

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОБИТ

№30

июль 2021

цена:  
2 лари

**Летние  
болезни**

стр.6

**Любовь на  
удаленке**

стр.18, 19

**Выбираем  
защиту от солнца**

стр. 36

**7 способов  
обмануть аппетит**

стр. 22

**Максим Аверин:**

**“Все рухнуло, но я не сломался”**

стр.20-21

**Ляйсан Утяшева:**

стр.16-17

**“Нет ничего теплее компании друзей”**



С конца XX века, после сотни лет промышленных революций и технологических открытий, начало набирать популярность такое направление, как экологичный дизайн. В конце 90-х он проявлялся через возвращение изогнутых природных линий из стилистики ар-нуво. Потом через японский минимализм, который богат темным деревом и бамбуковыми светильниками. Затем стал формироваться современный экологичный стиль интерьера, который вобрал в себя и японский минимализм, и индустриальную функциональность, и технологичность хай-тека, при этом неизменно имея в качестве основы природный стиль - своего рода базу для гармоничного дома. Дерево, камень, натуральные ткани и их имитации создают у человека ощущение близости к природе и поддерживают наш внутренний баланс.



**1. Спокойствие всегда ассоциировалось с оттенками синего и зеленого, с бежево-коричневыми цветами земли.** Именно эти гармоничные и естественные цветовые сочетания чаще всего можно встретить в современных интерьерах. Стремление к органичной простоте проявляется через природный минимализм - меньше замысловатых принтов, больше чистого цвета и естественных фактур.

**2. Природный минимализм – общий, совершенно не теряющий актуальности тренд в интерьерном дизайне.** Он объединяет в себе осознанный и осмысленный подход к потреблению, экономии как природных ресурсов, так и своих собственных. Органично сюда ложится и тренд «скандинавский» - его суть состоит в естественной и неповторимой красоте. Совершенство в несовершенном, но уникальном. Под этот тренд также попадают и снова ставшие популярными хобби по рукоделию и созданию чего-то своими руками - на выходе получается отнюдь не идеальная, не машинная вещь, зато она единственная в своем роде и сделана с душой.



**3. Еще один тренд, подчеркивающий философию минимализма и нежелание потреблять бесконечное количество товаров - мода на многофункциональность.** Современный человек скорее купит не популярную десять лет назад козетку, а пуф с откидной крышкой, который помимо непосредственного предназначения может еще и служить емкостью для хранения вещей.



## ВО ФРАНЦИИ СТАРТОВАЛ КАННСКИЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ



На красной ковровой дорожке Каннского кинофестиваля наконец засверкали звезды. Под светом вспышек фотокамер появилась бывшая первая леди Франции Карла Бруни, за ней - актриса Энди Макдуэлл в нежно-голубом платье, а Хелен Миррен в ярко-желтом наряде даже станцевала перед входом в зал. Журналисты попросили культового режиссера Педро Альмадовара снять маску, но он спустил ее лишь на несколько секунд. Церемония открытия одного из главных европейских киносмотров стартует после перерыва из-за пандемии.

Каких премьер и сенсаций ждать от фестиваля:

Адам Драйвер из новой трилогии "Звездных войн" и блестящая Марион Котийяр в фильме открытия фестиваля "Аннет". Эротическая драма "Искушение" режиссера Пола Верховена, автора "Робкопа" и "Основного инстинкта".

А также Софи Марсо, Шарлотта Рэмплинг, Тильда Суинтон, Леа Сейду и Луи Гаррель обязательно появятся на 74-ом кинофестивале. И если еще три месяца назад были сомнения, удастся ли его провести или нет, то теперь местные жители уже запасаются терпением:

ночным вечеринкам быть.

А ведь можно смотреть все эти фильмы дома. "Зачем все эти фестивали?" - задавали журналисты вопросы организаторам. Но те принципиально заявили, что фильмы будут показаны только на большом экране. Для того все и проводится оффлайн, чтобы возродить культуру просмотра. Кино - это искусство социальное.

"Кинематограф не умер. Аудитория возвращается в кинотеатры во Франции и по всему миру. Это одна из прекрасных новостей. Одна из самых главных", - заявил директор Каннского фестиваля Тьерри Фремо.

Прошлый год, когда Каннский фестиваль так и не состоялся, показал: надо спасать киноиндустрию. 2020-й стал самым ужасным в истории: колоссальные убытки кинотеатров и студий, удар по независимому кино. Именно поэтому было принято решение провести самый престижный киносмотр на Лазурном берегу во что бы то ни стало. Красные ковровые дорожки, гламур, вспышки кинокамер и неудержимые синефилы в поисках новых имен среди режиссеров. Фестиваль - это городской праздник, а не скучные посиделки на диване возле ноутбука.

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

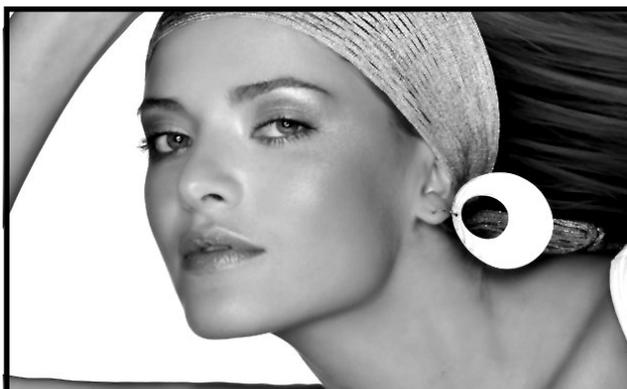
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

Если просмотр хорошего кино в Каннах раньше сопровождался купанием и приятным времяпрепровождением в ресторанах, то теперь неизменный атрибут посетителя фестиваля - маски и ПЦР-тесты каждые 48 часов при условии, если в медицинских палатках не отключили интернет (да, и такое бывает). Центр аккредитаций превратился в центр вакцинаций. Словом, на что не пойдешь ради того, чтобы фестиваль все-таки состоялся, хотя и приехало в итоге на половину участников меньше.

За главный приз победят Уэс Андерсон, Франсуа Озон и тайский любимчик фестивалей Апитчатпон Вирасетаккул. Жюри возглавил режиссер Спайк Ли. И конечно, здесь очень ждут Билла Мюррея, который снялся и у Уэса Андерсона во "Французском вестнике", и в документалке об античном театре "Новые миры: Колыбель цивилизации", припрятанной организаторами на последние дни. В общем, как всегда, множество звезд на одном квадратном метре красной дорожки.

УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ



### СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН БОЛЬШЕ НЕ БУДЕТ ИГРАТЬ "ЧЕРНУЮ ВДОВУ"

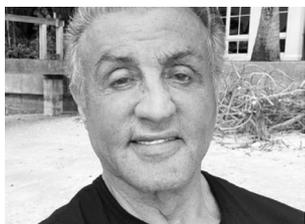
Актриса Скарлетт Йоханссон рассказала, что не планирует больше играть "Черную вдову" в фильмах Marvel. Таким образом, вышедший недавно одноименный фильм в главной роли со Скарлетт станет ее последней картиной в этом образе.

"Я думаю, моя работа с Наташей (Романовой) закончена. Я исследовала множество граней ее личности и

чувствую, что ее выбор пожертвовать собой ради лучших друзей был сделан уверенно и сознательно", - сказала актриса в интервью Variety.

Скарлетт Йоханссон сыграла "Черную вдову" в девяти фильмах студии Marvel. Она дебютировала в этом образе в фильме "Железный человек-2", который вышел в 2010 году.

### СИЛЬВЕСТРУ СТАЛЛОНЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 75 ЛЕТ



Боец, которого еще никому не удавалось победить - по крайней мере на киноэкране - сегодня отмечает 75-летие. Сильвестр Сталлоне начинал карьеру с фильмов для взрослых, но отправил в нокаут всех, кто сомневал-

ся в его блестящем будущем, с выходом легендарного Рокки в 1976-ом.

Кстати, сценарий фильма Сталлоне написал сам, и это был его счастливый билет.

"Рэмбо: Первая кровь", "Кобра" и "Танго и Кэш" - образ несокрушимого бойца закрепился за актером окончательно. За популярность бокса его имя появилось в Зале мировой славы. А жизненные принципы, которые он исповедует в этих фильмах, для миллионов стали ориентиром.

### УМЕР РЕЖИССЕР "СМЕРТЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ" РИЧАРД ДОННЕР

Голливудский режиссер Ричард Доннер скончался на 92-м году жизни. Об этом сообщает The Sun. Смерть Доннера подтвердила его жена Лорен Шуллер Доннер. Причины гибели режиссера не сообщаются.

Доннер был режиссером

четырёх частей "Смертельного оружия" и планировал поставить заключительную пятую. Он также выступил режиссером фильмов "16 кварталов", "Омен", "Леди-ястреб", "Балбесы" и "Супермен" с Кристофером Ривом в главной роли.

### ДВОЙНИК МЕГАН МАРКЛ ПОЖАЛОВАЛАСЬ НА ПРЕСЛЕДОВАТЕЛЕЙ



Американка Джина Куша, невероятно похожая на Меган Маркл, рассказала, что регулярно сталкивается с бестактными преследователями, которые принимают ее за супругу принца Гарри.

По словам Куши, "ее фанаты" регулярно подходят к ней на улице, чтобы спросить: "Это вы?"

Двойник Маркл рассказала, что ее постоянно стараются тайком сфотографировать, а ее мужа принимают

за телохранителя.

"Помню, как я шла по улице, повернула за угол и услышала, как кто-то сказал: "Вот она". Я обернулась, и ко мне подошли люди со словами, что я в точности похожа на Маркл", - цитирует "Лента.ру" жалобы американки.

Впрочем, двойник Маркл признает, что быть похожей на герцогиню - достаточно забавно и перед ней иногда даже делают реверанс.

### БРИТНИ СПИРС ЗАДУМАЛАСЬ О ПРЕКРАЩЕНИИ КАРЬЕРЫ ПЕВИЦЫ



Американская певица Бритни Спирс задумалась о полном прекращении концертной деятельности.

Как сообщает агентство "Интерфакс" со ссылкой на концертного менеджера Бритни, она объявила ему о намерении поставить карьеру

на паузу на неопределенный срок. Из-за этого ее менеджер решил уволиться, так как в его услугах певица больше не нуждается.

Менеджер певицы организовывал ее выступления почти все двадцать пять лет ее карьеры.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## На какие напасти укажут изменения в характере?

**Х**арактер и настроение напрямую связаны с обменом веществ и самочувствием. Если человек за короткое время сильно изменился, есть повод заподозрить, что с его здоровьем что-то не так. Какими особенностями поведения нас могут наградить те или иные недуги?

✓ **Взрывной характер** - сбой щитовидной железы. Если она вырабатывает слишком много гормонов, человек может терять контроль над эмоциями, ввязываться в конфликты и ссоры. Такой «диагноз» подтверждают и другие симптомы:

потеря веса на фоне «зверского» аппетита, сердцебиения, потливость. Если же щитовидная железа, напротив, вырабатывает слишком мало гормонов, человек теряет жизнерадостность, становится вялым и «скучным». На ленивую щитовидку и нехватку гормонов указывают также набор веса, постоянная зябкость, холодная кожа. У вас есть осно-

вания подозревать сбой в работе органа? Обязательно идите к эндокринологу.

✓ **Повышенная тревожность и мнительность – недуги сердца.** На фоне неполадок в «моторе» часто развивается кислородное голодание. Это может переводить организм в режим хронического стресса, вызывать необоснованные страхи, перепады настроения, слезы после всплеск гнева. Изменения в характере сопровождаются одышкой, головокружениями, болью за грудиной? Идите к кардиологу!

✓ **Обидчивость и придирчивость – сбой печени.** Если орган не в порядке, может возникнуть интоксикация, которая делает человека раздражительным и «мелочным». Если к таким особенностям прибавляется частая тошнота, боли в правом подреберье, проверьте печень! Для этого прежде всего сходите к терапевту. Раздражитель-

Если вы видите, что с близким человеком что-то не так, уговорите его сходить к врачу. А если ему не хватает храбрости, составьте компанию!



ность возникает на фоне слабости и сонливости? Виновниками таких изменений часто выступают болезненные почки. Дополнительными аргументами в пользу такого «диагноза» являются изменение цвета мочи, одутловатость лица, утренние отеки ног, скачки давления. В этом случае также идите к терапевту. И помните, что общим симптомом для подавляющего большинства сбоев в организме часто является плохое настроение. Если эмоциональный фон всегда на нуле - это уже повод для обследования. Даже если других видимых отклонений нет. Давно перестали радоваться жизни? Идите к доктору!

**В**о-первых, стул раз в три дня считается нормальным, как и трижды в день. Во-вторых, не увлекайтесь оливковым маслом натошак. Не стоит так издеваться над пищеварительной системой: она не успела проснуться, а вы уже даете масло. Оно оказывает резкий желчегонный эффект. Желчь сразу же забрасывается в протоки поджелудочной железы, а это вредно.

С возрастом кишечник становится менее активным: мышцы стенок ослабевают, пища застаивается - случается запор. К тому же человек с годами

## ВЫ СИДИТЕ - КИШЕЧНИК СТОИТ

**?** Не знаю, как справиться с запором. По утрам принимаю пол-ложки оливкового масла, запиваю стаканом воды - и все равно в туалет хожу раз в три дня. Что делать?

**Виктор Федорович.**

все меньше двигается. Хозяин сидит - кишечник стоит. Важно также, сколько жидкости пьете. Чтобы кишечник хорошо работал, надо употреблять полтора-два литра жидкости, из которых пять-шесть стаканов воды. Она для кишечника, как бензин для машины.

Можно ли принимать слабительные

при запоре? Это решает ваш лечащий врач. Сегодня популярны так называемые наполнительные слабительные с натуральными компонентами, которые нужно запивать большим количеством - 300-400 мл - воды. Эти средства безопасны, не вызывают привыкания, появления болез-

ненных сокращений в кишечнике. Их можно приготовить и самому: замочить на ночь семена льна в кефире или йогурте и выпить смесь утром. Разбухшие семена наполнят кишечник и улучшат перистальтику. Так же действуют семена подорожника. Их тоже предварительно замачивают в воде. Рецепт такой: 1 ст. ложку семян заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения, процеживают и употребляют 2 раза в день в конце приема пищи.

**И. Хан,**  
гастроэнтеролог.





На отдыхе, на даче совсем не хочется думать о неприятностях со здоровьем. Но что делать, если все-таки что-то произошло?

## Летние болезни

**Что делать:** боль сильная? Можно принять обезболивающее. А после посетить лор-врача. Он пропишет лечение. Пока отит не пройдет, о водных развлечениях придется забыть.

### Мочекаменная болезнь

**В чем проблема:** при обезвоживании повышается концентрация мочи, а с ней и риск образования камней. При камнях мучают сильные боли в области поясницы, может тошнить, учащаются позывы к мочеиспусканию, появляется кровь в моче.

**Что делать:** срочно к врачу! Операция по удалению камней нужна не всегда, иногда их можно растворить лекарствами.

**М**елкие летние неприятности можно легко преодолеть без посторонней помощи. Главное - сложить все необходимое в аптечку. Но иногда случаются проблемы посерьезнее, требующие обращения к врачам.

### Кишечные инфекции

**В чем проблема;** грязные руки, еда, испорченные продукты - отличная среда для развития бактерий, которые попадают в желудок и кишечник и начинают активно размножаться. И вот начинается тяжесть в желудке, накатывает слабость, потом присоединяются рвота и диарея, может повыситься температура. **Что делать:** нужно вывести токсины из организма и не допустить обезвоживания, поэтому пейте больше воды, а еще лучше - средства для регидратации (продаются в аптеке). Можно принять сорбенты.

### Инсульт

**В чем проблема:** в жару из-за обезвоживания кровь становится вязкой и склонной к тромбообразованию. Среди симптомов - нервозность речи, слабость в одной руке, могут опуститься уголок рта, возникнуть проблемы со зрением.

**Что делать:** главное - вызвать скорую, чтобы помощь оказали в течение первых 4 часов. Во время ожидания скорой нельзя ни снижать давление, ни давать аспирин.

### Цистит

#### от переохлаждения

**В чем проблема:** в жару очень хочется принять душ или окунуться в воду. Увы, резкие перепады температур, ношение мокрого купальника могут ослабить защиту организма, и бактерии проникают в мочевой пузырь. Среди симптомов - боли внизу живота, болезненное и учащенное мочеиспускание, изменение запаха мочи.

**Что делать:** сдать общий анализ мочи. Но лечение доктор может назначить только на основании жалоб: обычно прописываются антибиотики.

### Отит

**В чем проблема:** виноваты купание, потливость, из-за них повышается влажность в наружном слуховом проходе. Летом чаще всего встречается наружный отит с болью, которая усиливается при надавливании рядом с ухом, зудом, выделениями в наружном слуховом проходе, снижением слуха.

### Ангины

**В чем проблема:** ледяное мороженое и питье, резкие перепады температур при смене кондиционированного воздуха на летний зной - все это может ослабить иммунитет, особенно местный, и здравствуй, ангина! Начинает сильно болеть горло, поднимается температура.

**Что делать:** вызывает ангину стрептококк. Узнать, он ли стал причиной болезни, можно с помощью экспресс-теста. И если стрептококк найден, понадобится антибиотик. За его подбором обращайтесь к терапевту или лору.

### Зуд купальщика

**В чем проблема:** в водоемах с застойной водой, где любят плавать утки, водятся личинки церкарий. Они забираются под кожу и там погибают. А кожа покрывается волдырями, которые чешутся.

**Что делать:** зуд может пройти сам дней через 10. Главное - не расчесывать кожу. Можно смазывать высыпания суспензией с оксидом цинка, если зудит сильно - принять средство от аллергии.

## ДОЛОЙ ГРЫЖИ ПОД ГЛАЗАМИ

**З**ависит от того, что привело к их появлению. Если утром мешки более заметны, чем вечером, это отеки. Что их вызвало, надо разбираться с врачами, возможно, дело в нарушении работы почек, а может быть, идет задержка жидкости из-за соли. Но если мешки все время с вами, значит, это отложения жира - жировые грыжи. Они появляются с возрастом при



Как убрать мешки под глазами?

Лариса Иванова.

генетической предрасположенности, при нарушениях работы в системах организма. Спровоцировать увеличение жировой

прослойки под тонкой кожей век могут недосыпание, стресс, алкоголь, неправильное питание, некачественная косметика и

### Тест на жировую грыжу

**П**опросите вас заснуть, когда вы, закрыв глаза, слегка надавливайте сквозь веки на глазное яблоко. Если мешки стали более выраженными – это грыжи.

долгая работа за компьютером.

Компрессы, маски и массажи обладают кратковременным эффектом (и то только при условии ведения здорового образа жизни!) и не могут устранить уже заметные грыжи. Чтобы убрать их навсегда, как правило, прибегают к блефаропластике - это на сегодня один из наиболее эффективных методов избавления от жировой грыжи нижнего века.

Виталий Авалиани, офтальмолог.

# ЖАРА: ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ!

**ЛЕТОМ ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ ПРИ СЕБЕ ВЕЕР И ОБМАХИВАЙТЕСЬ ИМ В ДУШНОМ ПОМЕЩЕНИИ ИЛИ ТРАНСПОРТЕ. ЭТО УЛУЧШИТ СОСТОЯНИЕ!**

Знойная погода - это экстремальные условия для сердца и сосудов. Как не позволить им выдать сбой?

✓ **Аккуратно принимайте все прописанные врачом препараты.** Даже если чувствуете себя превосходно! А если уезжаете на дачу, берите с собой двойной запас таблеток. Это поможет не пропустить прием, если вы задержитесь дольше, чем планировали. И не думайте, что свежий воздух - лучшее лекарство. Конечно, жизнь за городом часто улучшает самочувствие, но прерывать прием препаратов при болезнях сердца нельзя ни в городе, ни на даче. Это закон!

✓ **Не сидите на солнце.** На фоне даже небольшого перегрева можно схлопотать сердечный приступ. Не забывайте об этом и при дачных работах. Особенно заходя в теплицу. Если давление не в порядке, работать в ней можно только утром до 9:00 или вечером после 18:00. Помимо этого, запретите себе трудиться пятой точкой вверх. Эта поза - один из главных провокаторов инсульта.

✓ **Пейте по чуть-чуть, но часто.** Когда мы теряем влагу с потом, кровь становится более вязкой. Это прямой путь к сосудистой катастрофе. Чтобы жидкости было достаточно, заведите за правило носить с собой

бутылку воды и делать 2-3 глотка каждые 10 мин.

✓ **Откажитесь от полуфабрикатов.** Они содержат скрытую соль, которая ухудшает самочувствие. Лучше ешьте больше овощей, ягод и миндаля. Они «разжижают» кровь и снижают уровень опасного для сосудов холестерина. Кроме того, замените мясо рыбой, а сливочное масло оливковым. В этих продуктах есть жирные кислоты, которые повышают эластичность сосудов. Защитить их от разрывов также помогут чеснок и горький шоколад. Они содержат активные вещества флавоноиды, которые эффективно укрепляют сосудистые стенки. Съедайте



каждый день пару зубчиков жгучего овоща и пару долек полезного десерта.

✓ **Старайтесь находиться в помещении с кондиционером.** А если вернулись с жары, не залезайте под холодный душ. Он может вызвать спазм сосудов и скачок давления. Окатывайте себя водой, близкой к температуре тела или на 2-3 градуса меньше. Так вы подарите себе желанную прохладу и не подвергнете риску здоровье!

**Вадим Вересков,**  
кардиолог.

## Чем опасны сланцы?

Эта, казалось бы, удобная в жару обувь может при постоянном ношении нанести вред всему организму.

### Боли в стопах и коленях

Стельки в правильной обуви обычно имеют супинаторы (уплотнения), которые приподнимают свод стопы. Это позволяет при движении гасить ударную нагрузку. В шлепках же подошва плоская. И при ходьбе от постоянных нагрузок мышцы стопы, удерживающие ее свод, растягиваются, и он уплощается. В итоге вылезают «косточки» на больших пальцах, развивается «пяточная шпора» (плантарный фасциит). Из-за того, что стопы перестают выполнять свою амортизирующую функцию, ударная нагрузка идет выше - на колени и тазобедренные суставы, позвоночник.

### Бактерии

А также грибки. Конечно, сланцы в бассейне и бане предотвращают контакты с микроорганизмами. Но в этих общественных местах постоянно проводят дезинфекцию.

В городе же все иначе: если гулять в шлепках по улицам, то на ногах и обуви окажутся тысячи бактерий и грибков - от стафилококков до кишечной палочки. А если на коже будут микроразреждения, те же мозоли, то микроорганизмы проникнут в кожу и начнут размножаться - а тут уж и до микоза (грибкового поражения кожи и ногтей) недалеко, а также до воспалений.



### Мозоли

Никто не носит шлепанцы на носки, а ноги потеют. Мокрая кожа при контакте с жесткими материалами более склонна к появлению мозолей. Тем более что стопу в сланцах удерживает только перемычка между большим и средним пальцами. Именно здесь чаще всего и появляются мозоли.

### Растяжения и переломы

Стопа в шлепках не зафиксирована. Легко можно запнуться, зацепившись за неровность подошвы, подвернуть ногу, что в итоге приведет к потере равновесия. А это грозит падением, вывихом, растяжением, разрывом связок и даже переломом. К тому же в сланцах ноги оказываются ничем не защищены, и в общественном транспорте, в толчее их могут отдавить, травмировать каблучком.

