тыльную сторону сползшей стружки кожи нанесите тонкий слой бесцветного лака для ногтей и прижмите. Царапину и вовсе достаточно смазать лаком или клеем БФ-2 и слегка подшлифовать тряпочкой.
- \* Удалить с одежды пятна от растительного масла можно крахмалом: насыпать его на пятно, накрыть хлопчатобумажной тканью и проутюжить теплым утюгом. Крахмал стряхнуть. Пятно не исчезло с первого раза? Процедуру повторите, насыпав свежего крахмала на пятно.
- \* Чтобы обувь служила долго, правильно ухаживайте за ней. Чистите ботинки и сапоги не перед выходом из дома, а вечером: вымойте, высушите и нанесите крем для обуви. Если он немного подсох, не беда: его можно размягчить, добавив несколько капель теплого скипидара.



Высокие сапоги удобно хранить на вешалках с прищепками. Так они не потеряют форму.



## Важные мелочи

### Если угол у ковра закрутился - не беда

У меня есть дорожка, у которой постоянно закручивается угол. Наверное, потому, что у нее тонкая основа. Чтобы справиться с проблемой, беру ведро с водой, большую тряпку и груз. Скрученный угол дорожки увлажняю хорошо смоченной тряпочкой (стараюсь, чтобы дорожка промокла до основания). Потом под низ дорожки подкладываю сухую ткань, а сверху мокрого угла оставляю влажную. На расправленный угол ставлю тяжелый предмет (например, таз с водой) и оставляю так до полного высыхания. После этой процедуры угол распрямляется. Если случается «рецидив» и угол начинает подозрительно приподниматься, сразу же операцию повторяю (только на меньшей площади).

Татьяна.

### Чем очистить кухонную мебель?

У моей мамы был свой секрет избавления от жира. Она наливала в пульверизатор смесь воды и пары колпачков аммиака (лично мне нравится тот, что пахнет лимоном) и сбрызгивала мебель. Аммиак отлично справляется с жиром. Это вещество можно использовать и как пятновыводитель. Но нужно помнить о том, что его нельзя смешивать со щелочью (такая смесь будет выделять пары, ядовитые для человека). После того как сбрызнули всю мебель, вытрите ее сухой тряпкой.

Нина.

### Сенсорные перчатки для телефона делаю сама

Все владельцы телефонов с сенсорным экраном хорошо знают, как сложно пользоваться им на морозе, не сняв перчатки или варежки. И я не исключение. Долго думала, как с этим справиться, и нашла выход. Металлизированной ниткой (люрекс) прошиваю крестиком перчатки в том месте, где они будут касаться телефона. Так, чтобы был контакт нити с кожей рук (с внутренней стороны) и с наружной стороны - со смартфоном. И все, проблема решена!

Ольга.



## ЗАСЕЛИ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ

Как вы думаете, где в доме кучнее всего роятся микробы, где их целые полчища? Нет, не в туалете, не у мусорного бачка. Больше всего их там, где мы даже не догадываемся.

### Кто там в ящиках для овощей

Если овощи в холодильнике начинают подгнивать, то буквально разбрасывают вокруг болезнетворные бактерии. К сожалению, современные холодильники не требуют размораживания, и хозяйки зачастую забывают их хорошо мыть. Максимум - протирают полки. Но главное - не соблюдают правила хранения продуктов, из-за чего могут возникнуть проблемы со здоровьем. Что делать? Тщательно мыть холодильник хотя бы пару раз в год. Это убережет и от неприятных запахов, и от зловердных бактерий. Предлагаем несколько средств, которые помогут поддерживать холодильник в чистоте и порядке.

Мылом можно смазать заевшую молнию у куртки или на брюках. А еще потрите мылом дверные метли, и они не будут скрипеть.

вытащите все ящики и полочки, которые мешают обработке камеры. Через 15 минут пасту удалите влажной салфеткой. Ящики и решетки помойте пастой отдельно.

Можно смешать 30 мл нашатыря с 300 мл воды. Пропитать раствором губку и протереть холодильник внутри. Такое средство дезинфицирует поверхность, удаляет желтизну и различные пятна.

### Чтобы удалить неприятный запах

Смешайте 2 ст. ложки лимонного сока или лимонной кислоты с теплой водой (0,5 л). Смочите салфетку в растворе, хорошо отожмите и протрите полки и стенки холодильника. Затем тщательно протрите камеру сухим полотенцем. А чтобы продлить эффект дезинфекции, поставьте на полку чашку с лимонной цедрой. Еще можно воспользоваться мылом, которое есть под рукой (лучше использовать хозяйственное), и вспенить его в теплой воде. Нанести пену на внутреннюю часть холодильника и подождать 15-20 минут. Затем протереть влажной тканью, полностью удалив пену.

### Намотай на ус

Специалисты утверждают, что мыть холодильник нужно не меньше 2-3 раз в год. Если слой льда в морозильной камере достигнет толщины 5 мм, расход электроэнергии увеличится на 25%. Нельзя забывать и о задней стенке холодильника. Загрязненный конденсатор приведет к ухудшению охлаждения, холодильник будет включаться чаще, и срок службы его сократится. Естественно, вырастет и расход электроэнергии.

# МАСТЕРИЦА



## ХРАНИМ ВЕЩИ РАЦИОНАЛЬНО

**Беспорядок и хлам вряд ли добавят уюта дому. Первое, что стоит сделать, - избавиться от лишнего. Второе - правильно организовать хранение оставшихся вещей.**

Идеально, когда заходишь в квартиру и не видишь ничего лишнего. Стиль минимализм в чистом виде. Как приблизиться к этой картине?

**1 Использовать все пространство.** Место под кроватью, ниши, табуретки и журнальные столики с двойным дном - все это возможность для размещения вещей. Используйте то, что уже есть, и задумайтесь над покупкой многофункциональной и вместительной мебели.

