

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДСТА

**№33**

август 2021

Цена:  
2 лари

**Токсичные  
друзья**

стр.18

**Какие родинки  
опасны**

стр.6

**Чем помочь**

**коже в жару**

стр. 36

**Что скрывает  
ваша сумочка?**

стр.29

**Ирина Горбачева**

**Не такая, как все**

стр. 20-21

**Кети Топурия:**

стр. 16-17

**“Мое творчество - это моя жизнь”**



## Как носить вещи с декором кроще

Дизайнеры составили интересные образы с вязаными изделиями, подходящими для жарких летних дней.

**Кроще** в переводе с французского означает «маленький крючок». Так называют одну из техник плетения крючком, для которой характерна «воздушная» текстура с большим количеством сквозных отверстий. Впервые кроще появилось на подиумах в 60-х годах. Такую одежду носили Брижит Бардо, Твигги, Джейн Биркин, Шер и другие звезды. Сегодня этот тренд вернулся: в магазинах вы найдете платья, юбки, топы, сумки, панамы. Как и с чем их носить?

**Вязаный топ** станет отличной альтернативой футболкам и трикотажным майкам. Носите его с джинсами, брюками клеш, юбками макси или средней длины. Сверху можно надеть рубашку, жакет или вязаный кардиган.

**Шорты с кроще** - удобная вещь в летнем пляжном гардеробе. Обратите внимание на велосипедки или расклешенные фасоны. Носите с базовыми футболками, льняными топами, кроссовками.

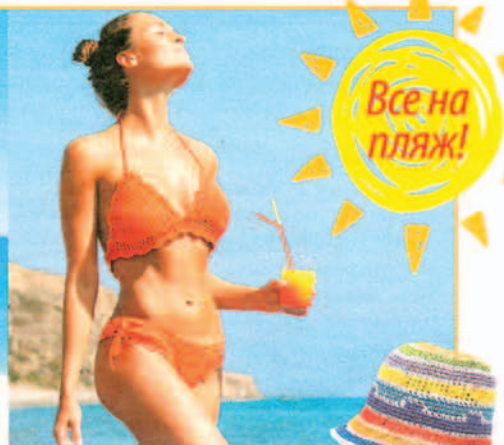
**Вязаные платья** выглядят эффектно. Если вы собираетесь

надеть платье в городе, то дополните его аксессуарами из кожи или замши. Для пляжных луков подойдут плетеные сумки, хлопковые шопперы, сандалии на плоском ходу или плетеной танкетке.

**Юбки в технике кроще** не сковывают движения. В этом сезоне большой популярностью пользуются изделия с принтом в полоску или абстрактными рисунками. Девушкам с широкими бедрами советуем обратить внимание на материал: он должен быть плотным. Носите такие юбки с блузками из льна, хлопка, рубашками, кроп-топами или трикотажными изделиями.

**Купальники с кроще** оценят те, кто любит быть в центре внимания. Это могут быть как целиком связанные бикини или слитные купальники, «так и их отдельные элементы. Например, таким образом часто оформляют лиф.

**Яркие панамы**, выполненные в технике кроще, - то, что нужно для пляжного образа. Цветные, с крупными узорами, напоминающие о детстве.



## СЕКРЕТНОЕ ПОСЛАНИЕ В ПЕСНЕ MY NAME IS



Поклонник Эминема раскрыл секретное сообщение, спрятанное в одной из самых знаковых песен рэпера My Name Is.

Парень опубликовал в TikTok видеоролик, в котором звучит фрагмент из песни в обратном порядке. Тиктокер утверждает, что трек гораздо гениальнее, чем люди думают о нем.

В припеве хита наоборот можно услышать, что исполнитель произносит I'm Eminem ("Я Эминем").

При этом в комментариях к видео пользовате-

ли написали, что это совпадение, а другие и вовсе не расслышали имя рэпера.

Ранее сообщалось, что Эминем назвал победителя челленджа по скорости чтения рэпа #GodzillaChallenge. Смысл флэшмоба состоял в том, чтобы попробовать обогнать музыканта по скорости чтения фрагмента из трека Godzilla. Победителем стал пользователь Instagram под ником JackSherlock1. В треке рэпер произносит 224 слова за 31 секунду.

## СОЛИСТ ГРУППЫ METAL CHURCH МАЙК ХОУ СКОНЧАЛСЯ В ВОЗРАСТЕ 55 ЛЕТ



Солист известной американской метал-группы Metal Church Майк Хоу скончался в возрасте 55 лет. Об этом говорится на странице коллектива в Facebook.

"С глубочайшим сожалением мы должны объявить о смерти нашего брата, друга и настоящей легенды тяжелого металла.

Майк Хоу скончался", - написано в сообщении. Коллеги уточнили, что музыкант умер в своем доме в Калифорнии. О причинах его смерти не сообщается.

Хэви-метал-группа Metal Church была создана в 80-х годах. Через несколько лет к коллективу присоединился Хоу.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

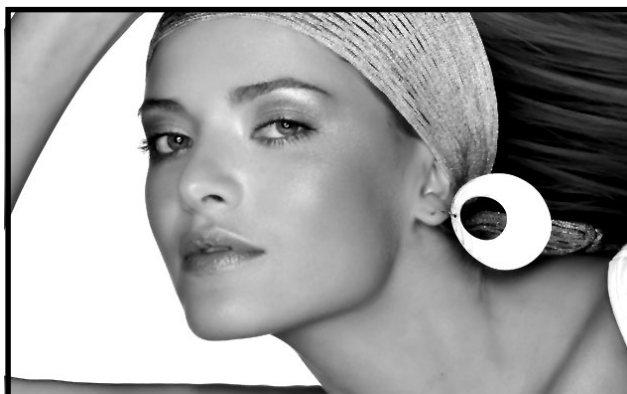
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

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

## ДЖОРДЖ И АМАЛЬ КЛУНИ СНОВА ЖДУТ БЛИЗНЕЦОВ

Четыре года назад у Джорджа и Амаль родились двойняшки Александр и Элла, а теперь в сети появилась информация о том, что скоро 43-летняя Амаль снова станет мамой, и у звездной пары опять должны родиться близнецы!

Несмотря на то, что данная беременность была незапланированной, и Джордж, и Амаль несказанно обрадовались этому событию, более того, буквально на днях звездная пара собрала в одном из заведений своих друзей, чтобы сообщить им об этом. Известно, что Амаль находится на раннем сроке беременности, и она продолжает достаточно активно выходить в свет, так что скоро о ее интересном положении

станет известно всем! Теперь 60-летний Джордж всерьез озаботился обустройством новой детской в своем шикарном семейном особняке в Лос-Анджелесе!





## МЭНСОН НАЗВАЛ ОБВИНЕНИЯ СФАБРИКОВАННЫМИ

Рок-музыкант Мэрлин Мэнсон ответил на обвинения звезды "Игры престолов" Эсмы Бьянко в изнасиловании. Об этом сообщает PageSix.

По его словам, заявление актрисы является сфабрикованным рассказом об абьюзе.

"Они отчаянно пытаются объединить образ и артистизм моего сценического "шок-рок" персонажа Мэрилина Мэнсона со сфабрикованными рассказами об абьюзе", - сказал артист.

Мэнсон подчеркнул, что обвинения в его адрес беспочвенны и потребовал отклонить иск Бьянко в суде.

Он считает, что многочисленные жалобы женщин на его жестокое обращение с ними вызваны исключительно желанием обогатиться с помощью движения #MeToo.

Кроме того, исполнитель отметил, что все его сексуальные контакты с партнерами проходили по взаимному согласию. Также он уточнил, что даже если обвинения Эсмы правдивы, то с момента предполагаемого изнасилования прошло семь лет.

Ранее сообщалось, что актриса из "Игры престолов" подала в суд на Мэнсона за изнасилование. До этого Мэнсона обвинила в насилии американская актриса Эван Рэйчел Вуд, известная по сериалу "Мир Дикого Запада". По ее словам, он годами "ужасно издевался" над ней. В итоге в знак солидарности еще как минимум четыре женщины заявили о сексуальном и психологическом насилии, принуждении и запугивании со стороны певца.

## РОЛЬ КОРОЛЕВЫ ЕЛИЗАВЕТЫ II СЫГРАЕТ ИМЕЛЬДА СТОНТОН

В пятом и шестом сезонах сериала «Корона» в образе королевы Елизаветы II предстанет звезда «Гарри Поттера», 65-летняя британская актриса Имельда Стонтон!

В 2004 году Имельда была номинирована на премии «Оскар» и «Золотой глобус» за лучшую женскую роль в киноленте «Вера Дрейк», однако особенно широко известность актриса получила благодаря роли ненавистной Долорес Амбридж в невероятно популярной саге о Гарри Поттере. А так как в сериале «Корона» показывается жизнь королевской семьи в разные годы, актерский состав меняется уже в третий раз! Ранее роль Елизаветы II играли Оливия

Колман и Клэр Фой. Пятый сезон сериала будет повествовать о девяностых годах прошлого века, и уже известно, кто именно будет играть остальных персонажей: роль принца Филиппа сыграет Джонатан Прайс, принцессы Маргарет – Лесли Мэнвилл, принцессы Дианы – Элизабет Дебики, принца Чарльза – Доминик Уэст, а Камиллы Паркер-Боулз – Оливия Уильямс. Кстати, самой королеве Елизавете II первые сезоны сериала очень понравились, правда, некоторые моменты она все-таки сочла слишком драматизированными. Что же касается нового сезона, то он должен выйти на экраны уже в 2022 году!

## ПЭРИС ХИЛТОН ВПЕРВЫЕ СТАНЕТ МАМОЙ

Знаменитость ждет первенца от избранника Картера Реума.

Американская актриса и шоуумен Пэрис Хитон скоро впервые в жизни станет мамой. Как сообщает издание Page Six, 40-летняя знаменитость наконец забеременела и ждет первенца.

Ранее Хилтон отмечала, что пара решила на ЭКО, поскольку это единственный способ для них все же стать родителями близнецов. Актриса уточняла, что хочет стать мамой для мальчика и девочки и решилась на процедуру по совету своей подруги Ким Кардашьян, которая воспользовалась услугами суррогатной матери.

"Раньше я даже не слышала о таком. Я рада, что она дала мне этот совет и познакомилась со своим врачом", — приводит издание слова Пэрис, которая также отметила, что со своим избранником постоянно обсуждает



имена для будущих малышей. Как отмечает Page Six, сама знаменитость и ее избранник в настоящее время никак не комментируют слухи о скором пополнении в семье.

Напомним, что предложение Пэрис Хилтон венчурный капиталист Реум сделал на острове прямо в день юбилея актрисы. Одетый в белый костюм, в феврале 2021 года он встал на одно колено и попросил у своей возлюбленной руки и сердца. Пэрис Хилтон ответила бизнесмену согласием.

## ПРЕДСТАВЛЕН ПЕРВЫЙ КАДР СЕРИАЛА "СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ"



Студия Marvel представила дебютный официальный кадр сериала про Соколиного глаза. Снимок появился на страницах издания Entertainment Weekly. Кроме того, актер Джереми Раннер раскрыл некоторые детали о своей роли в ожидаемом сериале, который посвящен одному из героев киновселенной. Как уточнил артист, его персонаж в "Соколином глазе" встретит юную девушку Кейт Бишоп, которая является поклонницей талантов Мстителя. Дальнейшие события приведут к тому, что Клинту Бартону придется взять ее к себе в ученики. Роль, как отмеча-

ет издание, исполнила актриса Хейли Стейнфилд.

Одним из антагонистов в шоу, судя по всему, выступит злодейка по прозвищу Эхо. А информацию о том, с чем предстоит столкнуться главным героям, создатели сериала пока держат в тайне.

Кроме того, фанаты киновселенной Marvel узнали, что ждать нового сериала осталось совсем недолго - премьера намечена на 24 ноября. Посмотреть историю о Соколином глазе можно будет на Disney+.

Ранее стало известно, что Disney и Marvel начали работу над четвертой частью "Капитана Америки".

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**Купили на рынке или в супермаркете свежую зелень - укроп, петрушку, кинзу, лук? Вначале правильно ее обработайте, а потом уже кладите на стол.**

## Кто в салате живет?

**В** такой зелени, кроме нитратов, могут находиться яйца гельминтов. А это серьезная опасность для жизни и здоровья. Паразиты, поселяясь в разных органах - печени, почках и других - не позволяют им хорошо работать, вызывают аллергию и отравляют организм.

Чтобы не допустить проникновения заразы в

организм, специалисты предлагают замачивать зелень в растворе соли или уксуса: 1 ст. ложка на 1 л воды. В раствор уходит до 30% нитратов, а яйца гельминтов всплывают на поверхность, и от них легко избавиться, сливая воду.

Кому лучше не употреблять салаты из молодой зелени? Тем, у кого не-

здоровы желудок и кишечник. Им разрешается не больше 100-150 г зелени в день, и обязательно пить при этом достаточно воды, иначе есть риск обострения язвы и заболевания прямой кишки. Молодая зелень дает большую нагрузку и на поджелудочную железу. Перед тем как давать зелень ребенку, обдайте ее кипятком.

## На каждый день

✓ **Гипертоникам и страдающим болезнями сердца в жару нужно избегать физических нагрузок. Не выходите на улицу в жаркие часы, окна закрывайте светоотражающей пленкой, реже пользуйтесь духовкой, еду разогревайте не на плите, а в микроволновке.**

✓ **В жару у гипертоников давление снижается. Им кажется, что они выздоровели, и гипертоники прекращают принимать лекарства от давления. Поступать так ни в коем случае нельзя! Лучше скорректировать дозу. Ведь стоит температуре воздуха прийти в норму, давление подскочит. Если не принять лекарство - возможен гипертонический криз! Кстати, хранить лекарства в жару необходимо в холодильнике. И не прекращайте принимать препарат, предупреждающий образование тромбов.**

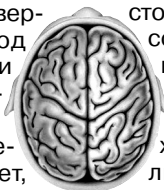
✓ **Чтобы понизить давление, 4 ст. ложки семян укропа измельчите в кофемолке, высыпьте в пол-литровую банку и перемешайте с 20 чайн. ложками сахара. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси перед едой.**

## МОЗГ МОЖЕТ БЛОКИРОВАТЬ БОЛЬ

**Он даже способен помогать восстановлению после инсультов, а еще улучшать зрение.**

**В**рач из Калифорнии Майкл Москович неудачно упал и получил серьезные переломы. Когда начинался приступ боли, доктор заставлял себя выполнять свою обычную работу и мысленно представлял источник боли в мозгу и то, как эта проблемная область начинает сжиматься. Через 6 недель острая боль

между плечами и в спине, мучившая его 13 лет, исчезла и больше не вернулась. Через год Москович почти полностью избавился от всех болезненных ощущений. Теперь Майкл считает, что этот метод эффективнее и безопаснее, чем прием обезболивающих лекарств. Он убежден, что



мозг не только борется с болью, но и способен помогать восстановлению после инсультов, улучшать зрение и противостоять болезни Паркинсона. Без помощи лекарств можно избавиться от тремора и начать нормально ходить, если проанализировать каждое сокращение своих мышц в процессе движения и сконцентрировать на них внимание.

## Новости

**Хочешь быть здоровым? Худей!**

**К**ак влияют на здоровье людей с лишним весом регулярные физические нагрузки? Исследования на эту тему провели в Испании. Оказалось, что у тучных людей, которые регулярно занимаются физкультурой, риск развития диабета в три раза больше по сравнению с ленивыми, но стройными. И еще очень высокий риск развития сердечнососудистых заболеваний.

**Кольбельная от бессонницы**

**П**ожилым людям для полноценного сна необходимо спать минимум 7-8 часов в сутки. Но, как правило, они спят меньше. Это грозит развитием деменции - возрастного слабоумия. Ученые обнаружили тесную связь между нарушением сна и этим заболеванием. Справиться с бессонницей лучше всего помогает приятная спокойная «кольбельная» музыка. Максимальный эффект достигается после 4 недель лечения бессонницы «колыбельными».

**Ковид тут ни при чем...**

**У**ченые впервые обнаружили связь между тем, как люди ощущают запахи, и риском развития пневмонии. Потеря обоняния стала горячей темой в период пандемии. Выяснилось, что четверть людей старше 65 лет, не переболевших ковидом, жалуется на плохое обоняние. Их госпитализируют с пневмонией на 50% чаще тех, кто хорошо ощущает запахи.



**Под воздействием ультрафиолета, особенно в летние месяцы, некоторые родинки могут перерождаться в злокачественные образования. Как избежать этого и что должно - насторожить?**

## Какие родинки опасны?

Также врачи советуют ежегодно делать дерматоскопию. Это обследование проводится с помощью компьютерной программы, которая анализирует фотографии родинок пациента. Программа не только определяет количество оттенков, сосудистый компонент и пигментацию невусов, но и выявляет, насколько симметрично они распределены. Если существует риск перерождения невуса в меланому, врачи рекомендуют удалить родинку. Обычно это делается при помощи скальпеля, но в некоторых случаях применяют лазер или жидкий азот.

✓ Когда родинка находится в неудобном месте (например, на стопе или в районе воротника, и вы постоянно ее натираете), узнайте у врача, можно ли невус удалить.

✓ Откажитесь от фотоэпиляции и лазерной эпиляции на участках кожи, где есть родинки. При травме невуса обратитесь к врачу.

**Н**а рак кожи приходится большой процент выявленных онкологических заболеваний. Но есть и хорошая новость: кожная онкология поддается лечению, нередко даже на поздних стадиях. Главное правило для всех, кто хочет обезопасить себя, - регулярный самоосмотр и правильный уход за родинками.

### Факторы риска

Самая частая причина перерождения родинок в опухоль - слишком интенсивное облучение ультрафиолетом во время отдыха на пляже или загара в солярии. Наиболее опасным является солнечное излучение в середине дня - с 11:00 до 16:00.

В группу риска попадают люди со светлой кожей. Безопасным для них считается пребывание на активном солнце не более 30 минут в день. Стоит внимательно следить за состоянием кожи тем, у кого много веснушек, особенно в районе плеч.

Нежелательно любое механическое повреждение невуса (родинки) - натирание одеждой, ранение, ожог. Также нельзя делать татуировки на пигментированной коже, в области родимых пятен.

Иногда процесс перерождения может запуститься под влиянием внутренних факторов, например, при гормональных нарушениях.

Стоит насторожиться, если на теле 50 родинок и более. Однако исследования показали: лишь в 20% случаев меланомы формируются на фоне невусов.

### Что поможет выявить меланому?

Если вы находитесь в группе риска (или просто хотите обезопасить себя), следует раз в год проходить обследование у дерматолога.

### Правила безопасности

Для загара выбирайте безопасные часы (до 11 утра и после 16-17 вечера). Это базовое правило, о котором говорят врачи. Что еще стоит учесть?

✓ Старайтесь не загорать в черте города, особенно на крышах зданий, так как такой загар включает дополнительный канцерогенный фактор (это негативно сказывается на состоянии кожи и родинок).

✓ Обязательно пользуйтесь солнцезащитным кремом. Если вы находитесь на пляже, лучше прикрыть плечи платком или футболкой. Хлопок пропускает лишь 1/5 солнечных лучей, однако при намокании любая ткань теряет свои УФ-защитные свойства, кроме шелка и вискозы.

✓ Если на теле много родинок, откажитесь от интенсивного массажа, использования грубой мочалки, чтобы не травмировать невусы. Выберите свободную одежду.

### Самодиагностика. Как правильно?

Превращение родинки в опухоль можно отследить самостоятельно, если проводить ежемесячный самоосмотр. Врачи разработали систему контроля, которая включает в себя проверку родинок по следующим параметрам.

**Асимметрия.** Мысленно поделите родинку посередине. Обе части у нее должны быть примерно одинаковые по форме и размеру. Край. Если края невуса неровные, стоит обратиться к врачу.

**Кровоточивость.** Опасная родинка может начать кровоточить без предшествующей травмы.

**Окрас.** Изменение цвета, наличие вкраплений или осветление родинки являются тревожными сигналами.

**Размер.** Если кажется, что невус начал расти, измерьте его. Через 2 недели сделайте еще один замер. При росте, а также если родинка превышает 6 мм, обратитесь к врачу.

**Динамика.** Нужно насторожиться, когда родинка покрылась корочкой, воспалилась, вокруг нее выпали волоски.

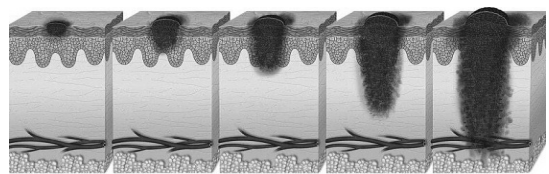
Обнаружив у себя даже один тревожный признак, обязательно посетите врача дерматолога-онколога.

У мужчин опасные родинки чаще расположены на спине, у женщин - на ногах.

### СТАДИИ МЕЛАНОМЫ

- 1 - Безопасная родинка.
- 2 - Первая стадия. Появилась опухоль толщиной 1 мм.
- 3 - Вторая стадия. Опухоль увеличилась до 2 мм.
- 4 - Третья стадия. Поражение лимфатических узлов.

5 - Четвертая стадия. распространились в Опухолевые клетки подкожной клетчатке.