## Стоит ли закапываться в песок на пляже?

Многие уверены, что закапываться в горячий песок крайне полезно! Мол, это прогревает легкие, лечит органы дыхания и улучшает иммунитет. Все это правда! Но, помимо пользы, такая «лечебная» процедура может нанести немалый вред. Опасность пляжного песочка в том, что он не отличается чистотой. И дело не только в горах мусора, которые скапливаются на побережье. Песок часто становится прибежищем грибковых инфекций. А если у берега гуляют животные - то и кишечных паразитов. Этим особенно грешат пляжи у пресных водоемов. Здесь не надо не только закапываться, но и просто сидеть на песке! Чтобы не подвергать опасности ни себя, ни тем более детишек, обязательно носите с собой на пляж плотную подстилку. И старайтесь не путать, какая сторона контактирует с песком, а какая с кожей!



## ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СЕРДЦЕ БИТЬСЯ ТРЕВОЖНО?

дополнительным факторам относятся: 4) сидячий образ жизни (гиподинамия), 5) психологические стрессы, 6) сахарный диабет.

Таким образом, чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, нужно соблюдать несколько не таких уж и сложных правил:

- ✓ Отказаться от курения.
- ✓ Правильно и разнообразно питаться: ограничить жирную и соленую пищу, не налегать на сладкое.
- ✓ Больше двигаться, особенно на свежем воздухе.
- ✓ Вовремя отдыхать и поддерживать позитивное настроение.

### Отличный помощник в борьбе с инфарктом

Научно установлено, что магний - самый важный минерал в работе сердца. Дело в том, что магний способствует понижению уровня холестерина в крови.

Дефицит магния является одной из главных причин высокой смертности от сердечных заболеваний. Если после перенесенного сердечного приступа регулярно принимать магний, то риск повторного приступа заметно снижается. И наоборот: при недостаточном поступлении магния в организм уровень холестерина в крови повышается, и он может дойти

до уровня, когда развитие сердечного приступа почти закономерно. Не это ли причина того, что болезни сердца стали столь распространенным явлением?

**Очень важно знать следующее правило: для усвоения кальция обязательно нужен магний.** Кальций и магний всегда работают в паре, они регулируют весь процесс мышечных сокращений, в том числе сердечных. Кальций отвечает за то, чтобы мышца сжалась, а магний - чтобы она расслабилась. Кальция с пищей мы всегда получаем в избытке, но магния в нашей пище всегда не хватает.

Итак, именно от дополнительного приема магния зависит, будет ли ваше сердце биться ровно и незаметно. Если магния в организме недостаточно, возникнут проблемы: обычно они начинаются с судорог в скелетных мышцах - в руках, ногах. Сердечные судороги, как правило, появляются позже, и обычно у них другие названия: аритмия, сердечный приступ, инфаркт. С такими судорогами лучше не шутить. Тем более что решение есть - как минимум восполнить дефицит магния в организме и начать принимать магний регулярно! **При любом нарушении сердечной деятельности надо задуматься о приеме магния.**

**П**ока со здоровьем у нас полный порядок, о многих вещах мы вообще не задумываемся и не обращаем на них внимания. Это относится, например, к дыханию, пульсу сердца, работе внутренних органов - они вроде как работают сами по себе. Но стоит лишь возникнуть боли, почувствовать, как сердце, например, «замерло» или «запрыгало», мы сразу понимаем, что что-то тут не так, начинаем искать пути экстренного решения. Таблетки, возможно, облегчают ситуацию на какое-то время... Но что может действительно помочь восстановлению нарушенных механизмов?

### Не копайте сердцу яму

Сердце - это мышечный насос, который обеспечивает поставку кислорода и «горючего» (питательных веществ) по всему организму. Только за сутки сердце сокращается около 100 тысяч раз! Специалисты называют три главных фактора, влияющих на развитие сердечных заболеваний: 1) курение; 2) повышенное давление; 3) высокий уровень холестерина. К

## Обезвоживание: какие недуги оно обостряет?

**В**ода нужна для обеспечения всех идущих в организме процессов. Если ее не хватает, начинается «сыпаться» все подряд - от нервной системы до состояния кожи. Кроме того, есть недуги, при которых обезвоживание вызывает не просто дискомфорт, а грозит резко ухудшить самочувствие.

**1. Гипертония.** Стойкое повышение давления (более 130/90) и недостаток воды - это прямая угроза инфаркта. Все потому, что при обезвоживании организм теряет не только

**Самый верный способ выявить обезвоживание - посмотреть на цвет мочи. Если вы не принимаете «окрашивающие» ее лекарства, моча должна быть бледно-желтой. Цвет стал более ярким и насыщенным? Значит, организму не хватает влаги!**

воду, но и электролиты - соли калия, натрия и хлора. Без них сердцу и сосудам труднее справляться со своей работой. Если столбик термометра перевалил за +26°C и вы сильно потеете, откажитесь от физической нагрузки и добавьте к своей ежедневной питьевой норме 1 ст. воды.

**2. Подагра.** При отложении солей в суставе

большого пальца ноги нехватка воды может спровоцировать приступ острой боли. Это происходит потому, что обезвоживание повышает концентрацию в организме мочевой кислоты, которая вызывает недуг. В знойную погоду увеличьте норму жидкости на 1-2 ст. в день.

**3. Гормональные сбои.** У вас есть хронические

недуги эндокринной системы (например, щитовидной железы)? Обезвоживание может привести к обострению! Чтобы этого избежать, следите за тем, сколько вы потребляете жидкости (норма до 2 л в день, если иное не прописал врач). И помните, что на недостаток воды организм не всегда реагирует жаждой. Обезвоживание может заявлять о себе головной болью, усталостью, учащенным пульсом, головокружением. Чувствуете неладное? Выпейте стакан воды!

**Мария Григорьева, терапевт.**

# От родинки до меланомы - один шаг?

## Причины

Меланома возникает из-за сбоя на генетическом уровне в клетках, которые вырабатывают меланин. В большинстве случаев она развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных образований - невусов (родимых пятен) и значительно реже - на здоровой коже.

Одна из причин образования меланомы - воздействие ультрафиолета. Кроме того, факторами риска считаются: ожоги и обморожения, косметические вмешательства, обилие пигментных пятен, наследственная предрасположенность, ослабленный иммунитет, регулярное посещение соляриев, светлая кожа. Также новообразование чаще встречается и тяжелее протекает у рыжеволосых.

**В летний период медики рекомендуют внимательно следить за пигментными пятнами на теле: родинка может превратиться в меланому - злокачественную опухоль кожи.**

## Признаки

Периодически осматривайте родимые пятна (самостоятельно или с помощью близких), особенно тщательно, если заметили изменения или чувствуете дискомфорт. Тревожные симптомы:

- ✓ быстрый рост родимого пятна, неровные или нечеткие его края;
- ✓ нехарактерный и неоднородный цвет;
- ✓ уплотнение родинки, асимметричное увеличение одного из ее участков;
- ✓ зуд, кровотечение, чувство жжения, напряжения, покалывания на месте невуса.

Однако не стоит паниковать при обнаружении у себя этих признаков; ведь и обычные родинки могут видоизменяться - это абсолютно нормальный процесс. Если родинка болит, это не значит, что она перерождается. Но обратиться за консультацией к дерматологу или онкологу необходимо.

## Профилактика

Особенно тщательно за состоянием родинок нужно следить людям из групп риска. Однако защищаться от солнечных лучей необходимо всем: откажитесь от соляриев, пользуй-



тесь солнцезащитными средствами в повседневной жизни.

На отдыхе (рано или поздно пандемия закончится) носите светлую одежду из натуральных тканей, закрывающую шею, руки и грудь. Больше находитесь в тени, особенно с 11 до 15 часов.

**Ольга Шабурова,**  
врач общей практики.

## Нормальный ритм сердца

Сердце - главный насос организма, перекачивающий кровь по сложной схеме. В каждом сердечном цикле можно выделить последовательные сокращения предсердий, желудочков и полное расслабление сердечной мышцы.

Нормальный ритм сердца называют синусовым, и он возможен благодаря работе водителей ритма первого порядка. Но если в этом узле формируются проблемы, то развивается приступ аритмии. Существует несколько видов нарушений сокращения.

## Какой бывает аритмия?

Аритмия - собирательный термин, под которым понимают разнообразные нарушения ритма сердечных сокращений.

Мерцательная аритмия - это нарушения нормального ритма из-за мерцания предсердий - хаотического подергивания. При нормальном ритме сначала сокращаются предсердия, после - желудочки. Но при мерцании мышечные волокна предсердий перестают слаженно работать, формируются различные нарушения и желудочки сокращаются неритмично.

# АРИТМИЯ СЕРДЦА И МАГНИЙ: ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ЕГО ДЕФИЦИТЕ?

**Сердце буквально выпрыгивает из груди, стучит не впопад и как будто пропускает один удар. Вам знакомо это ощущение? Это симптомы аритмии сердца.**

К числу возможных симптомов можно отнести:

- ✿ покалывание и боль в груди;
- ✿ учащенный пульс;
- ✿ частые головокружения;
- ✿ одышку;
- ✿ чрезмерную потливость;
- ✿ приступы паники;
- ✿ нарушения сознания вплоть до обморока.

Помимо мерцательной, существует и синусовая аритмия, которая может возникать у абсолютно здоровых людей (чаще - у детей младшего возраста). Пульс учащается при вдохе и становится более редким при выдохе.

## Синусовая тахикардия и брадикардия

Тахикардия - это еще один вид нарушений ритма сердца, характеризующийся увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 90-160 ударов в минуту, а после -

снижением до нормы. При этом водитель ритма работает без нарушений. Такие симптомы проявляются в норме при физическом напряжении, но в покое они не должны проявляться. А если проявляются - нужно безотлагательно обратиться к терапевту и при необходимости - к кардиологу. Спровоцировать тахикардию могут лихорадка, прием лекарств, злоупотребление кофе и ряд дефицитных состояний в организме, прежде всего - нехватка магния. Патологическая синусовая тахикардия опасна, ведь желудочки и предсердия не могут наполняться полноценно кровью, из-за этого снижается артериальное давление, нарушается кровоснабжение.

Синусовая брадикардия - это сокращение ЧСС менее 60 ударов в минуту. Обследование необходимо для исключения синдрома слабости синусового узла. Патологическая синусовая брадикардия развивается на фоне гипотиреоза, при передозировке определенных веществ, в том числе и лекарств.



# КИШЕЧНЫЙ ГРИПП: КАК НЕ ПЕРЕПУТАТЬ ЕГО С ОТРАВЛЕНИЕМ?

**После - появления первых симптомов кишечного гриппа состояние ухудшается в считанные часы. Если заболел живот, обязательно оставайтесь дома!**

✓ Высокая температура, которая держится несколько дней. Столбик градусника может подниматься до 39-40°C. При отравлении эти цифры обычно не превышают 37,5-38°C.

✓ Признаки простуды. При кишечном гриппе на фоне боли в животе и поноса часто возникает заложенность носа, покашливание, небольшая боль в горле. При обычном отравлении этого не бывает. Кстати, многие считают, что кишечный грипп встречается только у детей. Раньше это было справедливо. Но в последние годы вызывающий недуг вирус сильно мутировал и стал активнее атаковать старшее поколение. Опасаться его следует в первую очередь пожилым людям с хроническими недугами, которые могут резко обостриться из-за вызванного вирусом обезвоживания. Если понос длится более 12 часов, а жар не снижается, без колебаний вызывайте вра-

ча. А чтобы инфекция обошла стороной, соблюдайте меры осторожности:

**1. Мойте руки после улицы и перед едой.** Всегда! Вирус передается воздушно-капельным путем и оседает на любых поверхностях. Поэтому «собираем» мы его в первую очередь руками. Затем, случайно прикасаясь к губам, «доставляем» инфекцию в организм.

**2. Раз и навсегда откажитесь от еды и напитков на улице.** Откусывая пирожок, неровен час облизать грязные руки.

**3. Не пробуйте фрукты и ягоды на рынке.** Вообще никогда! Даже одну ягодку или крохотный кусочек. Это, кстати, несет опасность подхватить не только вирус, но и отравление. Не подвергайте себя ненужному риску! Лучше уж купить не самые удачные плоды, чем испортить себе лето плохим самочувствием.

**Б**оль в животе, рвота, понос. Эти симптомы характерны и для отравления, и для кишечного гриппа - опасной вирусной инфекции, атакующей пищеварительный тракт. Однако в отличие от обычного расстройства, кишечный грипп - куда более серьезный недуг. Он выкашивает из кишечника полезные бактерии и тем самым резко «роняет» иммунитет. Помимо этого, вирусная инфекция может провоцировать тяжелейшее обезвоживание, которое способно привести к летальному исходу. Как понять, что кишечное расстройство вызвано злобной заразой?

**МИФ №1:** электрическая щетка стирает эмаль. На самом деле она не только идеально удаляет налет, но и относится к зубам бережнее, чем обычная щетка. Главное, не давите ею на зубы! Просто прикасайтесь к их поверхности. Все остальное электрощеточка сделает сама.

**МИФ №2:** протезированные зубы можно не чистить. Многие думают - раз нет зубов, значит, портиться нечему. Это не так! Протезированные зубы нуждаются в чистке даже больше, чем обычные. Иначе растет риск воспалений в полости рта. Попросите стоматолога рассказать, как ухаживать за зубами в вашем случае.

**МИФ №3:** чем жестче щетка, тем лучше. Вы

## Главные мифы о зубах!

**Предрассудки о зубах не только опасны для здоровья, но и могут обернуться серьезными тратами. Убедитесь, что вы не находитесь во власти мифов!**

тоже так считаете? Тогда ваша зубная эмаль находится под угрозой повреждения. Чистите зубы жесткой щеткой, только если ее рекомендовал стоматолог.

**МИФ №4:** отбеливающие пасты можно использовать постоянно. Это еще одно убеждение, которое

может оставить без зубной эмали. Применяйте отбеливающие средства только после консультации врача и ни в коем случае не превышайте рекомендованные им сроки.

**МИФ №5:** после еды нужна зубочистка. Вопреки расхожему мнению, она не улучшает состояние зу-

бов. Действуя, как «рычаг», зубочистка может их расшатывать. Лучше полощите рот!

**МИФ №6:** чтобы очистить зубы, достаточно съесть яблочко. Конечно, яблоко может частично убрать налет. Но не более того! К тому лес оно оставляет на эмали разъедающие ее фруктовые кислоты. Чистите зубы щеткой. А после того как съели яблоко, прополощите рот!

**МИФ №7:** после установки виниров зубы всегда выглядят неестественно белыми. На самом деле все зависит от оттенка конструкций. Если врач подберет натуральный цвет, зубы будут неотличимы от родных!

**ХОДИТЕ К СТОМАТОЛОГУ КАЖДЫЙ ГОД, НЕ ДОЖИДАЯСЬ ОСТРОЙ БОЛИ. ТАК ЛЕЧЕНИЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ЛЕГЧЕ И ОБХОДИТЬСЯ ДЕШЕВЛЕ!**

**Денис Райков, стоматолог.**

**Зрение - одно из важнейших составляющих здоровья ребенка.  
Задаем самые насущные вопросы специалисту.**

## 3 вопроса про здоровье глаз

### 1. МОЖЕТ ЛИ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ У РЕБЕНКА?

Да, поскольку есть наследственные заболевания, которые вызваны изменениями в генетическом коде. Возможно, они не проявятся у ребенка сразу при рождении, но могут вызвать проблемы со зрением в течение жизни. Причем наследственные заболевания могут затрагивать различные ткани зрительной системы: сетчатку в зоне макулы (здесь происходит фокусировка световых лучей), роговицу, глазной нерв и т.д. Для профилактики врожденных патологий родителям, страдающим расстройством зрения, или если у них есть родственники с офтальмологическими заболеваниями, стоит проконсультироваться у генетика. А в первые дни жизни, особенно если малыш появился раньше срока, стоит показать его детскому офтальмологу.

### 2. ПОРТИТСЯ ЛИ ЗРЕНИЕ ОТ ПЛАНШЕТА, СМАРТФОНА?

Есть мнение, что сильно портит глаза

излучение от техники. Но это не так: этот параметр у любого бытового прибора соответствует санитарным нормам. Все приборы проходят обязательную сертификацию. А значит, не могут нанести вред зрению, в отличие от других факторов. Так, если размеры экрана и шрифта маленькие, ребенок сильнее напрягает глаза, что может привести к спазму. То же происходит, если он читает или смотрит мультфильм с планшета, смартфона, находясь в темной комнате, читает в транспорте. Важно и расстояние от экрана: безопасными считаются 30 см от лица для смартфона, 60 см для монитора компьютера, 3 м для телевизора.

### 3. КАК ПОДГОТОВИТЬ МАЛЫША К ОЧКАМ?

Главное - нужно не заставлять, а постепенно приучать, чаще хвалить за ношение очков! Объяснять, что очки надеваются не в качестве наказания, а для того, чтобы комфортно себя чувствовать. Расскажите, что в очках можно выглядеть намного взрослее и «круче».



Ребенка могут мотивировать примеры известных людей и персонажей в очках. Посмотрите вместе фильм или мультфильм с участием такого героя. Расскажите, кто из ученых или музыкантов плохо видел, но при этом достиг успехов в своей сфере.

Выбирайте очки вместе - пусть ребенок почувствует себя взрослым, примет решение сам.

**Игорь Азнаурян,  
детский офтальмолог.**

**Х**орошо зарекомендовала себя дыхательная гимнастика оперной певицы и педагога Александры Стрельниковой: она помогает облегчить откашливание и стимулирует выведение мокроты. Заниматься следует дважды в день по 30 минут.

#### Насос

Исходное положение (И.п.) стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч. Громко вдохните, медленно наклонитесь и медленно выдохните, затем так же медленно вернитесь в И.п., словно работали насосом. Сделайте 8 серий по 8 раз.

#### Обнимашки

И.п., стоя или сидя, руки согнуты в локтях и подняты

## ДЫШИМ В ТРУБОЧКУ

**?** Подскажите несложный комплекс упражнений, чтобы раздышать легкие после коронавирусной пневмонии.

**Ольга.**

Консультирует кандидат медицинских наук, доцент **Наталья БАЦУКОВА.**

на уровень плеч. Вдохните и одновременно двигайте руки навстречу друг другу, словно стремитесь обхватить себя за плечи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта чередуйте вдохи через нос и рот: и тех, и других должно быть по 16 раз.

#### Ладочки

И.п. стоя или сидя прямо, руки согнуты в локтях, ладони направлены от

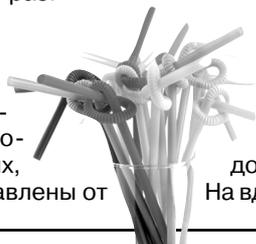
себя. Сжимайте руки в кулаки, одновременно делая шумные вдохи, на выдохе ладони разжимайте. После серии из 8 вдохов немного передохните и повторите упражнение (всего 20 серий по 8 вдохов).

#### Погончики

И.п. стоя или сидя прямо, ноги немного уже ширины плеч, руки на уровне пояса, ладони сжаты в кулаки. На выдохе резко опускай-

те руки, разжав кулаки и растопырив пальцы, причем, в этот момент старайтесь с максимально сильно напрягать кисти и плечи. 8 серий по 8 раз.

**ВАЖНО!** Можно встретить рекомендацию, что для улучшения дыхательных функций полезно надувать воздушные шарик. Но это может привести к баротравме легких, так как если в них где-то есть очаги фиброза, уплотнение ткани, то форсированное надувание шариков может оказать чрезмерную нагрузку на орган. Лучше выдыхать воздух в сосуд с водой через коктейльную трубочку, при этом вдыхая через нос и медленно выдыхая через рот в трубочку.



Тест

Отвечайте на вопросы «да» или «нет», чтобы понять, нужно ли вам больше кальция

- ✓ Вы сутулитесь или у вас растет «вдовий горб»?
- ✓ Вам больше 40 лет?
- ✓ Вы часто падаете?
- ✓ Любите сладости?
- ✓ Вы дольше трех недель принимали кортикостероиды, разжижающие кровь, мочегонные или противосудорожные препараты?
- ✓ Кому-нибудь из ваших родителей ставили диагноз «остеопороз»?
- ✓ Были ли у вас трещины и переломы после 20 лет из-за падений?
- ✓ Вы вегетарианка или не каждый день едите кисломолочные продукты; редко (один раз в сутки или реже) - мясо, птицу, рыбу, яйца?
- ✓ Вы пьете каждый день по 2-3 чашки кофе или налегаете на колу?
- ✓ Вы занимаетесь спортом меньше трех часов в неделю?
- ✓ С годами вы стали ниже?

Если вы ответили «да» хотя бы на 4 вопроса, значит, вы получаете недостаточно кальция и, вероятно, у вас остеопороз.

## ПИЦЦА ДЛЯ КОСТЕЙ

Дефицит кальция в рационе может грозить и переломами, и болезнями сердца, и лишним весом.

### Важный минерал

Ежедневно женщине нужно 1000-1200 мг кальция. Дефицит минерала в будущем аукнется ломкостью ногтей и волос, а в дальнейшем - хрупкостью костей, развитием остеопороза. Но это не все опасности. Кальций отвечает за мышечные сокращения, в том числе сердечный ритм, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие. Недостаток минерала также ведет к набору веса. Но стоит сесть на низкокалорийную диету (1300-1500 ккал в день) и увеличить долю кальция в рационе, как килограммы начнут таять.

### Где искать

Из витаминно-минеральных комплексов кальций усваивается хуже, чем из пищи. Кстати, самые доступ-



ные его источники - молочные и кисломолочные продукты (но не обезжиренные!), а также орехи, морская рыба. Женщинам в период менопаузы стоит есть соевые продукты: они содержат и кальций (в 100 г тофу - 350 мг), и фитоэстрогены, которые предотвращают вымывание минерала из костей.

Ухудшают усвоение кальция алкоголь, курение мочегонные препараты. А еще низкая физическая активность!

### Помощь спешит

Но достаточное поступление кальция с пищей не гарантирует, что он останется в организме. Чтобы он усвоился, нужен целый ряд веществ: витамины D (600 МЕ в сутки), А (5000 МЕ), фосфор (1200 мг), магний (400 мг). Их можно получать с пищей. Не если вы следите за калорийностью питания, то лучший выход - витаминные комплексы.



## Мятное настроение

**?** Плохо сплю, врач порекомендовала принимать для успокоения чай из мяты или мелиссы. А чем отличаются эти растения?

Светлана.

Отвечает нутрициолог Евгения ДОБРОЛЮБОВА:

Оба относятся к семейству яснотковых. С той лишь разницей, что мята принадлежит к роду «мята», а мелисса, которую иногда называют «лимонной мятой», к «мелиссе». Любое можно применять для лечения, но в разных дозировках. Уточните этот момент у врача либо следуйте инструкции на упаковке. Сок обоих растений одинаково полезен для желудочно-кишечного тракта - работает как спазмолитик. Свежие и сухие листья используют при приготовлении напит-

ков, консервации, добавляют в салаты, супы, овощные, мясные и рыбные блюда. Но есть у них и различия. За счет высокого содержания ментола.

**МЯТА** помогает снизить аппетит, а чай с ней прекрасно подавляет голод, выводит из организма излишки жидкости. Мятное

масло полезно вдыхать перед сном.

**МЕЛИССА** выступает в роли специи (заменит душистый перец), справляется со стрессом и обладает более выраженным успокаивающим действием, чем мята. Эфирное масло из нее тоже можно вдыхать вечером при бессоннице.

### ВАЖНО!

Мелисса практически не вызывает побочных, но противопоказана при пониженном давлении и работе с высокой концентрацией вниманий. У мяты недостатков больше: возможны аллергия, изжога, вялость, мышечная слабость. Не рекомендуется детям, при варикозе, гипотонии, проблемах с зачатием.