**2 Поднять глаза.** Место под потолком, как правило, остается не задействованным. А ведь зачастую верх шкафов, например, пустует. Там можно разместить коробки с обувью, которую вы сейчас не носите.

**3 Повесить все, что можно.** Мы привыкли задействовать для хра-

нения горизонтальную поверхность, однако, куда рациональнее будет вспомнить про вертикальную. Попробуйте прибить к стене держатели, на которых удобно будет разместить вещи: в прихожей - одежду, на кухне - посуду и специи и т.д.

**4 Разделить по видам.** Проще разобраться с хранением вещей, если разбить их по видам. Возьмем, к примеру, бижутерию. Серезки можно собрать вместе и повесить на сделанное своими руками панно. Браслеты удобно размещать на картонных цилиндрах, оставшихся после бумажных полотенец.

**5 Менять местами.** Прежде всего это касается сезонных вещей - одежды, к примеру. Закончился сезон - соберите все вещи и отправьте их на дальние антресоли. Их место пусть займет актуальный гардероб.

### КОГДА ПОД РУКОЙ НЕТ ФОЛЬГИ

Бывает, нагрянут гости, и нужно что-нибудь приготовить, а под рукой нет фольги. На этот случай у меня есть совет - не выбрасывайте упаковки от сливочного масла. Я складываю их вчетверо и храню в холодильнике. Масляная бумага заменяет фольгу. Просто выстилаю ее на противень и выкладываю продукты для запекания.

*Софья Кулиш.*

### ЕСЛИ ПРЕДСТОИТ ГРЯЗНАЯ РАБОТА

Каждый раз, когда я затеваю грандиозную уборку в квартире или в дачном домике, делаю следующую хитрость. Мочу руки и как следует намыливаю их мылом, но не смываю! Мыло должно высохнуть на ладонях, покрыв их тонкой пленочкой. Все это для того, чтобы при контакте с грязными поверхностями и вещами руки не испачкались.

*Марина.*



### КАК СДЕЛАТЬ КОФЕ ИДЕАЛЬНЫМ?

Если вы также любите кофе, но не можете себе позволить дорогие сорта, то я с удовольствием подскажу, как улучшить вкус напитка. Перед заваркой добавьте в разовую порцию молотого кофе щепотку соли и щепотку корицы. Зачем? Все просто! Благодаря соли напиток не будет горчить, а корица добавит ему восхитительный аромат.

*Ольга К.*



# КАРДИГАН В СТИЛЕ ПЭЧВОРК

## РАЗМЕРЫ

S (M) L (XL)

Ширина изделия по обхвату груди: 105 (110) 115 (120) см

Длина изделия (= сверить по середине переда): 62 (64) 66 (68) см

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (65% шерсти альпака, 35% шерсти; 50 г/100 м) — 3 (3) 3 (4) мотка коричневой, 2 (2) 3 (3) мотка кирпично-красной, 7 (7) 8 (8) мотков сине-зеленой, 2 (2) 3 (3) мотка светло-фисташковой; спицы № 4,5.

## УЗОРЫ И СХЕМЫ ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли. В круговых рядах все петли провязывать лицевыми.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано лицевой гладью на спицах № 4,5.

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### СПИНКА

На спицы набрать коричневой нитью 97 (105) 113 (121) п. и связать 20 см жемчужным узором, при этом во всех рядах вязать попеременно 1 лиц., 1 изн. до конца ряда, ряд закончить 1 лиц.

Перейти на кирпично-красную нить и в 1-м р. выполнить 1 прибавку = на спицах станет 98 (106) 114 (122) п.

1-й р.: 1 лиц., 1 изн. \* 2 лиц., 2 изн.\*. Повторять от \* до \* и в конце ряда связать 2 лиц., 1 изн., 1 лиц.

2-й р.: 2 лиц. \* 2 изн., 2 лиц.\*. Повторять от \* до \*. Эти 2 р. повторять, пока всего не будет связано 20 см. Затем перейти на сине-зеленую нить и вязать двойным жемчужным узором:

1-й и 2-й р.: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн. до конца ряда.

3-й и 4-й р.: вязать попеременно 1 изн., 1 лиц.

Когда длина работы составит 49 (50) 51 (52) см, закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз по 4 п., 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п. и 1 раз по 1 п.

Продолжить работу прямо и при длине работы 68 (70) 72 (74) см закрыть с обеих сторон 3 раза по 9 (10) 11 (12) п. для плечевого скоса. Затем закрыть оставшиеся 24 (26) 28 (30) п.

### ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА

Набрать сначала 37 (41) 45 (49) п. коричневой нитью, а затем 21 п. фисташковой нитью и вязать 20 см жемчужным узором и одновременно резинкой 4/4: 4 лиц., 4 изн., 4 лиц., 4 изн., 4 лиц., 1 кром. (в лицевых рядах) и 1 кром., 4 изн., 4 лиц., 4 изн., 4 лиц., 4 изн. (в изнаночных рядах). При смене цвета нить перекрещивать на изнаночной стороне работы.

Перейти на кирпично-красную нить и выполнить 1 прибавку = на спицах станет 38 (42) 46 (50) п. Затем связать еще 20 см: в лицевых рядах = \* 2 изн., 2 лиц.\*, повторять от \* до \* и ряд закончить 2 изн., перейти на фисташковую нить и продолжить вязание резинкой 4/4. В изн. рядах продолжать вязание резинкой 4/4 светло-фисташковой нитью, а затем перейти на кирпично-красную нить и вя-



Своими  
руками

зать \* 2 лиц., 2 изн.\*, повторять от \* до \* и ряд закончить 2 лиц.

Перейти на сине-зеленую нить и вязать двойным жемчужным узором, как на спинке. На участках вертикальных планок вязать светло-фисташковой нитью.

При длине работы 49 (50) 51 (52) см закрыть с лиц. стороны для проймы 1 раз 4 п., 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п.