1 2 3 4 5

# ВИТАМИНЫ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ КАКИЕ И СКОЛЬКО?

**Витамины выписывают всем будущим мамам, но выбирать их нужно с умом. Какова норма потребления полезных веществ при вынашивании ребенка? И какие микроэлементы могут навредить здоровью плода?**

**В**о время беременности в организме женщины происходят изменения в составе крови, обмене веществ и работе гормональной системы. Чаще всего у будущих мам наблюдается дефицит витаминов В, С, А. В зимний период может возникнуть нехватка витамина D, а также микроэлементов цинка, кальция, железа. К этому могут привести разные факторы, главные из которых - несбалансированное питание беременной и недостаточное количество полезных веществ в употребляемых продуктах. Острая нехватка витаминов в первом триместре способствует развитию токсикоза, а в третьем - приводит к гестозу, задержке развития плода и преждевременным родам.

**На протяжении всей беременности потребности будущей мамы и плода меняются. По результатам анализов специалист может отменить один комплекс и назначить другой.**

### Что добавить в меню?

Многие задаются вопросом: можно ли получить все необходимые полезные вещества из пищи? Натуральные витамины усваиваются гораздо лучше синтезированных, но есть несколько нюансов.

Чтобы восполнить суточную норму какого-либо витамина, нужно съесть очень много определенного продукта.

Это не всегда возможно и не всегда полезно. Например, суточная норма фолиевой кислоты содержится в 200 г шпината. Но также в шпинате присутствуют оксалаты, которые при большом количестве препятствуют усвоению кальция и способствуют формированию камней в почках.

Большие порции ведут к быстрому набору веса, что особенно нежелательно беременным.

Что можно получить из пищи? Например, норма витамина С содер-

жится в 150 г клубники или 120 г капусты кале, а потребность в витамине Е удовлетворят 40-50 г миндаля или фундука.

### Пить или не пить?

Дефицит витаминов может привести к развитию патологий плода. Однако если самостоятельно назначать себе витаминные комплексы, есть риск перенасытить организм, а это грозит гипервитаминозом. Перед приемом любых комплексов проконсультируйтесь с врачом. В идеале гинеколог должен направить беременную на анализы, которые выявят нехватку конкретного микроэлемента.

Симптоматика авитаминоза на начальных этапах такая: постоянная усталость, плохое настроение, слабость. Многие списывают все на токсикоз. Однако некоторые сигналы организма должны насторожить. Например, кровоточивость десен говорит о нехватке витамина С, снижение иммунитета - недостаток витамина А. Правильнее будет вместе с врачом подобрать индивидуальный комплекс.

### Какие витамины нужны плоду?

Каждый витамин во время беременности отвечает за формирование и развитие определенных органов и систем. Очень важно, чтобы в организм будущей мамы поступали все вещества, причем в необходимой дозировке. Это главное условие для хорошего самочувствия беременной и правильного развития плода.

Витамин А участвует в формировании плаценты и тканей плода, С - укрепляет иммунитет и способ-



ствует усвоению железа. Витамин В1 формирует нервную систему и внутренние органы плода, а его нехватка сказывается на самочувствии беременной (возникает повышенная утомляемость, слабость). В2 предотвращает аномалии развития плода и защищает от преждевременных родов, а В6 регулирует белковый обмен между мамой и малышом и сокращает проявления токсикоза.

Фолиевая кислота необходима для нормального формирования головного мозга у ребенка. Дефицит может привести к дефекту нервной трубки. Фолиевую кислоту нужно начинать принимать до зачатия и продолжать прием до 12-й недели беременности.

В последнее время участились случаи гестационного диабета, который связывают с нехваткой витамина D. Также важен биотин - он обеспечивает ребенка необходимым питанием, а будущей маме помогает сохранять здоровье кожи и ногтей.

Йод нужен для нормального формирования щитовидной железы плода. Цинк стимулирует процессы регенерации кожи, рост волос будущей мамы и оказывает иммуномодулирующее действие.

Со второго триместра добавьте в рацион источник жирных кислот - омега-3. Например, рыбий жир, нерафинированные масла, необходимые для формирования мозга младенца. Кроме того, жирные кислоты влияют на нервную систему, формируют глазную сетчатку и некоторые другие органы.



# ПОЧЕМУ ЛЕКАРСТВО НЕ ПОМОГАЕТ

**Может, вы слишком плотно ужинаете? А может, препарат не сочетается с пищей, которую съели? На эти и другие вопросы отвечает кандидат медицинских наук Марина Сомова.**

**- О том, как пища влияет на лекарства, не всегда прописано в инструкциях. Как же быть? Принимать лекарства до еды или после?**

- Если пища каким-то образом влияет на действие лекарства, это обязательно указывают в инструкции к медицинскому препарату. Заглядывать надо не только в раздел «Способ применения и дозы», но и в «Особые указания». Например, цитрамон нежелательно сочетать с кофе. Он повышает нервность, провоцирует бессонницу, учащает пульс, вызывает аритмию. Не все об этом знают.

Во время лечения антибиотиками рекомендуется больше пить воды и принимать жидкую пищу для того, чтобы «промылись» почки. Лекарство в максимальной концентрации находится именно в моче. Если же в инструкции нет информации о взаимодействии лекарства с едой, можно принимать его в любое время. Но лучше за один час до еды или через два часа после нее. И обязательно запивайте таблетку стаканом воды комнатной температуры.

**- Может ли пища усилить или уменьшить побочные действия препаратов?**

- Да. Например, чтобы не навредить желудку и кишечнику, антибиотики рекомендуют принимать во

время еды. А при приеме некоторых антидепрессантов нельзя употреблять сыр. Это может привести к резкому и опасному повышению артериального давления.

**- Как правильно принимать препараты от изжоги? Каково их взаимодействие с пищей?**

- Препараты из группы ингибиторов протонной помпы рекомендуются принимать натощак, за полчаса до еды. И это важно! Если этого не сделать, препарат просто не сработает. Как понять, что вам назначен именно ингибитор протонной помпы? Все они оканчиваются на -празол. Например, омепразол, рабепразол, пантопразол. А вот другие препараты от изжоги под названием антациды лучше работают через час-полтора после еды. Потому что в этот момент пища уже покидает желудок, а кислота продолжает вырабатываться и вызывает изжогу. Самые часто принимаемые - «Маалокс», «Алмагель», «Ренни», «Фосфалюгель».

**- Ферментные препараты помогают перевариванию пищи. Иногда их рекомендуют принимать во время еды, иногда после. А как правильно?**

- Обычно их принимают в самом начале трапезы или во время еды. Это касается таких препаратов, как «Креон», «Эрмиталь», «Мезим», «Пензитал». А вот «Фестал» содержит желчные кислоты, его лучше принимать в конце еды или сразу после нее.

**- Какие советы вы можете дать людям, принимающим сердечные лекарства?**

- При гипертонии не рекомендуется есть соленую пищу. Чем больше соли вы съедите за день, тем хуже будут работать препараты, снижающие давление. Если назначен препарат от тромбозов под названием варфарин, надо строго контролировать количество овощей зеленого цвета. Дело в том, что в капусте брокколи, шпинате, щавеле и зеленом горошке слишком много витамина К, а он препятствует разжижению крови. Зато с препаратами для профилактики атеросклероза овощи и фрукты дружат. Регулярно включайте в рацион кабачки, тыкву, свеклу, капусту, морковь - они препятствуют всасыванию холестерина и усугубляют его выведение из организма. Противопоказан при приеме многих сердечных препаратов грейпфрутовый сок. Он тормозит работу печени, которая обезвреживает лекарства, может вызвать их передозировку. Особенно опасен грейпфрут тем, кто принимает варфарин, антиаритмический амиодарон и лекарства для снижения уровня холестерина.

**- А с другими соками лекарства можно сочетать?**

- Доказано, что кислые соки при одновременном приеме уменьшают эффект таких антибиотиков, как ампициллин и эритромицин, а также «Но-шпы». Есть лишь две категории лекарств, которые хорошо взаимодействуют с соками. Это поливитаминные комплексы и препараты железа - их усвояемость только улучшается. Вообще все поливитаминные препараты лучше принимать во время еды.

**- Часто лекарства рекомендуют запивать молоком, так как они плохо действуют на желудок. Сто-**

**Принимаете антибиотики? Пейте больше воды и ешьте жидкую пищу, чтобы лучше работали почки.**

**Назначен варфарин? На вашем столе должно быть меньше овощей зеленого цвета - капусты брокколи, зеленого горошка, а также трав - базилика, шпината, петрушки.**



ит ли соблюдать эту рекомендацию?

- С молоком не сочетаются антибиотики. Однако новый антибиотик «Спектрацеф», напротив, важно принимать во время еды и можно сочетать с молоком. Без приема пищи он усваивается в 5 раз хуже. Молоко нейтрализует действие препаратов, содержащих кофеин. Так что если хотите, чтобы дали эффект такие таблетки, как «Аскофен» и цитрамон, запивайте их только водой. Молоко снижает усвоение и препаратов железа. Но некоторые препараты, раздражающие слизистую оболочку желудка, все же можно запивать молоком. Это индометацин, гормоны-стероиды и метронидазол. А вот аспирин лучше принимать до еды, после приема пищи он усваивается значительно хуже.

**- При употреблении каких лекарств противопоказан алкоголь?**

- С алкоголем несовместимы практически все успокаивающие и антидепрессанты. Нежелательно принимать одновременно с алкоголем и некоторые противоаллергические препараты. К ним относятся «Димедрол», «Диазолин», «Супрастин», «Тавегил» и кетотифен. Препараты, содержащие парацетамол, при взаимодействии с алкоголем вредят печени.

Не все антибиотики категорически несовместимы с алкоголем. Только некоторые из них. Это цефоперазон, левомецетин, метронидазол, тинидазол, орнидазол, фуразолидон. При их сочетании со спиртным развиваются серьезные побочные эффекты. Другие антибиотики принимать одновременно с алкоголем надо крайне осторожно: ограничивать дозу алкоголя или отказываться от него совсем. Иначе можно серьезно навредить печени или почкам. Опасно для жизни сочетание алкоголя с «Клофелином». Возможны резкое падение артериального давления, обморок, слабость, сонливость и головокружение.

## Пустую желчь в желчном, пузыре сама пытаюсь разжижать «Аллохол»

**?** Три года подряд на УЗИ определяют очень густую желчь в пузыре, но гастроэнтеролог не бьет тревогу. Сама пытаюсь разжижать желчь «Аллохол», листьями земляники, иногда пью «Хофитол». В моей медкарте стоят диагнозы панкреатит, гастродуоденит. Десять лет живу с одной почкой. Очень не хочется камнепада еще и из желчного пузыря.

Алла.

Интересно, как вам определяли густую желчь? Простое УЗИ это плохо показывает. Есть тесты с использованием УЗИ, которые выявляют нарушение работы желчевыделительной системы: на фоне приема желчегонных средств специалист сделает в течение 1-1,5 часа снимки желчного пузыря и в

динамике увидит, что происходит с функцией желчевыделительной системы. Если установлено, что она нарушена, то, конечно, надо принимать препараты, ее улучшающие. Это холеретики, которые разжижают желчь, нормализуют желчеобразование. Называть препараты не буду, это неправильно -

врач должен делать это индивидуально, на основании результатов исследований. А препаратов таких много, есть и недорогие отечественные, и западные, особенно хороши немецкие. Все они очень эффективны. Но ни в коем случае с вашими жалобами нельзя принимать «Аллохол» или «Хофитол» и вообще заниматься самолечением. Так как препарат «Аллохол» противопоказан при воспалительных процессах в желудке, например при гастродуодените и гастрите, а «Хофитол» - при болезнях почек.

## Как наладить работу кишечника

✓ Пить много воды. Утро начинать со стакана теплой воды с лимонным соком;

✓ каждый прием пищи должен включать немного жира - сметаны, сливочного или растительного масла, кусочек сала;

✓ есть чернослив, курагу, инжир;

✓ включать в рацион больше клетчатки: овощей, фруктов, каш, цельнозернового хлеба;



✓ белок измельченного мяса легче переваривается и усваивается, поэтому чаще готовьте котлеты, тефтели;

✓ пить отвары ромашки, крушины, сенны;

✓ делать круговой массаж живота по часовой стрелке;

✓ научиться дышать животом в течение двух минут: на выдохе втягивать его, а на вдохе - выпячивать.

## ЛИШНИЙ ЖИР ВОКРУГ СЕРДЦА ОПАСЕН

Известно, что лишние килограммы провоцируют болезни сердца. Но, оказывается, опасно также ожирение сердца.

А это может быть и у людей с нормальным весом. Ученые в течение 17 лет наблюдали за пациентами в возрасте 45-87 лет. Регулярно проводили КТ грудной клетки, чтобы оценить количество жира вокруг сердца. Оказалось, что сердечного жира больше у пациентов, имеющих брюшной жир, лишние килограммы, курящих и тех, кто ведет си-

дичный образ жизни. У них же постепенно развивается сердечная недостаточность. Спасение от этого недуга есть - похудение.

Худошавым, чтобы избавиться от жира на сердце, достаточно есть меньше мяса, больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой, цельнозерновых продуктов, морепродуктов, орехов, бобовых.

## Уже несколько месяцев мучаюсь - не дышит нос

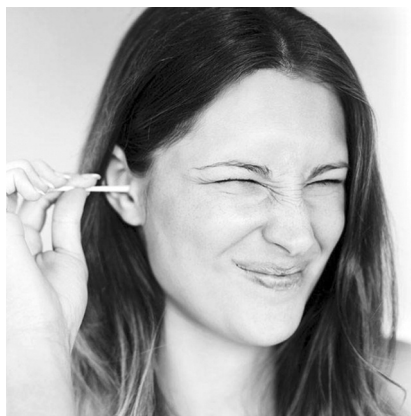
**?** Насморка при этом нет. Что это за напасть такая?

Г. Новикова.

Прежде всего нужно прекратить пользоваться сосудосуживающими каплями, которые со временем приводят к еще более сильной заложенности. Регулярно промывайте нос морской водой. Если это не поможет, можно назначить местный гормональный спрей - и ваша проблема решится.

В. Васильев, отоларинголог.

**НО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ПЫТАЮТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЕ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.**



**Пальцем в ухо...**

В норме достаточно протирать внешнюю часть уха влажным полотенцем после душа, а затем тщательно промокнуть. Не нужно каким-то образом лезть внутрь уха тем же полотенцем, пальцем или ватной палочкой, если в ухе уже есть пробка. Таким способом от ушной серы не избавиться, а вот барабанную перепонку легко продырявить. Удалением серных пробок занимается лор-врач. Для этого у него имеются специальные средства и инструменты.

**О ватных палочках и спичках**

Самый распространенный способ почистить уши - с помощью ватных палочек. Но именно они провоцируют образование пробок. Кроме того, удаление ушной серы обнажает внутреннюю поверхность уха, что повышает риск инфицирования. И еще стимулирует работу железы, вырабатывающей серу, - и серы становится еще больше. Еще опаснее, когда ватная палочка травмирует слуховой проход и барабанную перепонку. То же самое касается других предметов, которые люди используют для чистки ушей: спичек, шпилек, специальных лопаток.

**Сера в ухе - не грязь!**

**Про восковые свечки**

В аптеках можно купить ушные свечи - трубки, пропитанные воском, которые вставляются в ухо и поджигаются. По словам их производителей, тепло от свечи разжижает ушную серу, а горение приводит к формированию низкого давления, которое «вытягивает» из уха всю серу. Но научных доказательств этому нет. Как и тому, что ушная сера в этот момент становится более жидкой и что низкое давление, даже если оно и возникает, тут же выравнивается за счет наличия отверстия на конце свечи. Черная масса, которая остается в свече после затухания, - это не удаленная из уха сера, а частицы сажи и воска от самой свечи. К сожалению, использование таких свечек не только бесполезно, но и может быть опасно из-за риска ожогов и повреждения слухового прохода или барабанной перепонки самой свечой или расплавленным воском.

и работа в запыленном помещении. И самая частая причина - люди неправильно чистят уши.

**Все ухо забито...**

Формирование серной пробки всегда сопровождается заложенностью уха, снижением слуха вплоть до его потери, восприятие своего голоса как «звучащего из колодца», болью и шумом в ухе, кашлем. Реже появляются головная боль, головокружение, тошнота. Эти симптомы требуют обращения к врачу, если они не проходят через 4-5 дней после появления.

**Сера в ухе - это норма**

Уши контактируют с пылью, кожными выделениями, микроорганизмами, инородными телами. Для сохранения слуха организм сам поддерживает чистоту ушной раковины и проходимость слуховых проходов, выделяя серообразную массу. Разумеется, к настоящей сере она отношения не имеет, а лишь походит на нее внешне. В ушной сере содержатся вещества, обладающие защитными свойствами. Одни делают поверхность слухового прохода несмачиваемой, другие не дают проникнуть внутрь грибкам, бактериям и вирусам. Сера поддерживает в ухе влажность и температуру, что важно для слуха. Кислая среда, которую она дает, важна для защиты от патогенов. Кроме того, ушная сера «захватывает» прилипающие частицы и «выводит» их наружу. Так что ушная сера сама по себе - это не грязь, а продукт организма, который защищает и поддерживает работу нашего слухового аппарата.

Любое воспаление в области уха-горла-носа провоцирует образование серных пробок.

**Пробки образуются снова и снова...**

В норме у человека вырабатывается около 15-20 г ушной серы в месяц. Это примерно столовая ложка. Обычно она не скапливается в слуховом проходе, а выводится при жевании и разговоре, наклонах головы и в положении лежа. Но когда по какой-то причине ушной серы вырабатывается много, формируется серная пробка - скопление ушной серы. Она перекрывает слуховой проход полностью или частично. Усугубляют ситуацию сахарный диабет, избыток холестерина и волос в ухе, использование наушников или других слуховых приборов, плавание

**А. Токарева, отоларинголог, врач II категории.**

**СТАЛА ХУЖЕ СЛЫШАТЬ. ВИНОВАТ ВОЗРАСТ?**

**?** Мне уже 71 год. Замечаю, что стала хуже слышать. Звук в телевизоре делаю громче, а как быть с телефоном? Врач говорит, что виноват возраст. Это правда? Но почему тогда снижается слух у молодых людей и даже детей?

**Татьяна Ивановна.**

Увы, да. У возрастного снижения слуха есть даже свое название - пресбиакусис. У молодых часто слух

ухудшается после применения определенных антибиотиков, плохо действующих на слух. Недавно ко мне при-

ходил мальчик, который после такого лечения оглох на одно ухо. Нередко на ухудшение слуха жалуются люди после травмы. Некоторые начинают плохо слышать после ныряния в воду на глубину, а еще от резкого удара по уху и даже громкого хлопка или взрыва. При этом барабанная перепонка разры-

вается. К снижению слуха приводят также запущенный отит, перфорация барабанной перепонки. Человек, у которого искривлена носовая перегородка или есть полип, перекрывающий слуховую трубу (тубоотит), тоже может жаловаться на ухудшение слуха. У детей частая причина - увеличенные аденоиды, которые вклиниваются в устья слуховых труб.



# ДОКТОР ПИХТА

**Пихтовое масло губительно действует практически на все вирусы, грибы и патогенные микроорганизмы.**

✓ Чтобы продезинфицировать помещение, достаточно распылить в нем пихтовое масло, и в течение нескольких дней ваш дом будет стерильным.

✓ Во время эпидемий, будь то желудочно-кишечные инфекции, грипп или ОРВИ, можно защитить себя и своих близких. Для этого ватку с пихтовым маслом положите возле кровати. А чтобы в офисе расчихавшийся и раскашлявшийся коллега не одарил вас зловередным вирусом, смочите в пихтовом масле салфетку и положите ее около своего рабочего места.

✓ При ревматоидном артрите масло втирают в предварительно разогретые суставы. Лечение будет гораздо эффективнее,

если до и после втирания делать компрессы с морской солью. Небольшое количество нагретой на сковороде соли насыпьте на марлевую салфетку и приложите к больному месту. Сверху накройте полиэтиленом и зафиксируйте повязкой. Такой компресс держите 2-3 часа.

✓ При пародонтозе и других заболеваниях ротовой полости делают по 15-20 аппликаций с пихтовым маслом. Но будьте осторожны, чтобы не обжечь слизистую. Кроме того, утром и вечером можно полоскать рот хвойной водой. Для ее приготовления в 1 л воды добавьте несколько капель масла. Поскольку пихтовое масло в воде не растворяется, состав взбейте миксером. Курс лечения - 20-30 дней.

✓ Колиты и энтероколиты также лечат пихтовой водой. В этом случае хвой-

ную воду надо принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Но при язве желудка и двенадцатиперстной кишки такое лечение противопоказано.

✓ Геморрой замучил? Ставьте тампоны со смесью облепихового и пихтового масел, взятых в равных пропорциях. Одновременно масляной эмульсией массируйте наружные узлы. Если будет жечь, потерпите.

✓ При бессоннице и неврозах принимают ванны с пихтовым маслом. Они благотворно влияют на нервную систему, хорошо расслабляют мышцы, снимают усталость, помогают справиться с бессонницей. На ванну горячей воды потребуется 3-5 г масла. Продолжительность такой процедуры - 20-30 минут.