### Чтобы вы знали

Чай со свежим и маринованным имбирем противопоказан:

- при язвах, эрозии желудочно-кишечного тракта, камнях в желчном пузыре, кровотечениях, атоническом дерматите: слишком острый, раздражает слизистые;
- при гипертонии, в третьем триместре беременности: хорошо разжижает кровь и повышает давление;
- при температуре тела выше 38 град.: обладает согревающим эффектом;
- во время низкобелковой диеты: препятствует правильному усвоению полезных веществ.

**ДИАБЕТИКАМ НЕЛЬЗЯ СОВМЕЩАТЬ ТАКОЙ ЧАЙ С ПРИЕМОМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ.**

**ОЦЕНИВАЕМ ТОМАТЫ С ПОЗИЦИИ  
ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА.**

## Съешь помидорку?

### Чем полезны?

Во-первых, они содержат мощнейший антиоксидант - ликопин, активность которого в разы выше, чем у витамина Е. Этот каротиноид укрепляет стенки сосудов, снижает риск развития онкозаболеваний, усиливает желчеотделение и даже уменьшает шансы заработать солнечный ожог. Во-вторых, благодаря органическим кислотам (винной, яблочной, янтарной, щавелевой, лимонной) помидоры благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, в первую

очередь тех, у кого понижена кислотность желудка. И, наконец, томаты богаты витаминами (А, С, Е, РР, группы В) и микроэлементами.

### Не для всех!

В период обострения гастрита, панкреатита, язвенной болезни, воспалительных заболеваний кишечника от помидоров следует отказаться. Полностью противопоказаны они при подагре, минимизировать их потребление нужно, если в желчном пузыре есть камни, при заболеваниях почек, суставов. Ваш диетический стол запре-



щает свежие ягоды и фрукты? Помидоры тоже нужно исключить.

### Едим по правилам

❖ Томаты плохо сочетаются с углеводными продуктами (сахар, каши), замедляя их переработку. Если решите есть помидоры с хлебом, рискуете вызвать метеоризм.

❖ Сочетание с огурцами - не лучшее. Увы, любимый многими салат не так полезен, как хотелось бы: витамин С частично разрушается при таком сочетании овощей. А вот с зеленью томаты совместимы на 100%.

❖ Любите томатный сок? Прекрасно! Но помните; его нужно выпивать за полчаса до еды, а не запивать им пищу!

*Элина Хлебная,  
гастроэнтеролог.*



## Универсальный корень

Недаром с санскрита имбирь («вишвабхесадж») переводится как «универсальное средство». Напиток из него улучшает обмен веществ и состояние кровеносных сосудов, стимулирует иммунную систему и мозговую деятельность, нормализует работу щитовидки. А если дополнить такой чай цитрусовыми или специями, то эффект усилится многократно. Пейте его утром или днем 2-3 раза в неделю через полчаса после еды. Не используйте перед сном и выходом на улицу.

✓ **ТРАДИЦИОННЫЙ.** 1 ст.л. сухой заварки черного или зеленого чая и 2 ч.л. тертого корня имбиря залейте в чайнике 1 л кипятка, через 10 минут перелейте в чашку и дополните 1 ст.л. меда, долькой лимона или апельсина, щепоткой красного перца. Поднимает настроение.

✓ **ОСВЕЖАЮЩИЙ,** в 1 л горячей воды добавьте 1-2 ч.л. тертого имбиря, мед, лимонный или апельсиновый сок (по вкусу), перемешайте. Через 15 минут положите 3-4 растертых листика свежей либо сухой мяты (мелиссы). Пейте спустя 20 минут.

✓ **ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ.** 1 ст.л. сухого зеленого чая залейте 0,5 л кипятка и оставьте под крышкой на 5-7 минут. Затем перелейте в кастрюлю, добавьте тертый имбирь (2-4 см корня), по щепотке кардамона, гвоздики и корицы. Доведите до кипения и варите на малом огне 20 минут. Когда снимите с плиты, выдавите сок 1/4 лимона, положите по вкусу мед и дайте настояться 20 минут.

*Виктория К.,  
диетолог.*

## ДИЕТА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

**Подскажите, нужно ли менять рацион при гипертонии?**

*Антон Игнатович.*

**Обязательно!** Правильное питание - важная часть лечения. И первым делом стоит ограничить потребление соли, оптимально - до 5 г (1 ч.л.) в день. Вместо нее добавляйте в блюда пряные травы и чеснок. Многие продукты изначально соленые (сыры, копчености, консервы, майонез) - гипертонику от них лучше отказаться.

Не увлекайтесь животными жирами: сливочным маслом, салом, жирным мясом. «Молочку» предпочитайте низкой жирности. Исключите из рациона субпродукты (богаты холестерином), а также минимизируйте потребление продуктов, возбуж-

дающих нервную систему (напитков с кофеином, острых пряностей), и крепкого алкоголя.

Важно уменьшить калорийность пищи; между избыточным весом и повышенным давлением есть прямая связь. Жареная и копченая еда - не для вас. Любите котлеты? Готовьте их на пару или в духовке.

Гипертоникам очень нужен витамин С, поэтому пополните меню шиповником, облепихой, черной смородиной, цитрусовыми.

Некоторые лекарства вымывают из организма

калий и магний, очень важные для нормальной работы сердца. Поэтому в рацион стоит включить больше бананов, баклажанов, листового салата, моркови, свеклы, грецких орехов.

Полезны также чернослив, абрикосы, тыква, капуста, картофель, хлеб с отрубями, овсяная, гречневая, пшеничная каши, петрушка. Пусть в повседневном меню гипертоника появится больше блюд из рыбы и нежирных сортов мяса, рассыпчатых каш, фруктов и овощей, вегетарианских супов. Хорошо съедать в день пару зубчиков чеснока - это улучшает работу сердца.

*Гульнара Ш.,  
кардиолог.*





# 5 ПРИЗНАКОВ ЧРЕЗМЕРНЫХ ФИЗНАГРУЗОК

**ОНИ ПОДСКАЖУТ, ЧТО В ПОГОНЕ ЗА ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ ВЫ ПЕРЕСТАРАЛИСЬ.**

## 1. Разбитость и усталость

Занятия фитнесом должны принести удовольствие, поднимать настроение. Во время тренировки дыхание более глубокое, размеренное, мышцы ускоряют перекачку крови - и все органы, в том числе и мозг, получают больше питательных веществ и кислорода. Поэтому занятия должны давать легкое чувство опьянения, снимать стресс. Если же тренировка вымотала так, что сил нет ни на что, значит, нагрузка подобрана неверно.

## 2. Проблемы со сном

Тренировка - это стресс для тела. Из-за чрезмерных занятий значительно

повышаются уровни гормонов стресса - кортизола и адреналина, а это бодрит. Но если тренировка будет вечерней, то после занятий не получится расслабиться и уснуть. Либо сон будет поверхностным.

## 3. Раздражительность

Думаете, что во время занятий задействованы только мышцы? На самом деле работает и центральная нервная система. Если организм не подготовлен к нагрузкам, она истощается, как при

хроническом недосыпе, отсюда и перепады настроения.

## 4. Головная боль

Она говорит о перетренированности, если начинает мучить вас уже с утра. Это может быть связано с тем, что при высокой нагрузке мышцы спазмируются и кровь хуже поступает к мозгу, он испытывает кислородное голодание. Причина может быть и в том, что организм расходует запасы глюкозы и утром уровень сахара в крови оказывается низким, что отражается на самочувствии.

### А как правильно?

**Делайте между тренировками перерыв в 1-2 дня, чтобы организм смог восстановиться. Интенсивные занятия должны заканчиваться за 3-4 часа до сна, чтобы уровень гормонов перед отходом ко сну пришел в норму. Если не получается выдержать интервал, тогда выбирайте спокойные занятия - стретчинг, пилатес, неспешную ходьбу, езду на велосипеде.**

## 5. Сплошные простуды

Если приходится тренироваться на пределе возможностей, то в организме истощаются запасы белков, витаминов и минералов. Их уже не хватает и на восстановление мышц, и на поддержание работы иммунной системы. В итоге любые вирусы просто липнут. И не стоит удивляться, что насморк смеяет герпес.

Всем известно, что для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления иммунитета надо больше двигаться. Самые доступные варианты - бег и ходьба. У обоих видов нагрузки есть как плюсы, так и минусы. Поэтому, если раздумываете, что предпочесть, в первую очередь стоит отталкиваться от уровня своей физической подготовки, наличия противопоказаний или заболеваний, массы тела, возраста и других особенностей организма. Если раньше активно не тренировались и только решили заняться собственным здоровьем или начать худеть, вам больше подойдет ходьба. Во время нее отсутствует ударная нагрузка на суставы, позвоночник, сердце и легкие, как при беге. Для пеших прогулок вообще не существует противопоказаний!

### Нагрузка на суставы и позвоночник

Для человека с избыточным весом ходьба намного предпочтительнее бега, так как лишний вес - сам по себе большая нагрузка на позвоночник и суставы.

## Бег или ходьба

И при беге становится даже опасным. К тому же если при ходьбе вес равномерно распределяется на обе ноги, то во время бега существует так называемая фаза полета с открытием одновременно двух ног от земли и фаза приземления - момент переноса веса всего тела на одну опорную ногу.

При беге оно значительно выше, чем при ходьбе.

### Укрепление мышц

Как бег, так и ходьба задействуют работу ягодичных, межреберных, подвздошно-поясничных мышц, а также мышц спины, плеч, пресса, задней и передней поверхности бедра, тазового дна. Это объединяет оба вида нагрузки. Основное различие - в степени интенсивности воздействия на те или иные группы мышц.

### Скорость сжигания жиров

Бег намного быстрее и интенсивнее сжигает калории. Поэтому если у вас нет никаких противопоказаний, а физическая подготовка на высоком уровне, то для похудения лучше бегать. Если же предпочитаете ходьбу, помните, что эффективнее ходить с периодическим изменением скорости, то есть чередовать более медленный темп с ускорением. При таком режиме тренировки калории сжигаются быстрее.

### Влияние на стресс

Известно, что в стрессовой ситуации занятия спортом

помогают снять напряжение, расслабиться, успокоиться. У бегунов даже существует шуточный ответ на фразу: «От проблем не убежишь», - «Убежишь, но не раньше девятого километра». Действительно, бег - прекрасный способ отключиться от негативных мыслей и неурядиц. То есть перезагрузиться. Ходьба же способствует более успешному осмыслению, взвешенному принятию решения и спокойному взгляду со стороны на сложившуюся ситуацию. Существуют исследования, доказывающие, что чем выше физическая подготовка у человека, тем он позитивнее смотрит на жизнь.

### Золотое правило

Вне зависимости от того, бегае вы или ходите, тренироваться надо не менее часа! Потому что в первые 30 минут с начала тренировки активно расщепляется запас гликогена и только потом запускается процесс сжигания жировой ткани. И помните: если ваша цель - сбросить лишний вес, то принимайте пищу можно не позднее чем за 1,5 часа до тренировки.

### И еще два аргумента в пользу ходьбы

1. Она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 9%, а бег всего на 4,5%.
2. Регулярные прогулки пешком в течение 40-60 минут не менее трех раз в неделю снижают уровень холестерина и глюкозы в крови, нормализуют артериальное давление.

2	Наказание "на будущее"	1	Муза, ответственная за историю	Затуманенный и с поволокой	Та же анестезия	☺ ☺ ☺ - Mam, можно я не буду больше в школу ходить, мне там не нравится? - Нет, доченька, так нельзя. И вообще это противозаконно, и за это родителей могут в тюрьму посадить. - Я буду вас навещать... ☺ ☺ ☺ - Лучший подарок - это впечатление! - Меня очень впечатляют деньги.				
			Картинка, сделанная "Кодаком"	Центр Башкортостана	Тип, лишенный мужества					
	И изюм, и курага	Эдуард, певший в 60-е	Финальная стадия создания котлеты							
		Напарник клоуна Бома	Государство с Ла-Валлетой			Всемогущий герой Кэрри	Коломенский "километр"		Платеж "на перспективу"	
				Поджарка по-татарски	Вуаль для мусульманки					
	Тетрадь для рисунков	Служитель мечети	Временная нехватка сил в организме	Утесов-тезка Брежнева	Монтаж конструкции	Начало гонки			Так звали лису - поделницу кота	
	Период славы на Яервом канале				"Собеседник" Алекса					
	Массовик-затейник на курорте	"Фундамент" памятника							Мука на душевном уровне	
					Стивен - мастер ужасиков			Наталья - королева сериалов		
Джордано, сожженный инквизицией	Он же иконописец	Борисова-телеведущая			Бег по тропинкам леса					
				Имя Сальери и Страдивари	Удобрение на основе азота					
	В его парке - черный пруд	Размер книжной страницы				Пельмени из страны пиццы			3	
			Эпизод с пленки	Восток на морской манер	Гетера в Японии			Река Ассирии		
	Шелк с цветочными разводами	Скелет любого судна			Ветка вовсе без листьев	"Польза" от советов Остера				
			Мандельштам или Бове			Лоблажка				
	2					слабому игроку			3	
										
			Наставник Телемаха	1						
Космический визитер на Землю						Результативная атака в фехтовании				

## Лицо с обложки



# ЛЯЙСАН УТЯШЕВА: «Нет ничего теплее компании друзей»

Ляйсан Утяшева не дает заскучать ни себе, ни своим поклонникам. Едва успело завершиться ее танцевальное шоу «Болеро», как она уже презентует новый проект – YouTube-шоу «Дерзкая готовка», в эфире которого звездные друзья гимнастики демонстрируют чудеса кулинарии, шутят и делятся откровенными историями из своей жизни. А что происходит на собственной «кухне» телеведущей?

- «Дерзкая готовка» обещает «сломать шаблон о том, что женщина на кухне – это бигуди и халат». Что вдохновило на такую идею?

- Вдохновили мои подписчики, которые после каждой публикации рубрики «Дерзкая готовка» писали, что это должно быть в YouTube. Я только послушно исполнила волю народа.

- В чем уникальность и главное отличие вашего шоу от других проектов на YouTube?

- Я никого не мучаю каверзными вопросами – это не интервью, а дружеский разговор по душам на кухне. Мы прыгаем с темы на тему, у меня нет цели загнать гостя в неловкую ситуацию.

- Кому стоит смотреть «Дерзкую готовку»?

- Людям с чувством юмора, добрым и тем, кто хоть раз пробовал готовить. Конечно, мы делаем все без претензии на «Мишлен» и иногда блюда получаются даже не с первого раза: так было, например, с тестом для димсамов с Юлией Барановской. У нас все по-настоящему, без заготовок и волшебного гномика под столом, который готовит за нас. Это дает особый кураж.

Кстати, скоро увидите, как мы с Пашей готовим манты, а какое фееричное блюдо вышло с Давой...

- Самый непростой герой?

- Павел Воля! (Смеется.)

- Кто из коллег на YouTube вам нравится?

- Ирина Шихман, Лаура Джугелия.

- Задумываетесь над возможным выходом за пределы YouTube?

- Каналы уже предлагают встать в их слоты, но мне в данном концепте нравится свобода. Я могу приглашать людей, которые интересны мне, своих друзей без погони за рейтингами и скандалами.

- Вернемся «на кухню». Любите готовить? Ваше фирменное блюдо?

- Говорят, что манты, плов, борщ, молочный суп с луком. Я же люблю все запекать! Индейку, рыбу и далее по списку.

- Вы распределяете домашние обязанности в семье?

- Мы фристайлим.

- Павла Волю можно заметить у плиты?

- Конечно, завтрак в постель никто не отменял.



С сыном Робертом

- Все чаще можно услышать мнение, что «готовить – это прошлый век», потому что кулинарный процесс в рамках быта якобы превращает амбициозную женщину в «покорную» домохозяйку. Что думаете?

- Для меня навсегда примером была и есть Ирина Винер, которая, отдыхая на своей яхте, приготовила плов, с которым ни один повар не мог потягаться. В нем энергия этой женщины!

Та же Маргарет Тэтчер страстно любила готовить и при этом была Big Boss Англии! Готовить в удовольствие – очень приятный навык, так что мне кажется, что это больше отговорки для тех, кто не умеет и не хочет это делать или считает ниже своего достоинства. Как мы знаем, мамин или бабушкин куриный суп, приготовленный с любовью, быстрее всего вылечит вас от простуды, и нет ничего теплее компании друзей на шашлыках: дети играют, мужчины у костра готовят мясо, женщины помогают.

- Вы могли бы назвать себя феминисткой?

- Я до сих пор не могу понять идеологию этого слова: кто за что борется? Правда!

- Какого рациона питания вы придерживаетесь, чтобы оставаться в форме?

- Стараюсь следовать старой истине: не есть и не пить за три часа до сна. Убрала продовольственный сахар, мучное, не пью сладкую газировку.

- У вас в семье есть какие-то

«правила», связанные с едой?

- Запрета на сладкое или фастфуд нет. Примером показываем, что без этого можно вкусно есть, поэтому и пищевые привычки у детей иные – им просто не хочется. Они могут съесть мороженое, торт, чипсы и бургер, но не хотят, предпочитают мясо, куриную ножку или картофельное пюре.

- Насколько жесткие правила были в гимнастике, связанные с весом, питанием, режимом?

- Правило этого вида спорта – быть порхающей худой тростинкой, а не летающим слоником. После 19:00 не есть, убрать мучное, сладкое, есть по половине порции, добавлять свежие овощи, фрукты и ягоды, свежевыжатые соки с мякотью. Я до сих пор живу по этим принципам, хоть уже и не являюсь действующей гимнасткой.

- Как удается совмещать карьеру с воспитанием детей и семейной жизнью?

- Все мои проекты стартовали, когда дети пошли в сад, до этого я была 24/7 с детьми.

- Как думаете, в чем секрет долгих и гармоничных отношений?

- В дружбе, уважении, в химии и в физике тоже.

- Расскажите о своих правилах воспитания? Как дети относятся к тому, что вы и Павел много работаете и периодически уезжаете на гастроли, выступления, съемки?

- Когда мы пять месяцев во



С дочкой Софией

время пандемии никуда не выходили, сын спросил: «Мама, ты скоро на работу?»

Они никогда не бывают без семьи: либо летают с нами, либо мы по очереди забираем их с собой. А когда раз в год мы уезжаем вдвоем, то дети радуются, что будут с бабушкой и дедушкой.

- Вы долго скрывали лица детей и только в этом году показали их в Instagram, да и вообще, личную жизнь в социальных сетях не афишируете. Почему?

- Мы показали утвержденные с детьми фото трехлетней давности. Они не очень любят социальные сети, говорят: «На нас будут смотреть чужие тети и дяди?» Пока так, а там посмотрим!

- В одном из интервью вы рассказывали, что до отношений вы с Павлом Волей около семи лет дружили. Когда и как осознали, что чувства перестают быть исключительно дружескими?

- Когда стала ждать его звонка! И краситься на встречу. Обычно я была с хвостиком и без мейка.

- У вас в отношениях случались кризисы?

- Тьфу, тьфу, тьфу!

- Как сохранять тепло и любовь в отношениях на протяжении стольких лет?

- С Пашей все всегда как в первый раз. Вот и вся любовь!



С мужем Павлом Волей



# ЛЮБОВЬ НА УДАЛЕНКЕ

**Интернет-общение и онлайн-знакомства уже давно стали для нас частью жизни. А в период самоизоляции, когда особенно остро почувствовалось одиночество, люди усиленно начали искать себе пару в Сети. Но страхи не исчезли...**

**Н**адо ли переводить виртуальные отношения в реальные и как это сделать - вопросы, которыми задается практически каждый, для кого онлайн-знакомство - уже нечто большее, чем просто общение. Сомнений и страхов, из-за которых мы не решаемся встретиться со своим онлайн-другом, бывают разными. Рассмотрим самые распространенные.

### **1. Вдруг, когда мы встретимся, он во мне разочаруется?**

Страх не понравиться, произвести плохое впечатление, показаться хуже, чем человек себе воображал, - все это порой не дает нам решиться на реальную встречу. Об этом задумываются если не все, то очень многие. Чаще всего это происходит с неуверенными в себе людьми или с теми, кто слишком заигрался, пытаясь представить себя с лучшей стороны.

Всем нам в самом начале отношений свойственно вести себя определенным образом: показывать свои лучшие качества и достижения, демонстрируя, так сказать, товар лицом. При этом мы нередко приписываем себе несуществующие черты и таланты, корректируем историю своей жизни, сглаживая/убирая промахи и ошибки, обрабатываем снимки, используя фотошоп.

Но если вы не сочиняете о себе небывлиц, а ваши фото не прошли 9 кругов ада (читайте - фильтров), то задумайтесь, действительно ли у вас есть повод для волнения?

### **2. А если мужчина мне не понравится?**

Страх разочарования и любопытство могут создавать эмоциональные качели. Кроме того, в слу-

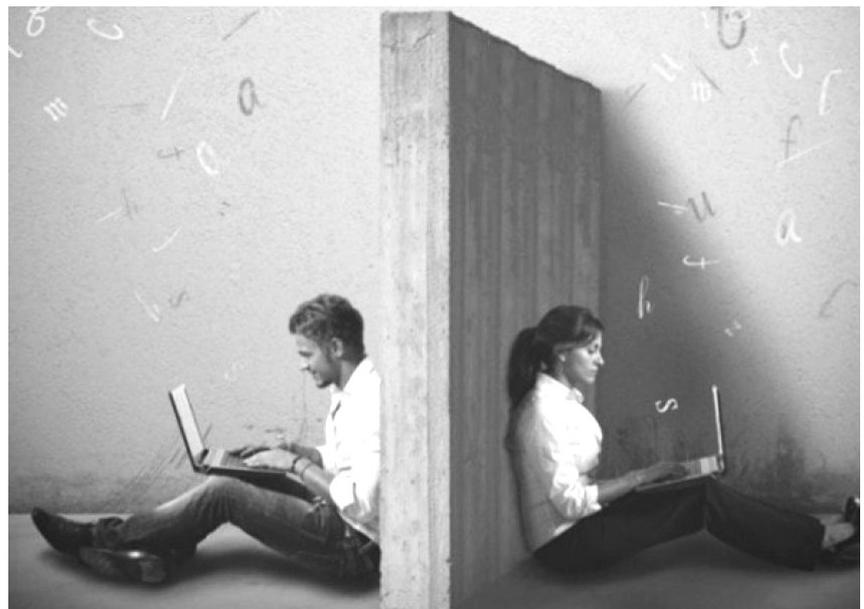
чае отсутствия интереса с вашей стороны придется как-то объяснять человеку, что встречаться с ним вы больше не будете. И это тоже стресс! А еще вам придется расстаться с тем выдуманном образом, к которому за время удаленного общения вы успели привязаться. Так себе перспектива! Но, как говорится, не попробуешь - не узнаешь.

### **3. А что, если реальная встреча изменит отношения в худшую сторону?**

Люди, которые долго общаются через Интернет, привыкают к такому положению вещей (у них создается динамический стереотип). Поэтому изменения, которые выходят за эти рамки, могут восприниматься обоими партнерами как угроза.

Любые перемены в привычном укладе жизни, даже позитивные, сначала могут восприниматься с большой настороженностью. Часто женщины переживают, что при встрече с мужчиной им будет не о чем разговаривать, нормальному общению помешает неудобство, вызванное новыми обстоятельствами. Причем каждый из собеседников может почувствовать, что «на удаленке» было намного спокойнее и проще, и начнет избегать встреч. Но как возвращаться к прежнему общению и флирту в Интернете?..