Продолжить вязать прямо и при длине работы 68 (70) 72 (74) см закрыть 2 раза по 9 п. и 1 раз 10 п. (1 раз 10 п. и далее 2 раза по 11 п.) 3 раза по 12 п. (2 раза по 13 п. и далее 1 раз 14 п.) для плечевого скоса.

Следующие 8 (9) 10 (11) см связать резинкой = планка. Петли детали отложить.

Правую полочку связать так же.

### РУКАВА

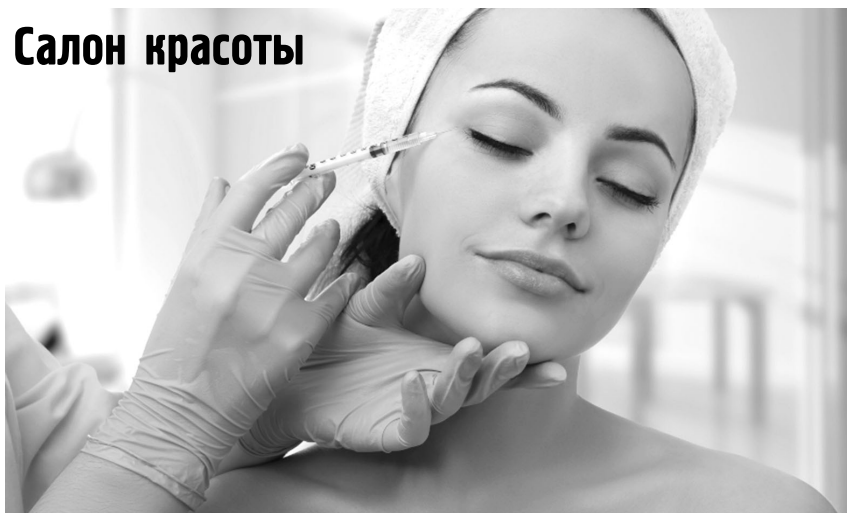
Сине-зеленой нитью набрать 48 (50) 52 (54) п. и вязать двойным жемчужным узором. При этом с обеих сторон прибавить в 11-м р. 1 раз, а затем в каждом 8-м р. 6 раз и в каждом 6-м р. 9 (10) 11 (12) раз по 1 п.

При длине рукава 44 (46) 48 (50) см закрыть с обеих сторон для оката 1 раз по 4 п., 1 раз по 3 п., 1 раз по 2 п., 3 раза по 1 п., 5 раз по 2 п., 6 (6) 7 (8) раз по 3 п. Закрывать оставшиеся петли.

### СБОРКА

Сложить вертикальные планки обеих полочек лицевыми сторонами и провязывать по 1 п. каждой полочки вместе, одновременно закрывая петли. Выполнить плечевые швы и шов горловины. Вшить рукава, припосаживая по окату. Выполнить боковые швы и швы рукавов. Концы нитей закрепить. Изделие аккуратно отпарить.

## Салон красоты



# УКОЛЫ КРАСОТЫ КОМУ НУЖНЫ?

Когда косметика не дает выраженного эффекта в борьбе с морщинками, многие обращаются к инъекционным процедурам. Косметолог Ольга Вахрушева рассказывает, что нужно знать об уколах красоты.

Первые уколы красоты рекомендуются делать после 30 лет. Так вы замедлите процесс образования морщин и улучшите состояние кожи.

### Чем поможет биоревитализация?

Биоревитализация подразумевает введение в поверхностные участки кожи гиалуроновой кислоты. Инъекции восстанавливают водный баланс дермы, устраняют неглубокие морщины, сухость и шелушения. После введения кислоты под кожу в организм запускаются процессы самостоятельной выработки этого вещества.

Процедура длится 15-20 минут. У вас чувствительная дерма и низкий болевой порог? Не переживайте, можно воспользоваться анестезирующим кремом. После инъекций на кожу лица, как правило, наносят успокаивающую маску. На местах уколов могут образоваться папулы (небольшие прыщички) - это нормально. Через 2-3 дня они исчезнут. Чтобы увидеть эффект, нужно пройти курс из 5 процедур с промежутком в 2 недели. Повторять его можно 1-2 раза в год.

### Что такое плазмотерапия?

Это еще одна шадящая омолаживающая процедура для женщин 30-35 лет, в ходе которой врач-косметолог вво-

**Косметологи предупреждают: после инъекций не рекомендуется в течение 7 дней посещать солярий, сауну, бассейн.**

дит под кожу пациента микродозы плазмы. Плазма содержит различные микроэлементы, витамины, белки, аминокислоты и не вызывает аллергической реакции.

В начале сеанса у вас возьмут кровь из вены - около 8 мл. Затем врач помещает пробирку с кровью в центрифугу, чтобы разделить ее на обогащенную плазму и клетки крови (лейкоциты и эритроциты). Это безболезненный процесс, но при желании вы также можете воспользоваться анестезирующим кремом. Плазма с тромбоцитами вводится в кожу.

Процедура длится час. Результат вы увидите только на 10-й день после инъекций. Улучшится тонус кожи, мимические морщинки станут менее выраженными, исчезнут акне и постакне. Через 1-2 года - в зависимости от индивидуальных особенностей дермы - можно записаться на процедуру повторно.

### Когда нужен ботокс?

Инъекции ботулотоксина избавляют не только от мимических морщин, но и поднимают уголки губ, бровей, а также помогают скрыть признаки старения в области шеи. Этот препарат подойдет женщинам 35 лет и старше.

Под кожу вводятся микродозы вещества, парализующего нервные окончания мышц. После первой процедуры я рекомендую сделать перерыв 10-12 месяцев. Начиная со второго сеанса вы можете сократить промежуток между инъекциями до 4 месяцев. Такие перерывы нужны, чтобы препарат не вызвал привыкания.

Многие пациенты переживают: «А

вдруг из-за ботокса мое лицо превратится в маску?» Спешу вас успокоить: сегодня в арсенале косметологов препараты, сохраняющие лицо «живым», даже если применять их часто. Например, ботулинический токсин типа А «стирает» морщины, и это не отражается на мимике.