**А. Сухомлинова, фитотерапевт.**

## Лечим желудок

**При язве желудка и двенадцатиперстной кишки очень эффективны лекарства из софоры японской и розовое масло. Как их приготовить?**

✿ Зарубцевать язву желудка и двенадцатиперстной кишки поможет масло из лепестков красной розы. Заполните лепестками свежей красной розы посуду и залейте оливковым маслом. Оставьте на солнце до тех пор, пока они не утратят красный цвет и не побелеют. Затем лепестки отожмите от масла и выбросьте, а вместо них положите новую порцию лепестков. Так повторите 7 раз. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день до еды.

✿ При язве желудка, двенадцатиперстной кишки, язвенном колите насыпьте измельченные плоды софоры крымской на 3/4 объема бутылки из темного стекла, полностью залейте водкой, настаивайте в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая на-



стоим трав зверобоя или тысячелистника. Курс лечения - 1-3 месяца.

✿ Если лечение настойкой вам не подходит, пейте отвар плодов софоры японской. Залейте 5 ст. ложек сухих плодов 1 л кипятка, прокипятите 5 минут, затем настаивайте сутки в теплом месте.

Отвар должен стать светло-золотистым. Процедите и принимайте теплым по 50 мл 3 раз в день за 40 минут до еды в течение месяца. Храните в холодильнике. Отваром софоры хорошо смазывать водянистые пузырьки на губах.

**С. Гунченко, народный целитель.**

## Как отличить ларингит от простуды?

**Врач сказал, что у меня ларингит. Чем такое заболевание отличается от обычной простуды и как его лечить?**

**Г. Авдеева.**

Ларингит - это воспаление слизистой оболочки гортани. Острый ларингит в большинстве случаев возникает в результате переохлаждения или перенапряжения голоса. Он также может быть одним из проявлений таких заболеваний, как грипп, коклюш, корь и др. Больные жалуются на сухость, першение, саднение в горле; иногда боль при глотании, кашель - вначале сухой, затем с мокротой. Голос становится хриплым, грубым, иногда совсем исчезает. Процесс может сопровождаться головной болью, небольшим повышением температуры. Больному в течение 5-7 дней нельзя громко разговаривать, курить, употреблять острую пищу. На область грудины ставят горчичники или согревающий компресс на шею. Рекомендуются теплые питье, полоскания горла отварами ромашки или шалфея.

## Брат боится делать прокол

**У него по всем признакам гайморит, но к врачу он не идет - боится прокола. Зачем вообще делают этот прокол?**

**Ольга.**

Для пункции гайморовой пазухи есть четкие показания. Например, гнойный экссудат не может выйти из пазухи из-за заблокированного соустья. Тогда с помощью пункции можно освободить пазуху, улучшить дренаж. И тем самым предупредить развитие дальнейших осложнений. Самые грозные возникают, когда инфекция попадает в головной мозг.



# Яблоки на ужин - и аллерголог не нужен!

Конечно, с помощью питания с аллергией не справишься. Но «правильные» продукты помогают почувствовать себя лучше, а «неправильные» - только усиливают симптомы. Разберемся, что есть полезно, а что вредно.

## Помогут при аллергии

✓ **Красные яблоки.** В них содержится вещество кверцетин, которое является мощным антиоксидантом с сильными антигистаминными свойствами. Наиболее эффективен кверцетин при аллергии на пыльцу и шерсть животных.

✓ **Сладкий перец.** Этот овощ богат витамином С - природным антигистамином, снижающим интенсивность проявления симптомов аллергии. Поэтому обязательно добавляйте перец в салаты.

✓ **Жирная рыба.** Жирные кислоты омега-3, которые содержатся в сардине, скумбрии или лососе, останавливают развитие воспалительных процессов. Включать жирную рыбу в рацион нужно при заложенности носа и небольшой отечности гортани.

✓ **Миндаль.** Природный антигистамин и важный источник магния. До-

бавьте горсть орехов к дневному рациону, чтобы сезон аллергии обошел вас стороной.

✓ **Горчица.** Небольшое количество горчицы помогает снять заложенность носа и улучшить дыхание. Правда, временно.

✓ **Греческий йогурт.** Он отличается от обычного тем, что при приготовлении его фильтруют, удаляя почти всю сыворотку. Благодаря этому в греческом йогурте содержится вдвое больше белка, но меньше сахара, калорий и углеводов.

## Сделают только хуже

✓ **Красное мясо.** Если из носа льет как из ведра, лучше держаться подальше от говядины, свинины и баранины. Эти продукты могут содержать аллергены, которые вызывают

такую же реакцию, как пыльца растений. Более безопасный вариант при непищевых разновидностях аллергии - курица или кролик.

✓ **Сыр.** Некоторые сорта выдержанного сыра - например, гауда и пармезан - могут усилить симптомы аллергии из-за содержания гистаминов. От них лучше отказаться на период обострения.

✓ **Хлеб.** Свежий хлеб нужно исключить из рациона. Он может усилить проявление аллергии и вызвать отек носа и гортани. Реакция на хлеб возникает не всегда, а только когда организм ошибается в отношении белка в пшенице, расценивая его как вредный аллерген. Но если уже чувствуете себя плохо, рисковать не стоит!

Многие фрукты в кожуре держат в кожуре белки, схожие по составу с белками цветочной пыльцы. К счастью, при тепловой обработке большинство из них разрушается.

**О. Ширяева,**  
врач-аллерголог.

## Пригодится

✿ Если регулярно пить свежий сок (без соли!) цветной капусты, богатый витамином U, без лекарств зарубцуется язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Свежий сок принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды. Курс лечения - месяц. При необходимости повторить.

✿ Цветная капуста поможет при ожогах или плохо заживающих ранах. Для этого кашлицу из нескольких соцветий капусты смешайте с одним сырым яичным белком. Выложите на многослойную марлю или бинт, приложите к месту ожога или ране и закрепите повязкой на 10-15 минут.

✿ Воспаляются десны? Разведите свежий сок цветной капусты теплой кипяченой водой в пропорции 1:1 и полощите рот 2 раза в день.



## Доктор смородина

→ Страдаете от подагры или ревматизма? Залейте 2-3 ст. ложки сухих ягод или листьев черной смородины 500 мл кипятка. Пейте по 1/2-1 стакану 3-5 раз в день.

→ При гастрите добавьте в 1 л белого вина 20 г свежих листьев черной смородины. Настаивайте 15 дней. Принимайте по 1/2 стакана до еды.

→ Если мучают частые головные боли, заварите 1 ст. ложку измельченных веток черной смородины стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

→ Чтобы вылечить цистит, заварите 50 г листьев смородины стаканом кипятка и настаивайте в закрытой емкости 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана не чаще чем 5 раз в день между приемами пищи.



**Я попробовала много диет и остановилась на салатной.  
Вес снижается быстро и проблем с кишечников никогда не бывает.**

# САЛАТНАЯ ДИЕТА



**В** диете три рецепта салатов. Первый нужно есть на завтрак, второй - на обед и третий - на ужин. Если хочется, порции можно делить на несколько частей и есть чаще - 4-6 раз в день, но соблюдать между приемами пищи интервал не меньше 2,5 часа.

## Салат первый - из помидора и огурца

Для его приготовления надо дольками порезать 2 средних помидора, небольшой огурец и половину болгарского перца. Овощи перемешать между собой и добавить перед употреблением в порцию 1 ст. ложку натертого пармезана и 1-2 ст. ложки густого нежирного йогурта. Йогурт и сыр в этом салате необходимы, в то время как солить блюдо нельзя. Можно добавить немного чеснока.

## При диабете

✿ Мелко порежьте 4 луковицы, залейте 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, закутайте и дайте настояться ночь. Утром процедите и пейте по 100 г за 30 минут до еды, соблюдая диету. Пейте неделю, затем сдайте анализы, в случае необходимости процедуру повторите.

✿ Залейте на ночь в термосе 1 ст. ложку плодов тмина 1 стаканом кипятка, утром процедите. Разделите на 4 части и принимайте 4 раза в день за час до еды.

✿ Одну столовую ложку натертого хрена залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 1 час. Пейте с кислым молоком по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✿ Замочите 2 белые фасолины в 100-граммовой рюмочке на ночь холодной кипяченой водой. Утром натошак фасоль съешьте и запейте этой водой.

## Номер два - из цветной капусты

Для приготовления этого салата нужно взять 200 г соцветий цветной капусты, отварить их в соленой воде. Сварить вкрутую 2 яйца и нарезать их кубиками. Растолочь 1 чайн. ложку грецких орехов. Капусту выложить на блюдо, сверху посыпать яйцами и орехами. Заправить 1 ст. ложкой 15%-ной сметаны. Этот салат, так же как и предыдущий нельзя солить.

## Третий салат - из белокочанки

Понадобится 150 г белокочанной, желательной молодой капусты, тонко нашинкованной. Помять капусту руками, чтобы она дала сок. На терке натереть яблоко и морковь, смешать с капустой, слегка посолить и заправить чайной ложкой оливкового

масла. Если любите, можно добавить немного репчатого или зеленого лука по вкусу. Я обычно добавляю. У вас должен получиться сочный, вкусный и полезный салат.

Пить во время салатной разгрузки можно без ограничений любые напитки, какие нравятся, кроме, конечно, алкогольных. Но сладкие чай и кофе можно позволить себе только один раз, утром. Кисломолочные продукты должны быть только нежирными и несладкими. Их можно выпивать не больше трех стаканов за день. Хлеб лучше вообще не есть, но если очень хочется, то на завтрак и ужин можно съесть по кусочку цельнозернового хлеба.

Я такую диету соблюдаю обычно 7-14 дней. За это время можно похудеть на 3-5 кг и даже больше. Все зависит от того, какой образ жизни вести, как много вы будете двигаться и заниматься спортом.

*Инна.*

## Стараюсь пить таблетки от давления, но...

**?** Давление не всегда держится в норме. В чем дело?  
Гипертония у меня уже лет пять, мне 49 лет.

*Павел.*

**В**ы написали: «стараюсь пить таблетки». Не нужно стараться - необходимо пить. Многие пациенты совершают ошибку: как только давление нормализовалось, сами отменяют прием препаратов. От того, насколько аккуратно человек принимает лекарство, зависит уровень давления. Проводилось исследование, почему люди нерегулярно пьют таблетки от гипертонии.

Больше половины пациентов сказали, что препаратов слишком много. Около 30% ответили, что нет возможности контролировать давление, а если не знаешь его уровня - зачем пить лекарство? Каждый четвертый опрошенный от-

ветил, что давление нормализовалось, поэтому он скорректировал лечение на свое усмотрение: принимает по половинке таблетки или отменяет один или большинство препаратов. Семь-восемь пациентов из ста не принимают таблетки, потому что внимательно прочитали инструкцию и опасаются побочных эффектов. Это неправильно! Каждый пациент, независимо от того, есть у него повышенное давление или нет, прежде чем прийти на прием к терапевту, должен ежедневно в течение 3-4 недель на расчерченном листочке записывать показатели давления. И с заполненным листком приходиться на все приемы.

## Хороший кофе или нет?



✓ Раскусите зернышко кофе. Оно должно хрустеть и иметь приятный вкус. Мягкость и горечь выдают порченное сырье. Если же зерно рассыпалось во рту, оно пережарено.

✓ Кофе в порошке или гранулах должен быть однородным по цвету. Крупинки другого оттенка являются примесями.

✓ Зерна должны быть целыми. Осколки прожариваются сильнее и потом дают горечь.

✓ Если при растворении кофе в холодной воде на дне образуется осадок, значит, при производстве была нарушена технология или добавлены другие компоненты. Например, цикорий, обжаренные зерновые культуры.

# ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ ЗА 7 ДНЕЙ



**Стрессы, недосып, неправильное питание негативно отражаются на работе внутренних органов. Будет не лишним дважды в год проводить чистку организма при помощи определенных продуктов.**

кусочек отварной индейки. Для ужина подойдет рагу из тыквы, кабачков и помидоров и рыба (отварная или запеченная).

много, повышает сократительную способность кишечника, заставляя его эффективнее работать.

В течение 7-10 дней рекомендуется принимать свекольный отвар - это мягкий способ детоксикации.

## Льняное семя

### с маслом и куркума

Масляная настойка семян льна стимулирует выведение из организма вредных продуктов обмена.

✓ 100 г льняного семени насыпьте в стеклянную бутылку, залейте стаканом нерафинированного растительного масла, взболтайте и на 7 суток оставьте в темном месте при комнатной температуре. Настойку следует принимать по 1 ч. л. дважды в день перед едой.

✓ Натрите на крупной терке сырую свеклу, залейте 3 стаканами холодной воды и поставьте на огонь. После закипания варите 15 мин. на слабом огне, постоянно помешивая. Снимите с огня, дайте настояться 1-2 ч. Процедите. Принимайте по 60-80 мл дважды в день за полчаса до еды.

**Б**агодаря работе кишечника, печени и почек наш организм день за днем нейтрализует и выводит вредные продукты обмена и токсины, поступающие с нездоровой пищей, загрязненным воздухом. Но если их количество растет постоянно, организму становится тяжело справляться, и весь этот «мусор» скапливается в тканях и сосудах. Последствия могут быть опасными - ожирение, атеросклероз, тромбоз, болезни сердца и преждевременное старение.

## Тревожные симптомы

К тревожным симптомам относятся нездоровый цвет лица, угри, нейродермиты. Волосы секутся, становятся тусклыми и слабыми. Могут наблюдаться регулярные головные боли, нарушения памяти, раздражительность, постоянная усталость и общее ухудшение самочувствия.

Проводить кардинальные чистки внутренних органов и систем в домашних условиях по народным рецептам небезопасно. А вот скорректировать питание в пользу определенных продуктов, способствующих мягкому освобождению от шлаков и токсинов, можно и даже нужно! Более всего нуждаются в очищении кишечника, печень, почки.

## Тыква для органов ЖКТ

Этот овощ эффективно очищает органы пищеварительного тракта и улучшает состояние кожи.

На протяжении 7-10 дней каждое утро съедайте салат из запеченной тыквы и отварной моркови, заправив его небольшим количеством оливкового масла. На обед - овощной суп из тыквы, болгарского перца, брокколи, помидора и картофеля и

Еще один эффективный способ очистить организм - ввести в рацион куркуму. Куркумин, входящий в состав этой пряности, выводит шлаки и токсины, очищает кишечник от излишков слизи, выводит «плохой» холестерин.

## Детокс-свекла для печени

Если свекла каждый день будет на вашем столе, кожа станет чище, улучшится пищеварение и состав крови, появится ощущение легкости, повысится общий тонус. Корнеплод выводит лишнюю жидкость из организма, предохраняя от отеков. Клетчатка, которой в свекле довольно

## Свежевыжатые соки улучшат самочувствие

Суточная норма жидкости - не менее 2 л. При недостатке в организме воды обменные процессы замедляются. Именно поэтому во время детоксикации важно поддерживать водный баланс.

Вода. Каждое утро выпивайте натощак стакан теплой воды с добавлением 1 ч. л. сока лимона - это «разгонит» метаболизм.


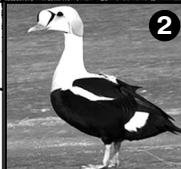
Свежевыжатые соки. Очищение организма будет более эффективным, если каждый день пить натуральные соки из фруктов и овощей (обязательно разбавляйте их водой в пропорции 1:2).

Зеленый чай. Ежедневно выпивайте 1-2 чашки качественного зеленого чая без добавок и ароматизаторов.

## Баня против токсинов

**Б**аня или сауна раз в неделю - проверенное средство, которое помогает очистить организм от шлаков и токсинов (если нет проблем с сердцем и сосудами). Большая часть бесполезных веществ выходит через поры вместе с потом, улучшается обмен веществ. Под воздействием пара погибают многие болезнетворные организмы. Полезно перед посещением пар-

ной выпить мочегонный чай - он усилит потоотделение. «Вытянуть» токсины через кожу помогают и солевые ванны. Растворите в теплой воде 1 кг соли и погрузитесь в нее на 20 мин. А для улучшения лимфотока полезно принимать контрастный душ, после чего растереть тело жесткой мочалкой (лимфа выводит токсичные вещества из тканей).

Наня- тый авиа- рейс	Чарли – "смеш- ной чудак"	▼	Бессвяз- ная речь больного	▼	Страна на месте империи инков	<b>1</b> 	▼	Орех, пол- ный молока	▼	Детали для починки авто	▼	Пристой- ное поведе- ние	
▶	▶									Переключатель термо- стата		Ограни- ченная терри- тория	
	Устройство для улуч- шения тяги		Дассен- тезка Коккера		Профес- сиональ- ный щипач	Яричуда красотики или природы	▶						
◀								Лоб во времени баяр	▶				
	Стадион для скачек	"Отъев- шийся" живот		Прибор с парой элек- тродов		Пора- жение в шах- матах	▶	Генсек, он же Джуга- швили					
◀								Река Сургула и Сале- харга	▶	Крова- вая битва старины			
	Радужная вест- ница Зевса		Старт азро- буса		Газ, что преобладает в воздухе						удар- ник из "Битлз"	Линия под- светки сцены	
Ловкий финт хитреца	▶							Шарики для фенечки	▶				
▶					<p>☺ ☺ ☺</p> <p>Сидим в офисе, обсужда- ем погоду: - У меня дома так жарко, кондиционер не справляет- ся. Кот все время ходит и шипит. - Закипает наверное...</p> <p>☺ ☺ ☺</p> <p>- Когда же ты исправишь двойку по математике? - Не знаю, мама, учитель- ница все время носит жур- нал с собой!</p>				Охлаж- дающая жидкость в радиа- торе		Крас- ная строка в тексте		
<b>1</b>	"Важный" обита- тель птичника		Губерн- ская управа раньше						Лестница для стюар- дессы				
Знак по- выше- ния звука	▶								Сумка у морды лошади	▶			
▶													
Ловец об Аде, Чистилище и Рае			Вера из "Клуба бывших жен"					Пряность, любимая на Востоке		Стеклан- ная стена с куклами		Глав- ный город Тур- ции	
"Отказ- ник" от благ жизни	Липкий состав на коре												
▶					Премия наших телеви- зионщиков	Случайно сделан- ная ошибка	▶	Ряд домов вдоль горога					
Разру- шение металла		Место для встречи баскетбо- листов	Наряд, достой- ный бабушки		Прозрачный шелк с перели- вами					Еда, что надо отдать врагу		"Букет" в руках жницы	
▶								Соловьи- ная родина	▶				
Актри- са ... Ахед- жакова	▶				Сериаль- ная коро- лева воинов		Железка с несколькими витками						
▶													
Возмож- ность для счаст- ливчика	<b>2</b>								▶	Печаль- ный музыкаль- ный лад			
								Черномор- ский курорт для мальши	▶				

## Лицо с обложки



### **КЕТИ ТОПУРИЯ: «МОЕ ТВОРЧЕСТВО – ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ»**

**- У A'STUDIO есть формула успеха?**

- Секрета успеха в принципе не существует. В нашем случае помогло, наверное, то, что с новыми солистами открывалось новое дыхание, менялось направление. Когда я пришла 16 лет назад, было гитарное звучание, мы добавили больше вокала. Солисты были моложе и моложе – это, пожалуй, тоже сыграло свою роль, потому что нет такого, что мы делаем одно и то же. Мы экспериментируем и ищем золотую середину, чтобы зрителю тоже нравилось.

**- Комфортно ли быть единственной девушкой в мужском коллективе?**

- Женские коллективы (а я их все знаю) – это ужасно. Редко встречаются хорошие отношения, все всегда недовольны, а я со своим ха-

рактером не смогла бы это терпеть: я неконфликтный человек, но несправедливость не терплю, я лидер. У нас же есть баланс, нет интриг. Все спокойно.

**- Удалось при этом найти настоящих друзей в шоу-бизнесе?**

- Мы близко общаемся с Ольгой Серябкиной, делимся секретами.

**- Главные качества, которые ты выделяешь в людях?**

- Искренность, преданность, умение быть собой.

**- Как ты описала бы себя в жизни?**

- Мне всегда казалось, что в жизни я такая же, как и на сцене, но часто слышала, что произвожу впечатление стервозной, глупой, иногда даже странной. Помню, мне сказали: «Непонятно, чего от тебя ожидать. Ты всегда говоришь то, что на языке».

Оказывается, в нашем шоу-бизнесе быть самим собой – это странность.

Я же отношу к этой категории других людей – слишком творческих, у которых 150 идей в секунду, которые не успевают переключаться или, напротив, заклиниваются на чем-то одном и живут в себе, в другом мире, не слышат и не видят. Хорошо, с одной стороны, когда есть свое мнение и самоуверенность, но всегда нужно обращать внимание на то, что тебе говорят другие.

**- Творчество для тебя – это...**

- Мое творчество – это моя жизнь, которая меня вдохновляет и не позволяет сидеть дома. Когда была пандемия и самоизоляция, я поняла, что не могу так – должна быть работа, которая заставляет выходить, занимать себя. Грустно, когда нет цели.

Хотя, когда ты замужем и с детьми, то всегда есть чем заняться.