Поэтому главный совет: не затягивайте с реальной встречей. Все аргументы, что сначала надо получить узнать друг друга, с одной стороны, справедливы, но с другой - могут сыграть злую шутку. Безусловно, стоит выделить какое-то время на знакомство. Но как



только почувствуете, что есть интерес и можно было бы пообщаться в реальности - действуйте!

#### **4. Можно ли вообще считать серьезными интернет-знакомства?**

Даже если двое онлайн-знакомых уже признаются друг другу в любви и строят планы на будущее, они все равно могут задумываться о том, насколько полноценны такие «дистанционные» отношения.

Многие привыкли считать (а мы помним, что расставаться с привычным крайне сложно), что живое общение не имеет ничего общего с «удаленным» и встретить настоящую любовь можно только в реальности. Если же два человека познакомились в Интернете, их отношения обречены. Это убеждение может вызывать не только тревогу и грусть, но и даже чувство безысходности.

#### **5. А если этот человек вовсе не тот, за кого он себя выдает в переписке?**

Многие сомневаются в том, нужно ли назначать реальную встречу, часто опасаются, что на свидание может прийти не просто тот, кто не оправдывает ожиданий. Явиться на встречу может совершенно другой человек. В лучшем случае он будет не того возраста или с другой внешностью. В худшем - маньяком. И здесь речь идет уже не о разрушенных иллюзиях, а об элементарной безопасности. Поэтому заранее продумайте, как можно всего за пару часов узнать о человеке как можно больше - какие вопросы ему задать, чтобы при этом не казаться чрезмерно любопытной и подозрительной.

#### **6. Как быть, если нас разделяет слишком большое расстояние?**

Если любовь «на удаленке» случилась между жителями одного города, сделать отношения реальными проще. А вот у тех, кто живет в разных городах или даже странах, поводов для сомнений намного больше.

- Стоит ли ради этой встречи преодолевать большое расстояние?

- На чьей территории лучше встретиться?

- Хватит ли средств на такую поездку (дорога, гостиница)?

- А вдруг все пойдет совсем не так с первой же минуты?

Миллион подобных вопросов волнуют тех, кто ищет себе пару в Сети. Мы хорошо понимаем ваши страхи и тревоги и попробуем помочь справиться с ними, чтобы вы смогли сделать шаг навстречу любви.

# НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ

## **СМИРИТЕСЬ**

**Заранее примите тот факт, что все может пойти не по плану. Представьте в красках свое разочарование или отказ мужчины от дальнейших встреч.**

Вообразите, что на свидании откроется то, что может вас расстроить, например, он окажется неряхой, жадиной, занудой. Придет в несвежей рубашке или так разволнуется и вспотеет, что вы будете мечтать поскорее выйти на улицу! Не гоните свои страхи прочь, пытайтесь настроиться исключительно на позитивный лад. Люди, которые практикуют онлайн-отношения, часто живут в иллюзиях: склонны идеализировать партнера и привязываться к несуществующему образу.

При онлайн-общении невозможно понять многие вещи: вы не знаете, как мужчина ест, спит (может, храпит так, что соседи просыпаются!), не можете прикоснуться к нему, чувствовать его запах. И действительность часто оказывается совсем не такой, как вы ее себе представляли. Экран монитора - лишь окошко в реальность. Поэтому будьте готовы, что, посмотрев на своего визави «вживую», множество незаметных недостатков всплывут на поверхность и превратят иллюзии в прах.

## **НЕ НАГНЕТАЙТЕ**

**Представив худший вариант развития событий и прокрутив в голове все возможные способы поведения и решения проблем, вам будет проще расслабиться.** Да, чуда может не произойти. Или оно явится чуть позже (на то оно и чудо!) - вам повезет, все в итоге сложится удачно и вы будете счастливы вместе долгие годы. Шанс есть!

## **НЕ НАСТАИВАЙТЕ**

**Если человек по ту сторону монитора не хочет реальной встречи, ни в коем случае не заставляйте и не уговаривайте его.**

Это должно быть обоюдным решением. Но нередко один из влюбленных слишком настойчиво предлагает начать встречаться вживую, даже манипулирует. И это начинает раздражать партнера, вызывая сомнения. Если человек действительно хочет встретиться, никаких уловок не потребует. А если нет - нужна ли такая встреча?

## **СОСТАВЬТЕ ПЛАН**

**Не стоит под влиянием эмоций бросаться к возлюбленному на край света.**

Прежде чем делать такие вещи, нужно тщательно все обдумать и оценить возможные риски. Готовы ли вы к определенным жертвам ради этой встречи? Не возникнет ли проблем, если что-то пойдет не по плану? Если все вообще пойдет не так, что предпринять? С особой серьезностью нужно подойти к ситуации, если человек, с которым вы собираетесь строить серьезные отношения, живет в другой стране.

## **ЕЩЕ ОДИН ШАНС**

**Если ожидания не оправдались и вы увидели перед собой не совсем того, кого представляли, не стоит сразу обрывать все контакты.**

Вы можете продолжить общаться в Сети и сохранить дружеские отношения - как бы там ни было, но этот человек чем-то вас заинтересовал. Не забывайте, что иногда на желание немедленно прекратить общение влияет непривычная обстановка. Возможно, после нескольких встреч вы измените свое мнение и посмотрите на своего онлайн-друга иначе.

## **НЕ СПЕШИТЕ**

**Если сомнения все-таки сильнее желания, сохраняйте статус-кво. Оставьте отношения на какое-то время в режиме «На удаленке».**

Иногда именно интуиция оберегает нас от бед и неудач. Кроме того, чтобы переводить отношения из виртуальных в реальные, в человеке нужно быть уверенным. Известны случаи, когда люди узнавали неприятные подробности о своем онлайн-возлюбленном после нескольких лет идеального, по их мнению, общения. Кстати, к сайтам знакомств часто прибегают те, кто не может устроить личную жизнь в реальности. Причины разные, в том числе и не самые безобидные.

**ВАШ СЛУЧАЙ – УНИКАЛЬНЫЙ**  
**Оцените конкретно свою ситуацию, прежде чем принимать окончательное решение.**

Советы - дело хорошее, но неблагоприятное, ведь каждый человек, каждая ситуация - уникальны. Иногда даже те отношения, которые начинаются вполне благополучно, могут приводить к печальным последствиям. А общение, которое вначале складывалось неудачно, в итоге может перерасти в глубокие чувства. Не принимайте поспешных решений, тщательно взвешивайте все за и против и доверяйте своей интуиции.



## МАКСИМ АВЕРИН: «Все рухнуло, но я не сломался»

Актер рассказал о неожиданных поворотах сюжета — и в новом сезоне проекта «Склифосовский», и в его собственной жизни.

— **Что зрителям ждать в новом, девятом сезоне проекта?**

— Мой герой идет работать в поликлинику, его ждет реабилитация после операции. Я уже предчувствую отзывы: что это у Брагина так быстро отрасли волосы после химиотерапии? Все это ерунда, это не то, зачем надо следить. Главное — что мой герой выкарабкивается из такого сложного витка его жизни. Отношения с Мариной (Мария Куликова) будут складываться непросто, потому что любовь — это всегда испытание. Что касается рабочего процесса, у нас были потрясающие дни, когда мы снимали катастрофу в метро, в Нижнем Новгороде. Буквально тяжелый физический труд.

Одним утром я проснулся: у меня на животе проступили кубики, я так кайфовал! И я теперь не просто артист, как говорят, «световое пятно». Я сам снимал — мне вешали специальную камеру на грудь, шлем с камерой на голову.

Опыт невероятный!

— **Испытания испытаниями, но что неизменным остается у Брагина — улыбка. Твоя фирменная улыбка.**

— Художник ставит подпись под картиной, наверное, улыбка — это моя подпись. Однажды я пришел в Щуку, и мне одна педагог сказала: «А я смотрю твои проекты. Ты оставляешь свет в конце тоннеля».

— **Я наблюдала за работой на площадке и обратила внимание, что вы не просто репетируете, а корректируете реплики в сценарии.**

— Мне кажется, мы единственный проект в стране, где не сидит редактор и не следит за артистами: «Вы не ту реплику сейчас сказали». Сюжет в предыдущем сезоне с болезнью Брагина был предложен мною. Потому что у меня были знакомые, которые сталкивались с онкологией, и я видел, как они в этот момент остаются одни. Мы, окружающие, тоже начинаем чего-то бояться и обходим их стороной. И мне хотелось эту тему поднять. Нам очень повезло с режиссером-постановщиком Юлей

Красновой, с которой мы 10 лет работаем и понимаем друг друга с полуслова. Да, она жестко ведет политику на площадке. Но я считаю: никто, кроме нее, не сможет везти эту огромную машину. Победителей не судят, а она в данном случае победитель.

Мы 8 лет в эфире — это срок. Перерыв случился в один год, когда я думал, что мне это больше не надо.

— **Кто убедил вернуться?**

— Якунина спровоцировала (играет в проекте регистратора Нину). Пристала: «Ну, посмотри сериал». Я: «Что мне там смотреть? Я это уже сыграл». «Ну, посмотри, так играешь хорошо». Ну, я сел, посмотрел. И подумал: а это здорово сделано, проект работает. Почему бы и не продолжить?

— **Тема пандемии будет отыграна в сериале?**

— Нет. Буквально на днях обсуждали это с режиссером. Пришли к выводу, что тема до конца неизведанная, пока ее трогать не стоит. Посмотрим, может быть, вернемся позже. Я вообще мечтаю о том, чтобы мы сделали 10-й сезон (он уже в планах), а после — полнометражный фильм и на этом попрощались с историей.

— **Ты как-то сказал, что ситуация с пандемией на многое открыла глаза.**

— И до сих пор так считаю. Это время, которое многое должно было в людях перевернуть. Хотя тут мне прислали видео с одной музыкальной премии... И я понял: нет, не на всех пандемия повлияла в лучшую сторону. Но действительно думающий человек поймет, что это время замечательно тем, что расставляет все на свои места. Когда ты осознаешь, что многие вещи — ненужные. Мы бесконечно стоим в каких-то очередях за дефицитом. Не понимая, что реальным дефицитом стали тепло, поступки, внимание. Конечно, пандемия — глобальная катастрофа, до конца не изведанная. Но это стало таким стимулятором для науки! Наши иммунологи, врачи сделали такой мощный прорыв.

— **Что для себя ты определил как ненужное?**

— Суету. Я точно понял: зря мы думаем, что жизнь огромная и все нам сойдет с рук. Иногда ведем себя так, как будто будем жить вечно, а это не так.

— **Понятно, что пандемия не закончилась, но хочется верить, что строгие ограничения все-таки позади. С какими эмоциями сейчас вспоминаешь прошлогоднюю изоляцию?**

— Ее последствия я разгребая до сих пор. Почему у меня сейчас такой напряженный график? Возвращаю долги по гастроллям. Недавно были Чита, Улан-Удэ, Иркутск, Ангарск. Это все переносы прошлого года. При этом каждый день ты сталкиваешься с новыми условиями. Например, прилетаешь в Иркутск, там допускается 75% заполненности зала. В Улан-Удэ было 50%, а накануне моего приезда поменялось на 25%. И мне пришлось играть два

спектакля в один вечер, чтобы все, кто купил билеты, могли на него попасть. А ты же не можешь включаться на 25%, ты профессионал и работаешь каждый раз на 100%.

— **Какие-нибудь новые привычки появились? Например, онлайн-репетиции?**

— Кстати, да. Я не верил в технический прогресс, а оказалось, это большое подспорье. Потому что ты можешь создавать постановку, даже находясь на другом конце света. Так мы после карантина выпустили спектакль «Лев зимой». Весь нудный, но очень важный «застольный» период, когда шли читка и разбор пьесы, сделали в Zoom. А когда появилась возможность репетировать, мы вышли на сцену готовые к работе. Человек — такое существо, он всегда находит возможность выживать. Мои друзья, когда начался карантин, беспокоились, что я сойду с ума. У меня же еще прошлый год был юбилейным, 45 лет. Планировались гастроли в Америке, Израиле, а 26 ноября — выход 500-го моноспектакля.

Я был счастлив: такой год замечательный. И вдруг все это рухнуло. Но я не сломался. Мне нужно было решать семейные проблемы — как раз в это время умер брат. Я помню, что постоянно обновлял свой пропуск для передвижения по городу...

Поэтому у меня не осталось ни секунды на мысль: «А как же я?» Надо было думать о других. А потом я нашел много дел и способов, как спастись.

Проводил трансляции в соцсетях, читал книги в YouTube, придумал жанр «Литературный буфет», где готовил по рецептам из классических произведений. Разобрал библиотеку, потому что меня книги уже выселяли из дома. Часть изданий отдал в культурный центр имени Вульфа. В общем, не было мне тоскливо.

— **А новые привычки вроде обязательных выходных?**

— Пока не получается из-за тех самых долгов. И вообще, ну буду я больше отдыхать, зато не увижу, не сделаю, не попробую, не изведу, не совершу. Это же гораздо хуже. Мне в последнее время, кстати, часто задают вопрос: а как вы восстанавливаетесь? Послушайте, я люблю свою профессию, почему я должен от нее восстанавливаться? А как же, интересно, шахтеры или врачи восстанавливаются? Я, например, спрашиваю у одного из наших консультантов, милого хирурга Маши: а сколько операция обычно длится? Она: ну, шесть часов, бывает, больше. Вот интересно, как же она с этим справляется? И при этом остается прекрасной женщиной и интеллигентным добрым человеком. А актеры, бедные, устали!

**В сериале «Склифосовский»**



— **Возвращаясь к теме онлайн. Если репетиции так проводить можно, то сами живые спектакли на сцене, наверное, трансляциями не заменишь?**

— Театр — это единственное искусство, которое все-таки неруководно.

В семь часов вечера с третьим звонком открывается занавес, и волей случая, гороскопа или курса доллара на твоих глазах рождается чудо. Вот я 25 лет работаю, и я 25 лет нахожусь в эйфории от того, как это происходит.

И еще у меня в жизни произошло два события. Во-первых, я стал преподавать. Меня пригласила педагог Щукинское училища Анна Леонардовна Дубровская, чтобы я поставил отрывок с ее студентами. Я выбрал «Ромео и Джульетту», потому что Шекспир — один из моих любимых драматургов.

— **И еще ты с 8 июня художественный руководитель Сочинского концертно-филармонического объединения. Во-первых, от души поздравляем! Во-вторых, какие творческие планы?**

— Да, это как раз второе важное событие. Предложение поступило от главы города, и я сказал, что если уж братья за это, то не просто быть номинально заявленным в афише, а создавать визитную театральную карточку города. Что такое Сочи? Это солнце, море, а значит, жанр должен быть особый.

— **Будешь и сам участвовать в постановках?**

— Так или иначе, обязательно. Чтобы я ассоциировался у зрителей с этим местом. В ближайшее время планирую встречаться с коллективами, чтобы понять, как нам вместе жить. Кстати, когда бываю в Улан-Удэ, заезжаю в Иволгинский дацан, местный буддийский монастырь. Заехал и в этот раз, во время недавних гастролей. Обычно никогда не гадаю ни на что, и вдруг мне говорят: сходите, там для вас готов гороскоп. Я отнекивался, мол, не успеваю, но все-таки попал на прием к монаху. Сказал ему: «У меня один вопрос. Сейчас будет назначение на должность. И мнения окружающих разделились. Как мне быть?» Он ответил: «Ну вы же сами для себя все уже решили? Идите. Вы будете счастливы».



В сериале «Глухарь»

## БЛИЦОПРОС

— **Если бы у артиста был аналог клятвы Гиппократ, какие бы там были слова?**

— «Не убей вдохновение». Я бы не стал, конечно, сравнивать наши профессии, но все-таки верю, что одно из предназначений артиста — врачевать души.

— **Что должно болеть у артиста?**

— Ничего. Должен быть полет.

— **Какое лучшее лекарство для артиста?**

— Выход на сцену и возможность движения вперед. Когда мы 10 лет назад впервые делали интервью, я находился на пике популярности, востребованности. И сейчас признаюсь: мне было в нем некомфортно, потому что я понимал, что это может быстро закончиться. А мне хочется шагать дальше. Всегда говорю: «Моя любимая роль? Следующая».

# Как я похудела



## 7 СПОСОБОВ ОБМАНУТЬ АППЕТИТ

Хотите похудеть, но постоянно испытываете чувство голода? Перед вами 7 способов, которые помогут обмануть аппетит и быстро сбросить лишний вес.

**С**амый известный способ снизить аппетит перед приемом пищи - выпить стакан воды или 1/2 стакана томатного сока. Однако не всем эта хитрость помогает. В таком случае стоит рассмотреть другие варианты - уменьшить порции, использовать специи, нормализовать сон и познакомиться с цветотерапией. Что выберете вы?

### 1. Ешьте часто и маленькими порциями

По мнению ВОЗ, есть нужно пять-шесть раз в сутки небольшими порциями. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов. При этом до 80% калорий приходится на завтрак и обед. Если же режим сбивается, то повышается выработка гормона голода грелина. В результате за один прием пищи вы съедаете гораздо больше, чем планировали.

Следите за тем, чтобы ваш рацион был разнообразным. При дефиците витаминов организм будет увеличивать чувство голода в надежде получить недостающие микроэлементы.

### 2. Используйте специи

Во время похудения старайтесь максимально сократить употребление соли и перца - они стимулируют аппетит. А вот специи не только придают пище яркий вкус, но и улучшают обмен веществ, способствуют выведению шлаков и притупляют чувство голода. Обратите внимание на фенхель, розмарин, душицу.

Имбирный напиток улучшает кровообращение и обмен веществ, благодаря чему все съеденное бы-

стро переваривается и не откладывается на бедрах и талии.

*Нарежьте 1/3 лимона тонкими дольками. Небольшой кусочек имбиря (20-30 г) очистите и натрите на терке. Залейте подготовленные ингредиенты 500 мл горячей воды, добавьте 2-3 веточки мяты и дайте настояться 20 минут. Процедите и перемешайте.*

### 3. Используйте цветотерапию

Некоторые специалисты уверены: аппетит зависит от того, какую посуду мы выбираем. Например, тарелки красного, оранжевого и желтого цветов стимулируют аппетит. Зеленый благотворно влияет на мозг и напоминает о здоровом питании, а бирюзовый, наоборот, подталкивает поддаться искушению и съесть еще один аппетитный кусочек.

Синий и фиолетовый цвета подавляют аппетит. Коричневый также не вызывает чувства голода, а черный и серый даже способны его подавлять.

### 4. Не перекусывайте за компанию

Вам неудобно отказаться, когда кто-то предлагает попить вместе чаю с конфетами, даже если вы только что поели? Посчитайте, сколько лишних калорий вы потребляете, и желание перекусить за компанию исчезнет. Возьмите за правило совершать в день пять приемов пищи, а в остальное время пить травяной или имбирный чай (без сладостей). Старайтесь есть в спокойной обстановке, не отвлекаясь на разговоры или телевизор. Это позволит не переждать.

### 5. Нормализуйте сон

Доказано: людям, которые страдают бессонницей и хроническим недосыпом, сбросить лишний вес сложнее, чем другим. А все потому, что сон регулирует работу всей эндокринной системы, в том числе выработку гормонов. При нормальном режиме сна производство гормона грелина понижается, а гормона сытости лептина - увеличивается. Если же циркадные ритмы нарушены, синтез лептина уменьшается на 20%.

### 6. Откажитесь от стимуляторов аппетита

К таким продуктам относятся алкоголь, сладости, мучное, газированные напитки. Так, сахар и спиртное приводят к резкому скачку глюкозы в крови и к такому же быстрому спаду. Мозг, получив информацию о нехватке глюкозы, начинает выработку гормонов голода, чтобы организм получил пищу. В результате вы переедаете.

А вот продукты, богатые клетчаткой, наоборот, притупляют чувство голода и надолго насыщают организм. Ешьте цельнозерновые каши, отруби, яблоки, зелень, цитрусовые.

- Соблюдайте «правило одной тарелки»: заполняйте половину тарелки зеленью или сырыми овощами, а другую половину - любимыми белковыми продуктами (рыбой, мясом, бобовыми) или цельнозерновыми крупами. Важно за один прием пищи съедать один вид белка, не более.

### 7. Перед обедом съешьте кусочек шоколада

За 5-10 минут до основного приема пищи съешьте кусочек горького шоколада или чайную ложку меда. Попадая в рот, глюкоза тут же начинает всасываться в кровь, и запускается выработка лептина. В результате вы не переедите за столом и надолго сохраните ощущение сытости.

- Также перед едой можно выпить компот из инжира или настой петрушки - это притупит чувство голода.

**Хочется перекусить? Сделайте 20 глубоких вдохов и выдохов. Дыхательная гимнастика стимулирует расщепление жиров, что, в свою очередь, восполняет запас энергии, и чувство голода отступает.**

# Ваш любимый сканворд

	Плащ	По лесу несется, удирая от ко-го-то, заяц. Волк кричит ему: — Эй, косой! Что, охотники???						Сумча-тоё	Расск. в кар-тинках	
	Род берилла	— Нет! — Собаки???						Лет. тарелка		
	Родина Челентано	— Да нет, — крикнул заяц, скрываясь в чаще. — Это я, старый дурак, — сказа-								
					Большой сверток	Фильм с Ламбером	След от операции	"Больш. прогулка", реж.		
	Амплуа актера	Голена-стая птица	"Рюи Блаз", автор				Сорт яблок			
					Железо + кобальт			Ткань для жилета		
	Дука птице-лова	Житель Лукоморья	Дранка	Стило	Жемчужина	Кукла-голыш				
			Еда у-тром	Покой			Кавалерист	Мушкетер		
	Соле-ное са-ло					Длань				
	Чуже-странец	Копытн. с хоботом				Спортсмен				
		Листья на земле	"Кавк. пленница"				Район в Бурятии	Наряд		
	"Мост Ватерлоо", актриса									
	Теннис-ный...	Ем-кость	Шторы из пла-стинок					Знак вычита-ния	Тверд. мине-рал	Доспех
	Копоть							Флот-ский повар		
								Англ. кон-серва-тор		
	Фото-пленка	Нани-матель Балды	Рулон бумаги	Рим. монета	... или МОЛО-тить		Туше-ные овощи	Ан-самбль певцов		
				"...Изер-гиль"						
	Денз-нак			Муксун			Повесть Гоголя			
	Сторо-жевой обход	Пон-тий...			При-родная зона					

Мотофонарь



# КАМЕНЬ СЧАСТЬЯ

**С**частья хочется всем. Однако далеко не каждому удается его найти. Ведь порой очень трудно понять, что за ним и ходить-то далеко не надо. Нужно только пошире раскрыть глаза, чтобы разглядеть того, кто рядом. Понять и принять его таким, каков он есть. А можно пойти совершенно другим путем.

### «ПОШЛИ ГУЛЯТЬ!»

- Вера, ты что сейчас делаешь? - звонок подруги Маши раздался как нельзя кстати.

- Да так, ничего особенного. Сижу, скучаю.

- А я недавно с такими классными парнями познакомилась. Хочешь пойти с нами погулять?

Мария так долго и красноречиво описывала своих новых приятелей, что Вера не удержалась.

- Ну, хорошо, все равно мне сегодня делать нечего. Пошли!