### Контурная пластика заменит подтяжку?

Хирургической подтяжке лица есть альтернатива - контурная пластика. На эту процедуру стоит обратить внимание женщинам 40-45 лет. Под кожу вводятся филлеры, чтобы создать объем в любом месте лица. Дерма натягивается и морщины разглаживаются. С помощью филлеров можно скорректировать форму подбородка, увеличить объем губ, убрать морщины, сформировать более четкий овал лица. Результат проявляется быстро - через 2 дня. Это однократная процедура, эффект от которой держится от 8 до 12 месяцев.

### Можно ли закрепить результат от процедур?

В борьбе с морщинками важен комплексный подход, поэтому не забывайте ухаживать за кожей в домашних условиях.

**Делайте омолаживающий массаж.** Вам понадобятся две чайные ложки. На кожу нанесите оливковое масло. Положите холодные ложки на закрытые веки на 5 секунд. Повторите 5 раз. Проведите ложками от центра лба до линии волос 5 раз. Далее расположите их у носогубных складок. Начните движения от крыльев носа до мочек ушей. Закончите массаж в районе подбородка, проведя ложками от его центра до висков.

**Используйте маски.** Лучшие компоненты для антивозрастных масок - растительные масла, дрожжи, желатин, алоэ, мед, яйца. Вот рецепт эффективной маски для борьбы с первыми признаками старения: залейте 5 г желатина 50 мл минеральной воды. Подождите, пока он разбухнет, растопите на водяной бане. Добавьте 2-3 капли эфирного масла нероли и перемешайте. Наложите маску на лицо густым слоем, через 15 минут смойте.

**Защищайтесь от солнца.** Кремы на летний период обязательно должны содержать SPF-фильтры с фактором защиты не меньше 30.

### Для справки

Филлер - это препарат для лица и тела, который вводится под кожу шприцем или канюлей. Используется для коррекции возрастных изменений, восстановления утраченного объема различных зон лица и создания более выразительных черт.

**П**апилломы - небольшие мягкие наросты на коже, обычно появляются в местах обильного потоотделения. Новообразования не опасны для здоровья, но выглядят не эстетично. Недостаточно просто удалить их: терапия должна быть комплексной. В частности, в косметологии существует немало способов забыть об этой проблеме навсегда.

### Электрокоагуляция

Процедура заключается в воздействии на эпидермис с помощью высоких температур. Специальный аппарат с небольшой насадкой точно уничтожает новообразования. Ток разрушает поврежденную ткань, а термическое воздействие удаляет нарост. Электрокоагуляция может быть болезненной, однако неприятные ощущения быстро проходят. После этого на коже остается корочка, которую нельзя отрывать и мочить. Она сама отпадает через 5-7 дней.

Этот способ подходит для удаления бородавок и папиллом на теле, но не на лице.

### Криодеструкция

Благодаря воздействию на ткани низкими температурами (от -1000 до -1800) папиллома удаляется с корнем. Врач точно наносит жидкий азот на проблемные участки кожи и выдерживает необходимое время. После криодеструкции на месте образования может образоваться небольшой волдырь - это нормальная реакция кожи. Он исчезнет через 2-3 дня.

Недостаток процедуры заключается в том, что врач-косметолог не может контролировать глубину воздействия жидкого азота. А значит, есть риск повредить здоровые ткани.

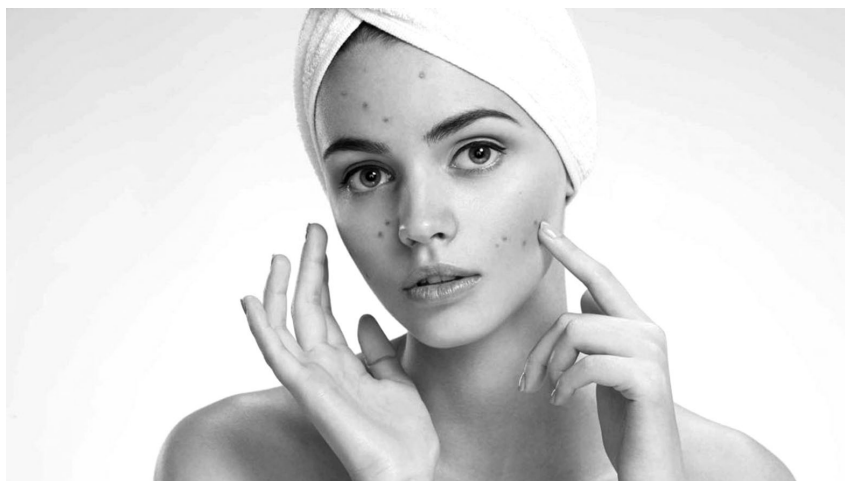
Криодеструкцию применяют для удаления крупных папиллом и бородавок на ладонях, стопах. Для борьбы с мелкими образованиями этот метод не подходит.

### Лазерное удаление

Удаление бородавок и папиллом при помощи лазера считается самым безопасным. А все потому, что лазерный луч воздействует точно, быстро нагревает поврежденные ткани и разрушает их. Также плюс процедуры заключается в том, что врач контролирует глубину и ширину воздействия лазера так, чтобы не задеть здоровые ткани.

Процедура безболезненная, но, если вы все же опасаетесь неприятных ощущений, вам предложат нанести на кожу крем-анестетик. Удалять новообразования лазером можно на любых участках кожи, в том числе на веках, слизистых оболочках и лице.

После процедуры нельзя загорать в течение 14 дней, посещать баню и сауну, а также травмировать корочку, которая появится на месте бородавки или папилломы.