Меня вообще восхищает стремление к чему-то новому. Я, например, ленивый человек и не забиваю только тогда, когда у меня есть цель, в остальных случаях меня не заставишь – это мой минус. Даже одежду я начала делать потому, что меня заставили после того, как я придумала пару вещей для себя и сделала такие же для подруги, которая сказала, мол, может, другие тоже захотят? Я нарисовала 10 или 12 эскизов, поняла, что могу, но с момента создания бренда всегда говорю, что у меня нет претензии на дизайнера или трендсеттера – я просто создаю то, что ношу сама. Не люблю делать то, в чем ты не профессионал.

**- Есть сейчас цель, к которой хочешь стремиться?**

- Была идея сделать классический трек с классическим вокалом – очень сложным, которому надо учиться, по-другому ставить голос. В нашей стране учат академическому пению, а педагоги по эстраднему только появляются. Может, придется пойти учиться, посмотрим.

**- Семья – это твоё вдохновение?**

- Я зависима от того, что происходит на личном фронте.

Есть категория людей, которые при проблемах уходят в творчество, а я, наоборот, становлюсь неработоспособной и могу двигаться дальше тогда, когда все налаживается.

В семье, в отношениях я наполняюсь – от хороших эмоций появляется и ресурс, хотя и от плохих тоже немало песен было написано.

**- Как удается совмещать карьеру и личную жизнь?**

- Когда я только начинала карьеру, у меня не было личной жизни, я



была сосредоточена на работе, гастролях, практически жила в самолете и меня это устраивало. Потом это сбалансировалось само собой. Те же гастроли теперь чаще по выходным или только на пару дней. И если я знаю, что утром улетаю, то встаю на два часа пораньше, чтобы побыть с ребенком – мне тяжело не видеть его даже день.

#### **- Воспитание детей – по интуиции или правилам?**

- Мне кажется, в вопросах воспитания детей не может быть четких правил. Старшей дочери всего шесть лет, и проблемный возраст нас пока не коснулся, хотя характер у нее уже проявляется («хочу и все», и, попробуй скажи нет).

Я не из той категории родителей, которые стараются сломать, сделать так, как я говорю.

Главное – что бы ты ни делал, как бы ни воспитывал, подавать личный пример. Надо быть такой, какими ты хочешь видеть своих детей.

Изначально я считала, что ребенка надо растить с позиции «я – тебе, а ты – мне», а потом поняла, что это тоже неправильно. У всех свои понятия о «хорошем» и «плохом».

#### **- Как начиналась твоя история со Львом Деньговым? В какой момент поняла, что это «оно»?**

- Со Львом (Лев Деньгов – супруг Кети с 2018 года) мы познакомились случайно, когда я выступала на его дне рождения. После долго общались по FaceTime, у нас обоих были и возраст, и опыт, и брак за плечами. Я начала делиться с человеком своими взглядами, они совпали, оказалось много общих кусков, из которых сложилась картинка.

На 100 % никто и никогда не уверен, ты просто пытаешься, складываешь – в нашем случае пазл сошелся.

Я могу довериться этому человеку, он из тех мужчин, которые «сказал – сделал», за его словами всегда надежность.

#### **- Как относишься к современным артистам – блогерам и быстрой славе?**

- Их нужно просто принять. Сейчас другое время, и это не их вина, что на следующий день их забудут. С одной стороны, людям нравится, с другой, моим коллегам и даже мне иногда обидно: ты всю жизнь шел, стремился, учился и гордо стоишь на сцене рядом с блогером без музыкального образования, вкуса. Правда, я не отношусь к этому с агрессией, ее у меня вызывают только люди, которые ничего собой не представляют, и плохая организация.

Владимир Миклошич: Культура TikTok имеет место, но она не стыкуется с традиционными музыкантами: блогеры руководствуются только тем, сколько людей интересуются тобой, отсюда конфликт публик. Молодых гнобили со времен Античности, но наше время, по моему, переплунуло все, что было до. То, что происходит, – общий упадок культуры. Это очевидно.

Сравнивать пение Вали Карнавал и Ларисы Долиной, профессионала со стажем, бессмысленно. Это как сравнивать «Мерседес» и «Запорожец» – второй купит больше людей, но это не показатель.

Когда на тебя сваливаются слава, деньги, внимание, ты расслабляешься и начинается самое сложное. Невозможно в 16 или 18 лет быть готовым к таким вещам, поэтому у молодежи сносит крышу. С одной стороны, пусть кайфуют, пока все есть, с другой стороны,



**С дочкой Оливией**

Оззи Осборн говорил: «Когда будешь подниматься наверх, запомни тех, кто тебе встречался, – когда будешь опускаться, встретишь их во второй раз».

С учетом того, сколько всего вокруг, каждый раз надо доказывать, что ты не верблюд с особыми привилегиями из-за большого стажа. Основная проблема – деньги, которые всем рулят. Никто не ориентируется на культуру и развитие, всем важны средства на существование, и это определяет музыку, которую, например, покупают радиостанции. При этом круто, что A'STUDIO остается группой, которая чувствует сегодняшний день и музыкальную направленность, но при этом не изменяет себе. Было бы глупо, если бы мы попытались перепеть Лопу, Монеточку – это не наше дело. И хорошо, что то, что нравится нам, нравится еще и другим.

#### **- Как появилась «Дискотека» и почему ее нужно послушать?**

- Владимир Миклошич: «Дискотека» появилась еще полгода назад, работали мы над ней вплоть до дня премьеры. Иногда зашкаливает перфекционизм, начинаем мучить друг друга, знакомых режиссеров, продюсеров, добираемся до Англии и успокаиваемся, только когда все получаем.

Нам всегда не хватает «вот еще буквально одного дня», как у студентов.

**Байгали Серкебаев:** Первой идеей «Дискотеки» было отражение локдауна и театральности нашей жизни. Там есть строка: «Вечеринка – zero», а потом героиня расстается с этой жизнью, попадает на вечеринку.

Да, мы дотошные. Но если бы не было перфекционизма, то песни A'STUDIO, написанные 30 лет назад, давно пропали бы, хотя и случайные попадания тоже бывают. Главное – это идея и первоначальный импульс, который идет в момент творчества.



**С мужем Львом Деньговым**



## ТОКСИЧНЫЕ ДРУЗЬЯ Бежать нельзя остаться?

**Дружба предполагает помощь, принятие, заботу. Но что делать, если близкий человек хочет казаться лучше на вашем фоне или использует вас иначе в своих интересах?**

**К**онкуренция допустима на работе, но не в дружеских отношениях. Соревнования с другом ставят под вопрос доверие и взаимопонимание между вами.

### 5 ПРИЧИН РАЗОРВАТЬ ДРУЖБУ

Первый и самый главный признак того, что дружба дала трещину, - ваше внутреннее состояние. Если после общения с определенным человеком вы чувствуете себя подавленными, и так происходит раз за разом, значит, эти отношения высасывают из вас энергию. В таком случае встреч с другом не ждешь, а пытаешься избежать.

Есть и другие тревожные звоночки, которые должны вас насторожить.

**1. Вас постоянно критикуют.** Вместо поддержки вам приходится выслушивать претензии о том, что фигура у вас неидеальна, достижения незначительны, муж «так себе» и т.д.

**2. Ваши успехи обесценивают.** Даже если вы получите премию «Оскар», то от подруги услышите: «Ну и что, так каждый может!»

**3. Над вами обидно шутят при других людях.** В общей компании вам приходится, стиснув зубы,

молчать и улыбаться нелепым шуткам в ваш адрес со стороны близкой подруги.

**4. Ваши секреты не хранят.** Сегодня вы рассказали о своем непростом детстве близкому человеку, а завтра подробности вашей биографии уже обсуждают за семейным ужином в чужих семьях.

**5. Вас все время сравнивают.** Подруга может сказать: «Когда я была беременна, набрала всего десять килограммов, а ты еще на пятом месяце, а уже похожа на женщину, которой пора в роддом. Возьми себя в руки!»

### МОЛЧАТЬ ОБ УСПЕХАХ?

Мария три года дружила с Вероникой, прежде чем почувствовала что-то неладное в их отношениях. «Она пришла ко мне и начала хвастаться тем, что нашла новую работу, - делится девушка. - В красках описывала, какую высокую должность отныне будет занимать, сколько ей будут платить. И лишь в конце заметила: „Ой, тебе, наверное, неприятно все это слушать...“ А мне было действительно не по себе: шел четвертый месяц, как я стояла на бирже труда. Меня не хотели брать на работу из-за отсутствия опыта и маленького ребенка

на руках. Я нуждалась в поддержке».

С того момента Мария и Вероника стали общаться гораздо реже. Разговор будто разделил их отношения на «до» и «после». В нем действительно была червоточинка, ведь истинная дружба предполагает эмпатию, сопереживания. Зная о непростой ситуации в жизни Марии, подруга могла рассказать о собственных успехах немного скромнее. Но она, напротив, сделала акцент на них и тем самым задела близкого человека.

Но есть и другая сторона медали: находясь в уязвленном состоянии, мы порой воспринимаем происходящее неадекватно, слишком субъективно. Так, например, Мария, переживая из-за собственных проблем, могла превратно понять желание подруги рассказать о своей удаче. Очень важно не принимать поспешных решений и в отношениях с окружающими идти на компромиссы.

### СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ - ОДИН ОТРЕЖ

В дружбе, как в любых других отношениях, бывают непростые периоды. Не стоит сразу разрывать отношения с близким человеком. Психологи советуют не забывать о следующих нюансах.

• Право на ошибку имеет каждый. Да, подруге позволительно единично съязвить в ваш адрес (а потом остыть, успокоиться и извиниться). Другое дело, если это происходит постоянно.

• Нужно принимать людей такими, какие они есть. Это не значит закрывать глаза на то, что вам неприятно. Речь о том, чтобы прощать друзьям человеческие слабости, если вы их любите и дорожите ими.

• Разговоры - это важно. Конечно, можно обидеться и играть в молчанку, надеясь, что друг догадается, в чем он был не прав. А можно сказать открыто: «Мне было неприятно, когда ты стал критиковать меня. Почему так произошло?» В таком случае у вас появится шанс услышать объяснение, которое, быть может, сохранит вашу дружбу.

Ирина Зайченко, психолог: «Если ваш друг изо всех сил старается продемонстрировать свое превосходство, стоит попробовать повернуть ситуацию и показать ему, как это может быть неприятно. Например, в ответ на постоянные сравнения не в вашу пользу начните сравнивать и вы. А когда вам предъявят претензии, объясните, что все, что вы делаете, - это отражение поведения близкого человека. Если такая мера не поможет, задумайтесь, есть ли смысл продолжать поддерживать эти отношения?»

**Ш**арм, обаяние и уверенность в себе порой оказываются важнее стройной фигуры и идеальных скул. Наши героини знают об этом не понаслышке.

## «МНЕ ДОСТАЛСЯ ПЕРВЫЙ КРАСАВЕЦ!»

«Многие родители отказываются от таких детей, как я, - рассказывает 30-летняя Светлана, - но мои оказались крепкими орешками. Их не смутил тот факт, что ребенок родился с неразвитыми передними конечностями. Руки у меня почти отсутствовали, что определенно обещало мне нелегкую судьбу.

Спасибо маме с папой - они сделали все, чтобы я не чувствовала себя какой-то не такой. Родители окружили меня любовью, и я выросла открытым и общительным человеком. Вокруг меня всегда было много друзей, которые будто не замечали моей проблемы. Будущий муж - с ним мы познакомились еще в институте - тоже не обращал на нее внимания.

Мы общались, ходили в кино и кафе, а потом Кирилл признался в чувствах. Окружающие были очень удивлены. Дело в том, что молодой человек был первым красавцем курса - высокий, широкоплечий, статный. И вдруг он выбрал меня, девушку с особенностью во внешности. Я знала, что многие шептались об этом, но меня любили, а что еще нужно женщине для счастья?

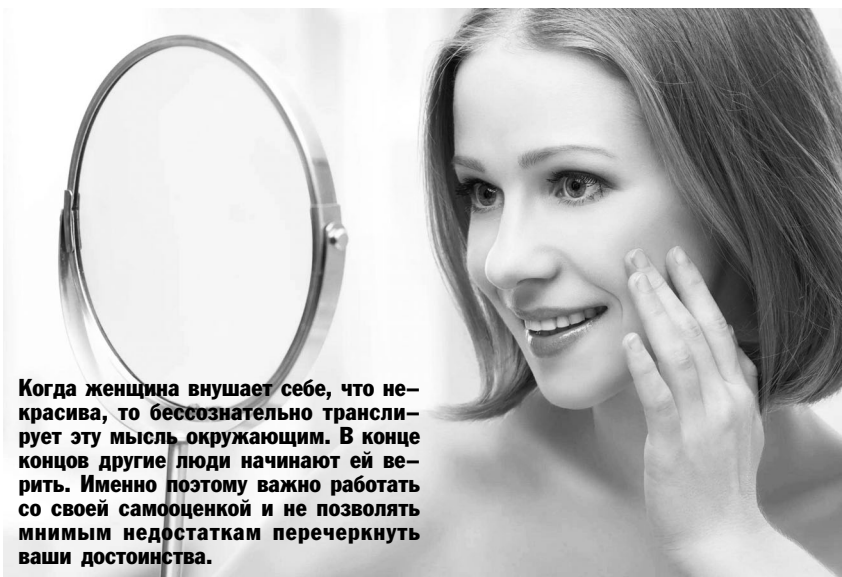
С Кириллом мы уже восемь лет в браке, воспитываем дочку».

## «ГЛАВНОЕ - КАК СЕБЯ ОЩУЩАЕШЬ»

Инна, 28 лет, признается: «Я никогда не была худышкой, но после института мой вес резко начал расти. Молодой человек, с которым я встречалась в то время, считал меня привлекательной. Казалось бы, волноваться не о чем. Но нет: я смотрела по сторонам, заглядывала в журналы и в конце концов убедилась: мне надо худеть.

Я сбросила вес, но вместе с ним потеряла свою любовь. Мужчина просто не принял меня новой, сказав, что я сильно изменилась. Я страдала несколько недель и размышляла: нужны ли мне эти стандарты красоты? Ведь я была по-настоящему счастлива, когда моя фигура была далека от идеальной.

И я расслабилась... К прежнем весу, конечно, не вернулась, но обрела формы. Перестала сидеть на строгих диетах, которые давались мне с трудом. Не поверите, но я расцвела. Поняла, что нравлюсь себе именно такой. И вскоре рядом появился мужчина, для которого я стала идеалом. Дело было вовсе не



Когда женщина внушает себе, что некрасива, то бессознательно транслирует эту мысль окружающим. В конце концов другие люди начинают ей верить. Именно поэтому важно работать со своей самооценкой и не позволять мнимым недостаткам перечеркнуть ваши достоинства.

# НЕ В КРАСОТЕ СЧАСТЬЕ?

«У меня слишком большой нос», «Моя фигура далека от идеала», «Веснушки меня не украшают» - мы склонны рассматривать свои особенности под лупой. Однако влюбленные мужчины не замечают недостатков избранницы.

в том, как я выглядела, а в том, как ощущала себя».

мне любимый, и я, наконец, поверила».

## «МУЖ НАЗЫВАЕТ МЕНЯ ДЮЙМОВОЧКОЙ»

43-летняя Елена вспоминает: «Лет до четырнадцати я росла, а потом перестала. Представьте, что такое жить с ростом метр пятьдесят, когда все вокруг кажется настоящими башнями. Интересно, что в моей семье у всех стандартный рост. Откуда мне передалось такое - загадка...»

Как же я комплексовала из-за этого в молодости! Считала себя не просто некрасивой, а девушкой, на которую даже взглянуть никто не пожелает. Не помогали и каблуки - после того, как я несколько раз неудачно повернула ногу, затею увеличить рост с их помощью пришлось забросить.

О том, чтобы устроить личную жизнь, лет до двадцати двух я даже не думала. На меня обращали внимание разве что прыщавые юнцы из лаборатории, где я проходила практику. А потом в моей жизни появился Денис. Только представьте: рост 180 см, вес под 90 кг! Вместе мы смотрелись как минимум комично, но любовь стерла все различия. Я потеряла голову от нахлынувших чувств. Денис стал ласково называть меня Дюймовочкой и внушил, что мой рост - не недостаток, а достоинство. «Женщина должна быть маленькой, хрупкой, чтобы ее хотелось защищать!» - объяснил

## «Я ДУРНУШКА?»

Евгения, 35 лет, делится своей болью: «Если бы вы увидели меня, то не заметили бы ни чего особенного. Миловидная женщина со своими достоинствами и недостатками. Но это я сейчас так отношусь к себе, а еще пару лет назад казалась себе дурнушкой. Почему? Все мои проблемы шли из детства. Мама любила говорить: «Лицом ты не вышла, хоть бы мозгов оказалось достаточно». Отец поддакивал, а старшая сестра дразнила цаплей за слишком длинные и худые ноги.

Повзрослев, я вырвалась из семьи и получила возможность скорректировать свою самооценку. Увы, не вышло... Не помог даже муж, который меня буквально на руках носил. Сколько раз он говорил, что я красива. Я же донимала его истериками: «Посмотри на мой нос, он огромен! У кого-то копна волос, а у меня жидкий хвостик. Не хочу носить юбки - в них я как анорексичка». В конце концов супруг перестал со мной спорить. Он устал от моих бесконечных истерик и подал на развод.

Впереди меня ждал год работы с психологом. Жаль, я не обратилась к специалисту раньше. Сейчас смотрю в зеркало и понимаю: я единственная, уникальная. К сожалению, брак сохранить мне не удалось. Но я не повторю эту ошибку в будущем».



# ИРИНА ГОРБАЧЕВА НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ!

**Считается, что актерскую карьеру может построить только хорошенькая девушка. Ирина ломает этот стереотип. Имея нестандартную внешность, она покорила и публику, и кинокритиков.**

**И**рина уже устала читать о себе: какая она молодец, как одной из первых угадала тренд и начала выкладывать в соцсети смешные видеоролики. А она ничего не угадывала - просто делала то, что интересно ей самой. Не жаловалась на отсутствие ролей, а придумывала их сама. Забавная старушка, строгая мама, эксцентричная артистка, тигр и медведь покорили пользователей Интернета.

Большинство девушек, стремящихся добиться успеха в Сети, с помощью макияжа и фотшопа превращают себя в неземных красоток. А Ирина не боится выглядеть смешной, в чем-то глупой и даже иногда некрасивой - и побеждает!

### ОДНА СРЕДИ МАЛЬЧИШЕК

Еще один стереотип: успешными людьми становятся только те, кого очень любили в детстве. У Ири-

ны все с точностью до наоборот. Она много лет считала себя никому не нужной, и лишь в последние годы пришло понимание: на самом деле близкие переживали, заботились, просто не всегда на проявление чувств хватало сил.

Она появилась на свет в 1988 году в Жданове (так назывался Мариуполь). Когда училась в третьем классе, семья в поисках счастливой жизни перебралась в Москву, но надежды не оправдались. Вскоре от рака умерла мама. Ирина осталась с отцом и братьями - старшим Денисом и братом-близнецом Игорем. У отца все силы уходило на поиски заработков, дети были предоставлены сами себе. Ирина делила с братьями комнатку, одевалась и вела себя, как мальчишка. «Я не знала, что такое кокетство, игривость - у нас были только пинки под зад и драки», -

вспоминает Горбачева.

Конечно, втайне она завидовала одноклассницам, приходившим в нарядных платьях, секретничавшим на переменах. Ей почему-то казалось, что девочки шепчутся о ней, считают ущербной. Поговорить по душам было не с кем. Дома о своих переживаниях она предпочитала молчать. Не рассказала даже, что в 11 лет пережила шок, увидев эксгибициониста. Он не причинил ей физического вреда, но чувство гадливости у девочки осталось надолго. Противно было даже думать о том, чтобы строить отношения с мальчиками.

### ПОВЕРИТЬ В СЕБЯ

Ирина росла живым и энергичным ребенком, но чувствовала, что всех - и дома, и в школе - только раздражает. Быть самой собой получалось лишь на сцене: Горбачева занималась в студии современного танца и драмкружке. И там она поняла главное - не надо пытаться всем понравиться, все равно ничего из этого не выйдет. Накопившуюся энергию нужно выплескивать, причем желательно в мирное русло.

Впрочем, быть актрисой Ирина не собиралась: мечтала стать кондитером. Сладкое в доме появлялось нечасто, вот она и решила, что это хорошая идея. Устроилась в кондитерский цех, но тут девушку ждало разочарование - ее торт залили глазурью и вместе с остальными увезли в магазин. Она же хотела делать что-то уникальное!

С 14 лет Ирина сама зарабатывала себе на жизнь. Трудилась на заводе, на рынке, после окончания школы устроилась официанткой. Часто слышала: тебе надо в артистки. Но только отмахивалась - кому, мне?! Веры в себя не хватало. И все же девушка решила попробовать.

В Щукинское училище ее приняли с первой попытки, еще студент-



**Ира росла «своим парнем», но в душе мечтала о куклах и косичках. На фото справа**



**В браке с Григорием Калининым актриса мечтала родить четверых детей, но не сложилось**

кой пригласили в «Мастерскую П.Н. Фоменко». Потом и награды пошли за роли в кино и на сцене. На «Золотого Орла» ее номинировали вместе с Алисой Фрейндлих и Марией Нееловой! Услышав свою фамилию, Ирина даже не поверила. Впрочем, на наградах актриса предпочитала не заикливаться: получила - иди дальше. Но благодаря признанию окружающих научилась принимать себя.