Ребята и на самом деле оказались что надо. Балагуры и весельчаки, к тому же довольно симпатичные. А один из них, представившись Ильей, не сводил с Веры глаз. Они пошли в летнюю кафешку, чтобы отметить новое знакомство. До Ильи у Веры серьезных отношений с парнями не возникало. Он ей понравился сразу. И тем, что много шутил, и еще чем-то необъяснимым. Их первая встреча не оказалась последней. Илья стал пригла-

шать Веру на свидания, они ходили в кино, к его многочисленным друзьям. В общем, стали встречаться все чаще и чаще. О своей личной жизни Илья рассказывал неохотно. Только однажды обмолвился, что до нее три года жил с девушкой. Вера не пыталась лезть Илье в душу. Знала лишь, что со своей пассией он расстался и очень переживал разрыв. Сейчас его бывшая любовь замужем. У нее растет ребенок.

- Вот тебе ключ от моей берлоги, - как-то сказал Вере Илья, - до тебя ко мне домой девушки не приходили.

- Ничего себе, какая мне честь выпала, - пыталась отшутиться Вера.

Но на самом деле ей было немного не по себе. Илья не просто нравился, к тому времени Вера уже была в него безумно влюблена. Но Илья предложил ей пока повстречаться без обязательств. Но все же случались недопонимания и у них. Илья уделял Вере не все свободное время, как ей хотелось. Он, как и прежде, жил своей жизнью. На этой почве они стали все чаще ссориться. И первой на мировую всегда шла Вера.

### ПРЕДАТЕЛЬСТВО

Однажды Вера все же нашла в себе силы расстаться с Ильей. И,

как ей казалось, навсегда. В тот вечер они пошли в кино, и уже было собралось покупать билеты, как у Ильи зазвонил мобильник.

- Вера, ты меня извини, но мы не сможем посмотреть этот фильм, - неожиданно произнес Илья, - меня срочно вызывает брат. Ума не приложу, что у него там стряслось?

Илья сразу как-то засуетился, еще раз извинился и уехал. Вечер все равно был потерян, и она поехала в гости к своей закадычной подруге Маше, которая и позвала ее в свое время с Ильей. Маша дружила с другом Ильи Максимом. Он, как всегда, был у Маши, и все вместе ребята решили пойти в парк прогуляться. Телефонный звонок, раздавшийся у Максима, нарушил все их планы.

- Вера, нас с Машей в гости приглашают, ты пойдешь с нами? - из вежливости спросил Максим, надеясь, что она, как обычно, откажется.

Было уже довольно поздно, и домой Вера ехать одна не хотела.

- Да, я пойду с вами! - вдруг решила она.

Они шли по вечернему городу, и Максим всячески пытался продлить путь. То подхватывал Машу и нес ее на руках, то останавливался перед киосками и что-нибудь покупал. Между тем его мобильник надрывался.

- Мы уже идем! Скоро будем, -

сообщал он.

Вместе с друзьями Вера прошла в комнату. В компании двух девушек она увидела Илью и оторопела.

- Ты почему замолчал? Расскажи еще что-нибудь. Ну, сладкий мой, – закапризничала одна из девушек, обнимая Илью.

- За словами следи! – грубо ответил Илья и вызывающе уставился на Веру.

А та разборки чинить не стала, лишь с укором посмотрела в родные глаза и направилась к выходу. Оказывается, ее любимый времени зря не терял, в те дни, когда Вера сидела дома и ждала его звонка, Илья встречался с другими девушками.

### НА ТЕ ЖЕ ГРАБЛИ

Вера вновь простила Илью, как только тот появился на пороге ее дома. Красивый, пылкий, виноватый, он мог манипулировать ею как хотел. И все продолжалось как прежде. Со временем Верини подружки одна за другой повыходили замуж, обзавелись малышами. Вот и Мария теперь замужем за Максимом – другом ее Ильи. Вера восхищенно разглядывала их крошечного сынишку. «Счастливая ты, Машка, - вздыхала она. А мой Илья все никак не женится на мне. А я так хочу маленького».

Илья по-прежнему говорил Вере, что любит только ее одну. Но предложения руки и сердца после этих слов не следовало. А она, как дурочка, могла бежать за ним хоть на край света. Делала ему дорогие подарки, забирала из гостей на такси, когда он вызванивал ей и говорил, что соскучился. Вот и на этот раз Вера решила сделать любимому сюрприз. Без звонка она приехала к нему в гости. И опять увидела Илью с друзьями в окружении девушек.

- Ты за мной следишь? – разозлился тот. – Да кто ты такая? Как же ты меня достала! Я тебя больше не хочу видеть. Дрянь! Уходи!

Обескураженная и, не разбирая дороги, Вера шла прочь, подальше от стыда и унижения. «Как он мог так поступить со мной? Зачем же мне следить за ним? Я просто хотела сделать ему приятное. Боже, за что?».

Вера шла по обочине дороги, и слезы невольной текли по ее смуглым щекам. Какая-то машина остановилась рядом.

- Девушка, можно с вами познакомиться? Вам куда ехать?

- Нет, нельзя, я знаю, что вам всем надо. Все мужики одинаковые. Отстаньте от меня! – разрыдалась она.

Молодой человек ехал за ней по встречной полосе.

- Вас же сейчас собьют. Что вы

делаете? Остановитесь! – забеспокоилась Вера.

- Ты остановись, и я тогда останюсь.

Вере пришлось подчиниться.

- Ну, давай, садись уже. А то тебя сейчас какие-нибудь придурки увезут.

Молодой человек протянул Вере руку. Так они и продолжили свой путь. Вера по обочине дороги, молодой человек – за рулем автомобиля, держа ее за руку.

### ЗА СИНЕЙ ПТИЦЕЙ

- Этот незнакомец мне тогда очень помог, - говорит Вера. – Он смог поддержать меня в трудную минуту, и я ему очень за это благодарна. Однако встречаться я с ним не стала. Мы остались друзьями. Ведь я до сих пор люблю Илью и все ему прощаю. Правда было время, когда поругавшись с ним, я хотела покончить с собой, - признается моя собеседница. Зашла как-то в аптеку и накупила разных таблеток. Потом узнала, что не те глотала. Я устала от этих отношений. Натерпелась столько боли и унижений. Знаю, любовь зла. Ничего не могу с собой поделаться. Ведь порой, когда мы бывали в ссоре, меня охватывало дикое желание ехать к нему. Как побитая собака стояла перед его домом, не решаясь зайти или позвонить. Это какое-то наваждение, оно выше меня.

Чтобы забыть любимого, Вера даже пыталась искать счастье за семью морями. Портфолио с ее профессиональными фотографиями перестро на сайте знакомств в интернете. Вера переписывалась с молодыми людьми из разных стран. Одни приглашали девушку приехать к ним, других привлекал ее город, который они готовы были посетить. Но ни к чему серьезному эта переписка так и не привела.

- А потом я решила бежать, куда глаза глядят. Как говорится: «С глаз долой – из сердца вон». Позвонила своему дедушке, который живет в Германии и попросила его сделать мне вызов.

Вера неплохо говорила по-немецки и отлично отдохнула у многочисленных родственников. Боль разлуки постепенно уходила. Ее даже попытались познакомить с местным парнем. Девушка ему очень понравилась, и молодой человек предложил остаться и сыграть свадьбу. Но сердцу не прикажешь. Куда бы Вера ни шла, чем бы ни занималась, всюду всплывал образ любимого. Между тем и Илья не забывал о Вере. Он звонил ей в далекую немецкую деревушку, спрашивал, когда ее встречать. Однако домой девушка особо не торопилась. По крайней мере так

говорила и Илье и своей родне. Вера много путешествовала, смотрела новые места. Как-то родственники вывезли ее в город Трир, там зашли в небольшую церковь.

- Эта церковь знаменита волшебным камнем. Местные жители называют его камнем счастья. Нужно только посидеть на нем, и все желания сбудутся. Присела на него и я. Загадала желание.

- Сбылось?

- Нет еще.

- Так вот, вскоре закончился мой отпуск, и я вернулась домой, - грустно улыбается Вера. – Но я поняла одно: от себя самой не убежишь.

- Надеюсь, у вас с Ильей все будет хорошо и вы скоро поженитесь.

Вера опять печально вздохнула. - Из Ильи получился бы замечательный муж и заботливый отец. Однако сам он, наверное, об этом и не догадывается. А я знаю, что у нас все бы получилось. Вот только никак не могу дождаться того дня, когда Илья наконец-то это поймет и позовет меня в загс.

Вечерело. В парке то и дело слышался девичий смех. Из летних кафе доносилась музыка. А мы все говорили и говорили. Я смотрела на красивую и такую ранимую девушку и в душе надеялась, что все у нее в личной жизни еще наладится. И быть может, тот камень счастья, которому Вера доверила свое сердце, поможет ей. Ведь в жизни для каждого из нас приходит время делать свой выбор и время собирать камни. Хочется верить, что один из них наверняка окажется счастливым. И Вера посмотрит на свою жизнь другими глазами, а может начнет ее с чистого листа.

**P.S.** Годы бегут, их быстротечность порой сбивает с толку. Забываются люди, детали, встречи, но одно остается неизменным, - наши воспоминания. И моя память вновь и вновь возвращается к той нашей последней встрече с Верой. Мы были просто коллегами, да и разница в возрасте была существенной. Но почему-то именно мне доверила эта девушка свое сердце, открыла душу. И я не могла, просто не имела права не узнать о ее дальнейшей судьбе, ведь расстались мы тогда с ней на невеселой ноте.

Вера давно жила в другом городе. Мы изредка вели переписку в Одноклассниках. Вера рассказывала о своей непростой жизни, потом в силу жизненных обстоятельств наше общение свелось на нет. И вот совершенно случайно от общих знакомых я узнала, что наконец-то у этой замечательной девушки все наладилось. Заботливый муж, чудесная дочь, все, о чем она так мечтала, все сбылось. И я искренне надеюсь, что сейчас Вера счастлива.

## Коротко о главном



### КАПРИЗНАЯ ЖЕНА

К беременности мы готовились основательно. Муж прочитал много книг о том, как вести себя с женщиной в положении, как помогать ей, как стать хорошим папой (похоже, что волновался он больше, чем я). И вот в одной из таких книжек говорилось, что у беременных непременно должны быть пищевые странности. Я тоже об этом слышала от подруг и морально готовилась к неожиданным кулинарным пристрастиям. Супруг начал ждать, когда я потребую посреди ночи дыню или жареную курицу. Но мне не хотелось, и любимый явно

расстраивался из-за этого. Однажды я решила ему подыграть.

Мы уже ложились спать, и я заныкала: «Коленька, как же хочется копченых ребрышек...» Муж, недолго думая, умчался. Его не было часа полтора - объяснял потом, что пришлось обойти все круглосуточные магазины в округе. Но лицо моего добытчика сияло, когда он принес мне эти ребрышки. Пришлось есть посреди ночи. Оказалось, что это очень вкусно. И знаете, что? Мне понравилось капризничать!

Кристина.

### СЕМЕЙНАЯ РЕЛИКВИЯ

Помню, когда я училась в школе, нам задали написать про семейную историю военных лет. Мое сочинение было признано лучшим - учительница читала его перед всем классом. Этот трогательный рассказ поведала мне моя бабушка Евдокия Сергеевна. Во время войны Дуняше было всего три года. Жили они с семьей в маленьком городке, который оказался в прифронтовой зоне. Отец работал на заводе, и вот вышел приказ: завод эвакуировать, все оборудование разобрать, людей вывезти. Стали собираться в дорогу. У Дуняши было много игрушек - большинство отец делал своими руками. Из покупных - фарфоровая кукла с хрустальными глазами, как живая. Самая любимая. Но взять ее с собой девочке не разрешили: места в вагоне мало, в первую очередь брали провизию и самое необходимое. Дуняша плакала, не хотела расставаться с любимой куклой. А потом вместе с мамой положила куклу в коробку, пошла в сад и закопала ее под яблоней. Обещала, что уезжает ненадолго и вернется. Если бы знать, как все будет...

Эшелон, в котором ехала Дуняша с родителями, попал под бомбежку. Отец и мать погибли, Дуняша чудом выжила и попала в детский дом. Пятнадцать лет спустя приехала она в родной город, отыскала родительский дом, который, на удивление, оказался целым и невредимым. Жили там чужие люди, которые с удивлением наблюдали, как девушка бросилась в сад, под яблоню, и начала рыть землю. Достала истлевшую коробку и порядком подпорченную куклу - единственную теперь свою родственницу. Не бросила, не предала. Обещала - и вернулась.

Бабушка привела в порядок куклу, сшила новое платье, поставила в сервант в своем новом доме. Теперь это наша семейная реликвия. Играть ею мне, как и моей маме, строго запрещалось. Можно было только любоваться. Один раз в год - 9 Мая - куклу сажали с нами за праздничный стол. Такая вот появилась в нашей семье традиция. Бабушки уже нет, а куклу я бережно храню. Передам ее своим детям и, надеюсь, внукам.

Любовь Султанова.

### ПОДАРОК ФОРТУНЫ

Шел 1981 год, мы с мужем - голодные студенты, я беременна старшим сыном. Денег до стипендии почти не осталось. Есть нечего. Оделись, собрались за хлебом. По дороге встретили старичка с лотереей. Муж предложил сыграть. Я накинулась на него как коршун: деньги-то последние, есть нечего. А тут старичок, продававший билеты, мне подмигнул. В общем, уговорили они с мужем меня. Вытаскиваю билет - а там выигрыш! Лотерея моментальная, выплата сразу. Вот такая удача. Правда, потом за всю жизнь ни разу в лотерею не выиграла, даже рубля.

Ольга.

### ТАНЦЕВАЛЬНОЕ ШОУ ДЛЯ СОСЕДЕЙ



До замужества я жила на одиннадцатом этаже, а потом переехала на первый. Мой мужчина уже привык к тому, что я танцую в наушниках во время уборки (нет, я не сумасшедшая, просто это расслабляет). А соседи привыкнуть не могут... Однажды я «очнулась» после 10-минутного пения в швабру и танцев во время мытья пола. Возле окна стояло несколько ценителей хореографии. Я не растерялась, вышла на поклон и даже приняла от молодого человека букет цветов.

Благодарный предложил повесить возле окна расписание сольных концертов. Сказал: «Глядишь, деньги брать начнешь со зрителей за перформанс с тряпкой!» А что, неплохая мысль...

Евгения Романова.

## СВЯЩЕННИК ЧИТАЕТ ТЕКСТ С ПЛАНШЕТА. РАЗВЕ ТАК МОЖНО?

Недавно была на службе, и батюшка читал молитвы с планшета. Понимаю, что нигде не прописан запрет на подобное, но выглядело это странно...

**Мария К.**

Богослужение безусловно должно оставаться священным процессом, где батюшка придерживается традиционных норм - например, читает книгу. Ведь у многих планшеты и другие цифровые устройства ассоциируются, скорее, с развлечениями, чем с чем-то духовным.

С другой стороны, ничего греховного в том, что священник читает текст с планшета, нет. Ему может быть так удобнее. Церковь рекомендует проще относиться к подобным мелочам. Но если они вас сильно задевают, можно пойти в другой храм, где вы будете чувствовать себя более комфортно.

## МЕНЯ НЕ ПУСТИЛИ В ЦЕРКОВЬ...

На причастии я не был очень и очень долго, при том, что считаю себя верующим человеком. Раньше часто заходил в церковь, но в последнее время столько забот навалилось, да и не тянуло меня. Так бывает.



В какой-то момент родные стали давить на меня: «В Бога веришь, а на причастие не ходишь?» Раз сказали, два, три, а потом я не выдержал. Решил: раз надо, значит поеду. Ну и пусть, что душа пока не лежит. Может, в процессе придет осознание и просветление.

Поехал я в церковь на машине и на полпути попал в аварию. Слава Богу, ничего серьезного, но в храм в тот день я так и не попал. Вернувшись домой к вечеру, рассказал о приключении своей тетке, а она мне: «Если сердце не лежит, не надо настаивать. Без души ведь к Богу не ходят!» Видимо, не зря меня тогда Высшие силы не пустили в церковь...

Спустя месяц я пришел в храм сам - почувствовал желание. Покаялся, причастился. И никакие происшествия в тот день меня не остановили.

Игорь Маслов.



## «НЕУПИВАЕМАЯ ЧАША» В помощь слабым

**Икона Божией Матери «Неупиваемая Чаша» была найдена несколько веков назад. Святой лик избавляет от пагубных зависимостей всех, кто к нему искренне обращается.**

В конце XIX века близ Тулы жил крестьянин. Он горько пил и никак не мог освободиться от этого пристрастия. Окончательно мужчина потерял надежду, когда отказали ноги. Даже это событие не помогло ему измениться.

Однажды несчастному мужчине приснился сон, в котором старец подсказал прийти к малоизвестной иконе «Неупиваемая Чаша», чтобы излечиться от тяги к спиртному. Путь был неблизким: крестьянин еле-еле добрался до места назначения ползком. Искренняя молитва около лика Пресвятой Девы Марии исцелила его. С тех пор он бросил пить и встал на ноги.

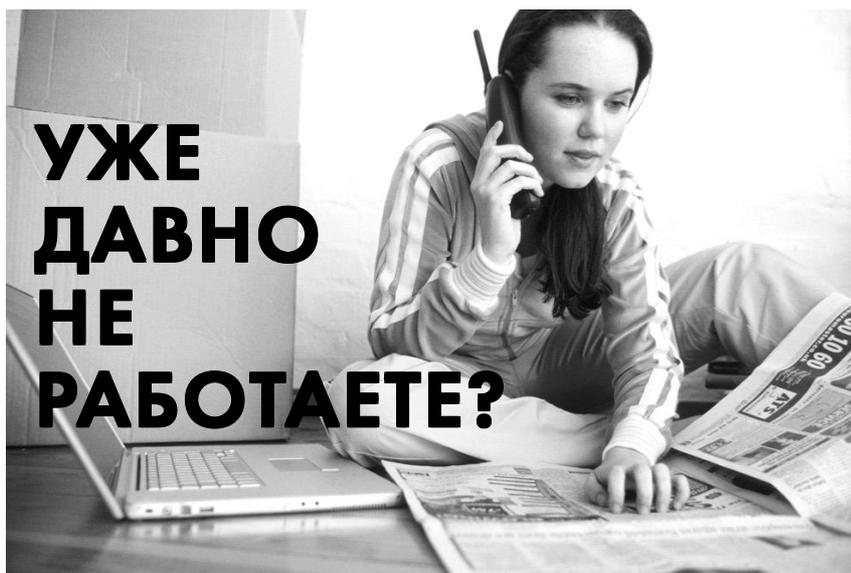
Новость об этом разлетелась быстро: вскоре к иконе стали совершать паломничества те, кто хотел избавиться от алкогольной зависимости. Чайняния около святого лика спасали людей. Дева Мария, чьи руки на иконе были воздеты ввысь, просила у Господа Бога за всех грешников, которые сбились с пути истинного.

Исконный чудотворный образ,

увы, был утрачен, но написано немало списков с него. Главный находится в Высоцком мужском монастыре в городе Серпухове. Там порой происходят настоящие чудеса исцеления! Бывает, приходит на службу человек, зависимый от алкоголя, а выходит из церкви уже не способный и глотка сделать.

Церковное празднование в честь иконы «Неупиваемая Чаша» совершается ежегодно 18 мая. В храмах служат праздничные молебны. Считается, что в этот день молитва, обращенная к святому лику, обретает особую силу. Однако люди, которым нужна помощь, обращаются к Деве Марии и в любое другое время. Надо прийти в храм, искренне попросить о помощи перед иконой, поставить свечку.

Просить о милости может не только сам зависимый, но и его родные. Зачастую люди, страдающие от пагубного пристрастия, самостоятельно не признают проблему - тогда помолиться за них могут друзья или родственники. И Богородица услышит.



**Работодатели с недоверием относятся к соискателям, у которых в резюме в графе «опыт» зияют пропуски длиной в несколько лет. Но это не повод заранее сдаваться и жаловаться на судьбу-злодейку. Работа найдется, было бы желание.**

**П**ричин, по которым в работе может наступить вынужденный перерыв, множество. Это и рождение ребенка, и уход за больным родственником, и банальное желание посидеть дома, если возможности позволяют. Но вот однажды вы решаете, что пора вновь взяться за дело. С чего в таком случае следует начать?

### **ШАГ 1-Й. ПРОФИОРИЕНТАЦИЯ**

Первым делом вы должны задать себе вопрос: «Чем я хочу заниматься?» Хотите и дальше работать по своей специальности? А помните, как пять лет назад, уходя в декрет, вы плакали от счастья, потому что теперь не придется иметь дело с вечно недовольными клиентами, которые сами не знают, чего хотят? Если ваша работа и раньше не приносила вам радости, то за прошедшие несколько лет вряд ли что-то изменилось. Возможно, долгий перерыв - это отличный повод, наконец, заняться тем, что вам действительно по душе. Позвольте себе пометчать, но в то же время не улетайте выше облаков. Сразу после вопроса «Чего я хочу?» задайте вопрос: «Это осуществимо?»

### **ШАГ 2-Й. ЗНАНИЯ И НАВЫКИ**

Подумайте, каких знаний вам не хватает, чтобы претендовать на желаемую должность. Скажем, если до перерыва вы работали бухгалтером, то теперь придется серьезно изучить все изменения, которые

появились в налоговом законодательстве за последние годы. Курсы повышения квалификации, семинары, компьютерные или языковые курсы - все это повысит ваши шансы найти достойную работу. Зарегистрируйтесь в центре занятости населения, там вы сможете, например, пройти бесплатные курсы по переобучению или компьютерной грамотности, чтобы не было такого, что вы пишете в резюме «уверенный пользователь ПК», а на самом деле умеете только пасьянс «Косынка» раскладывать.

### **ШАГ 3-Й. РАБОЧИЙ ГРАФИК**

Выучите простую аксиому: поиск работы - это тоже работа. Установите себе рабочий график: подъем не позднее восьми, завтрак, просмотр вакансий и рассылка резюме, учеба, собеседования и так далее. Хорошенько поработайте над своим резюме. Если пропуск стажа составляет меньше года, то не указывайте в резюме

### **СОВЕТ**

**Зачастую, находясь долгое время без работы и только-только приступив к ее поискам, мы готовы ответить согласием на первое же предложение. Психологи, наоборот, советуют держать себя в руках и трезво оценивать каждое новое место. Приступать к работе следует только в том случае, когда вам действительно все нравится.**

месяцы, и вообще старайтесь делать акцент не на датах, а на тех должностях, которые вы занимали, тех обязанностях, которые вы выполняли. Подключите к поиску всех друзей, знакомых, родственников, одноклассников и, чем черт не шутит, позвоните бывшему работодателю. Люди, которые хорошо знают ваши человеческие и деловые качества, с большей готовностью закроют глаза на дыры в резюме.

### **ШАГ 4-Й. СОБЕСЕДОВАНИЯ**

Будьте готовы к тому, что на собеседованиях вас будут подробно выспрашивать: как долго вы не работали, почему вы не работали, почему решили снова пойти на работу. Работодатели будут откровенно «сбивать цену», намекая, что с таким пропуском стажа вам придется найти работу с минимальной оплатой, на большее можете даже не рассчитывать. Не поддавайтесь! Постарайтесь показать, что за время простоя вы не только не растеряли своего профессионализма, но еще и научились чему-то новому. Скажем, вы как мамочка со стажем знаете теперь все о детских смешках, развивающих играх и непромокаемых комбинезонах. Кто, как не вы, станет идеальным кандидатом на должность продавца в магазин детских товаров?

При этом старайтесь быть предельно честными и не придумывайте небывшие о фирмах, в которых вы все это время якобы подрабатывали на полставки без официального трудоустройства. Эту информацию легко проверить.