## ЧИСТАЯ КОЖА БЕЗ БОРОДАВОК И ПАПИЛЛОМ

**Папилломы, бородавки и другие образования портят внешний вид кожи. Чтобы избавиться от них, обратите внимание на косметологические процедуры.**

### Радиоволновая деструкция

Новообразования также удаляют с помощью радиоволн высокой частоты. Они направлены четко на новообразование и не травмируют окружающие ткани. Ожога и перегрева кожи можно не опасаться, болезненных ощущений - тоже. После процедуры на коже останется небольшая ранка, которая заживет в течение 2-3 дней. Важный момент: радиоволновую деструкцию нельзя проводить при повышенной температуре тела и обострении герпеса.

### Дома можно?

Некоторые пробуют удалять папилло-

мы и бородавки в домашних условиях. В этом случае используйте следующие способы.

**Сок чистотела.** Это средство можно купить в аптеке и смазывать им наросты несколько раз в день. Избегайте попадание сока на здоровую кожу!

**Чеснок.** Измельчите 1 зубчик чеснока и добавьте к нему 1/2 ч. л. вазелина. Прикладывайте получившийся компресс к пораженным местам на ночь.

**Алоэ.** Срежьте лист алоэ, разрежьте его вдоль, приложите к наросту и зафиксируйте пластырем. Компресс следует носить каждый день по несколько часов.

## ЧЕМ ПОМОГУТ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?



Многие эфирные масла обладают антибактериальным эффектом. Благодаря этому они помогают избавляться от образований. В чистом виде использовать эфирные масла не стоит. Смешивайте их с базовыми маслами - растительным, оливковым, кокосо-

вым, миндальным. Соотношение: 2-3 капли эфирного на 2-3 мл базового масла.

**Масло чайного дерева.** Содержит терпенолен и альфа-терпинен - вещества, которые обладают противовирусными свойствами. Наносите его на проблемные участки кожи 2 раза в день.

**Масло лимона.** Отличается противовирусным, успокаивающим, иммуномодулирующим действиями. Наносите мас-

ло на кожу не чаще 1 раза в день. **Масло мяты перечной.** Благодаря содержанию ментола оно является противовоспалительным средством, может быть эффективно при борьбе с вирусами. Используйте ежедневно в течение недели.



С красной рыбой и творожным сыром.

Эти миниатюрные корзинки из теста можно купить в магазине. И все же закуска получится куда вкуснее, если испечь тарталетки самостоятельно, «с нуля». Выпекать удобнее всего в формочках из силикона: из них легче вынимать готовые изделия.

### Из чего готовим?

#### 1. ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

**Понадобится:** мука - 250 г, яйцо - 1 шт., масло сливочное - 150 г, соль - 1 ч. л. (без горки).

Смешайте размягченное масло с яйцами. Сверху просейте муку с солью, вымесите эластичное тесто. Оберните пленкой и уберите в холодильник на 30-45 мин.

Раскатайте тесто в тонкий пласт. Аккуратно вырежьте кружочки, поместите в формочки. Наколите дно вилкой. Выпекайте при 190-200 градусах в духовке до золотистого цвета тарталеток.

#### 2. НА СМЕТАНЕ

**Понадобится:** мука - 260 г, сметана - 210 г, масло сливочное (73%) - 100 г, соль - 1/2 ч. л.

Размягченное масло соедините со сметаной и, добавив соль, частями введите в просеянную муку, тщательно вымешивая. Оберните тесто пленкой и уберите в холодильник на 30-45 мин.

Тесто раскатайте, вырежьте кружочки. Уложите в формочки, примните пальцами. Выпекайте при 180 градусах до золотистости.

#### 3. ИЗ ЛАВАША

**Понадобится:** лаваш тонкий - 1 шт., яйцо - 1 шт.

Лаваш нарежьте квадратиками. Один смажьте смесью взбитого яйца и небольшого количества воды. Сверху крест-накрест поместите второй квадратик. Аналогичным образом сделайте остальные заготовки. Уложите в формочки. Выпекайте при 180 градусах 8-10 мин.

Вынимайте из формочек после полного остывания.

### Варианты начинок

Начинить тарталетки вы можете по своему вкусу. Например, подать в них традиционные салаты (крабовый, оливье и т. п.). Или придумать новую оригинальную комбинацию продуктов.

**С красной рыбой и творожным сыром.** Рыбу и свежий огурец нарежьте тонкими длинными ломтиками. Творожный сыр смешайте с измельченным чесночком, распределите по тарталеткам. Сверху выложите скрученные ломтики рыбы и огурца, украсьте зеленью.

**С селедочкой и овощами.** На дно каждой тарталетки выложите немного сливочного масла, сверху - половину сваренного вкрутую перепелиного яйца, кусочки сельди и огурца, дольку помидора черри и нарезанные черные оливки без косточек. Украсьте зеленью.

**С печенью трески, яйцами и сыром.** Печень трески размните вилкой, добавьте натертые на терке твердый сыр и яичные белки заправьте небольшим количеством майонеза. Разложите по тарталеткам, посыпьте тертыми желтками. Украсьте веточками укропа и ягодами клюквы.

**С сыром и помидорами.** К творожному сыру добавьте икру минтая, аккуратно разложите по тарталеткам. Сверху поместите кубики твердого сыра и дольки помидоров. Посыпьте тарталетки зеленью и кунжутом.

**С крабовыми палочками и картофелем.** Смешайте нарезанные крабовые палочки, отварной картофель и яйца. Разложите по тарталеткам. Сверху отсадите немного майонеза с добавлением чеснока, украсьте зеленью.

# ЧЕМ НАПОЛНИТЬ ТАРТАЛЕТКИ

Тарталетки с начинкой - универсальная закуска: готовятся легко, смотрятся аппетитно. И исчезают со стола за считанные минуты!



С селедочкой и овощами.



С печенью трески, яйцами и сыром.



С сыром и помидорами.



С крабовыми палочками и картофелем.

Начиняйте тарталетки непосредственно перед подачей, чтобы они не успели размокнуть.

#### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Чтобы запеканка была ароматнее, а корочка хрустящей, мелко порубите репчатый лук, поджарьте его в растительном масле до золотистого цвета и посыпьте запеканку за 10 мин до окончания приготовления.