#### НЕВЕСТА В ЧЕРНОМ

Первые серьезные отношения у Ирины сложились только в студенческие годы. Правда, продлился роман всего несколько месяцев, и имя молодого человека она до сих пор не называет. Он несколько раз поднимал на нее руку. Поначалу девушка списывала его агрессию и жестокость на раздражение, усталость, но однажды осознала: дальше будет хуже - и ушла.

В Григория Калининна актриса влюбилась, увидев его в фильме «Туман». Сама себе удивлялась: «Никогда не думала, что кто-то из русских актеров может понравиться мне как мужчина». А вскоре уже снималась с ним в продолжении «Тумана».

Калинин показался ей надменным и неприступным. Но однажды они с общей компанией пошли в караоке. Ирина и Григорий оказались рядом, разговорились и поняли, что нашли друг в друге родственную душу. Вскоре он предложил переехать к нему.

Их называли одной из самых ярких актерских пар. Они охотно позирировали на красных дорожках, ничуть не смущаясь того, что Ирина значительно выше. Оба говорили, как счастливы друг с другом, хотя абсолютно разные: Горбачева - человек действия, Калинин же предпочитает долгие размышления.

Через несколько лет совместной жизни, в 2015-м году, влюбленные поженились. Невеста пришла в загс в черном платье, а на удивленные

вопросы отшучивалась: «Это траур по моей свободной жизни». На самом деле она считала, что важно только венчание, а для росписи сгодится любой наряд. Во всяком случае, дурного предзнаменования девушка в этом не увидела. Ирина продолжала радовать журналистов позитивными интервью, рассказывая о планах родить как минимум четверых детей. Не сложилось... В 2018 году актеры признались, что уже год как разведены.

Получается, что как раз в 2017-м, снимаясь в «Аритмии», за которую Горбачева получила «Нику» и «Золотого Орла», Ирина переживала то же, что и ее героиня - отношения трещали по швам, она пыталась сохранить семью, простив измену, однако не смогла. Ситуацию усугубляло пристрастие Григория к алкоголю.

Горбачева решила начать с чистого листа - постриглась, изменила цвет волос и погрузилась в работу. Лишь недавно актриса призналась: с личной жизнью у нее все в порядке - и выложила в Сеть фото с украинским музыкантом Антоном Савлеповым.

#### НОВАЯ ЛЮБОВЬ И НОВЫЕ ПЛАНЫ

Не так давно на одной из интернет-платформ показали сериал «Чики» о девушках легкого поведения из провинциального городка, решивших завязать со своим прошлым. Сериал побил все рекорды просмотров. Одни зрители назвали его лучшим отечественным проектом, другие - безобразием. Равнодушных не было.

Горбачева не только сыграла одну из главных ролей - она была вдохновителем сериала и даже вложила собственные деньги в съемки пилотной серии. Опять заговорили о том, какая она молодец - словится тренд. Но Ирина просто работала над проектом, который по-настоящему ее взволновал.

Недоброжелатели тут же записали ее в отряд ночных бабочек - мол, снимается в кино «про это», значит и сама в теме. Но это глупо - связывать актрису со всеми персона-



**С новым возлюбленным - музыкантом Антоном Савлеповым - Горбачева в загс не торопится. Наигралась!**

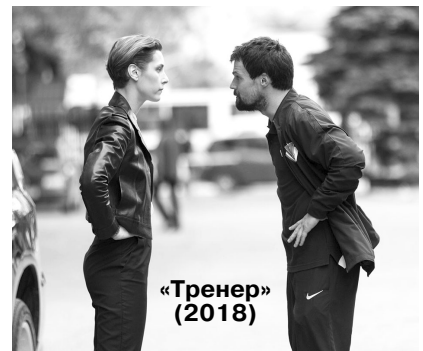
жами, которых она играет! Ирина говорит, что продавать свое тело, даже если ситуация тупиковая, - это патология, психическое отклонение. Каждый сам кузнец своего счастья - в этом девушка абсолютно убеждена. Быть «жертвой обстоятельств» очень удобно. В собственном невезении можно обвинить кого и что угодно - страну, родителей, школу. «Пока ты считаешь, что тебе должны что-то дать, сколько бы тебе ни дали, всегда будет мало и все не то. Потому что "то" можешь добыть только ты сам. Никто никому ничего не должен», - считает она.

Побеждают те, кто рискует. И необязательно заниматься чем-то глобальным. Горбачева, к примеру, через Интернет собирала желающих раскрепоститься и устраивала танцы в парках и на площадях. Люди знакомились, двигались, общались, избавляясь от негатива и заряжаясь оптимизмом.

Что касается личной жизни, Ирина Горбачева предпочитает о ней не говорить. Тем более не строить планы. За ее плечами уже имеется один неудачный брак, а это значит, на этот раз с замужеством она спешить не будет. С музыкантом Антоном Савлеповым ее связывают крепкие отношения, которые, будем надеяться, вскоре перерастут во что-то большее.



**«Молодая гвардия» (2015)**



**«Тренер» (2018)**



## ЭТО НА ПОЛЬЗУ, Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ!

**Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с «причинением добра» со стороны близких людей. Как реагировать на подобное поведение?**

**М**ама, муж или лучшая подруга стараются для вас «как лучше», но почему-то вы не чувствуете в ответ ни счастья, ни радости, ни благодарности. Только глухое раздражение и сопротивление непрошеной заботе. Так происходит, когда советы оказываются некстати, а опека излишней.

### НЕОСОЗНАННОЕ НАРУШЕНИЕ ГРАНИЦ

Сразу после свадьбы Василиса переехала в квартиру мужа. Его родители приняли девушку с распростертыми объятиями. Однако уже через полгода молодожены стали думать, куда бы им съехать. Дело в том, что свекровь из самых лучших побуждений врывается в комнату молодых по выходным, распахивала занавески и радостно сообщала, что на улице хоть и зима, но потрясающе солнечно и безветренно, а значит, надо переставать «валяться» и немедленно отправляться в парк кататься на лыжах. Ее не смущал тот факт, что на часах 8 утра, что молодые впахивают на двух работах каждый, чтобы накопить на свое жилье.

Что свекровь делала не так? Ведь она же искренне желала своим детям отличного воскресного досуга - на свежем воздухе, на лыжах, на солнышке? В данном случае взрослая женщина нарушала границы молодых неосознанно. Прожив всю жизнь в коммуналке, она и сама не знала, что такое соблюдение границ.

К тому же налицо застревание в родительской роли. Действительно,

до трех-четырех лет ребенок не знает, что и как ему лучше. Но когда человек начинает сам ходить, говорить и чувствовать свое тело, ему следует обеспечить свободу выбора. А маме - перестать давать советы на автомате.

### «ТЫ МНЕ ПОТОМ СПАСИБО СКАЖЕШЬ»

Алексей женат в третий раз. И вот уже с третьей женой происходит одна и та же метаморфоза. Спустя несколько лет после свадьбы девушка встает на путь самосовершенствования. И путь всех женщин Алексея лежит в одну и ту же клинику пластической хирургии. Грудь. Нос. Скулы. А также в спортзал. Скульптурировать тело тоже нужно регулярно, как и лицо.

Мужчина хорошо зарабатывает, занимает пост директора в одной известной компании и хочет видеть рядом с собой девушку модельной внешности. Первая его жена прямо на свадьбе жаловалась, что будущий муж сказал ей перед церемонией неприятную вещь: «Если ты после родов растолстеешь, я с тобой разведусь! Так что следи за собой».

**Часто люди нарушают границы других не специально. Важно научиться говорить таким «спасателям» следующее: «Спасибо за совет/намерение/предложение помощи, но это моя жизнь, и я справлюсь сама!»**

Алексей лично контролировал меню и график тренировок каждой своей супруги, а также сообщал, какие косметические процедуры им пора пройти, чтобы выглядеть лучше. Возражения не принимались. «Я лучше знаю, как должна выглядеть моя жена. Ты мне потом спасибо скажешь за красоту и стройность!» - настаивал Алексей. Но ни первая, ни вторая женщины спасибо ему не сказали.

Что не так с Алексеем? В отношениях с женщинами он проявляет нездоровый контроль. Он сам является фанатом ЗОЖ и внешних стандартов красоты и под эти критерии с завидным упорством перекраивает каждую свою женщину. Такой уровень влияния на жизнь другого человека называется «фанатским». В этом случае человек в семье устраивает что-то наподобие секты.

### НЕЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Лучшая подруга Валерии всегда старалась уберечь «родную душу» от проблем. Подстелить соломку заранее там, где подруга может оступиться и упасть.



Сначала такая забота даже восхищала. Но первый серьезный звонок случился тогда, когда Катя за Леру рассталась с ее возлюбленным, который, на взгляд бдительной подруги, был недостойн даже ее мизинца.

Ситуация, которая поссорила девушек всерьез, оказалась и вовсе из ряда вон. Лера стала часто болеть и хандрить, и Катя показала ее фото бабушке-знахарке. Та сказала, что на Лере смертельная порча, и девушка умрет в течение двух месяцев, если не снять с нее проклятие. Ритуал стоил кругленькую сумму денег. Катя поделилась тайным знанием с подругой, но Лера отказалась оплачивать такой ритуал. Тогда это сделала за нее подруга. Узнав об этом, Лера частями отдала Кате потраченные на ритуал деньги, но на этом поставила точку в их дружбе.

По мнению психологов, Людям стоит четко отделять совет и помощь от навязывания своей точки зрения или убеждений. Помощь стоит оказать близкому в ответ на его запрос. Или, когда человек очевидно нуждается в помощи, но не в состоянии сам попросить: упал в обморок, тонет, не замечает симптомов опасной болезни.

«Причинение добра» без запроса - это контроль и бесцеремонное вторжение в жизнь человека. Если добровольный помощник, советчик или спасатель убеждает, что он лучше знает, что вам нужно, скорее всего, такими поступками он кормит чувство собственной значимости.

# Ваш любимый сканворд

Вождь	Двучлен	Закончил школу																	
		Ящерица	Драма	Шейное украшение							Экипаж судна								
Старин. фуражка	Арбузный мед																		
		Спортсмен	Истребитель																
Запрет	Жаровня																		
		Словарный состав	Архит. профиль	Манера держать себя															
Паркет			Столица Йемена								"Таксист", актер	Река, Петербург							
"Коробейники"	Англ. единица длины	Опять				СЕАТ, модель	Население												
			Живет в Иране								Город, Сахалин								
	Для табака						Просуда				Двигатель	Остаток (разг.)							
	Егип. бог солнца										Форма полифонии								
							...Поплавская	Итал. драматург				Князь Древлян							
Костяная нога	...к одному	<b>Сетка для прыжков</b>										Дуга на небе							
			Стих. Пушкина	Франц. философ			Раструбы, перчатки	...не молодит											
Выгода (разг.)	Эффе-ралган	Фитиль, искра						Пальмовая водка											
			Контр. служащий	Бельг. живописец						45 минут	Система ТВ	Собачий разговор							
Мятёж						Город, Удмуртия													
Длинный плащ	Преддверие		В общей сумме								Жаба								
						...Караченцов													



# НА ТУРЕЦКОМ БЕРЕГУ

**Порой жизнь напоминает чудесную сказку, в которой не к чему придираться. Но сказки рано или поздно заканчиваются. Особенно тогда, когда перестаешь ценить то, что имеешь.**

**Ч**емодан казался вместительным, но на деле в него влезла лишь часть вещей, которые Аня отобрала для отпуска. Как советовали в Интернете, девушка прыгнула на чемодан, чтобы под весом тот уменьшился и, наконец, закрылся. Не вышло.

- Раз не закрывается, может не поедешь? - пошутил Андрей, без пяти минут Анин муж.

В ответ девушка только фыркнула.

### ОТПУСК ПОРОЗНЬ

Многие, зная о том, что Аня собралась на отдых одна, без жениха, осуждали ее. Неприлично ведь! Даже будущая свекровь, женщина деликатная и скромная, прошептала что-то вроде: «Нехорошо невесте одной так далеко ехать...»

Но так уж у них с Андреем повелось: полное доверие во всем. Да и как иначе? Они были знакомы без малого 10 лет - первая встреча состоялась еще в средней школе, когда новенький мальчишка пришел в Анин класс. Неладный, вихрастый, он вызвал гулкий смехок среди одноклассников, но Аня решила взять новичка под свое крыло.

Прошло несколько лет, и «гадкий утенок» превратился в интересного молодого человека, и вот он - почти ее муж. За много лет, прове-

денных вместе, никто из них ни разу не дал повода усомниться в себе, хотя случалось всякое. И у Ани появлялись поклонники, и за Андреем пыталась ухлестывать коллега. Но посторонним не удавалось разрушить их крепкую связь. Так что отдых порознь им точно не страшен. Тем более у Андрея в это время на работе маячила презентация проекта, над которым он работал полгода. Пропустить такое было нельзя.

- А мне как раз загореть нужно! А то в свадебном платье буду смотреться как бледная поганка, - оправдалась Аня и протянула любимому ноутбук, чтобы тот заказал ей путевку. Она хотела в Турцию.

В день отъезда с утра пораньше Ане позвонила мама и наставническим тоном сказала: «В отпуске не дури!» Девушка закатила глаза, как будто родной человек мог это увидеть. Она сразу поняла, о чем говорит мама, и ответила: «Не переживай, у меня свадьба через месяц! Никаких курортных романов».

В самолете Аня думала о будущем. Она давно привыкла к тому, что рядом с ней находится Андрей, и воспринимала его как нечто само собой разумеющееся, то, что никогда из ее жизни не исчезнет. Девушка видела, как они обзаведутся потомством, потом новой простор-

ной квартирой и, в конце концов, купят дачу или небольшой домик за городом. Дети вырастут, они построят...

Стало грустно. Аня впервые осознала, что она в этой поездке одна и даже впечатлениями не с кем будет поделиться. Однако все ее грустные мысли улетучились, как только железная птица приземлилась в аэропорту Анталии.

### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Оказавшись в прохладном холле отеля, Аня перевела дух. На улице стояла невероятная жара, хотелось отдохнуть. В поисках обещанного сопровождающего девушка оглянулась и тут же поймала на себе взгляд молодого человека. Его белая футболка с принтом туристической компании говорила сама за себя.

- Здравствуйте, я Анна, и я мечтаю, наконец, увидеть свой номер, - без стеснения представилась девушка. Парень улыбнулся:

- А я Костя. Добро пожаловать в Турцию!

Молодой человек показался таким улыбчивым и оптимистичным. Последние сомнения относительно отпуска без любимого вмиг улетучились. Молодой человек рассказал о том, что отдыхающих ждет немало интересных мероприятий и экскурсий. Некоторые, отметил Костя, будет курировать он сам.

Экскурсии Аня не любила - куда приятнее ей было нежиться у моря на теплом песочке. Но почему-то сейчас она оказалась в числе первых, кто поднял руку, когда Костя предложил записаться на завтрашнее мероприятие.

- Предупреждаю, вставать придется рано - в семь утра! - объявил гид строго. Аня напряглась. В ее понимании отпуск - это когда утро плавно перетекает в день. И все же руку не опустила.

Пришлось завести аж пять будильников: только так можно было гарантировать ранний подъем. Встав с кровати, она быстро привела себя в порядок, сделала легкий макияж и появилась в холле. Костя был уже там - такой же улыбчивый, как и вчера.

О чем была экскурсия? Аня так и не поняла. Она слушала мелодичный Костин голос и думала о своем - интересно, как долго молодой человек здесь работает, как попал в Турцию, часто ли приезжает домой, к родным. Вопросы словно рой пчел жужжали у нее в голове, не давая сосредоточиться. Неудивительно, что вечером, вернувшись в отель, она тут же обрушила их на голову несчастному Константину.

Тот стойко выдержал удар, но, вместо того чтобы прямо ответить, предложил:



- Может, обсудим это за ужином? Я приду в ресторан в восемь, - сказал он, попрощался и убежал по делам. У Ани даже не было возможности отказать ему. Впрочем, и не хотелось.

### ЭТО СВИДАНИЕ?

Андрею пришлось соврать, что на отдыхе Аня решила сменить режим дня. «Теперь я встаю рано и ложусь тоже!» - заявила она, зевая. Но, вместо того чтобы отправиться в постель, девушка спустилась в ресторан - на свидание с симпатичным гидом. Или это было не свидание?

Аня нутром чувствовала: о предстоящем ужине ее жениху лучше не знать. Доверие доверяем, а все-таки мужскую конкуренцию никто не отменял. Сама Аня этой встрече особого внимания не придавала. Так, развлечение... Но, придя в ресторан, заметила Костю за столиком и вдруг разволновалась. С чего бы это?

На столе лежала роза, которую молодой человек вручил сразу, как только Аня подошла к нему. Девушка смутилась, но взяла себя в руки. Вечер оказался удивительно приятным. Костя рассказал, что работает в Турции уже два года, а домой возвращается зимой, когда туристов на курорте мало. Было неудобно, но Аня выяснила и подробности личной жизни гида. Оказалось, он был женат, но уже в разводе.

- А я... - начала девушка и запнулась. Почему-то не хотелось говорить, что через месяц она станет окончательно несвободна. - А у меня сложные отношения, на грани разрыва.

Сказала и сама удивилась. Стало стыдно, как будто Костя мог узнать, как обстоят дела на самом деле. Но он лишь улыбнулся, как бы говоря: «Бывает...»

Тот вечер закончился ближе к полуночи. Молодые люди говорили и не могли наговориться. Но время шло, а впереди обоих ждал ранний подъем. Косте предстояла очередная экскурсия, а Аня просто не хотела больше терять времени - раз уж загорать, то с самого утра.

Девушка долго не могла уснуть, прокручивая в памяти события вечера. Это было так странно и мняще, что в какой-то момент даже забыла - она ведь без пяти минут жена, и дома ее ждет любимый мужчина. Казалось, будто впереди маячит новая история с ней в главной роли.

В постели Аня размышляла о том, что скорее всего все это надумала и надо прекращать строить фантазии и воздушные замки. Но утром девушка проснулась от сту-

ка в дверь. Ей принесли цветы. Внутри букета была записка - «от Кости».

### СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОМАН

«Список гостей я составил, букеты на столы заказал. Спросил у всех насчет алкоголя - большинство предпочитает красное вино. Дорогая, ты меня слушаешь вообще?» - спросил Андрей на том конце провода. Жених, как всегда, быстро и конкретно излагал свои мысли.

Нет, Аня не слушала. Она вспоминала вчерашний вечер, а еще позавчерашний и еще несколько дней до этого. Позади было больше половины отпуска, и это тяготило. Хотелось, чтобы отдых не кончался, как не кончалось и общение с Костей. С некоторых пор оба перестали скрывать свою симпатию. Роман развивался стремительно.

«Ты молодец, я полностью на тебя полагаюсь!» - запоздало ответила Аня жениху и поспешила распрощаться с Андреем. Соврала, будто ей пора собираться в аквапарк. Но в аквапарк девушка не поехала. Не отправился туда и Костя, попросив знакомого гида о подмене. Вместе молодые люди заехали в продуктовый магазин, купили все необходимое для пикника и поспешили на уединенный пляж, где отдыхающих почти не было.

Здесь они провели долгие шесть часов, обедая, купаясь, загорая, болтая обо всем на свете. Под конец Костя спросил:

- Мы же увидимся еще, после твоего отпуска?

Аня задумалась. Ну разве можно было рассказать ему правду, разбив все надежды? Парень смотрел так серьезно, а потом, придвинувшись ближе, поцеловал. Аня понимала, что может остановить все прямо сейчас, отстраниться и через несколько дней уехать в Москву, где ее ждет жених. Но почему-то ничего не сделала.

Ту ночь они провели вместе, сплетясь телами на берегу. Не хотелось думать ни о чем. Где-то в номере надрылся телефон - несчастный Андрей не мог понять, куда делась любимая. «Может, очередная экскурсия?» - ухватился он за последнюю надежду. Хотя уже понимал: что-то не то. Интуиция подсказывала - Аня ведет себя странно, и это неспроста.

Последующие дни девушка общалась с будущим мужем еще более отстраненно. На звонки отвечала редко, сообщения и вовсе игнорировала. В голову Андрея закрадывались плохие мысли. Через пару дней он написал невесте, пытаясь уточнить, во сколько встречать ее в аэропорту, а Аня тем временем не могла расстаться с Кос-

тей. Молодые люди сидели, обнявшись, в номере девушки, и не верили, что спустя каких-то пару часов вновь окажутся так далеко друг от друга.

Аня оставила гида свой номер телефона, но давать адрес отказалась. «Я напишу», - пообещала она, не будучи уверенной, что сдержит слово.

Всю дорогу до дома Аня думала о мужчине, который остался в солнечной Турции. Вспоминала их прогулки по пляжу, романтические поцелуи и нежные объятия. Казалось, что все это было красивым сном.