Еще один небольшой совет: когда вас спросят, почему вы решили снова выйти на работу, то не выдумывайте несуществующую жажду самореализации и стремление к профессиональному росту. На работодателя гораздо большее впечатление произведет честный ответ: «Зарплаты мужа нам просто не хватает для нормальной жизни». Рекрутеры считают это плюсом: раз человеку действительно нужны деньги, значит, у него будет мощный стимул работать.

Будьте готовы к компромиссам. Ваши акции на рынке труда котируются ниже, чем у соискателей без пробелов в стаже. Поэтому не отменяйте сразу предложения о малооплачиваемых стажировках, вместо этого детально обговорите возможность устройства на постоянной основе, если стажировка пройдет успешно. Если вам предлагают меньшую зарплату, чем в среднем по отрасли, то обязательно оговорите, когда и при каких условиях эта зарплата может вырасти до среднестатистической.

Сназойливыми продавцами сталкивался каждый. Некоторые покупатели cedят сквозь зубы: «Спасибо, я просто смотрю» - другие же предпочитают ретироваться. Я составила топ фраз администраторов и консультантов, которые «убивают» желание купить в магазине или заходить в ресторан. А заодно попыталась понять, почему сама начинаю злиться в определенных моменты.

#### «Я МОГУ ВАМ ПОМОЧЬ?»

Если вы зайдете в любой магазин в торговом центре в США, продавец обязательно спросит вас: «Can I help you?» В английском языке это просто формула вежливости, которая ни к чему вас не обязывает. Но почему русский вариант звучит так неестественно?

Помню, как однажды зашла в магазин, отказалась от помощи консультанта и стала рассматривать платья. Женщина, видимо, не поняла меня с первого раза. Она принялась нахваливать модели, которые я разглядывала, шла за мной по пятам и повторяла: «Вот эта вещь вам пойдет!», «А как вам вот эта модель?». В конце концов, я резко ответила: «Я справлюсь сама, спасибо». Каким-то чудом мне все же удалось выбрать и купить платье. А вот другая девушка оказалась не такой стойкой. Настойчивый консультант так надоел ей, что она развернулась и вышла из магазина, не сказав ни слова.

Пожалуй, ее можно понять. Продавец, который бросается на покупателя с порога и не дает время осмотреться, вызывает стресс. Фраза «Я могу вам помочь?» сама по себе не так ужасна. Но если за ней следует помощь, о которой вы не просили, то раздражение может испытать даже самый спокойный человек.

#### «ВЫ ИЩЕТЕ ЧТО-ТО КОНКРЕТНОЕ?»

Я поинтересовалась у подруги психолога, как реагировать на этот вопрос в магазине. Она заверила меня: подобная постановка вопроса сама по себе некорректна. Ведь вряд ли кто-то сможет дать консультанту исчерпывающую информацию: «Да, я ищу бордовую юбку длиной до колена, фасон прямой, сбоку молния».

Обычно я отправляюсь за покупками, чтобы приобрести блузку под новые брюки, найти что-нибудь приличное сыну или красивое платье на выход.

Как-то раз я зашла в магазин после работы - мне хотелось снять стресс, ничего особенного я не искала. На вопрос консультанта «Вы ищете что-то конкретное?» я ответила с глупой улыбкой: «Я и сама не знаю, чего хочу!» Девушка явно не



## «ВАМ ЧТО-ТО ПОДСКАЗАТЬ?» Почему это раздражает

**По статистике, 9 из 10 людей испытывают раздражение, когда продавец-консультант задает невинный вопрос: «Вам что-нибудь подсказать?» Или хостес в ресторане интересуется: «Вас ожидают?» Чем вызвана эта негативная реакция?**

ожидала такого ответа, она даже растерялась. А я, воспользовавшись моментом, ускользнула в другой отдел.

#### «НУ, КАК У ВАС ДЕЛА? ВСЕ ХОРОШО?»

Особо услужливые сотрудники не дают покоя клиентам и в примерочных. Я закипаю, когда сквозь шторку продавец начинает расспрашивать меня о самочувствии: «Ну, как ваши дела?», «Как настроение?», «У вас все хорошо?».

Я раздражаюсь, потому что чувствую: консультант пытается изобразить из себя приятеля, но с одной целью - повысить продажи. Как у меня дела, как я себя чувствую - все это не имеет для него никакого значения. С кем-то, может быть, такой трюк и срабатывает, но только не со мной.

Резюмирую: для меня лучший продавец-консультант - это тот, кто дает мне время осмотреться. И при этом демонстрирует готовность помочь, но не с помощью дежурных фраз. Он улыбается, здороваются и... просто ждет.

#### «ВАС КТО-НИБУДЬ ОЖИДАЕТ?»

Такой вопрос обычно задает хостес, когда вы заходите в ресторан. Это нужно для того, чтобы предложить вам свободный столик или проводить до того, где сидит ваш друг. Но иногда фраза «Вас кто-нибудь ожидает?» воспринимается как вторжение в частную жизнь. Может, я не хочу говорить администратору, что меня кто-то ожидает.

Одна моя знакомая однажды пришла в кафе на свидание вслепую. Она не знала, что ответить хостесу. «Да, меня ожидает мужчина. Но я не представляю, как он выглядит» - это звучало бы странно! Пришлось звонить новому знакомому.

Иногда вас спрашивают: «Вы будете один (одна)?» На мой взгляд, вопроса хуже не придумаешь! Отвечая на него утвердительно, мы словно подчеркиваем свое одиночество. Меня бросало в дрожь от этой фразы первое время после развода. Так и хотелось спросить хостеса: «Откуда вы знаете о том, что я развелась?»

#### «ВЫ БРОНИРОВАЛИ СТОЛИК?»

Захожу в ресторан, и хостес с серьезным видом спрашивает: «Вы бронировали столик?» Пристыженно отвечаю: «Нет», а затем оглядываю полупустой зал. «Посмотрим, куда вас посадить...» - размышляет сотрудник заведения. Вы серьезно?

Мало того что я почувствовала себя неловко, потому что не догадалась забронировать столик. Так еще и пришлось наблюдать недовольство на лице администратора, разглагольствующего по пустому заведению. К чему этот цирк?

Не говорю, что представителям сферы услуг нужно отказаться от всех этих вопросов. Ведь они просто выполняют свою работу. Скорее, важно разобраться в себе и задуматься: почему вы испытываете раздражение в тот или иной момент? Возможно, у вас просто был плохой день.

Алиса Токарева.



(Продолжение. Начало в 28-29).

– Мы уже привыкли к тому, что при подобных обстоятельствах вы, ваше превосходительство, не принимаете во внимание никаких доводов, – резко произнес городской голова. – Итак, мне остается лишь сложить на вас всю ответственность за это... Следовательно, наш разговор окончен.

Барон холодно поклонился и парировал:

– Не знаю случая, когда я не нес бы ответственности за свои мероприятия; также, разумеется, я несущу ее и теперь... До свидания, господа!

Городской голова и полицмейстер вышли из приемной. На пути к выходу голова, седой старик холерического типа, не мог не дать волю своему долго сдерживаемому гневу.

– И вот, несмотря на все наши просьбы, увещания и представления, мы еще раз не добились ничего другого, кроме диктаторского «будет так!», – говорил он своему спутнику. – По видимому, даже и вы преклонились перед этим излюбленным выражением его превосходительства: ваше противоречие разом смолкло.

Полицмейстер, еще довольно молодой человек с умным, выразительным лицом и очень вежливыми манерами, пожал плечами.

– Барон – глава управления, и так как он объявил, что превосходит меня своей ответственностью, то...

– Вы подчиняетесь его воле, – закончил городской голова. – В сущности это вполне естественно. Едва ли вы хотите разделить судьбу своего предшественника.

– Во всяком случае, я надеюсь дольше его сохранить свой пост, – вежливым, но решительным тоном ответил полицмейстер. – Насколько мне известно, мой предшественник был переведен на другую должность за неспособность к службе.

– Ошибаетесь, – возразил голова. – Он был смещен потому, что пришел не по душе барону Равену и по временное осмеливался высказывать различное с ним мнение. Он принужден был

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

уступить воле, которая так давно неограниченно господствует у нас. Сегодняшнее поведение нашего губернатора, надеюсь, сразу же показало вам, в чем собственно заключается здесь «положение вещей», и, как мне кажется, вы уже избрали себе лагерь.

Последние слова прозвучали очень язвительно, но полицмейстер ничего не ответил и только любезно улыбнулся, а так как они уже были в подъезде дома, то тотчас же расстались.

Барон Равен и полковник между тем остались в приемной правления. Полковник командовал полком, несшим гарнизонную службу в Р. Несмотря на свою военную осанку, мундир и орден, он все же не мог выдержать сравнения с величественной фигурой губернатора, хотя и облаченного в простой штатский сюртук.

– Вам не следовало все же так круто поступать, ваше превосходительство, – возобновил он разговор. – В высших сферах бывают очень недовольны постоянными конфликтами со средним сословием.

– А вам кажется, что я люблю эти конфликты? – спросил барон. – Но уступчивость в данном случае была бы проявлением слабости, а последней, надеюсь, никто не заподозрит во мне.

– Вы знаете, что месяц тому назад я был в столице, – продолжал полковник, – и часто бывал в министерстве. Откровенно говоря, настроение там для вас неблагоприятно. Там недолюбливают вас.

– Это мне известно, – холодно ответил Равен, – я давно стал неудобен для столичных господ. Я никогда не был ни покорным исполнителем их воли, ни их преданным слугой; к тому же они никак не могут простить мне мое низкое происхождение. Помешать моей карьере было невозможно, но симпатиями в их кругах я никогда не пользовался.

– Тем более вы должны быть осторожны. Уже делались попытки поколебать ваше положение. Говорят о превышении власти, о произволе, и все ваши мероприятия подвергаются жесточайшей, часто весьма враждебной, критике. Неужели вы не боитесь этой паутины интриг?

– Нет, – не задумываясь, ответил губернатор, – я слишком нужен власти имущим лицам и позабочусь о том, чтобы, несмотря на мое «превышение власти» и «произвол», такая необходимость не исчезла. Я отлично знаю всю трудность своего здеешнего положения; но министерству нелегко найти другое лицо, пригодное занять губернаторский пост в этой провинции и сдерживать брожение умов вечно оппозиционным Р. Тем не менее я очень благода-

рен вам за ваше предостережение.

– Я хотел по крайней мере предупредить вас, – сказал полковник, обрывая разговор. – Но мне пора. Я слышал, вы ожидаете сегодня гостей?

– Да, свояченицу, баронессу Гардер, с дочерью, – ответил барон, провожая полковника до дверей. – Они провели часть лета в Швейцарии и сегодня возвращаются оттуда. Я ожидаю их с минуты на минуту.

– Я имел счастье несколько лет тому назад познакомиться с баронессой в столице и надеюсь возобновить здесь знакомство. Осмелюсь просить вас, ваше превосходительство, засвидетельствовать ей мое почтение. До свидания, ваше превосходительство!

Через полчаса к подъезду губернаторского дома подъехала карета, и барон Равен спустился вниз, чтобы приветствовать гостей.

– Как я счастлива снова видеть вас! – с оживлением воскликнула сидевшая в карете дама, протягивая руку губернатору.

– Добро пожаловать, Матильда! – со своей обычной холодной вежливостью ответил на ее приветствие Равен, открывая дверцу кареты и помогая свояченице выйти. – Как вы перенесли дорогу? Сегодня чересчур жарко для путешественника.

– О, ужасно жарко! Продолжительная дорога совершенно издергала мне нервы. Вначале мы намеревались один день отдохнуть в К., но нас подгоняло желание как можно скорее увидеть нашего дорогого родственника.

– Тем не менее вам следовало остановиться в К., – заметил барон, равнодушно приняв комплимент. – Но где же дитя... Габриэль?

Лицо молодой девушки, только что выпрыгнувшей из кареты, при этом вопросе покрылось гневным румянцем. Но и барон запнулся, изумленно уставившись на «дитя», которое он не видел в течение трех лет и которое теперь совершенно поразило его своим видом. Однако изумление барона и торжество девушки по этому поводу были непродолжительны.

– Весьма рад видеть тебя, Габриэль, – спокойно произнес опекун и, наклонившись, слегка коснулся губами ее лба.

Это была та же беглая, равнодушная ласка, которую он некогда уделял четырнадцатилетнему ребенку, причем строгий взор его темных глаз скользнул по лицу девушки так пылливо, как будто он хотел проникнуть у глубину ее души. Затем он подал руку свояченице и повел ее наверх, предоставив девушке следовать за ними.

Баронесса разразилась целым по-

током красноречивых любезностей, который прекратился лишь тогда, когда они достигли флигеля, где были расположены комнаты, предназначенные для дам.

– Вот ваше помещение, Матильда, – сказал барон, указывая на открытые комнаты. – Надеюсь, оно будет вам по вкусу. Вот здесь звонок прислуге. Если вам что нибудь не понравится, прошу сообщить мне. Теперь же позвольте покинуть вас. Вы и Габриэль, конечно, утомлены дорогой и нуждаетесь в отдыхе. За столом мы встретимся.

Барон ушел, явно довольный тем, что избавился от скучной обязанности принимать гостей.

Едва только за ним захлопнулась дверь, баронесса, сбросив с себя дорожный костюм, стала осматриваться кругом. Четыре комнаты, отведенные для нее с дочерью, были обставлены очень элегантно и даже роскошно, с учетом вкусов знатной гостьи; не оставалось желать ничего лучшего, и очень довольная осмотром баронесса Гардер возвратилась к дочери, все еще стоявшей посреди первой комнаты в дорожном костюме и шляпе.

– Почему же ты не раздеваешься, Габриэль? – нетерпеливо спросила баронесса. – Как ты находишь помещение? Слава Богу, наконец то, после лишений нашего швейцарского изгнания, мы опять в привычной обстановке.

Габриэль не обратила на слова матери ни малейшего внимания.

– Мама, я не выношу дядю Арно! – вдруг с необыкновенной решимостью произнесла она.

Ее тон был так необычен, так противоречил ее обычной манере говорить, что баронесса невольно изумилась.

– Дитя мое, да ты едва ли рассмотрела его!

– Тем не менее я терпеть его не могу. Он обращается с нами с безразличной снисходительностью, оскорбительной для нас. Не могу понять, как ты можешь переносить такой прием!

– Ничего подобного, – успокоила ее баронесса. – Лаконичность и сдержанность – отличительные черты характера моего зятя. Познакомившись с ним поближе, ты привыкнешь к этому и полюбишь его.

– Никогда! Как ты можешь требовать от меня, чтобы я полюбила дядю Арно? Я вечно слышу о нем лишь дурное. Ты сама говорила, что он – страшный деспот. Папа не называл его иначе, как выскочка и авантюрист. А между тем ни папа, ни ты никогда не решались сказать ему ни одного неприятного слова...

– Дитя мое, ради Бога, замолчи! – прервала ее мать. – Неужели ты забываешь о том, что мы всецело зависим от благорасположения твоего дяди? Он не примирит, если считает себя оскорбленным. Ты не должна противоречить ему.

– Но если он – авантюрист, и только, то почему же ты высказываешь ему столько почтения? Почему дедушка выдал за него свою дочь? Почему он всегда был первым лицом в семье?

– Почему я знаю? – вздохнув, заметила баронесса. – Могущество этого человека мне всегда было непонятно,

равно как и любовь к нему дедушки. Со своим мешанским именем и ничтожным тогда служебным положением он должен был смотреть на вступление в нашу семью, как на высокую милость, как на незаслуженное счастье, а между тем принял это, как нечто должное, полагающееся ему по праву. Едва он встал твердою ногой в нашем доме, как сразу подчинил себе всех, начиная с моей сестры и кончая прислугой. Нашего отца он совершенно забрал в свои руки, и тот не делал ни шага без его совета. Остальных же он попросту согнул в дугу. Право, не знаю, как это случилось, но и в обществе, и на службе он забрал себе власть, как и в нашем доме. Ничто не смело противостать ему!

– Ну, меня ему не подчинить себе! – воскликнула молодая девушка, упрямо закидывая голову. – Он думал и меня запугать своим мрачным взглядом, пронзившим меня насквозь, но я нисколько не боюсь его. Посмотрим, подчинит ли он меня, подобно остальным.

Баронесса испугалась; она не без основания боялась, что ее избалованная дочь, не привыкшая стеснять свою свободу, и в отношении барона будет так же своевольна. Она исчерпала весь свой запас просьб и доводов, однако напрасно – Габриэль находила своеобразное удовольствие в упрямом выражении вражды по отношению к опекуну и не собиралась сдавать свои боевые позиции против него. К тому же она слишком долго была серьезна и потому поспешила вернуть себе свой обычный легкомысленный тон.

– Мама, мне кажется, ты чувствуешь настоящий страх перед этим волком в образе дяди, – с веселым смехом воскликнула девушка. – Я смелее. Я подойду к самой его морде, и – ручаюсь тебе – он не сохрет меня!

### ГЛАВА III

Дом губернского правления в Р. был некогда замком и в продолжение многих лет служил жилищем одной княжеской семье. Затем он перешел в казну, и теперь в нем помещались главное управление провинции и квартира губернатора. Обширное здание было расположено вне города, на возвышении, и, несмотря на свое нынешнее предназначение, сохраняло вид средневекового замка. Его высокие башни и вышки, и вообще господствующее положение над окрестностью – все было очень живописно.

Из окон замка свободно просматривались город и вся долина, окаймленная венком гор. Главное здание было в исключительном пользовании губернатора, занимавшего его верхний этаж, а в нижнем помещалась канцелярия; в двух боковых флигелях были расположены прочие присутственные места и казенные квартиры чиновников.

Несмотря на такую планировку здания, его внутренние помещения носили тот же, что и наружный, вид, старинный характер, заложенный в самой архитектуре, и годы не в силах были изменить его. Комнаты со сводчатыми потолками, с глубокими дверными и оконными нишами были наследием восемнадцатого столетия. Длинные мрач-

ные коридоры и галереи скрещивались в самых разных направлениях. Из одного этажа в другой вели каменные, гулко резонирующие лестницы. Старинный замковый двор и сад все еще сохраняли свой первоначальный вид.

Теперешний губернатор уже много лет бессменно занимал свой пост. Он был сыном простого бедного чиновника, умершего молодым, однако и жизненный уклад, и впечатление, производимое лично им, были безукоризненно аристократичны. Никто не знал, каким собственно образом Равен стал любимцем некогда всемогущего министра, которому он был обязан своей карьерой. Проницательный взор министра, вероятно, обнаружил в молодом человеке недюжинные способности. Многие склонны были видеть в этом другие, тайные причины, сыгравшие роль в возвышении Равена. Как бы то ни было, он был вдруг назначен секретарем министра, и в этой должности ему представилось обширное поле для применения своих способностей. Равен быстро стал доверенным лицом министра, при всяком удобном случае отличавшего его и даже открывшего перед ним двери собственного дома. Нижние ступени служебной лестницы были быстро пройдены, и однажды высшие слои столичного общества ошеломила неожиданная весть о том, что старшая дочь министра помолвлена с его молодым советником. Тотчас же последовало возведение Равена в баронское достоинство, и перед ним открылись ослепительные возможности.

Однако не только этому был обязан Равен своим головокружительным возвышением. Его действительно блестящие способности, по видимому, лишь теперь нашли себе достойное применение и вскоре были так бесспорно проявлены, что всякая протекция стала совершенно излишней. Всего через несколько лет вполне обьяснился «непонятный поступок» министра, который, вместо того чтобы противодействовать браку своей дочери, благодетельно отнесся к нему. Он знал чего мог ожидать от своего зятя в будущем, и действительно, его дочь в качестве баронессы Равен играла в свете гораздо большую роль, чем ее сестра, вышедшая замуж за барона Гардера, человека древнего происхождения, но весьма ничтожного.

Назначенный на ответственный пост в Р., барон Равен нашел там очень тяжелое положение. Правда, буря, потрясшая несколько лет тому назад всю страну, на время затихла, но не была уничтожена в корне. В особенности в Р.ской провинции повсюду шло брожение, и Р., главный ее город, стоял во главе оппозиции правительству. Губернаторы тщетно пытались искоренить эту оппозицию, но им недоставало ни решительности, ни полноты власти, и они ограничивались полумерами, необходимыми для усмирения то и дело возникавших беспорядков, которые продолжали разрушать провинцию.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).



## БУДУЩЕЕ ИЗ ПЕСКА

**Лето. Солнце. пляж. Песок. Не время думать о серьезном? Но если использовать знания предков, то именно с помощью песка можно получить ответы на множество волнующих вас вопросов и совместить приятное с полезным.**

Древние люди знали, какой силой и мудростью обладает песок - свидетель многовековой истории. Практически у всех народов есть способы узнать будущее по нему. Хотите прикоснуться к древнему знаению?

### Следы на песке

Люди, живущие на берегах океанов и морей, особенные. В силу своего ежедневного взаимодействия с водной стихией они лучше знают о быстротечности жизни и умеют «ловить момент». На этом построено одно из гаданий на песке жителей Гавайских островов.

Заключается оно в том, чтобы, дождавшись отката очередной волны, загадать желание и оставить отпечаток ступни на влажном песке.

Важно успеть это сделать до того, как на это место накатит вторая волна. Если она полностью размоет ваш след, то желанию вашему - увы! - сбыться не суждено, а вот если там останется хотя бы небольшой контур, то можно рассчитывать на удачу.

Предусмотрели гавайцы и способ «подстраховаться». Говорят, если успеешь до новой волны рядом отпечаток второй ноги поставить, то желание точно сбудется!

### Счастье, прилепись!

Это гадание очень распространено на территории современного Таиланда. Оно предполагает минимальное знание хиромантии, то есть понимание, какой холм расположен под каким пальцем и за что отвечает.

Для начала нужно опустить правую руку в воду и потом приложить ее внутренней стороной к сухому песку. Пальцы держать прямыми и сомкнутыми вместе.

Перевернув ладонь к себе, подождите, когда песок высохнет и начнет осыпаться. Важно увидеть, какой холм (бугорок под каким из пальцев) очистится первым.

Если первым песок начнет осыпаться с бугорка под большим пальцем (холм Венеры), то в ближайшем будущем вам обязательно повезет в любви. По крайней мере, курортный роман вам обеспечен точно!

Если же первым песок начнет осыпаться с бугорка под указательным пальцем (холм Юпитера), то за материальное благополучие в ближайшее время можете не переживать - достаток вам обеспечен.

Если же это будет холм Сатурна (бугорок под средним пальцем), то совсем скоро вам предстоит много трудиться, а если вы озабочены поиском работы или подработки, то это прямо говорит

о том, что вы обязательно найдете то, что нужно.

Песок осыпался первым с бугорка под безымянным пальцем (холм Аполлона, бога Солнца)? Будьте уверены, что совсем скоро вы обязательно получите предложение руки и сердца, если не замужем, или ценный подарок от супруга/ супруги, если в браке.

Первым освободившийся от песка холм Меркурия (под мизинцем) будет предвещать успех в торговле и переговорах.

А вот если песок первым осыпался с подушечек одного из пальцев или с центра ладони, то вполне возможно, что вас ждет или рождение ребенка, или какая-то существенная прибыль - возможно, наследство.

### Финансы в замках из песка

Кто из нас в детстве не строил замков из песка? Очень увлекательное занятие! Кстати, известный психолог Карл Густав Юнг рекомендовал этим заниматься хотя бы изредка и взрослым. По его словам, это занятие хорошо высвобождает творческую энергию нашего внутреннего ребенка.

А вот древние финикийцы считали, что это самый лучший способ узнать судьбу своих финансовых вложений и будущее любого коммерческого предприятия. Легенда гласит, что благодаря гаданию по замкам из песка многим знатым и, соответственно, богатым семействам удалось избежать разорения при падении Карфагена.