## ПАПРИКАШ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

**На 4 порции:** 700 г картофеля, по 3 стручка красного и желтого сладкого перца, 2 луковицы, 2 стол. ложки растительного масла, 150 г сыра дор-блю, 150 г сметаны, 100 мл сливок, 2 желтка, по 1 чайн. ложке рубленых тимьяна, майорана, розмарина и базилика.

Картофель отварить, нарезать ломтиками, а перец - кусочками. Дольками нарезать лук и обжарить в масле.

Натереть 100 г сыра, перемешать со сметаной, сливками, желтками и пряными травами. Посолить, поперчить.

Нагреть духовку до 180 градусов. Картофель выложить в смазанную жиром форму. Разложить слоями овощи и сырно-сливочную массу. Завершить слоем сладкого перца и лука. Сверху выложить кусочки сыра. Запекать в духовке около 45 мин.



## ЗАПЕКАНКА С ГРИБНЫМ АССОРТИ

**На 4 порции:** 1 кг картофеля, 200 г грибного ассорти, 500 г свекольной ботвы, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 80 мл бульона, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 2 яйца, 250 мл молока, 125 мл сливок, 50 г тертого сыра.

Картофель отварить в мундире. Нарезать грибы и свекольную ботву. Лук очистить, нашинковать кубиками и пассеровать в сливочном масле. Добавить грибы, ботву, влить бульон и тушить 12 мин. Добавить петрушку, приправить специями.

Нагреть духовку до 220 градусов. Белки отделить от желтков. Картофель очистить, растолочь и сделать пюре, добавив молоко, сливки и желтки. Взбить и добавить белки, посолить и поперчить.

В форму выложить овощи и картофельное пюре, посыпать сыром и запекать в духовке около 20 мин. Подать на стол, украсив зеленью.

## БЛИНЧАТЫЙ ПИРОГ С ОВОЩАМИ

**На 4 порции:** 200 г муки, 400 мл молока, 2 яйца, соль, 1 стол. ложка зеленого лука, 300 г шампиньонов, 300 г моркови, 1 луковица, 30 г топленого масла, молотый черный перец, 300 мл сливок, 2 чайн. ложки рубленого чеснока, растертого с рубленой петрушкой, 80 г тертого сыра.

Приготовить тесто для блинчиков, смешав муку, молоко, яйца и зеленый лук. Слегка посолить. Грибы и овощи вымыть, очистить, нарезать все ломтиками. На топленном масле испечь 8 тонких блинчиков и поставить их в теплое место. Обжарить овощи с грибами в том же масле. Влить сливки, добавить чеснок с петрушкой и тушить 10 мин.

Нагреть духовку до 200 градусов. Грибы и овощи извлечь из соуса, выложить на блины, свернуть их трубочками и переложить в смазанную жиром форму. Полить овощным соусом, посыпать сыром и запекать 30 мин.





# ПАПОРОТНИК С 1000-ЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ

По древней славянской легенде, загадочный цветок папоротника расцветает один раз в году, чтобы указать место, где хранится клад, приносящий богатство и счастье...

Этот миг, когда на папоротнике распускается яркий цветок, приходится на купальскую ночь (7 июля). В старину люди целыми деревнями и селами отправлялись в глубь темного леса, чтобы отыскать заветное растение. И хотя легенды гласят, что были среди них счастливицы, которым удалось найти и сорвать чудо-цветок, в действительности же известно, что папоротник не цветет.

Но сакральный смысл этого мифа лежит, скорее, в плоскости сказочной аллегории, где под спрятанными сокровищами подразумеваются необычные знания и способности, которые дарует человеку папоротник, растение с 1000-летней историей, - даже тот, что растет дома в кадке.

### Отпугнуть нечистую силу

Чтобы усилить защитную функцию дикорастущего папоротника, в купальскую ночь с 6 на 7 июля можно сделать из него оберег. Подходить к обряду следует с предельной серьезностью и уважением к памяти предков, поскольку неискренность может вызвать обратный эффект, направив энергию оберега против вас самих. Подумайте, что для вас самое ценное в жизни. Если это финансовое благополучие, на несколько минут положите под папоротник денежные купюры.

Если личные отношения - то фотографию или вещь близкого человека. Теперь мысленно попросите у папоротника о защите.

Лучше всего делать оберег из когтеобразных стеблей и корневищ растения. Их следует высушить и спрятать в темном месте - в доме или рабочем кабинете, в зависимости от того, на что заряжен талисман. Магическая сила корней папоротника будет защищать вас в течение года, до следующего праздника Ивана Купалы. Но помните - амулет будет оберегать только то, что вы посчитали наиболее важным.

### Лекарство от рассеянности

Неприхотливый и выносливый, в природе папоротник произрастает на песчаных и торфяных почвах, предпочитая тенистые места. Поэтому и в домашних условиях растение лучше размещать подальше от прямого солнечного света. Грунт в вазоне должен быть легким и рыхлым, желательна повышенная кислотность. Так как папоротник тяжело переносит жару и сухой воздух, то нуждается в регулярном поливе и комфортной температуре окружающей среды. Листья растения периодически нужно опрыскивать чистой водой, чтобы на них не скапливалась пыль. При должном уходе домашний папоротник не только

будет радовать глаз пышным ростом, но и поделится своей энергией...

А энергетика у папоротника мягкая и уравновешивающая. Поэтому особенно полезно растение людям холерического темперамента, вспыльчивым, склонным к импульсивным поступкам. Им папоротник поможет привести эмоции в гармоничное отношение с разумом, чтобы принимать правильные и взвешенные решения. Помогает папоротник и людям рассеянным, которым сложно сконцентрироваться на какой-то одной задаче. Энергия растения мягко подтолкнет их к действию в нужном направлении.