### НАЧАЛО НОВОЙ ИСТОРИИ

В аэропорту было малоллюдно. Анин чемодан гулко катился по плитке на полу. Она издалека заметила силуэт Андрея. Не спеша, подошла, обняла жениха, но так ничего и не сказала. Оба как будто понимали, что этот отпуск внес разлад в их еще не сложившуюся семью.

Вечером между молодыми людьми состоялся непростой разговор. Аня не ожидала, что ее поведение будет таким очевидным - оказалось, Андрей все понял без слов.

- Не зря я не хотел отпускать тебя одну. Можешь ничего не говорить, все и так понятно. А еще понятно, что если я не женюсь сейчас, то не женюсь никогда.

Аня замерла и не знала, что ответить. Ее легкомысленный роман вдруг предстал совсем в ином свете. Она изменила любимому человеку, и от одной только мысли об этом становилось гадко. Решение было принято в ту же секунду - единственно верное, как ей казалось.

- Ты женишься, потому что ничего не было, - спокойно сказала девушка. - Все у нас с тобой будет хорошо.

В тот вечер они оба плакали, а наутро пообещали друг другу вести себя как ни в чем не бывало. Сложнее всего было Ане: она, скрывшись с глаз жениха, написала Косте прощальное письмо и заблокировала его номер телефона.

Свадьба получилась пышная, с размахом. Многочисленные родственники причитали: «Накопец-то! Ну, теперь будем ждать детишек!» Они и не представляли, насколько их пожелания были актуальными.

Спустя несколько недель Аня заметила: с ней что-то не так. Тест показал две полоски. Андрей, узнав о грядущем пополнении, был на седьмом небе от счастья. А девушка задумалась: чьего ребенка она носит под сердцем? Вспомнился Костя, берег, море и турецкий пляж. Она никому не раскроет свою тайну.



# ДЕТСКИЕ ДРАЗНИЛКИ

## Польза или вред?

**Каждый ребенок сталкивается с дразнилками. Вопрос в том, как реагировать на них и как научить этому ребенка. В противном случае избежать проблем с самооценкой в будущем будет сложнее.**

**В**любом детском сообществе есть те, кто обзывает, и те, кого обзывают. Что делать, если ваш ребенок оказался во второй группе? Вы можете ввязаться, что стоит за дразнилками, и выработать план действий с сыном или дочерью. Например, нередко за обидными словами скрываются страхи, зависть и боль обидчика. Ему плохо, и он пытается компенсировать это издевками над другими. Иногда ребенок обзывается потому, что хочет привлечь к себе внимание, укрепить свои лидерские позиции или проверить границы терпимости жертвы. Часто такое происходит, когда в сложившемся обществе появляется новенький. Он становится уязвимым звеном в коллективе, поскольку не знает установившихся порядков и правил, именно поэтому по нему легче всего «ударить».

### РАЗБЕРЕТСЯ САМ?

Когда ребенок подвергается насмешкам, важно поддержать его, а не предлагать разобратся самому. В последнем случае родители, по сути, советуют сыну или дочери закрыть глаза на собственные чувства и интересы. Говоря «не обращай внимания», вы уменьшаете значимость комфорта ребенка, значимость его эмоций и психологического состояния.

Порой кажется, что детские конфликты - это отличная школа

жизни, которую необходимо пройти каждому. Но важно не забывать: в этой школе главным учителем для ребенка является родитель. Именно он должен объяснить, как реагировать на дразнилки и что делать, чтобы этого больше не повторилось. Если пустить ситуацию на самотек, насмешки будут продолжаться. Из-за переживаний ребенок может стать агрессивным или, наоборот, слишком тихим, замкнутым, закомплексованным. Если вы заметили, что он начал грызть ногти, расчесывать кожу или причинять себе физическую боль, требуется помощь специалиста. Возможно, таким способом ребенок пытается компенсировать психологический дискомфорт.

### «С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ!»

Тот, кто подвергается насмешкам, нуждается в поддержке родных. Даже если ребенок не захочет обсуждать ситуацию, в которой оказался, дайте ему понять: вы рядом и всегда готовы выслушать. Желательно чаще практиковать тактильный контакт - это сближает.

Скажите сыну или дочери: «С тобой все в порядке!» И объясните, что все люди уникальны и всегда может найтись человек, которому не понравится в другом эта уникальность. Даже если избавиться от особенности (например, перестать носить любимую футболку), обидчик, скорее всего, найдет новый

«недостаток» и будет с удовольствием его высмеивать. Так какой смысл идти на поводу у других?

### СИЛА СПОКОЙСТВИЯ

Как правило, задира всегда хочет увидеть реакцию - раздражение, слезы, ответную грубость. Стоит дать слабину, и он будет продолжать свои действия. Если же реакции нет, а «жертва» спокойна, то насмеяться над ней нет смысла.

Скрыть обиду, когда все происходит на глазах у других детей, сложно. Но дразнилки - это всего лишь слова, не всегда правдивые. Даже если они верные (скажем, когда речь идет о цвете волос), это не является недостатком ребенка. Важно объяснить ему: «Твой цвет волос - это просто часть тебя, такая же как рука, нога или ухо».

Отличная идея - порепетировать вместе с сыном (или дочерью), как он в следующий раз будет держать осанку, как будет смело смотреть на обидчика и как спокойно уйдет от него. Даже если ребенок не сообразит сразу, каким образом осадить насмешника, то может небрежно показать, что обидные слова не вывели его из себя.

Исследования американских психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка завышена или занижена. Чтобы проработать самооценку, обратитесь к специалисту.

Также продумайте нестандартные ответы. Например: «Научись уже произносить мою фамилию правильно - я Козлов. Как Лев Васильевич Козлов, 52-кратный рекордсмен мира по самолетному спорту. А твоя фамилия чем знаменита?» Еще один способ ответить задире - обратить дразнилку в шутку: «У меня локаторы? Зато слышу хорошо!»

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**В некоторых европейских странах детей с 3 лет учат, что если им не нравится что-то в словах и действиях другого, нужно выставить руку вперед, поднять ладонь и сказать: «Стоп! Мне это неприятно». Я рекомендую приучать ребенка с юных лет отстаивать свои личные границы - это поможет избежать проблем в будущем.**

**Если обидчик пустил в ход кулаки, важно вовремя пресечь такое поведение. Объясните вашему ребенку, что любое физическое насилие неприемлемо и в этой ситуации должны разбираться взрослые. Стоит обсудить проблему с родителями обидчика. И обязательно применить санкции, которые нужно согласовать с учителем.**

## НУЖНО ЛИ У БОГА ЧТО-ТО ВЫМАЛИВАТЬ?

Как-то раз я попросила у Господа Бога выздоровления для своего сына. Но лучше ему не становилось. Родственница посоветовала: «Одной просьбы недостаточно, научись вымаливать!» Что это значит?

**Р. Казанская.**

Молитва - это в первую очередь общение с Богом. В молитве мы просим Господа о главном, о спасении нашей души.

Люди обращаются к Богу в самых разных ситуациях - когда им плохо, они больны, нуждаются в поддержке. Верующие творят молитвы, чтобы быть услышанными. Безответных просьб, на которые Господь Бог не откликнулся бы, не бывает. Он всегда отвечает тем или иным способом. Да, иногда приходится проявить терпение, чтобы дождаться результата. Порой помогает не одна молитва, а множество, творимых месяцами, а то и годами. Это и называется «вымолить что-либо у Господа».

Однако нередко ситуация обостряется иначе. Человек о чем-то просит, но не получает желаемого потому, что Богу виднее: сейчас это не то, что нужно просящему. Но он молится столь отчаянно, что Всевышний все же решает ему дать желаемое. Часто ничего хорошего из этого не выходит. Вот почему к любой своей просьбе следует добавлять фразу «если есть на то воля Божья». Также можно сказать своими словами: «Господи, ты знаешь, что для меня лучше, укажи мне путь».



## КАК ПОДАТЬ ЗАПИСКУ ОНЛАЙН?

**Я узнала о том, что сейчас можно подавать записки онлайн, не приходя в храм. Мне кажется это странным. Разве не важно личное присутствие?**

**Елизавета Вахмистрова.**

Возможность подавать записки и требы онлайн появилась относительно недавно. Это удобно для тех, кто по определенным причинам в данный момент не может посетить храм лично. Может, человек болен или находится в отъезде - одним словом, не имеет возможности прийти в церковь. В этом случае требы через Интернет являются для него шансом обратиться к Богу. Церковью подобное не поощряется.

Однако в этом вопросе есть свои нюансы, в частности, как часто человек прибегает к данной форме обращения к Богу. Если это происходит ситуативно, время от времени, когда действительно нет возможности прийти в храм лично, то все в порядке. Но для некоторых онлайн-требы становятся обыденной вещью. Вместо того чтобы выкроить время в своем графике и

прийти на службу, им легче открыть страницу в Интернете. В этом случае общение с Богом превращается в рутину. Церковь не поощряет подобное поведение.

К тому же в последнее время в Сети появилось немало мошенников, желающих заработать на онлайн-требах. Они просят деньги якобы за подачу записок. На деле же лишь пополняют собственный счет, не взаимодействуя с храмами. Чтобы избежать обмана, следует внимательно изучить сайт и отзывы о нем, прежде чем отправлять деньги за записки.

Также не рекомендуется (как в онлайн-требах, так и в записках, подаваемых лично) указывать именно по принципу «как можно больше». Стоит отметить тех близких людей, за которых вы действительно хотите помолиться. И, конечно, стоит обязательно посещать храм лично.



## С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ

Полгода назад скоропостижно скончался мой муж. Я осталась с двумя детьми на руках. И я была растеряна, напугана. Сбережений не осталось, на работу меня не брали, дети постоянно болели. Помощи взять неоткуда... Это был худший период в моей жизни.

И вот, когда руки у меня уже почти опустились, решения вдруг стали приходиться из ниоткуда. Неожиданно мне стали возвращать старые долги, предложили подработку, нашлась знакомая, готовая посидеть с детьми, пока я работала. Я не могла поверить своему счастью. Горячо молилась, понимая, что без Божьей помощи не смогу вытащить себя и свою семью из этой ямы. Когда было совсем плохо, открывала молитвослов и начинала читать молитвы. Помогало всегда!

Самое трудное уже позади, но я не перестаю благодарить Бога за то, что в непростое время он оказался рядом.  
Ирина Мальченко.



## УЗНАЛА ТАЙНУ НАЧАЛЬНИЦЫ

**Неделю назад засиделась на работе и, проходя мимо кабинета начальницы, увидела, как она плачет. Не удержалась, спросила, в чем дело. Она рассказала про свои проблемы с мужем. А на следующий день начала меня сторониться. Ничего не понимаю...**

**Анна Х.**

Ваша ошибка заключается в том, что вы предложили свою помощь. Вас понять можно: наверняка вы исходили из лучших побуждений. Но раскусите сами: начальница хоть и человек, все же стоит на ступень выше своих подчиненных. Особенно если вы с ней не были в теплых дружеских отношениях. Обнаружив ее слезы, вы, возможно, поставили крест на ее репутации идеальной бизнес-леди, которой все беды ни-почем. К тому же она, поддавшись слабости, рассказала вам о своих проблемах. Скорее всего, позже начальница пожалела об этом, но

ничего уже было не вернуть.

Сейчас не пытайтесь решить эту ситуацию каким-либо образом. Не подходите к руководительнице с вопросами, не навязывайте свое общение и, упаси боже, не предлагайте вновь помощь. Делайте вид, будто ничего не произошло. Начальница должна понять, что она не потеряла свое лицо и та ситуация никак не повлияла на ее деловой статус.

Если же она сама вдруг спросит о том, что произошло в тот вечер, вы, улыбнувшись, ответьте: «А что произошло? Ничего не помню». Она оценит вашу забывчивость.

## СО СТРАХОМ ДУМАЮ О БУДУЩЕМ

**Я не уверена в востребованности своей профессии, в зарплате. Боюсь, что муж может уйти к другой, родители начнут болеть, жизнь у детей сложится не так удачно. Одним словом, сильно тревожусь из-за будущего...**

**Елена.**

Ваше письмо полно страхов, которые каждый день отравляют вам жизнь. Вместо того чтобы наслаждаться ею, вы тратите силы на бессмысленные переживания. Ведь все, из-за чего вы волнуетесь, лишь гипотетически может произойти.

Проанализируйте свои страхи. На листе бумаги выпишите их в столбик. Рядом укажите в процентах вероятность осуществления. Например, «боюсь, что маме станет плохо» - вероятность 30%, так как недавнее обследование показало, что сердце у нее здоровое, несмотря на возраст.

Следующая колонка будет самой важной. В ней вы должны указать, что будете делать в случае, если все же ваши страхи осуществляются. До-

пустим, вы вдруг разведетесь с супругом или лишитесь работы. Что вы предпримете?

Цель данного упражнения - найти ресурс там, где вы сейчас видите только страх. И показать, что на самом деле вы в состоянии справиться с гораздо большим количеством сложных ситуаций чем вам кажется.

Когда вы выпишите все тревожные мысли и составите план действий, еще раз перечитайте все вдумчиво. И... разорвите лист. Хранить записи не надо - все самое важное должно отложиться в вашей голове. Рекомендую прорабатывать подобным образом каждый страх, который будет у вас возникать.

## СОСЕДКА СДЕЛАЛА МНЕ ВЫГОВОР. МЕЛОЧЬ, А НЕПРИЯТНО...

**Однажды я не заметила соседку издали и не поздоровалась с ней. После этого женщина сделала мне выговор, назвала меня невоспитанной. Казалось бы - пустяк, а осадок уже несколько дней не проходит.**

**Марина Евгеньева.**

Вам было неприятно по нескольким причинам. Первая - выговор от соседки, человека малознакомого. «С какой стати она отчитывает меня как девочку?» - скорее всего, подумали вы. И были правы. Вторая причина - собственная оплошность. Есть вероятность, что вы успели обвинить себя в невнимательности. Получается, вы задели чувства другого человека. Но такое случается с каждым.

Чтобы в будущем вы не несли на своих плечах груз этой нелепой вины, признайтесь себе в том, что вы несовершенно. Да, не заметили, не поприветствовали. С кем не бывает? Если все же переживаете, в следующий раз, встретив соседку, скажите: «Вы простите, пару дней назад действительно вас не заметила, думала о своем». Это поможет и ей забыть обиду, и вам перестать себя винить.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### ДЕТИ БОЛЕЮТ ИЗ-ЗА ССОР РОДИТЕЛЕЙ?

**Психологи выявили интересную закономерность: в семьях, где родители постоянно конфликтуют, дети болеют чаще обычного. Это происходит из-за того, что ребенок считывает общий настрой семьи. Его собственный эмоциональный фон может угнетаться, настроение - падать, а вместе с ним падает и иммунитет, отвечающий за защиту организма от вирусов.**

**Также дети нередко заболевают, когда им не хватает поддержки, внимания родителей. Некоторые специалисты считают это психосоматическим явлением. Его механизм таков: ссорящиеся родители наконец обращают внимание на болеющего ребенка, и конфликты на время прекращаются. Не стоит обвинять сына (дочь) в подобной манипуляции: он лишь стремится вернуть себе чувство безопасности.**

Проверь себя

Достаточно взглянуть на сумочку женщины, чтобы понять все о ее владелице. Так, аксессуар расскажет о вашем характере и привычках. Не верите? Пройдите тест!

Даже если в вашей коллекции немало сумок, наверняка есть одна, которую вы выделяете среди остальных, носите чаще других. Возьмите в руки эту модель, а затем ответьте на вопросы теста.

**1. Как бы вы описали свою любимую сумку?**

- А. Небольшая, но удобная.
- Б. Строгая, крупная.
- В. Маленькая, симпатичная.
- Г. Вместительная, практичная.

**2. Аксессуары каких оттенков вы предпочитаете?**

- А. Неброских, чтобы сочетались со всем.
- Б. Я выбираю классические оттенки - черные, белые.
- В. Ярких, привлекающих внимание.
- Г. Пастельных.

**3. Сколько у вас моделей?**

- А. Пожалуй, найдется несколько.
- Б. Одна, но хорошая.
- В. Миллион! Даже посчитать сложно.
- Г. Парочка удобных, которые ношу часто.

**4. Если можно было бы выбрать только одну сумку, какую вы бы предпочли?**

- А. Почталонку: ее удобно перевесить через плечо.
- Б. Строгий портфель - лаконичный и неброский.
- В. Стильный клатч. Мне всегда нравились вещи в духе Керри Брэдшоу.
- Г. Рюкзак или сумку-шоппер, чтобы точно все поместилось.

**5. Часто ли вы что-то теряете в сумке?**

- А. Бывает, но быстро нахожу.
- Б. Ни разу такого не было.
- В. Моя сумка настолько мала, что там сложно что-то потерять.
- Г. Постоянно! Ощущение, будто она бездонная.

**6. Что лежит внутри вашей сумки?**

- А. Необходимый минимум, который может пригодиться.
- Б. Документы, бумаги, личные вещи.
- В. Ключи, телефон, помада.
- Г. Чего только там не лежит!



## ЧТО СКРЫВАЕТ ВАША СУМОЧКА?

**7. Вы следите за модными тенденциями?**

- А. Нет, не слежу. Я за удобство.
- Б. Это не про меня, выступаю за классику.
- В. Стараюсь следить за последними тенденциями.
- Г. Очень хочу, но не получается.

**8. Коллега просит таблетку от головы. Какова вероятность того, что она найдется в вашей сумочке?**

- А. Не ношу с собой такое: легче купить в аптеке.
- Б. Да, найдется. Таблетки - это важно.
- В. Увы, нет. Надо бы положить лекарства в сумку.

Г. У меня найдется что угодно!

**9. Любите ли вы яркий декор?**

- А. Если только минимальный, лаконичный.
- Б. Нет, предпочитаю, чтобы дизайн был строгим.
- В. Люблю, но важно, чтобы он был уместным.
- Г. Да, это мое!

**10. Как вы обычно носите этот аксессуар?**

- А. Через плечо. Это удобно - руки остаются свободными!
- Б. За ручки.
- В. В руках, прижав к себе.
- Г. На локте.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы активны и любознательны. Любите путешествовать, узнавать новое, встречаться с друзьями. Не можете усидеть на месте и одиночеству предпочитаете общение с единомышленниками. С вами легко договориться, вы неконфликтный и открытый человек. Ваши аксессуары - небольшие по размеру, удобные в носке, вместительные.

### Большинство Б

Вы серьезные и сосредоточенны. Цените свое время, не любите распыляться по пустякам. Возможно, вы руководитель или имеете собственное дело. В жизни цените практичности и строгость. Такие люди не могут похвастаться большим количеством контактов, но им это и не нужно - они сосредоточены на работе и карьере.

### Большинство В

Вы легкомысленны и романтичны, все время витаете в облаках. Вам нравится быть в центре внимания. Ваши связи с людьми часто недолговечны, зато вы отходчивый и спокойный человек. Поскольку постоянство вам чуждо, то часто меняете как наряды, так и аксессуары. Неудивительно, что в вашем гардеробе множество сумок.

### Большинство Г

Вы практичны и трудолюбивы. Окружающие считают вас надежным человеком, на которого можно положиться. У вас заранее готовы решения для любых сложных ситуаций, из-за чего вас сложно заставить врасплох. На работе вы ценный сотрудник, который всех выручает. Среди знакомых - хороший друг, душа компании. Так держать!



(Продолжение. Начало в 28-32).

Но дочь, по видимому, была не очень тронута материнской заботой.

— Он стал экзаменовывать меня, как маленькую школьницу, — продолжала она ворчать. — Своими перекрестными вопросами он загнал меня в такой тупик, что я не могла выбраться оттуда, и затем, пожав плечами, постановил, что мне нужно учиться и учиться. Он хочет пригласить для меня учителей из города, но я напрямик заявлю ему, что считаю это совершенно излишним.

— Ради Бога, не делай этого! Ты и так постоянно противоречишь своему опекуну, и я довольно часто испытываю смертельный страх, что твое своеволие и упрямство в конце концов рассердят его. Правда, до сих пор он с непонятным терпением относится к твоим выходкам, хотя обыкновенно не выносит ни малейшего противоречия.

— А мне очень хотелось бы, чтобы он когданибудь рассердился, — задорным тоном воскликнула Габриэль. — Я терпеть не могу, когда он со снисходительной улыбкой смотрит на меня с высоты своего величия, как будто я — слишком ничтожное дитя, чтобы рассердить его, и всегда лишь улыбается, когда я стараюсь сделать это. А когда он оказывает величайший знак своей милости, целует меня в лоб, мне просто хочется сбежать от него. Как только я приближаюсь к дяде Арно, у меня такое чувство, что мне нужно всеми силами защищаться от всего, что исходит от него. Право, не знаю, что именно, но что то тяготит и мучит меня. Я не могу обращаться с ним, как с прочими людьми, да... и не хочу этого.

В последних словах молодой девушки звучала твердая решимость; она взяла со стола шляпу и светлый зонтик и направилась к двери.

— Куда ты? — спросила баронесса.

— В сад... на полчаса, в комнатах слишком жарко. Баронесса стала отговаривать ее, убеждая прежде покончить с вопросом о туалетах, но Габриэль, по видимому, потеряла всякий интерес к ним и не обратила ни малейшего внимания на доводы матери. Через минуту ее уже не было в комнате.