Для этого нужно начинать строить замок из песка, держа в уме любое финансовое предприятие, которое вы собираетесь совершить и судьбу которого хотите узнать (ипотека, кредит, вложения, инвестиции, крупный выигрыш в лотерею и пр.). Думая об этом деле, возводите и возводите свой замок до тех пор, пока он не развалится. По тому, какие разрушения он получил, можно узнать будущее задуманного вами финансового предприятия.

Если замок обрушился целиком, до самого основания, то даже не пытайтесь взяться за задуманное в ближайшее время: ничем хорошим эта затея не завершится. Отложите желаемое дело хотя бы на полгода.

Если же у замка отвалилась только верхушка со стороны набегающей волны, то Вселенная говорит вам о том, что не стоит начинать задуманное в одиночку - следует поискать партнера для этого. А вот если верхушка возведенного вами строения обрушится с противоположной от воды стороны, то можете не сомневаться в затеянном: оно, скорее всего, увенчается успехом.

Если же верхушка замка осталась целой, а не очень значительные повреждения получили его стены, то можно говорить о том, что задуманная операция в целом может стать успешной, но ждать результата придется долго.

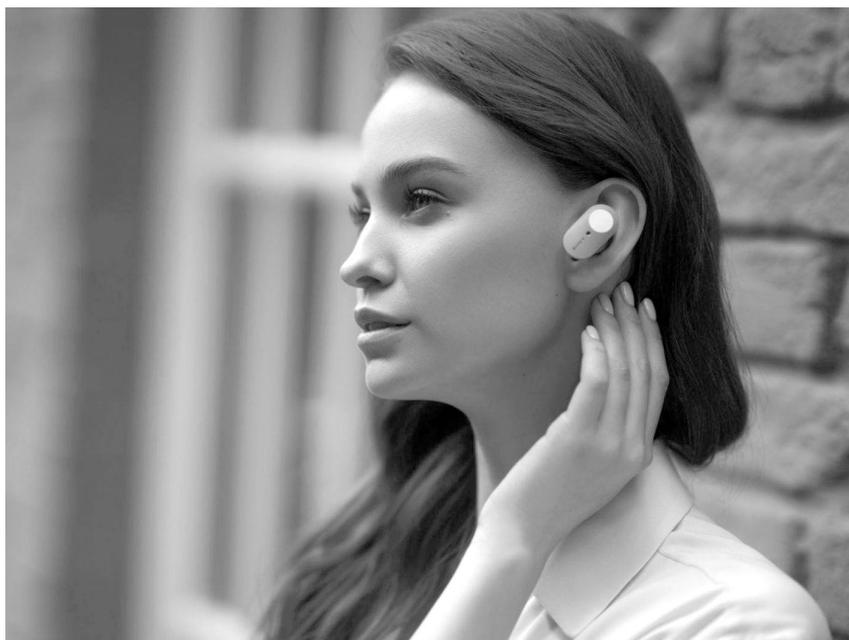
Замок упорно не хочет разваливаться? Значит, не может быть никаких сомнений - задуманное исполнится обязательно!

## НА НЕВИДИМОЙ ВОЛНЕ

**Вредят ли здоровью своим излучением беспроводные наушники?**

*Екатерина.*

- Bluetooth дает очень слабое электромагнитное излучение: дистанция связи крайне мала, потому что тратить энергию просто нет смысла. Кстати, разговаривая через гарнитуру, вы подвергаете себя действию гораздо меньших полей, чем когда прикладываете телефон, испускающий куда более мощные волны, к уху. Выбирайте беспроводные устройства, имеющие минимальную дальность воздействия, и избегайте дешевых подделок под качественные бренды. Чтобы проверить их, положите телефон на стол и, надев наушники, постепенно удаляйтесь от него. Если при расстоянии в несколько метров сигнал ослабевает, значит наушники максимально безопасны.



## ВТОРОЕ СЕРДЦЕ

**В сервисном центре поменяла батарею в смартфоне, а она еле держит заряд: половина его уходит буквально за несколько часов. Почему так происходит? И продлевает ли срок службы телефона замена аккумулятора?**

*Инесса.*

- Безусловно, поставить новую батарею куда дешевле, чем приобрести новый телефон. Тем, у кого мобильник со съемным аккумулятором, даже в сервис обращаться не надо, достаточно купить и поменять самостоятельно. Но бывает и иначе. В Интернете множество отзывов людей, у которых после замены аккумулятора телефон все равно не обходился без

частой подзарядки. Главное же в случае манипуляции с батареями - не наткнуться на недобросовестного мастера. Чтобы избежать проблем, обращайтесь к специалистам с хорошей репутацией, а еще лучше - в сертифицированные сервисные центры, которые по договору с производителем могут ремонтировать брендовую продукцию. Иначе бывает так:

заявленная емкость аккумулятора может соответствовать оригиналу, но по замерам быть меньше реальной на 50% и более! Телефон в таком случае станет разряжаться в два раза быстрее, чем если бы в нем стоял оригинальный аккумулятор. А если в смартфон или айфон установят не только бывшую в употреблении батарею, но еще и закрепят ее на обычный скотч, это вообще предельно опасно.

### Чтобы вы знали

Менять аккумулятор нужно, как только он совсем перестает держать заряд. В среднем замена качественной батареи может потребоваться спустя три года после покупки телефона. Ну а чтобы сердце мобильника работало как можно дольше:

- \* лучше ставить гаджет на подзарядку, когда индикатор показывает уже 20%. Не стоит доводить до полного истощения;
- \* перед подключением питания закрывайте тяжелые приложения, а также не смотрите видео во время зарядки;
- \* «кормите» телефон не до 100%, а максимум до 90%, тогда аккумулятор проживет относительно долго, и вам не будет обидно отдавать деньги за его скорую замену.

### Золотое правило

Дешевые зарядные устройства грешат некачественными системами защиты, которые, к примеру, вместо положенных 5 Вольт подают на телефон все 15. Таким высоким напряжением можно сжечь микросхему. Лучше не пользуйтесь сомнительными зарядками вовсе.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАК СДЕЛАТЬ ДОМ УДОБНЫМ И БЕЗОПАСНЫМ

Будучи молодыми, активными и здоровыми, мы как-то не особенно задумываемся о безопасности своего жилья. Хорошо сделана проводка, газовые трубы в порядке - и отлично! А лавировать между жесткими углами тумбочек и держать равновесие на скользком кафеле даже полезно для фигуры и вестибулярного аппарата.

Но вот погостить, а, быть может, и навсегда к нам приехала любимая бабушка, и, о ужас, оказывается, что коврик в ванной сродни разлитому маслу, а тусклый свет в прихожей - повязке на глазах. Срочно нужно что-то делать!

### Закрепим коврики

Сделать это просто с помощью войлочной или резиновой подкладки, жидкого силикона или латекса. Латекс и силикон рекомендуется наносить точечно в несколько слоев. А войлок или резину можно подклеить под коврик или просто проложить их между ковриком и полом.

### Поставим

#### в каждой комнате стул

Это необходимо, чтобы член семьи почтенного возраста имел возможность отдохнуть, занимаясь делами или просто передвигаясь по квартире. Напри-

мер, стул в прихожей или ванной комнате в ситуации, когда бабушка быстро устает, будут совсем не лишними. Но, конечно, стулья не должны мешать передвижениям, закрывая проходы.

### Безопасность на кухне

\* Есть смысл установить датчики огня и дыма на кухне, если у пожилого человека наблюдается ухудшение памяти, рассеянность.

\* Хорошее решение - плита и духовой шкаф с функцией автоматического отключения.

\* Безопасно хранить посуду и стеклянные принадлежности в ящиках и шкафах, откуда их удобно достать.

### Диван

#### с высокой спинкой

Обеспечит дополнительную поддержку для шеи и позвоночника, что для пожилых членов семьи особенно актуально. А уж если есть проблемы со спи-

ной, то такое решение и вовсе насущная необходимость. Нелишними будут и пропорциональные подлокотники, которые помогут без проблем подняться с дивана на ноги.

### Душевая кабина

#### вместо ванны

Этот вариант стоит рассмотреть в ситуации, когда пожилому родственнику уже сложно и небезопасно пользоваться ванной. Во многих моделях душевых кабин предусмотрено место для сидения. К тому же зайти и выйти из кабины бабушке или дедушке проще, чем «сражаться» со скользкими бортиками ванны. И, конечно, не забудьте о резиновых «ковриках-нескользашках».

### Подсветка

#### под кроватью

На первый взгляд, вещь не такая уж необходимая. Но стоит понимать, что люди в возрасте не единожды могут встать ночью в туалет. Убедитесь, что дорогой вам человек хорошо видит, куда идти. Спасет положение датчик движения и недорогая светодиодная лента под кроватью.

### Накладки

#### из силикона на углы

Если в квартире имеется мебель с острыми углами, менять обстановку в ваши планы пока не входит, купите специальные силиконовые накладки на углы - они спасут положение и уберегут от синяков.

## ЧТОБЫ ТОРТ НЕ ПОМЯЛСЯ

**Я** - любительница испечь что-нибудь вкусненькое. Торты у меня один краше другого. Только хранить их сложно - специальных коробок не напасешься. Приловчилась я упаковывать их в широкие целлофановые пакеты, но в них время от времени мои кулинарные шедевры приминались. Очень уж жалко было! Вот и придумала я использовать подручные средства. Взяла несколько длинных макаронин, воткнула их в торт в местах, где дырочки будут не сильно заметны, а сверху надела пакет. Так у меня торт и не засох, и не помялся!

*Ольга Кравец.*



## ДЕЛАЕМ КОГТЕТОЧКУ САМИ



**К**огда у нас появился котенок, мы сразу приобрели все кошачьи аксессуары - лежанку, домик, лоток, когтеточку. Последняя пришлась не по душе нашей Мане, и кошка ее просто игнорировала. К счастью, мягкую мебель она не портила, но вот обеденному столу доставалось: Манька-разбойница точила свои когти о ножки стола. Тогда мы и превратили его в самую настоящую когтеточку: обмотали шпагатом ножки и привязали к нему мышку, сшитую из кусочков старой искусственной шубы. Кошка была довольна, да и в интерьере появилась изюминка!

*Светлана С.*



## ГДЕ ХРАНИТЬ СУВЕНИРЫ ИЗ ПОЕЗДКОВ

**Песок и ракушки.** Поместите их в красивую декоративную прозрачную баночку. Наклейте на нее бумажку с надписью, например, «Песок с побережья Черного моря».

**Брелоки.** Вам понадобится доска из пробкового дерева. Повесьте ее, например, на кухне, а на ней с помощью кнопок друг за другом разместите брелоки.

**Билеты.** Для авиа- и железнодорожных билетов создайте отдельный альбом. Купите обычный фотоальбом, но в ячейках для фотографий вместо снимков разместите билеты.

**Кружки.** Для них можно выделить отдельную полку в кухонном шкафчике. Или же прибить в районе «кухонного

фартука» резную дощечку, на которую повесить кружки.

**Монеты.** Создайте панно и наклейте на него монеты с подписью под каждой - какому государству принадлежит эта валюта. Само панно поместите под стекло и повесьте в комнате.

**Фотографии.** Прекрасная форма для их размещения - коллаж, формировать который можно прямо на стене. Если жалко обои, предварительно наклейте фото на лист ватмана, а непосредственно его уже прикрепляйте к стене.

**Прекрасная идея** - на стене одной из комнат повесить большую географическую карту. Те страны, которые вы уже посетили, можно пометать своими фотографиями оттуда, прикрепленными с помощью кнопок.

## ОРИГИНАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

**Х**очу подать прекрасную идею всем, кто любит печь печенье. Оно может быть самым обычным по своему составу, но вы оформите его так, что глаз не оторвать будет. Я беру пробку от обычной пластиковой бутылки из-под газировки. С ее помощью делаю небольшую вмятину на каждом круг-

ляшке теста (по диаметру кругляшки должны быть немного больше диаметра крышки). А потом при помощи ножиц проделываю четыре дырочки на равном расстоянии друг от друга. Получаются прелестные съедобные пуговички.

*Ольга Поленова.*





# ВЫБИРАЕМ ЗАЩИТУ ОТ СОЛНЦА С УЧЕТОМ ТИПА КОЖИ

**Крем с SPF-фактором защищает кожу от солнечных ожогов, пигментации, сухости и преждевременного старения. Что должно быть в составе средства и как его наносить?**

**С**олнцезащитный крем (санскрин) нужно использовать не только на пляже, но и в городе, в повседневной жизни и даже в период неактивного солнца. «Главное - учитывать свой тип кожи при выборе крема с SPF-фактором», - предупреждает косметолог Ольга Вахрушева.

### Химический или минеральный?

Существуют минеральные и химические средства от солнца. Первые содержат диоксид титана и оксид цинка, они отражают ультрафиолетовые лучи как зонтик. В составе химических кремов вещества авобензон, оксibenзон и октinoxат действуют иначе: поглощают лучи до того, как те попадают на кожу. Минеральные фильтры практически не впитываются кожей, поэтому считаются более безопасными.

Крем должен защищать кожу от лучей спектра А и спектра В. Первые не вызывают покраснения, но глубоко проникают в дерму, способствуют фотостарению. Вторые же «ответственны» за

ожоги. Разница между кремом с SPF-30 и SPF-50 невелика. Первый защищает от 95% ультрафиолетовых лучей, второй - от 97%. Чем выше фактор SPF, тем больше бесполезных веществ для кожи в составе.

### Что должно быть в составе?

Под воздействием солнечных лучей кожа начинает терять влагу, шелушиться, она становится тоньше. Хорошо, если в составе санскрина будут экстракты растений и эфирные масла, которые увлажняют дерму. Однако, если у вас жирный тип кожи, косметикой с маслами лучше не пользоваться: есть риск закупоривания пор и появления высыпаний.

Антиоксиданты защитят кожу от свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение. Ищите в составе витамины Е и С, экстракт красного винограда, клюквы, розмарина.

### Тип кожи имеет значение?

**Сухая кожа.** Для сухой кожи подойдут средства масляной текстуры. Желательно, чтобы крем содержал увлажняющие компоненты: витамин Е, растительные масла, алоэ вера, гиалуроновая кислота, ниацинамид.

**Жирная или комбинированная.** Откажитесь от кремов, которые содержат твердые масла (кокосовое, ши) и вещества, забивающие поры. К ним относятся: парафин, вазелин, олеиновая, стеариновая и пальмитиновая кислоты. Лучше остановиться на средстве с противовоспалительными ингредиентами: салициловая кислота, цинк, АНА-кислоты, экстракты растений.

**Чувствительная.** Ищите на упаковке крема пометку «гипоаллергенный». Выбирайте из детских линеек: как правило, они не вызывают аллергическую реакцию. Внимательно читайте состав средства: если там масла, от него лучше отказаться.

**Нормальная.** Вы можете пользоваться любым кремом. Но лучше сделать выбор в пользу минерального, а не химического фильтра.

### Спрей, флюид или солнечная вода?

Некоторое время назад можно было приобрести только крем с SPF-фактором, но сегодня производители предлагают нам больше форматов.

Например, спрей отличается легкой текстурой, удобен в нанесении. Правда, просто побрызгать спреем на лицо для защиты от солнца будет недостаточно. Важно распределить его по коже массирующими (но не втирающими!) движениями. Обновлять придется каждые 1,5-2 часа.

Флюид идеально подойдет для жирной кожи, ведь он не такой плотный, как крем с SPF-фактором. Можно наносить под тональный крем: средство не будет скатываться, и жирный блеск в Т-зоне не появится в течение 3-4 часов.

Самая легкая текстура из всех солнцезащитных средств - солнечная вода. Это двухфазное средство, похожее на мицеллярную воду. Перед применением флакон нужно взболтать. Время защиты - 2 часа.

### Какая защита нужна волосам?

Под воздействием ультрафиолета происходит фотораспад аминокислот и пряди становятся сухими и ломкими. Чем слабее и чувствительнее волосы, тем более высокий уровень защиты им нужен. Рекомендую использовать шампунь и кондиционер с SPF-фильтрами, а до принятия солнечных ванн - нанести на пряди специальные кремы, масла или спреи с увлажняющими компонентами.

**Декоративная косметика с SPF-фактором защищает кожу от солнца на 1-1,5 часа. Чтобы избежать пигментации, под макияж лучше наносить санскрин.**

# КАК НОСИТЬ МАТОВУЮ ПОМАДУ

Матовая помада позволяет добиться идеального покрытия. Однако иногда она вызывает шелушение, делает губы визуально тоньше. Разбираемся вместе с визажистом Еленой Михайловой, как наносить этот бьюти-продукт.

В составе любой помады присутствуют воск, масла, красящие пигменты. Однако матовая помада, в отличие от глянцево-й, также содержит диоксид кремния - это вещество абсорбирует излишки себума и влаги, обеспечивая «бархатный» эффект и высокую стойкость. Но есть и обратная сторона медали: она сушит губы, поэтому к макияжу их надо подготовить. Как правило, рекомендуется выбирать помаду, ориентируясь на ваш цветотип. Если у вас смуглая, загорелая кожа, остановитесь на вишневом, винном, шоколадном, терракотовом оттенках. Белоснежкам (светлая, «фарфоровая» кожа) подойдут клюквенный, малиновый, сливовый, бежевый, лососевый и другие холодные оттенки. Девушкам с нейтральным тоном подойдут коричневые, бежевые, терракотовые оттенки.

## Используйте скраб и питательный бальзам

Матовые текстуры красиво смотрятся только на гладких губах без шелушений. Чтобы удалить ороговевшие клетки и вернуть губам мягкость, используйте деликатный скраб. Вы можете приобрести его или сделать самостоятельно из натуральных ингредиентов.

**Медовый скраб.** Соедините 1 ст. л. оливкового масла,

1 ч. л. меда и 0,5 ч. л. молотой корицы. Нанесите смесь на губы, мягко помассируйте в течение 30 секунд, смойте.

**Кофейно-миндальный скраб.** Смешайте 1 ч. л. молотого кофе и 1 ч. л. миндального масла, перемешайте до однородной консистенции. Нанесите на губы, оставьте на минуту, затем смойте.

**Соляной скраб.** 1 ч. л. морской соли мелкого помола соедините с 1 ст. л. масла авокадо. По желанию добавьте 2-3 капли эфирного масла розы.

Нанесите на губы массирующими движениями, оставьте на минуту, затем смойте. Если во время использования скраба ощутите легкое покалывание - это нормально.

После скрабирования используйте питательный бальзам. Он увлажнит кожу губ, заполнит трещинки. Важно, чтобы бальзам полностью впитался, иначе матовое покрытие будет не таким стойким. Некоторые перед нанесением матовой помады распределяют по губам небольшое количество тонального крема - это позволяет добиться идеального покрытия. Однако в таком случае может возникнуть ощущение сухости.

## Вернуть симметрию

Если губы имеют легкую



асимметрию, не используйте карандаш для обозначения четкого контура.

На подготовленные губы нанесите матовую помаду в один слой. После этого промокните салфеткой, слегка припудрите покрытие. Нанесите второй слой помады. Уделите особое внимание середине губ - цвет в этой зоне должен быть максимально насыщенным. Допустимо выделить середину нижней губы более темным оттенком (для придания естественного объема).

## Придать губам объем

Если губы от природы тонкие, их можно визуально увеличить. Карандашом, оттенок которого совпадает с помадой, заштрихуйте всю поверхность губ. Выйдите немного за контур, чтобы сделать губы зрительно шире. На верхнюю «галочку» тонкой кистью

нанесите немного жидкого хайлайтера. После этого используйте матовую помаду. У вас пухлые, соблазнительные губы? Подчеркните их объемом с помощью помады яркого, возможно, ягодного оттенка.

Обведите губы по контуру карандашом. Матовую помаду нанесите, используя кисть: так цвет получится более насыщенным. Если вы случайно размазали помаду, не спешите стирать ее - есть риск получить некрасивое пятно на коже. Лучше промокните «огрехи» салфеткой и замаскируйте плотным корректором.

**Для снятия матовой помады с губ используйте гидрофильное масло или двухфазную жидкость (на масляной основе!) для удаления водостойкого макияжа.**



Скраб для губ используйте раз в неделю - не чаще.

## ЗАЧЕМ НУЖЕН КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА В ШАРИКАХ?

Корейские эксперты в области красоты недавно выпустили крем для лица в шариках. Внутри них - укрепляющая и восстанавливающая эссенция. Также шарик содержит морской коллагеновый белок (тонизирует дерму) и центеллу азиатскую (сужает поры, поддерживает синтез коллагена). Косметический продукт подойдет женщинам после 30 лет, он эффективен в борьбе с первыми признаками старения. Как пользоваться подобным кремом? Очистите кожу лица пенкой или молочком, воспользуйтесь тоником или лосьоном. Затем возьмите две капсулы из баночки, согрейте их, растирая в ладонях, и нанесите содержимое на дерму похлопывающими движениями.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Если есть возможность, для приготовления этих блюд лучше брать стручки свежей зеленой фасоли, но и замороженная фасоль хорошо сохраняет свои полезные свойства. Отваривайте ее в кипящей воде не больше 10 мин.

### ПРЯНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА

**На 4 персоны: 200 г пшеничной крупы, 400 мл овощного бульона, 500 г зеленой фасоли, соль, 3 помидора, 1 луковица, 1/2 пучка базилика, перец, 4 яйца, 50 г соевого сыра.**

Крупку промыть в холодной воде. Бульон довести до кипения и сварить в нем крупку. Укутать кашу в полотенце.

Фасоль отварить и откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать кубиками. Лук порубить мелкими кубиками.

Оборвать листики базилика. Половину зелени и овощи перемешать с кашей, приправить специями. Нагреть духовку до 200 градусов.

Белки отделить от желтков. Желтки растереть с сыром и добавить в кашу. Ввести взбитые с солью белки, переложить массу в форму и поставить на 45 мин в духовку. Подать на стол, посыпав оставшимся базиликом.



### САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

**На 4 порции: 500 г замороженной зеленой фасоли, соль, 500 г помидоров, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 60 мл уксуса, перец, сахар, 1/2 стакана оливкового масла, 1 пучок зеленого лука, 1 авокадо, 1/2 пучка базилика.**

Фасоль отварить в подсоленной воде. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать. Лук и чеснок очистить, нарезать. Взбить уксус с оливковым маслом. Посолить, поперчить, добавить щепотку сахара. Перемешать помидоры и фасоль с луком и чесноком. Полить маринадом и поставить в холодильник приблизительно на 30 мин.

Зеленый лук нарезать кольцами. Авокадо очистить от кожуры и, удалив косточку, нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук и авокадо перемешать с остальными ингредиентами. Базилик вымыть, оборвать листики и посыпать ими салат перед подачей на стол.



### РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ПО-КОРСИКАНСКИ

**На 4 порции: 500 г зеленой фасоли, соль, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 стол. ложки оливкового масла, 500 г вареных рожков, 2 спелых мясистых помидора, молотый черный перец.**

Фасоль в течение 8 мин варить в подсоленной воде. Лук и чеснок нарезать маленькими кубиками.

В 3 стол. ложках оливкового масла обжарить рожки. Добавить лук и чеснок. Фасоль откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Помидоры вымыть и нарезать мелкими кубиками. Рожки в сковороде сдвинуть в сторону.

Оставшееся оливковое масло вылить в сковороду. Обжарить вареную фасоль, кубики помидоров и перемешать овощи с рожками. Посолить и поперчить по вкусу, по желанию приправить небольшим количеством сухой смеси пряностей «Итальянские травы» или щепоткой сухого шалфея.



## БЛИНЧИКИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 1 кг спаржи, соль, перец, 50 г сливочного масла, сахарный песок, 240 г муки, 450 мл молока, 3 яйца, 2 стол. ложки сливочного масла, 500 г сыра рикотта, 80 г тертого сыра пармезан, по 1 пучку рубленых петрушки и базилика, 1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры, 8 ломтиков вареной ветчины.



Спаржу вымыть, очистить, удалить грубые концы. Стебли отваривать около 15 мин в подсоленной воде с 1 стол. ложкой сливочного масла и щепоткой сахара. Вынуть, дать стечь. В кастрюлю отлить 500 мл отвара. Смешать 200 г муки, 350 мл

молока, яйца и щепотку соли. Испечь 8 тонких блинчиков. Рикотту перемешать с пармезаном и зеленью, приправить специями. В оставшемся сливочном масле пассеровать остатки муки. Развести спаржевым отваром и 100 мл молока. Помешивая, варить около 5 мин, затем посолить, поперчить и приправить лимонной цедрой.

Нагреть духовку до 250 градусов. Половину соуса влить в форму. Каждый блинчик смазать сырной массой. Сверху выложить ветчину и стебли спаржи, свернуть и положить в форму. Залить остатками соуса и запекать 10 мин до золотистой корочки.

## КУРИНАЯ ГРУДКА В ОВОЩНОЙ ЗАЛИВКЕ

На 4 порции: 4 куска филе куриной грудки (по 150 г), 2 стол. ложки растительного масла, 1 кг зеленой спаржи, соль, 300 г моркови, молотый черный перец, 1 стол. ложка сливочного масла, 4 веточки петрушки.

Кусочки куриного филе ополоснуть и около 20 мин обжаривать с обеих сторон в растительном масле.

Спаржу вымыть, очистить в нижней трети от кожицы и аккуратно срезать грубые концы. Стебли около 12 мин отваривать в слегка подсоленной воде. Чтобы соцветия спаржи не разваривались, несколько побегов связать в пучок и поместить в высокую кастрюлю вертикально.

Морковь вымыть, хорошенько очистить и разрезать вдоль на тонкие ломтики. Около 3 мин бланшировать в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и дать ей стечь.

Куриные грудки посолить, поперчить по вкусу и выложить из сковороды. В оставшийся от жаренья жир до-



бавить 1 стол. ложку сливочного масла и положить в этот соус ломтики моркови.

Петрушку вымыть, обсушить, мелко порубить. Посыпать рубленой зеленью морковь. Стебли отварной спаржи красиво разложить по тарелкам, выложить к ней кусочки куриной грудки, обильно полить овощным соусом.

## ЖАРЕНЫЕ КРЕВЕТКИ С МОРКОВЬЮ И ЦУККИНИ

На 4 порции: 1,5 кг белой спаржи, соль, 1 стол. ложка сливочного масла, сахар, 1 цуккини, 2 моркови, 8 креветок, 1/2 пучка базилика, 2 стол. ложки растительного или оливкового масла, молотый черный перец.



Спаржу тщательно вымыть, аккуратно очистить от кожицы в нижней трети и срезать грубые концы. Стебли около 15 мин отваривать в подсоленной воде с добавлением 1 стол. ложки сливочного масла и щепотки сахарного песка.

Морковь и цуккини хорошо вымыть, срезать кожицу.

Овощи сначала нарезать вдоль ломтиками, затем - тонкой соломкой. Креветки ополоснуть холодной водой, удалить панцирь. Базилик вымыть, отряхнуть от капель и нарезать листья тонкими полосками.

Разогреть в сковороде растительное масло. Обжарить в нем креветки по 2 мин с каждой стороны, затем вынуть и остудить. В оставшийся

на сковороде жир выложить, нарезанные соломкой овощи, и, постоянно помешивая, жарить 3 мин. Добавить половину базилика. Посолить и поперчить по вкусу. Спарже дать стечь и разложить ее по тарелкам вместе с овощами. Украсить блюдо жареными креветками и оставшимся базиликом.

## САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С ХРУСТЯЩИМИ ГРЕНКАМИ

На 4 порции: 1 кг белой спаржи, соль, 2 ломтика черного или белого хлеба, 2 стол. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 стол. ложки яблочного уксуса, 1 чайн. ложка меда, 2 помидора, молотый черный перец, 100 г кресс-салата.

Спаржу вымыть, очистить от кожицы и срезать грубые концы. Стебли разрезать на небольшие кусочки и около 8 мин отваривать в слегка подсоленной воде.

Черный или белый хлеб (какой больше нравится) нарезать кубиками и, периодически помешивая, обжарить на раскаленной сковороде в 1 стол. ложке растительного масла, выложить на тарелку и остудить.

Четвертинку помидора нарезать тонкими ломтиками для украшения, остальное - кубиками. В сковороде разогреть остатки растительного масла. Очистить лук, нашинковать кубиками и пассеровать до золотистого цвета. Влить яблочный уксус и мед, добавить кубики помидоров, приправить специями.



Кресс-салат вымыть, промокнуть полотенцем. Спаржу откинуть на дуршлаг шумовкой и разложить по тарелкам вместе с листочками кресс-салата. В томатную смесь добавить 3 стол. ложки спаржевого отвара, полить приготовленным соусом салат. Посыпать гренками и ломтиками помидоров.

## Тайны руки



# УЗНАЙ ОБМАНЩИКА!

**Новым знакомствам следует не только радоваться, но и относиться к ним с опаской. Не исключено, что в вашей жизни появился человек, руководят которым корысть и желание добиться выгоды любыми путями.**

### Две судьбы

Распознать таких «нечистых на руку» личностей как раз и поможет рука. Изучите ладони своих новых знакомых и примите решение - действительно ли этот человек так нужен в вашем окружении.

Главный признак того, что перед вами обманщик, - двойная линия жизни. Эта черта считается одной из самых важных в хиромантии. Она образует дугу, обходит зону большого пальца (холм Венеры), а начинается, как правило, немного ниже указательного пальца. Двойная линия жизни - редкий признак, говорящий о большой опасности. Если в числе ваших новых знакомых человек с двумя такими линиями, то особо не раздумывайте - сделайте все возможное, чтобы ваши дороги разошлись в разные стороны. Такие люди «профессиональные» мошенники, аферисты, обманщики. Обманывать людей, обогащаться за чужой счет сопоставимо для них с повседневной работой, выполнение которой не вызывает угрызений совести.

Они наделены природным талантом располагать к себе окружающих людей, втираться в доверие. Такие люди настолько умеют вызывать доверие, что обманывать одних и тех же они могут по несколько раз, делая из себя жертву обстоятельств. Такой знак хоть и редкий и довольно явный, но с ходу его увидеть получится не всегда. Не будете же вы просить человека продемонстрировать ладони сразу при знакомстве. Поэтому присмотритесь к форме рук. Обманщика выдадут длинные, худые, остроконечные пальцы. Вытянутой формы у нечестных людей и ладони.

### Крест, V.S., решетка

Многое о намерениях человека может рассказать бугор Меркурия, который расположен у основания мизинца (у некоторых он может быть смещен незначительно влево или вправо). У человека, который ради выгоды пойдет на все, на холме Меркурия можно разглядеть решетку (рисунки 1). Если этот символ вы обнаружили на левой руке, то, значит, человек не отличался добропорядочностью в прошлом. Теперь нужно изучить холм Меркурия на правой руке. Отсутствие решетки говорит о том, что обладатель ладони «встал на путь исправления» и кардинально пересмотрел свое поведение и отношение к окружающим людям. Но все равно будьте осторожны, не теряйте бдительность.

Решетка на холме Меркурия рассказывает о человеке, который совершал или совершает поступки, которые нельзя назвать красивыми лишь с морально-этической стороны. Такие люди врут, распространяют сплетни, наущничают, но проблем с законом, как правило, не имеют. Если удалось разглядеть на бугре Меркурия крест, то хозяин ладони, вероятно, ведет или вел (опять же, зависит

от наличия знака на левой и правой руке) противозаконную деятельность. Не обязательно перед вами особо опасный преступник или неуловимый мошенник. Хиромантия предупреждает - такой человек для достижения своей выгоды готов нарушить закон.

### Щит на ладони

Следующая не только заметная на любой ладони линия, но и говорящая - линия ума. Она начинается в промежутке между большим и указательным пальцами и идет к центру ладони, заканчиваясь приблизительно на ее середине. Сигнал для беспокойства - цвет этой линии. У лгунов и лицемеров она на всем своем протяжении неоднородна: меняет оттенки и толщину. Нечестные люди, как правило, обладают извилистой, изломанной линией. Но «красный уровень» опасности - если линия ума ближе к концу загибается не к основанию ладони, а к холму Меркурия у основания мизинца (рисунки 2). Перед вами беспринципный, опасный человек, ни одному его слову не верьте и по возможности сразу же прекратите с ним общение и все общие дела. Такое знакомство ничего, кроме проблем, не принесет.

На корне мизинца можно найти несколько красных точек (рисунки 3). Это символ человека, который не брезгует различными сомнительными схемами для того, чтобы жить лучше. Добиться чего-то честным путем и собственным трудом - не про таких людей.

Перечисленные признаки обманщиков вы можете обнаружить на ладонях близких родственников. Но это не всегда означает, что нужно тут же разрывать все отношения, скажем, с мужем и подавать на развод, тем более если в браке вы счастливы. Изучите линии на своей руке. Не исключено, что вам удастся отыскать знаки, способные нейтрализовать недобросовестные помыслы окружающих людей.

У основания среднего пальца людей, которым происки обманщиков не страшны, найдется треугольник или несколько подобных геометрических фигур (рисунки 4). Наибольшей силой располагают знаки на левой руке. Точно такие же знаки, но на правой ладони, обладают гораздо меньшей силой. Идеальный вариант - треугольники, одновременно, расположенные и на левой, и на правой руке.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4





Ветеринары считают, что животные умеют плакать. Однако делают они это не потому, что ощущают обиду. По мнению Шерри Морриса, специалис-

## МОГУТ ЛИ ЖИВОТНЫЕ ПЛАКАТЬ?

**Мы склонны наделять домашних питомцев теми же эмоциями, которые испытываем сами. Вы накричали на кошку или собаку и заметили в глазах животного слезы. Неужели это обида, и они действительно плачут?**

та из Орегона, слезы домашних питомцев являются естественной реакцией на раздражитель, травму или заболевание.

Вы увидели, что глаза любимца слезятся? Значит, с ним что-то не так. Возможно, на слизистую попала пыль или волос. Не исключены проблемы со зрением, конъюнктивит или травма роговой оболочки. Внимательно осмотрите животное и при необходимости отвезите в ветеринарную клинику.

Если вы отругали животное и оно «заплакало» - это просто совпадение. Не стоит переносить на четвероногих друзей свои чувства и поведение. Кошки демонстрируют грусть и недовольство не слезами, а другими способами. Например, могут начать избегать контак-

та с хозяином, прячутся от него под кроватью, становятся вялыми, теряют аппетит. Некоторые ведут себя агрессивно - шипят, выпускают когти. Но это лишь проявление страха, сильного беспокойства, а не агрессии.

Важно исключить возможные заболевания на приеме у ветеринара. Также оцените условия, в которых живет питомец. Возможно, следует купить ему лежанку побольше, сменить корм. Не забывайте проявлять ласку, разговаривайте с животным, уделяйте ему внимание.

Чем больше времени вы будете уделять питомцу, тем лучше сложатся ваши отношения. Не давите на животное. Как только кот начнет доверять вам, сам сделает шаг навстречу.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СОБАКУ ОТ ПЕРЕГРЕВА?

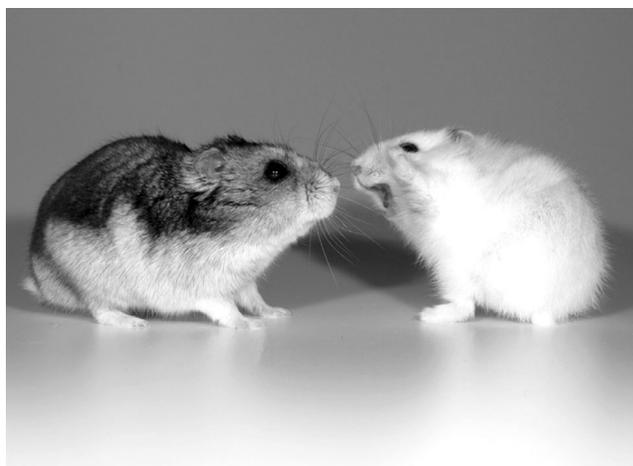
В отличие от людей, животные не так хорошо переносят высокие температуры. Тепловой удар может серьезно навредить здоровью собаки.

★ Выгуливайте питомца ранним утром и после заката. Если же вы выходите на улицу в жару, берите с собой воду для собаки. Для прогулок выбирайте места, где есть тень.

★ Приобретите специальный охлаждающий коврик. Животное сможет отдохнуть на нем и охладиться. Такой коврик можно сделать самостоятельно - для этого заверните влажное полотенце в полиэтиленовый пакет.

★ Протирайте лапы собаки тряпкой, смоченной в холодной воде. Это поможет снизить температуру тела животного. Допустимо полить прохладной водой на шею собаки.

★ Следите за самочувствием животного. Тревожные признаки - повышенное слюноотделение, тяжелое дыхание, изменение цвета десен. Все это признаки теплового удара. Нужна помощь ветеринара!



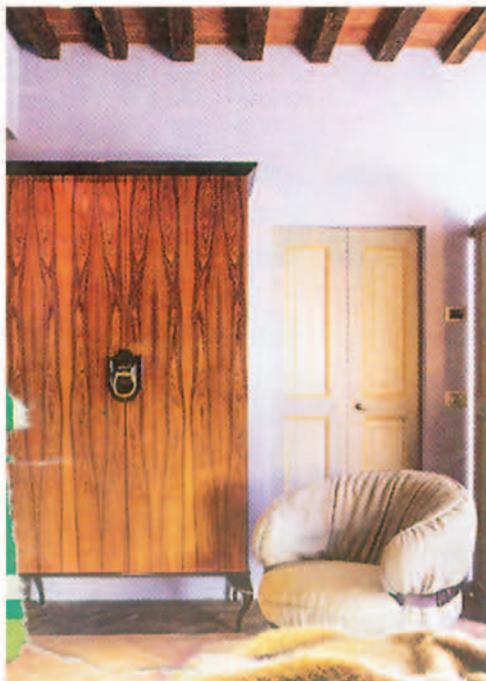
## ЕСЛИ ХОМЯКИ ДЕРУТСЯ

Многие размышляют: «Одному хомяку будет скучно, заведем сразу двоих». Лучше так не делать!

Хомяки могут жить в коллективе только до полового созревания. После этого между грызунами начинают назревать конфликты, которые нередко заканчиваются печально. Два хомяка сражаются за территорию до тех пор, пока один из них не погибнет.

Если вы заметили, что питомцы стали приближаться друг к другу, практически сталкиваясь носами, или высоко поднимают голову и издают странные звуки, похожие на стрекот, значит, приближается драка. Причем конфликт может возникнуть не только между двумя самцами, но и между самцом и самкой в период после спаривания.

Важно быстро разнять хомяков. Для этого наденьте плотные перчатки и рассадите «драчунов» по разным клеткам. Если у вас нет такой возможности, то позаботьтесь о том, чтобы у каждого питомца была своя поилка и кормушка.



**4. Та же ситуация с настенными полками:** примитивные монофункциональные конструкции уступают место модульным системам хранения, которые можно подгонять под свои нужды, комбинировать и пополнять новыми элементами. На одном компоненте модульной системы помещается больше, чем на традиционной полке - к тому же модуль можно оставить открытым или закрыть ящиком или коробом для хранения. Вещи могут находиться как внутри модуля, так и на нем - это и есть та самая многофункциональность, которая избавляет нас от необходимости покупать много разных приспособлений для хранения.



**5. Экологичность и близость к природе подразумевает и чистоту -** жилища, материалов, воздуха. Тем более что это влияет не только на восприятие интерьера, но и на безопасность и здоровье. Сегодня люди все более настороженно относятся к материалам и составам, содержащим летучие органические соединения (ЛОС) - химические вещества, используемые для окрашивания и обработки предметов интерьера.



**6. Помимо всем известного ацетона в список ЛОС входит еще несколько десятков веществ,** которые попадают в дыхательные пути даже после высыхания. Накопительный эффект, способный привести к заболеваниям и даже интоксикации, все больше беспокоит сознательных и заботящихся о своем здоровье потребителей. Поэтому, задумываясь о ремонте, они обращают внимание на наличие ЛОС в красках и составах для обработки и выбирают продукты, в которых содержание таких веществ минимально.

# КАМЕНЬ, ДЕРЕВО, БУМАГА

**Самый яркий экотренд – это обилие дерева и камня в оформлении, а также возвращение популярности зеленого цвета.**

## ДЕРЕВО

чаще всего используется в виде реек-перегородок. Древесина всегда была популярной в оформлении интерьеров, но сейчас особенно ценится эффект необработанного дерева. **А если экологичность для вас - нечто большее, чем набор модных материалов, задумайтесь и об их происхождении. Важно, чтобы древесина добывалась ответственным способом - обращайтесь внимание на наличие маркировки FSC при выборе стройматериалов из дерева. Она гарантирует, что производство не несет угрозы экосистеме и используется древесина лишь тех лесов, которые будут восстановлены.**

## КАМЕНЬ

пришел в интерьер в виде имитаций в керамограните для ванных комнат, кухонь, стен и полов. **Сейчас переживают пик популярности спилы разнообразных видов камня, среди которых на первом месте, конечно, мрамор.**

## НАТУРАЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКСТИЛЯ -

это лен, хлопок, шелк, шерсть. При этом сегодня существует множество синтетических имитаций, которые практически невозможно отличить от натуральных, **но которые в то же время обладают лучшими эксплуатационными свойствами.**



## ОМЛЕТКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 500 г стручковой фасоли, соль, молотый перец, 1 стол. ложка сливочного масла, 1 стол. ложка муки, 500 мл молока, 50 мл мелко нарезанных помидоров, 4 яйца, 2 стол. ложки оливкового масла, 75 г тертого сыра пармезан.

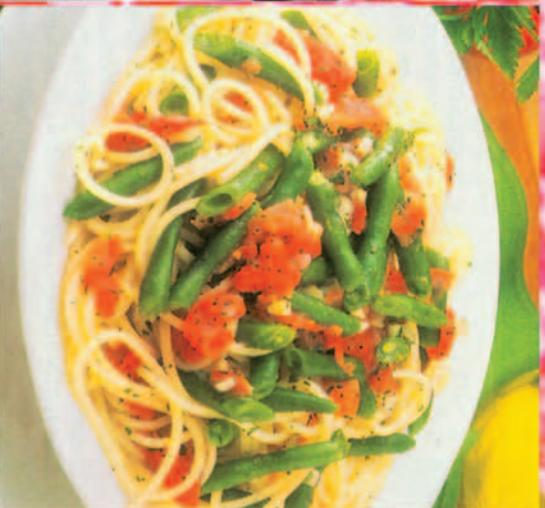
Фасоль вымыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. Бланшировать в подсоленной воде около 20 мин. Для придания вкуса растопить сливочное масло, добавить и размешать муку, слегка спассеровать и развести 250 мл молока. Помешивая, довести до кипения, варить 5 мин. Посолить, поперчить, добавить кусочки помидоров и разогреть. Нагреть духовку до 180 градусов. Яйца взбить с оставшимся молоком, солью и перцем. Разогреть на сковороде оливковое масло. Порционно вливая половником тесто, испечь 4 омлета. Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, распределить по верх омлетов вместе с томатным соусом, свернуть рулетиками и выложить в смазанную форму. Посыпать пармезаном, запекать в духовке 15 мин.



## ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ С ЧЕСНОЧНЫМ АРОМАТОМ

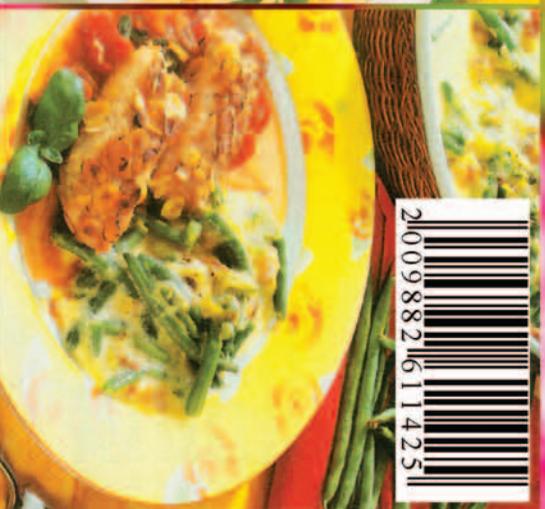
На 4 порции: 1 пучок свежего или сушеного чабера, соль, молотый перец, 50 г стручковой фасоли, 250г помидоров черри, 1 пучок салата руккола, 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стол. ложки уксуса бальзамико, 4 стол. ложки оливкового масла, 2 стол. ложки семян пинии.

Свежий чабер промыть под струей воды. В кастрюле довести до кипения подсоленную воду. Фасоль вымыть, очистить от грубых волокон, нарезать крупные стручки пополам. Фасоль и чабер опустить в кипящую воду. Варить 20 минут, не заваривая. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Пучок чабера удалить. Помидоры вымыть и нарезать на половинки. Вымыть листья руколы разорвать на кусочки. Лук нарезать на продольные четвертушки и нашинковать салатнике. Измельченный чеснок смешать с уксусом, солью и перцем. Взбивая, влить оливковое масло. Семена пинии обжарить без добавления жира. Заправить салат приготовленным маринадом и посыпать семенами пинии.



## СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И ПАРМЕЗАНОМ

На 1 порцию: 125 г стручковой фасоли, 1 веточка свежего сушеного чабера, соль, 100 г спагетти, 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 1 стол. ложка оливкового масла, молотый черный перец, 30 г тертого пармезана. Фасоль вымыть, очистить и нарезать кусочками длиной примерно 4 см. Свежий чабер промыть под струей воды. Фасоль и чабер опустить в кипящую воду и варить около 20 мин, не дав завариться. В это же время отварить в подсоленной воде спагетти. Очищенные лук и чеснок мелко порубить. Помидоры обдать кипятком, снять кожу и удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Лук пассеровать до прозрачности в оливковом масле, добавить чеснок и помидоры, посолить, поперчить и 10 мин тушить на небольшом огне. Спагетти и фасоль по отдельности откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. То и другое смешать, приправить приправленным томатным соусом и посыпать тертым пармезаном.



## ИНДЕЙКА В ОРЕХОВОЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порции: 500 г стручковой фасоли, 4 помидора, 4 шницеля из индейки, 1 луковица, соль, по 1 стол. ложке растительного и сливочного масла, 1 чайн. ложка муки, 125 мл куриного бульона, перец, 100 г тертого сыра, 1 яичный желток, 2 стол. ложки листочков фундука.

Фасоль вымыть, очистить и около 20 мин варить в подсоленной воде. Помидоры вымыть, нарезать кусочками. Мясо посолить и поперчить. Лук нашинковать кубиками. Растительное масло разогреть в сковороде и с обеих сторон обжарить в нем шницели. Лук спассеровать в сливочном масле. Высыпать муку, влить бульон, добавить и расплавить сыр. Посолить, поперчить. Фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить в форму. Залить сырным соусом и 8 мин запекать в духовке. К забитому желтку добавить ореховые листочки. Смазать этой массой шницели и запекать в духовке 5 мин. В оставшийся от жаренья мяса жир выложить помидоры, тушить 5 мин, приправив специями.