### Энергия Юпитера в вашем доме

Папоротник служит энергетическим фильтром окружающего пространства: растение впитывает и нейтрализует вредные запахи и негативную информацию тонкого плана. Поэтому разумно поместить горшок с растением рядом с телевизором, компьютером или на полке с книгами.

Астрологически папоротник связан с энергиями Юпитера, планеты, влияющей на материальное благополучие и социальный статус человека. В частности, в ведении этого небесного гиганта - область финансов и права. Поэтому при возникновении сомнений в выгодности заключаемой сделки положите на некоторое время документы рядом с папоротником, чтобы приобрести ясность ума и не быть введенными в заблуждение. Растение поможет увидеть возможные подводные камни и не позволит кому бы то ни было пустить вам пыль в глаза.

### Цветок счастья

Какой именно папоротник выбрать - зависит от эстетических пристрастий и результатов, которых вы хотите добиться. Видов папоротников - более 2000, но мы коснемся только тех, которые обладают магическими свойствами.

**Адиантум Радди** - помогает справиться с безденежьем дома; его веточка, взятая с собой как оберег, защищает от нападков начальства и потери работы, а положенная в кошелек - гармонизирует его пространство и служит магнитом для денег.

**Асплениум луковичноносный** - поставленный у окна, изгоняет из дома физические недуги - как легкие недомогания, так и хронические болезни; поставленный ближе к входной двери - избавляет от непрошенных гостей, недоброжелателей и сплетен; а расположенный в спальне - способствует деторождению.

**Многоножка, полиподиум** - настоящий цветок счастья! Он гармонизирует пошатнувшиеся отношения в семье, притягивает в дом вторую половинку, помогает родителям найти общий язык с капризными детьми, наладить добрососедские связи.





## Домашние любимцы



### ХОЗЯИН, ДЕРЖИ МЫШКУ!

Говорят, когда животное приносит хозяину свою добычу - это знак расположения и верности. Но как быть, если смотреть на невинно убиенных мышек совсем не хочется? Выход есть!

**П**роблема, с которой столкнулся американский инженер Бен Хамм, стара как мир. У мужчины жил кот

по кличке Метрика. Прекрасное животное, которое предпочитало днем спать, а ночью отправляться на прогулку. Вер-

нее, на охоту! Потому что под утро Метрика часто приносил хозяину «подарок» - как правило, убитую им мышь или крота. При этом у него был взгляд победителя, буквально кричащий: «Смотри, что я тебе принес! Можешь позавтракать...»

Бену подобная забота хотя и была приятна, но порядком надоела. И у мужчины возникла гениальная идея. Он хорошо разобрался в компьютерных технологиях и создал камеру, которая фиксировала, с добычей или без возвращался под утро Метрика. Если кот тащил мышку, к двери поступал сигнал и она не открывалась. Если же животное возвращалось в гордом одиночестве, оно могло спокойно зайти в дом.

Со временем Метрика понял: принести хозяину мышек попросту невыгодно - с ними ему никак не попасть в дом. Урок был усвоен, и кот перестал таскать добычу.

В своем пристрастии пушистый друг был не одинок. Оно часто встречается у животных, живущих в частных домах, или тех, кто проводит лето на даче. Они действительно приносят добычу хозяину из самых лучших побуждений. Поэтому демонстрировать отвращение не стоит. Поблагодарите питомца, а потом выбросьте «награду». Главное, не на глазах у кота. В противном случае он может оскорбиться и затаить на вас серьезную обиду.

## КОЛЯСКИ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Если вы увидели коляску, не спешите сделать выводы, что в люльке лежит ребенок. Вполне вероятно, вместо него там находится кошечка или собачка. Да-да, коляски для животных необычайно популярны.

В такой коляске обычно возят на прогулку домашних котиков или собак декоративных пород. Это удобно и мобильно. Конечно, не все понимают такого новшества, считая, что на колясках должны ездить дети. Но если рассудить здраво, есть ситуации, в которых подобный атрибут для животных - не блажь, а необходимость. Он подойдет в случаях, когда:

- \* питомец стар и плохо передвигается самостоятельно. Или же наоборот - щенок еще слишком маленький для полноценных прогулок на поводке;
  - \* вокруг многолюдно, активное движение - собаке запросто могут наступить на лапку, а то и вовсе сбить с ног;
  - \* нужно быстро дойти из точки А в точку В, а питомец своенравный и не желает слушаться хозяина;
  - \* животное после операции или перенесенной болезни не может активно передвигаться самостоятельно.
- Один из случаев ваш? Смело покупайте коляску для животных! Только имейте в виду, что стоит такой аксессуар не дешево.



### Улыбнитесь

- Где находятся мухи зимой? - Не знаю, но я хотел бы, чтобы они там оставались и летом.

+ + +

**Звонок в 2 часа ночи ветеринару:**  
- Доктор, что нам делать? У нас на крыше коты занимают любовь и очень громко мяукают, мешая спать! - Позовите кота к телефону! - А вы думаете, он от этого перестанет заниматься

**любовью? - Но я же перестал!**

+ + +

- А у меня кошка необычная, думаю в цирк её отдать. - Что же в ней необычного? - Видишь фотографию? - Ну? - Она снимала!

+ + +

- Какой хороший милый песик, какие глазки у него и зубки белые какие... И сразу видно не куса...

+ + +

- Что-то ваш кот совсем не похож на хозяев. - Он приёмный

+ + +

**Объявление: "Пропала собака. Пекинес". Снизу другим почерком: "И это только начало... Заплатите за газ".**

+ + +

Мужик на телеге въезжает в село: - Люди! Я уголь привез! Вся в мыле, убитая в хлам лошадь оборачивается: - Ага... Ты привез...

## Яркие модели

Однотонная одежда более универсальна, но если вам хочется выделиться, обратите внимание на теплые пуховики с оригинальными принтами. Это могут быть геометрические, анималистические узоры, абстракция в духе Кандинского, цветочные и растительные мотивы. При выборе принта учитывайте пропорции и проблемные зоны своей фигуры.