Сад находился позади замка, стены которого ограничивали его лишь с од-

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

ной стороны, с другой он простирался до самого края замковой горы, оканчивавшейся крутым обрывом, высокая стена обрушилась, а остатки ее, обвитые густым плющом, не мешали свободно смотреть вдаль. Вид на долину отсюда был замечательно красив. Сад, тенистый и мрачный, почти не пропускал солнечных лучей, но обладал своеобразной прелестью: его осеняли великолепные вековые липы, ветви которых сплетались в непроходимый густой шатер. Могучие деревья как будто оберегали молодую просель, поднявшуюся на месте прежних валов и укреплений и украшавшую своей свежей зеленью замковую гору. На зеленой лужайке посередине сада журчал старинный во вкусе восемнадцатого века фонтан. Темный влажный мох покрывал головы и руки каменных ундин, поддерживающих раковину, из которой водяная струя, рассыпаясь тысячами брызг, падала в обширный бассейн.

«Ключ ундин», как называли фонтан, был так же стар, как и замок, и пользовался своеобразной славой в окрестности. С ним была связана легенда о его целебной силе, и никакой прогресс, никакое просвещение, ни даже то обстоятельство, что старый замок давно превратился в простое казенное здание, не могли уничтожить народное суеверие. В известные дни года из фонтана черпали «целебную» воду, которую употребляли как лекарство против всех болезней, к неудовольствию губернатора, протестовавшего против такого беспорядка. Он запретил вход в сад посторонним, но эта мера оказалась как раз обратное действие: стали подкупать подарками слуг и делали тайно то, чего не могли делать открыто, а вода из ключа стала с тех пор во мнении народа не только целебной, но и святой.

Габриэль уже слышала об этом от барона, высказывавшего неудовольствие по этому поводу, и возможно, что именно чувство противоречия заставило ее избрать «Ключ ундин» любимым местом для прогулок. Вот и сегодня она пришла сюда и села на стоявшую у фонтана скамейку, но ни ундины, ни чудесный вид не могли приковать к себе внимание девушки.

Габриэль была в скверном расположении духа и имела к тому все основания. Она никак не могла примириться со строгим режимом в доме Равена, тем более, что он делал невозможными частые свидания с Георгом Винтерфельдом, на которые она рассчитывала. Они были теперь совершенно разлучены. Не считая случайных встреч при свиданиях к ее окнам. Он, конечно, искал свидания с девушкой и даже сделал визит баронессе, на что, как знакомый, имел право. Баронесса не возражала против визитов любезного молодого человека, но Равен дал

понять свояченице, что не желает короткого знакомства между ними и молодым чиновником, который не должен был претендовать на такое отличие. Поэтому Георга приняли любезно, но не пригласили повторить визит.

Впрочем, Габриэль скорее нетерпеливо, чем болезненно, переносила все стеснения. После того как барон решительно определил ей роль ребенка, девушке сильно недоставало нежного и страстного ухаживания Винтерфельда, на которое прежде она смотрела, как на нечто само собой разумеющееся. Георг не находил ее образования «недостаточным и запущенным», он не экзаменовал ее и не навязывал необходимости учиться, как опекун. Для Георга она была любимым, обожаемым идеалом, он был счастлив уже от одного приветствия, которое она бросала ему издали. Но все таки Габриэль сердилась на него. Почему он не пытался энергичным натиском сломать преграду, разделявшую их? Почему держался на таком почтительном отдалении? Почему не писал ей? Габриэль была слишком неопытна, чтобы оценить нежную заботливость, с которой Георг избегал всего, что могло бросить на нее хоть малейшую тень, и не понимала, что он предпочитал скорее переносить разлуку и быть вдали от своей любимой, чем предпринять что либо, что могло скомпрометировать ее.

— Что, Габриэль, ты стараешься разгадать тайну «Ключа ундин»? — вдруг раздался голос позади нее.

Девушка быстро обернулась — перед ней стоял барон Равен. Вообще он редко заходил в сад — у него не было ни дел, ни желаний для уединенных прогулок. И сегодня его привело сюда, вероятно, чтонибудь особенное, так как, подойдя к фонтану, он начал внимательно осматривать его.

— Ну, дядя Арно, с этими тайнами ты, должно быть, лучше меня знаком, — смеясь, ответила Габриэль. — Я ведь здесь еще чужая, а ты уже давно живешь в замке.

— По твоему, у меня есть время заниматься детскими сказками?

Презрительный тон, которым были произнесены эти слова, рассердил молодую девушку.

— Неужели ты никогда не любила детских сказок? — спросила она. — Даже когда был мальчиком?

— Даже и тогда. У меня и в то время было о чем подумать. Однако, несмотря на это, я шел сегодня именно к «Ключу ундин». Я приказал сломать его и засыпать источник, но прежде счел нужным убедиться, не пострадает ли от этого сад.

Габриэль испуганно вскочила и возмущенно воскликнула:

— Уничтожить фонтан? Зачем?

— Да в конце концов мне надоел беспорядок, связанный с ним. Никак не ис-

коренить смешного суеверия: несмотря на мое строгое запрещение, все продолжают тайно черпать воду из фонтана и тем самым дают новую пищу людской глупости. Пора покончить с ней, а это возможно лишь путем уничтожения предмета суеверия. Жаль только, что приходится принести в жертву старую достопримечательность замка.

– Но тогда сад лишится самого лучшего своего украшения! Именно шум уединенного фонтана придает ему особенную прелесть. Неужели светлую серебристую воду навсегда загонят в мрачную землю? Это ужасно, дядя Арно! Я не перенесу этого.

– Ты не перенесешь? – спросил Равен, пристально глядя на девушку. Однако это не был тот грозный, повелительный взгляд, которым он умел пресечь всякое противоречие. По лицу барона даже скользнула улыбка. – В таком случае, конечно, не остается ничего другого, как взять назад свое приказание; правда, это было бы со мною впервые... Неужели, дитя мое, ты можешь подумать, что я пожертвую своим решением ради твоих романтических бредней?

Он опять снисходительно улыбнулся, что всегда приводило Габриэль в совершенное отчаяние. Выражение «дитя», естественно, не исправило дела. Глубоко оскорбленная в своем семнадцатилетнем достоинстве, она предпочла вовсе не отвечать и удовольствовалась возмущенным взглядом на опекуна.

– У тебя такой вид, как будто уничтожение фонтана – личное оскорбление для тебя, – сказал барон. – Мне кажется, ты все еще питаешь уважение к рассказным нянюшек и боишься призрачных ундин.

– Я хотела бы, чтобы ундины отомстили за эту насмешку и за угрозу уничтожить их! – воскликнула Габриэль довольно раздраженным тоном. – Меня, понятно, не коснулась бы их месть.

– Кого же, по твоему? Меня? Успокойся, мое дитя, их месть может грозить лишь поэтическим натурам! По отношению ко мне все очарование ундин было бесполезно.

Они стояли возле самого фонтана. Вода журчала, с однообразным звуком падая из раковины в бассейн.

Вдруг дуновение ветра отклонило струю, и тысячи сверкающих брызг обдали душем барона и Габриэль. Девушка с легким криком отскочила, барон спокойно остался стоять на месте.

– Нам попало обоим, – сказал он. – Твои ундины, по видимому, очень неразборчивы. Они адресуют свои влажные объятия как врагу, так и другу.

Габриэль подбежала к скамейке и стала носовым платком смахивать водяные капли с платья. Насмешка барона чрезвычайно рассердила ее, тем более что она не нашла, что на нее ответить. Всякому другому она в свою очередь ответила бы насмешкой, но здесь не могла. Шутки барона всегда скрывали в себе сарказм, в его улыбке не было и следа веселости, и только злая ирония на мгновение прогоняла с его лица обычное серьезное выражение.

Барон быстрым движением стряхнул с сюртука водяные капли и тоже подошел к скамейке, на которой сидела девушка.

– Мне очень жаль, – продолжал он, – что приходится лишить тебя твоего из-

любленного места, но приговор над фонтаном уже произнесен. Тебе придется примириться с этим.

Габриэль бросила взгляд на фонтан, мечтательное журчание которого с первых же дней очаровало ее какой-то таинственной прелестью, и почти со слезами сказала:

– Да, я знаю, ты никогда не спрашиваешь о том, не причиняют ли твои приказания кому-нибудь горе, и потому просить тебя совершенно бесполезно.

– В самом деле? Ты уже знаешь это? – иронически спросил Равен.

– Да. Поэтому никто и не просит тебя ни о чем. Все боятся тебя... все, все – и слуги, и чиновники, и даже мама, и только я...

– А ты не боишься меня?

– Нет!

Слово прозвучало очень твердо и решительно в устах девушки. Она снова была в воинственном настроении и твердо решила рассердить опекуна; однако напрасно – он оставался совершенно спокойным.

– Счастье, что твоей матери нет здесь, – заметил он. – Она испытала бы смертельный страх за дерзкую девочку, которая не считает нужным покориться, что она сама делает с большим самоотречением. Тебе следовало бы взять с нее пример.

– Да, мама – сама покорность по отношению к тебе, – воскликнула Габриэль, все более и более волнуясь, – и требует того же от меня. Но я не хочу лицемерить, а любить тебя я не могу, дядя Арно, потому что ты не добр по отношению к нам и никогда не был добрым. Первый же твой прием был так унизителен, что я готова была тотчас же уехать от тебя, и с тех пор ежедневно, ежедневно, ежеминутно ты стараешься дать нам почувствовать, что мы зависим от тебя. Ты обращаешься к маме с таким пренебрежением, что очень часто заставляешь краснеть меня. С тем же пренебрежением ты говоришь и о моем отце, который уже в могиле и не может защищаться, а со мной обращаешься как с игрушкой, с которой вообще не стоит считаться.

Ты взял нас к себе, и мы живем в твоём замке, где все гораздо богаче и роскошнее, чем было в доме моих родителей. Но я охотнее оставалась бы сейчас в нашем швейцарском изгнании, как мама называет нашу маленькую дачу на озере, где все было просто и скромно, и где мы едва ли имели все необходимое, но зато были свободны от тебя и твоей тирании. Мама требует, чтобы я терпеливо сносила ее, потому что ты богат и от тебя зависит моя будущность, но я не желаю твоего состояния. Мне нет дела до того, кого ты назначил своими наследниками. Я хочу лишь уехать отсюда, и чем скорее, тем лучше.

Габриэль вскочила и стояла перед Равеном в страстном возбуждении, энергично выдвинув вперед свою маленькую ножку, с глазами, полными слез от гнева и обиды. Однако в этой бурной вспышке было нечто большее, чем упрямство своенравного ребенка. Каждое слово девушки выдавало оскорбленное достоинство, душевную обиду, и слишком много правды звучало в обвинении, смело брошенном ею в лицо опекуну.

Равен не прерывал ее ни единым словом. Он лишь пристально смотрел на нее и, когда она смолкла, а из ее глаз хлынул поток слез, он вдруг склонился к ней и с

глубокой серьезностью в голосе произнес:

– Не плачь, Габриэль! По отношению к тебе я не был несправедлив.

Габриэль перестала плакать. Помнившись, она ясно представила себе всю неосторожность своих слов. Она ожидала взрыва гнева, и вдруг вместо него это непонятное спокойствие; молча, почти робко, она потупилась.

– Итак, ты «не желаешь моего состояния», – продолжал барон. – Откуда же тебе вообще известно, кого я намерен назначить своим наследником? Я никогда не говорил тебе об этом, и, значит, относительно этого предмета у тебя были беседы с твоей матерью.

Молодая девушка вся так и вспыхнула.

– Не знаю... мы никогда...

– Не пытайся отрицать, дитя мое, – прервал ее Равен. – Ложь так же не свойственна тебе, как и расчетливость, иначе ты не вела бы себя так со мной. Я не сержусь на тебя за это; я могу простить тебе твоё упрямство, но никогда не простил бы расчета и лицемерия в твои семнадцать лет. Слава Богу, воспитание еще не так испортило тебя, как я предполагал.

Как будто ничего не произошло, барон спокойно взял ее за руку, притянул к скамейке и сам сел рядом. Габриэль слегка отодвинулась.

– Что же, ты предлагаешь мне считать войну объявленной? – сказал барон. – Твоя мать, конечно, не примет в ней участия, по крайней мере открыто. Она, во всяком случае, внушает тебе необходимость быть в высшей степени любезной по отношению к «выскачке».

– Зачем ты так говоришь? – смущенно пробормотала девушка.

– Ну, это не может быть тебе неизвестно. Насколько я знаю, только так величали мою особу в доме твоих родителей.

На сей раз Габриэль смело выдержала взгляд барона.

– Я знаю, что мои родители не любили тебя, но ведь и ты всегда враждебно держался по отношению к ним.

– Я ли по отношению к ним, или они по отношению ко мне – в конце концов это все равно. Есть вещи, о которых ты еще не в состоянии судить, Габриэль. Ты не имеешь понятия о том, что значит с таким положением, какое когда-то было у меня, вступить в аристократическую семью и ее общество. У меня там был один единственный друг – твой дедушка. У всех остальных я еще должен был завоевать себе место, а для этого существуют лишь два пути: либо, делая вид, что высоко ценишь честь, которой тебя удостоили, терпеливо склоняться перед всеми унижениями, в изобилии сыплющимися на голову высочки, и довольствоваться тем, чтобы быть терпимым, – а все это не в моем характере; либо стать во главе всего общества, дать почувствовать, что есть еще иная сила, кроме родословных, и при каждом удобном случае попирает ногами предрассудки представителей «общества». Таким образом заставляешь преклоняться их самих. Вообще покорять людей гораздо легче, чем думать. Нужно только уметь импонировать им, в этом заключается вся тайна успеха.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

# Необычный гороскоп



## ГДЕ МИР ВАС ЖДЕТ?

**Хотите провести отпуск идеально? Нет ничего проще, если прислушаться к тому, что говорят звезды. Если соотнести их «советы» с собственными предпочтениями, то ваша поездка получится незабываемой!**

### ОВЕН

Стихия Овна - огонь, поэтому людям данного знака подходят жаркие страны, расположенные близко к экватору. Жара их не пугает, от нее они не становятся пассивными и ленивыми. Наоборот, они «подпитываются» энергией солнца, находящегося в зените. Лучшее время отпуска для них - середина и вторая половина лета, на которую приходится пик солнечной активности.

### ТЕЛЕЦ

«Земной» знак. Его представители любят ходить в походы, не боясь больших расстояний и трудностей, связанных с удаленностью цивилизации. Они могут пройти много километров, сохраняя, при этом, хорошее настроение и подбадривая других. Тельцам можно порекомендовать необычные пешие маршруты, например, по заповедным зонам, где можно любоваться растительным и животным миром.

### БЛИЗНЕЦЫ

Двойственная натура Близнецов стремится к разнообразию. Им нравится, когда можно и ознакомиться с достопримечательностями, и провести время на пляже, и познакомиться с новыми людьми. Лучше всего им подходят путешествия с группой туристов в страны с богатой историей и морскими пляжами. Здесь Близнецы получают воз-

можность сочетать активный и пассивный виды отдыха.

### РАК

Как и все «водные» знаки. Раки обожают родную стихию. Им нравится плавать, нырять с аквалангом, играть в водной polo, да и просто находиться на побережье. Причем не обязательно морском: в качестве места отдыха Раки могут выбрать поездку к озеру или реке, главное, чтобы рядом с ними была вода. А если она будет рядом, то возможности вдоволь повеселиться они не упустят!

### ЛЕВ

Не просто «огненный» знак, а знак, которому покровительствует Солнце. Львам нравится, когда на небе нет ни облачка, а на термометре - за тридцать. Им очень комфортно при такой погоде, они чувствуют себя активными и полными сил: с удовольствием ходят на прогулки, ездят на экскурсии. Львам можно посоветовать далекие экзотические страны с необычной природой и богатой историей.

### ДЕВА

Романтичной натуре людей-Дев не близки зной и палящее солнце. Оптимальное время отдыха для них - конец лета, когда солнечная активность уменьшается. Во время отпуска они

предпочитают знакомиться с местными достопримечательностями и узнавать что-то новое и интересное. Люди-Девы могут прекрасно провести время в прохладных странах.

### ВЕСЫ

Спокойным и уравновешенным весам подходит отдых в сельской местности, поближе к природе. Им нравится любоваться закатами, сидя на крыльце дома, ходить в лес, собирать грибы и ягоды. Наличие рядом шумных и многолюдных заведений совсем не обязательно: им вполне хватит членов семьи и самых близких друзей.

### СКОРПИОН

Представители этого знака любят жару, поэтому предпочитают отдыхать на юге. Прекрасным выбором для них будет курорт или круиз, где не нужно задумываться о бытовых вопросах. Скорпионы не выносят одиночества, поэтому им очень важна хорошая компания - родные, друзья, приятели. Без них впечатления от отпуска не будут полными.

### СТРЕЛЕЦ

Стрельцы - любители активного отдыха. Если они выезжают на море, то не для того, чтобы просто купаться и загорать. Они стремятся попробовать дайвинг, серфинг, катание на лодках, яхтах и т.п. Им трудно усидеть на одном месте, они постоянно стремятся к новым впечатлениям. Стрельцам можно порекомендовать места, зарекомендовавшие себя среди любителей всеческой активности.

### КОЗЕРОГ

Козерогам нравится все необычное. Их любознательная натура стремится вдалеку, к экзотическим, пусть и не очень популярным в плане туризма странам. Козерогам важно выйти из зоны комфорта, сменить привычную обстановку на что-то новое, поэтому их и манит за рубеж. Но где бы они не оказались, они всегда находят для себя нечто увлекательное и заводят много знакомств.

### ВОДОЛЕЙ

«Воздушный» знак, представители которого часто согласны с выражением «лучше гор могут быть только горы». Их привлекает альпинизм, покорение новых высот и просто любование горным пейзажем. Водолеи будут рады провести отпуск в подобной местности не только в родной стране, но и за границей. Будучи энергичными и активными, они нисколько не утомляются от таких поездок.

### РЫБЫ

Подвижные и энергичные, люди-Рыбы просто обожают воду, причем в любом виде: море, реки, озера. Они могут долго сидеть на берегу водоема и любоваться его гладью или волнами. Рыбам нравится умеренно теплая погода, поэтому их не особо тянет на юг. Им вполне подходит отдых в широтах, где лето нежаркое. Также рыбы любят природу и не боятся оказаться вдали от цивилизации.



## Две судьбы

Для того чтобы высчитать число женственности, нужно помимо своей даты рождения знать еще и год рождения своей мамы.

Каждому временному периоду, в котором родились вы и ваша мама, в данном расчете соответствует определенная цифра. За цикл берется век (100 лет). Рассмотрим периоды на примере целого века (в любом столетии временные рамки повторяются):

Годы рождения	Число года рождения:
01-12	1
13-25	2
26-38	3
39-52	4
53-64	5
65-78	6
79-85	7
86-95	8
96-00	9

Например, если вы родились в 2001 году, то числом года рождения будет 1 (соответствует периоду 01 - 12).

Может получиться и так, что узнать дату рождения своей мамы не представляется возможным. Если определить год рождения не удается даже примерно, тогда используется универсальное число 9.

После того как мы определили свое число рождения и мамы, складываем их и прибавляем к числам дня и месяца своего рождения. Рассмотрим на примере: 1 (свое число рождения) + 7 (число рождения мамы) + 12 (день рождения) + 04 (апрель, месяц рождения). Получаем 24.

Сложение продолжаем:  $2 + 4 = 6$ . Таким образом, уникальное число женственности - 6. Обратите внимание, что при подсчетах нельзя разбивать числа! Если родились 12-го числа, то прибавляйте все остальное именно к 12, а не к  $1 + 2$ .

## Чего хочет

### ваша женственность?

**1.** Для развития женственности приимите свое тело. Старайтесь прикасаться к разным его частям как можно чаще. Но важно делать это еще и с любовью. Начните уделять больше времени себе любимой.

Не экономьте! Запишитесь на курс массажа, в фитнес-центр, сходите в салон красоты, принимайте аромаванны. На следующем этапе вам нужно будет уже научиться любить свое тело. Если вы считаете, что оно далеко от идеала, - все в ваших руках. Доведите его до нужного состояния!

**2.** У вас должно появиться новое, «чисто женское» хобби. От разделения видов деятельности на мужские и жен-



# ЖЕНСКОЕ ДЕЛО

**«Женщиной не рождаются, ею становятся» - гласит известное изречение. Но по целому ряду причин не каждой представительнице прекрасного пола удастся до конца завершить «процесс превращения». О том, как стать более женственной, расскажет нумерология.**

кие уйти не получится. Вы можете свое свободное время проводить, катаясь на мотоцикле или играя в футбол. Это замечательно, и не стоит бросать эти занятия для души. Однако нужно освободить время для «дамского» занятия, которое поспособствует развитию женственности.

Запишитесь на курсы макияжа, рукоделия, в кулинарные кружки. Ваше новое увлечение не обязательно должно иметь практический результат. Главное - удовольствие.

**3.** Устройте масштабную ревизию в своем гардеробе. В дальний угол шкафа забросьте брюки, джинсы, футболки «унисекс», несмотря на то, что в них вы шикарно смотрите.

Сделайте выбор в пользу юбок, платьев. Уже через несколько дней регулярного ношения «женской» одежды вы увидите, что изменились походка, движения. Это только начало - впереди еще более разительные изменения в сторону настоящей женственности.