## Куртки-рубашки

Визуально такие куртки напоминают мужские рубашки. Они выполнены из теплой шерстяной ткани, обычно дополняются большими накладными карманами с клапаном. Подобная модель выглядит ультрамодно: она освежит любой базовый комплект.

Носите ее с прямыми джинсами, кожаными брюками, высокими сапогами или обувью на грубой подошве.

## Верхняя одежда в стиле оверсайз

Такой пуховик имеет объемный крой и отличается отсутствием четких линий. Он идеален для casual-образа. Дополните модель уютным трикотажным костюмом или стильным худи и джинсами.

Поскольку объемный пуховик сам по себе является ярким предметом гардероба, аксессуары к нему должны быть простыми.



## Кожаные пуховики

Благодаря материалу такие пуховики устойчивы к холодам, а уход за ними минимален - достаточно протереть поверхность влажной тканью.

Модели из кожи или экокожи будут стильно смотреться с джинсами, воздушными платьями длины миди, шерстяными брюками, костюмами из кашемира. Из обуви подойдет любая - от ботинок на плоском ходу до сапог на шпильке.



## МИНДАЛЬНАЯ «ЗВЕЗДА»

Смесь сухофруктов - 600 г, коньяк или бренди - 100 мл, яйца - 4 шт., сахар коричневый - 200 г, сироп кленовый или мед - 2 ст. л., масло сливочное - 200 г, мука миндальная - 100 г, мука пшеничная - 150 г, смесь пряностей (корица, орех мускатный, гвоздика, кардамон) - 2 ч. л., соль - щепотка.

Сухофрукты мелко нарежьте, залейте коньяком, закройте крышкой и оставьте на неделю при комнатной температуре (периодически встряхивайте). Взбейте размягченное масло с миндальной мукой, половиной просеянной пшеничной муки, щепоткой соли и пряностями. Отдельно взбейте яйца с сахаром и сиропом. Соедините обе смеси, взбейте миксером. Смешайте оставшуюся муку, взбейте. Сформируйте тесто с сухофруктами, выложите в формы в виде звезд (предварительно вставив бумажные вкладыши). Выпекайте при 140 градусах 1,5 ч. или дольше (в зависимости от размера).

\* Миндальную муку можно приготовить самим, измельчив в кофемолке нежаренный миндаль с 1 ч. л. сахарной пудры.



## ТВОРОЖНЫЙ ШТОЛЛЕН

Мука пшеничная - 450 г, творог - 250 г, сахар - 150 г, масло сливочное - 150 г, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 1 пакетик, орехи - 100 г, смесь изюма с цукатами - 150 г, цедра лимона - 1 ст. л., ром - 100 мл, сахар ванильный - 1 пакетик, пудра сахарная - около 100 г.

На ночь залейте цукаты и изюм ромом. Орехи подсушите в духовке, нарубите. 100 г размягченного масла разотрите с сахаром, добавьте протертый через сито творог, затем яйца. К цукатам и изюму с ромом всыпьте орешки и цедру, тщательно перемешайте. Введите просеянную с разрыхлителем муку, замесите мягкое тесто. Разделите тесто на 3 части. Сформируйте каждую в виде батона, сделайте продольную выемку. Выложите на застеленный пекарской бумагой противень. Выпекайте в духовке, заранее разогретой до 180 градусов, около 1 ч. (готовность проверяется деревянной зубочисткой). Еще горячие штоллены щедро смажьте растопленным маслом. Сверху просейте сахарную пудру.



## КЕКСЫ С КЛЮКВОЙ

Мука пшеничная - 3,5-4 стакана, масло сливочное (размягченное) - 100 г, масло растительное - 100 г, молоко - 1 стакан, сахар коричневый - 1 стакан, яйца - 4 шт., ванилин - 2 пакетика, разрыхлитель - 2 пакетика, клюква вымоченная - 100 г.

Клюкву залейте горячей водой на 1-2 ч., промойте, слейте воду, обсушите бумажным полотенцем. Яйца комнатной температуры взбейте с сахаром, добавьте два вида масла, разрыхлитель, ванилин, молоко. Понемногу введите, помешивая, просеянную муку. Добавьте клюкву, тщательно перемешайте. Тесто должно получиться консистенции сметаны. Заполните тестом на 1/2 объема формочки для кексов. Выпекайте при 190 градусах 20 мин. Остывшие кексы украсьте сахарной глазурью или по своему вкусу. На заметку! В процессе выпекания у кексов сверху образуется хрустящая корочка. Для того чтобы они стали мягкими, поместите остывшие кексы в полиэтиленовый пакет на 1-2 ч.



## ИМБИРНЫЕ ПРЯНИКИ

Мука - 250 г, имбирь сушеный - 1,5 ч. л., корица молотая - 1 ч. л., орех мускатный и гвоздика молотые - по 1/2 ч. л., разрыхлитель - 1/2 ч. л., желтки яичные - 4 шт., сахар - 150 г, молоко - 1 стакан, мед - 150 г, масло сливочное - 50 г, белки яичные - 2 шт., пудра сахарная - 1/2 стакана, сок лимонный - 1 ст. л.

Просейте в миску муку с пряностями и разрыхлителем. Желтки взбейте с сахаром. Молоко, мед и масло нагревайте, помешивая, до получения однородной массы (не кипятить!). Затем эту смесь и желтки с сахаром добавьте к сухим ингредиентам, замесите тесто. Раскатайте, вырежьте пряники с помощью шаблонов. Выложите на противень, застеленный пекарской бумагой. Выпекайте в духовке при 200 градусах 15 мин. Остывшие пряники украсьте глазурью. Для этого взбейте белки до устойчивых пиков, постепенно добавляя сахарную пудру. В конце влейте лимонный сок, и взбивайте еще 10 сек. Поместите приготовленную глазурь в кондитерский мешок и украсьте пряники. Дайте глазури засыхнуть и подавайте угощение к столу.