**4.** Вы должны окружать себя собой же повсюду. На заставке мобильного телефона, на рабочем столе ноутбука поставьте свои любимые фотографии. Никаких пейзажей, котиков, цветов - только вы! В квартире развесьте также изображения себя любимой. Здесь, кстати, можно столкнуться с проблемой отсутствия фотографий, которыми хочется любоваться. Тогда обратитесь к услугам профессионального фотографа.

**5.** Флиртуйте. За флиртом не обязательно должно последовать продолжение в виде любовных отношений. Сам

процесс поднимает самооценку, настроение, делает вас более женственной. Но старайтесь не переборщить. Флирт хорош в меру. Не нужно кокетничать со всеми в общественном транспорте или стоя в очереди на кассе в супермаркете.

**6.** Женственность требует четкого плана. Составьте список дел, которые вы должны непременно выполнить за день, неделю, месяц. Начинать планировать на небольшой промежуток времени вперед и постепенно увеличивайте его. Обязательное условие - все, что вы запланировали, нужно непременно осуществлять.

**7.** Позвольте себе быть слабой. Даже если вы в состоянии решить какие-либо вопросы самостоятельно, обратитесь по некоторым из них за помощью к мужчинам. Такое практиковать нужно периодически, но не забывать, что вы лишь играете роль слабой и беспомощной.

**8.** Обязательно читайте книги, слушайте музыку, занимайтесь своим духовным развитием. Посещайте спектакли, выставки, концерты. Для развития женственности стоит начать заниматься йогой, практиковать медитацию или другие восточные методики.

**9.** Старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе и не засиживайтесь дома. Больше путешествуйте. Ваши поездки должны быть разнообразными. Не отказывайтесь от командировок по работе. А отпуск не стоит проводить каждый год в одном и том же месте.

# МАСТЕРИЦА



## ДЕКОРАТИВНЫЕ ЗАПЛАТКИ

С помощью декоративных заплаток можно превратить любую вещь - от куртки до подушки - в авторскую. Такое изделие может стать необычным подарком.

Предлагаем вам сделать декоративную заплатку в популярной японской технике «боро». Она представляет собой многочисленные параллельные стежки одинаковой длины, выполненные ручным способом. Визуально напоминает штопку грубыми нитками. Для удобства советуем воспользоваться длинными иглами.

1. Подготовьте изделие, с которым собираетесь работать: аккуратно обрежьте нитки внутри дырки, погладьте вещь или воспользуйтесь отпаривателем. На вещи не должно быть складок.

2. Контур дырки обрабо-

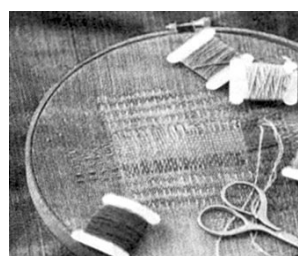
тайте стежками «вперед иголкой». Так заплатка не будет растягиваться в дальнейшем.



3. Мелком нанесите параллельные линии для будущей вышивки. Расстояние между линиями - 0,5-0,8 см.

4. С изнаночной стороны наметайте приготовленную заплатку с припуском на швы 3-4 см.

5. По намеченным линиям нитками мулине нанесите гладкие стежки (с лицевой стороны они должны быть длин-



нее, чем с изнаночной).

6. Поворачивайте стежок на следующий ряд с изнаночной стороны. Продолжайте вышивку в обратном направлении.

7. Сделайте несколько рядов стежками снизу и сверху заплатки, а также по бокам. Готово! Вы стали обладателем авторской вещи.

### ШТОПАЕМ НОСОЧКИ

Вы можете создать оригинальные носочки, украсив их яркими заплатками.

\* Удалите лишние нитки вокруг дырки.

\* Поместите деревянное яйцо для штопки внутрь дырки - для удобства.

\* Заправьте иглу пряжей. Для шерстяных носочков используйте шерстяную пряжу, для хлопковых подойдет нить для вязания крючком или мулине.

\* Сделайте длинные вертикальные стежки вперед и назад поверх отверстия. Не стягивайте нитку.

\* Повторите то же самое по горизонтали, переплетая нить поверх вертикальных стежков, пока полностью не закроете отверстие.

\* Закрепите концы пряжи.

Для декоративной заплатки используйте тонкий цветной деним, хлопковую или льняную ткань. Чем ярче будет материал, тем лучше.



### ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ ЗА 10 МИНУТ

Кто же откажется от горячей отварной картошечки с маслом и зеленью? Моя семья обожает этот гарнир. Расскажу, как можно быстро сварить картофель. Я его чищу и сразу нарезаю нужными кусками - кубиками или брусочками. Опускаю в стоящую на плите кастрюлю с кипящей водой. Затем добавляю уксус или рассол (1 ст. л. на 1 л воды, на вкус это не отражается). Картофель варится 10-15 минут.

*Маргарита Орлова.*

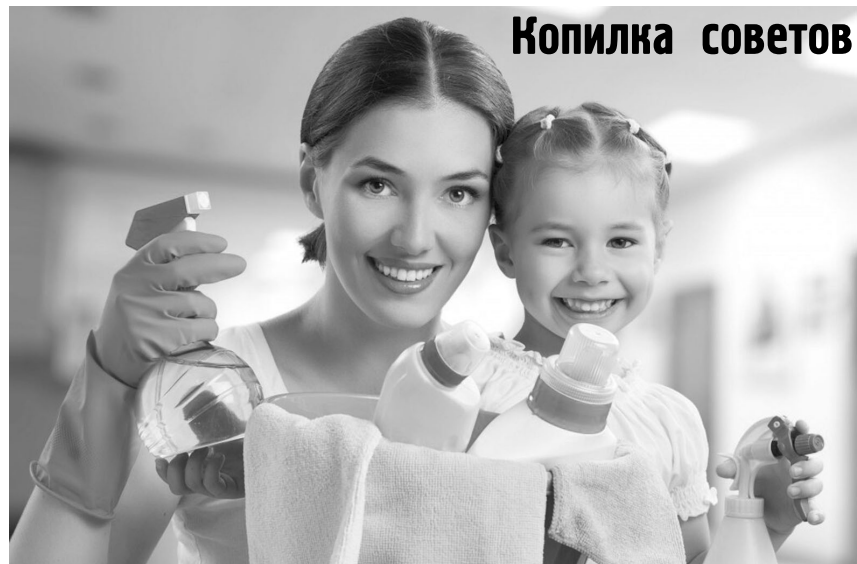
### ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ КОМАРИНЫХ УКУСОВ

Зуд от комариного укуса пройдет, если больное место смазать раствором пищевой соды (1 часть соды на 3 части воды), лимонным соком, приложить лист алоэ или компресс из оливкового, льяного или подсолнечного масла.

Отек от укуса насекомых можно снять с помощью компресса из картофеля. Сырой картофель надо очистить, натереть на терке, завернуть в марлю и приложить к месту укуса. Важно зафиксировать компресс бинтом.

При аллергической реакции на комариные укусы наряду со специальными препаратами можно принимать травяной чай из шалфея или отвар зверобоя.

*Ольга Ковалева.*



## ЧИСТОТА В ДОМЕ

### 5 ПРАВИЛ

**Хотите поддерживать в доме идеальный порядок, не прилагая особых усилий? Это возможно! Главное правило - чем меньше вещей, тем лучше.**

**Д**жошуа Беккер, американский писатель, автор книги «Упрощай: 7 принципов, которые помогут очистить дом и жизнь от ненужных вещей», советует не копить хлам, чтобы ваша квартира не превратилась в склад бесполезных предметов. Что нужно учесть?

жек. Облегчите себе задачу: мойте посуду сразу после еды.

**3 Сразу сортируйте письма.** Речь идет о бумажной почте. Не кладите письма и счета в ящики стола. Ненужные рекламные проспекты выбрасывайте, квитанции уберите в отдельную папку, а личные письма - в другое место.

**1 Заправляйте постель.** Заведите привычку по утрам заправлять постель. Не сделаете этого и сами не заметите, как пространство вокруг начнет захламляться: на стуле окажется плед с кровати, на полу - наволочка, которую пора отправить в стирку, и т.д. К тому же доказано: если вы заходите в комнату и видите незаправленную кровать, вам кажется, что в спальне не убрано.

**4 Не складировать вещи на кухонном столе.** У многих есть привычка хранить там какие-то продукты, посуду и другие вещи. В результате к столу трудно подойти, и на нем не остается свободного места, чтобы пообедать. А вот чистый стол ассоциируется со спокойствием и порядком.

**2 Мойте посуду после еды.** Многие из нас ленятся мыть посуду после ужина. «Помою завтра с утра», - успокаиваете вы себя, а утром, как всегда, не хватает времени. В итоге за день-два в раковине накапливается немалое количество тарелок и кру-

**5 Храните все на своих местах.** У каждой вещи в доме должно быть свое место. Это создает не только порядок. Вам будет проще найти что-либо, когда вы точно знаете, где вещь лежит. Даже если днем вы перевернули дом вверх дном, вечером обязательно уберете все в отведенные места.

### КОВРИК - СЛОВНО ПЛЯЖНЫЙ БЕРЕГ

Проводила в деревне отпуск. Рядом с домом была речка, а вдоль берега множество красивых гладких камней. Как только я там оказалась, сразу подумала, что их можно пустить в дело. Я решила смастерить коврик. Купила самый обычный, резиновый, а поверх него приклеила

один за другим камешки. Вы не представляете, как приятно наступать на него! И не только приятно, а еще и полезно - массируются стопы, это помогает снять напряжение и расслабиться в конце рабочего дня.

*Ольга Гребенюк.*





# ЧЕМ ПОМОЧЬ КОЖЕ В ЖАРУ

**В жаркие дни большинство тональных кремов предательски «плывут» на лице. Вместо ровного тона на коже появляются жирный блеск и пятна. Как избежать этого?**

**К**ак правило, косметологи рекомендуют в жару отказаться от тональных средств. Но не все могут себе это позволить, особенно если на коже есть воспаления. Исправят ситуацию правильный уход и более легкие маскирующие средства.

### Как ухаживать за кожей летом

Вечером обязательно смывайте макияж. Летом рекомендуется использовать гидрофильное масло вместо пенки - оно удаляет все загрязнения и глубоко очищает поры. Нанесите масло специальным спонжем или щеточкой для умывания. После этого не игнорируйте тонер: он нормализует кислотно-щелочной баланс.

Некоторые борются с высыпаниями при помощи кислотных пилингов. Однако в жаркое время года лучше отказаться от таких средств: они усиливают пигментацию. Замените кислотные пилинги натуральными скрабами на основе кофейных зерен.

Также раз в неделю используйте очищающую маску с белой глиной и активированным углем (на 1 ст. л. глины понадобится 2 таблетки угля). Этот состав может подсушивать кожу, поэтому после маски обязательно наносите крем. Заключительный этап - увлажнение. Плотные кремы с приходом тепла за-

меняют легкими увлажняющими. В жару лучше использовать средства с гелевой текстурой. Они быстро впитываются и эффективно увлажняют кожу.

✓ **Чтобы выровнять тон лица и обезопасить себя от пигментации, включите в рацион фрукты и ягоды, богатые витамином С: красную смородину, апельсины, киви, лимон, клубнику, шиповник.**

### Легкие маскирующие средства. Какое выбрать?

Тональный крем не единственное средство, способное скрыть недостатки кожи. Таким же действием обладают минеральная пудра, ВВ-крем, праймер, бронзер, кушон.

**Минеральная пудра.** Матирует кожу, выравнивает тон и при этом остается практически незаметной на лице благодаря легкой текстуре. Ищите средства без талька в составе: он забивает поры.

**ВВ-крем.** Увлажняет дерму, защищает от солнца и делает тон ровным. Выглядит на коже естественно, но может вызывать жирный блеск в течение дня. Ситуацию исправят матирующие салфетки.

**Праймер.** Обычно его используют как базу под макияж, основная функция которого - фиксация макияжа. Однако

летом праймер вполне может стать самостоятельным средством. Выбирайте матирующий праймер, либо увлажняющий, либо с эффектом естественного сияния кожи - в зависимости от ваших целей.

**Консилер.** Скрыть небольшие прыщички или темные круги под глазами поможет консилер. Подойдет средство на тон светлее вашей кожи.

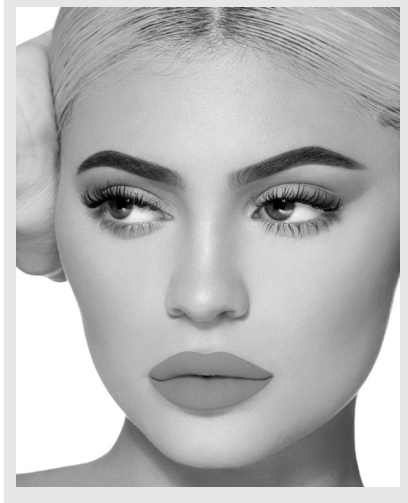
**Бронзер.** Отвлечет внимание от мелких несовершенств, которые стали заметны без тонального средства. Бронзер поможет скульптурировать лицо, подчеркнуть скулы, добавит легкий оттенок загара, и кожа будет выглядеть красивой и здоровой.

**Кушон.** Благодаря тому, что тонирующее средство в таком формате набирается дозированно, на коже оно распределяется тонким слоем. Это помогает избежать жирного блеска и пятен на лице в течение дня. Тональная сыворотка. Привычный тональный крем можно заменить средством с более легкой текстурой - например, сывороткой. Она не утяжеляет макияж, легко распределяется и быстро впитывается. Но существенные недостатки не перекроет.

✓ **Если от тонального средства летом можно отказаться, то от санскрина - ни в коем случае. Обязательно наносите крем с защитой от UVB- и UVA-лучей под макияж, даже если за окном пасмурно.**

### ГЛАНЦЕВЫЕ БРОВИ

**Глянцевые брови - тренд, который захватил весь мир этим летом. Чтобы создать такой эффект, расчешите брови щеточкой и подкрасьте коричневыми тенями или карандашом. Завершающий штрих - глянцевое покрытие. Подойдет обычный бесцветный закрепляющий воск или гель для бровей. Если вы хотите сиять, добавьте немного жидкого хайлайтера на надбровные дуги. Готово! Вы словно только что вышли из бассейна.**



# ДВОЙНОЙ ПОДБОРОДОК КАК УБРАТЬ?

Избавиться от двойного подбородка возможно! Гимнастика, массаж, салонные процедуры, тейпирование или хирургическое вмешательство - какой способ выбрать - решать вам.



**В**торой подбородок образуют жировые и кожные складки под краем нижней челюсти и в области шеи. На его появление влияет неправильная осанка - при искривлении позвоночника и ослаблении мышечного корсета положение головы смещается, и овал лица деформируется. Не последнюю роль играет генетика. Но какова бы ни была причина появления второго подбородка, существуют способы сохранить тонус кожи.

## Гимнастика против обвисания кожи

Для профилактики второго подбородка косметологи рекомендуют практиковать особую гимнастику против обвисания кожи. Выполняйте эти упражнения каждый день утром, или перед сном.

**Похлопывания.** Нанесите на проблемную область немного крема для лица и тыльной стороной ладони вбивайте его в дерму. Похлопывания не должны быть слишком сильными, но кожа должна покраснеть.

**Подъемы головы.** Это упражнение не только подтягивает обвисшую кожу, но и укрепляет мышцы лица и шеи. Встаньте прямо. Поднимите голову так, чтобы подбородок «смотрел» вверх, а в шее чувствовалось напряжение. Задержитесь в таком положении на 8-10 секунд. Повторите 8 раз.

**«Иголка».** Высуньте язык и попытайтесь коснуться им сначала кончика носа, а потом подбородка. Язык при этом должен вытягиваться, становиться узким и острым. Вы ощутите, как напрягается и натягивается область под подбородком. Расслабьтесь. Повторите 8-10 раз.

✓ **Регулярно посещайте стоматолога. Неправильный прикус, кариес негативно сказываются на овале лица и могут спровоцировать появление второго подбородка.**

## Домашний массаж

Ежедневно проводите домашний массаж. Он активизирует мышечные волокна, тем самым укрепляя каркас.

**С помощью полотенца.** Смочите полотенце в отваре трав или солевом растворе (2 ст. л. соли на 2 л воды), отожмите. Возьмитесь за противоположные концы полотенца и в течение 2-3 минут похлопайте им проблемную зону.

**Лимфодренажный массаж.** Нанесите на зону шеи и подбородка крем или масло. Поднимите голову. Начиная от основания шеи и до кончика подбородка быстрыми движениями распределите крем. Сожмите пальцы одной руки в кулак и положите подбородок на кулак. Медленно открывайте и закрывайте рот, надавливая кулаком, чтобы создать сопротивление челюсти, дабы мышцы шеи работали против нее. Повторите упражнение 10 раз. Специалисты утверждают, что результат от этого упражнения будет замечен через неделю.

**С помощью силиконовой банки.** Массаж выполняется по линиям лимфотока. Банку предварительно смажьте маслом или гелем. Этот способ помогает добиться таких же результатов, как круговой лифтинг лица.

✓ **На появление второго подбородка влияет долгое нахождение за компьютером. Располагайте монитор на уровне глаз.**

## Салонные процедуры

В салоне вам предложат миостимуляцию. Косметолог в течение 30 минут воздействует на проблемную зону спе-



**Радиоволновой лифтинг позволяет избавиться не только от второго подбородка, но и от брылей**

циальными электрическими импульсами (микротоками), которые без вреда для организма помогают вывести лишнюю воду, стимулируют метаболизм в клетках кожи и способствуют сокращению мышц.

Аналогичным действием обладает радиоволновой лифтинг: с помощью радиоволн особого диапазона можно не только подтянуть овал и скорректировать подбородок, но и избавиться от брылей (обвисшие участки кожи и подкожно-жировой клетчатки в зоне нижней челюсти и шеи).

Также хорошо себя зарекомендовали липолитические инъекции. В проблемную зону вводят специальный жиросжигающий состав. Как правило, хватает одной процедуры, чтобы увидеть изменения.

## Лазерная липосакция и платизмопластика

Для радикального решения проблемы используется лазерная липосакция. Через специальные проколы под кожу вводят лазерную фибру, затем проблемную зону обрабатывают лазерным излучением. Вступая в действие с фиброй, лазер «растопливает» жир, и его просто высасывают вакуумным отсосом. Нужно быть готовыми к тому, что после такой процедуры 5 недель следует носить компрессионную повязку.

Еще одна эффективная процедура - платизмопластика. Через разрезы в коже врач подтягивает обвисшие мышцы и откачивает лишний жир.

## ТЕЙПЫ В ПОМОЩЬ!

**В борьбе со вторым подбородком в последнее время косметологи чаще всего рекомендуют тейпирование. На лицо особым образом наклеиваются специальные ленты, которые расслабляют мышцы, улучшают ток крови и лимфы. Благодаря этому морщины разглаживаются, овал лица подтягивается, уходят брыли.**



# МАСЛО С ПРИПРАВАМИ

**Многие пряные травы, которые мы сейчас срываем прямо с грядки, зимой недоступны. Их аромат сохранит для нас масло!**

Такое масло используют для заправки салатов, добавляют в соусы, супы, закуски, горячие блюда, выпечку. Самое подходящее для основы - оливковое масло первого отжима. Можете взять также рафинированное подсолнечное или кукурузное. Удобнее всего настаивать масло с добавками в высокой банке или бутылке с широким горлышком и завинчивающейся крышкой. Сырье, которое перед закладкой необходимо вымыть, тщательно обсушивать. Свежие травы слегка разомните пальцами: они будут лучше отдавать аромат. Храните ароматное масло в прохладном темном месте, плотно закрытым. Перед ис-

пользованием дайте ему постоять при комнатной температуре 20-25 минут.

✓ **Масло с добавками не подходит для жарки и фритюра. Частилки трав и специй сгорят и придадут блюду неприятный вкус и запах.**

### Что добавить?

- \* Специи (гвоздика, корица, лавровый лист, душистый и черный перец, анис, кардамон и др.).
- \* Травы (базилик, розмарин, укроп, петрушка, орегано, кинза, эстрагон, тимьян, фенхель, мята и др.) - свежие или сушеные.

\* Овощи (чеснок, сельдерей, хрен и т.д.).

\* Фрукты (апельсин, лимон, мандарин, цедра цитрусовых - как измельченная, так и в виде крупных кусочков), сушеные ягоды.

Указанные компоненты можно сочетать между собой. Попробуйте «изобрести» свой фирменный рецепт ароматного масла!

### Как приготовить?

**Стравами.** Нагрейте масло на слабом огне, не доводя до кипения. Опустите в него травы, дайте остыть. Разлейте в чистые сухие емкости. Настаивайте 2-3 недели на свету, время от времени аккуратно взбалтывая. Процедите. Храните до 6 месяцев.

**Со специями.** Специи измельчите в кофемолке. Поместите в чистую сухую емкость, залейте маслом комнатной температуры. Настаивайте 10-14 дней на свету. Масло готово, когда специи осядут (оно станет прозрачным). Перелейте в другую емкость (без осадка). Храните до 2 месяцев.

**С овощами/фруктами.** Плоды измельчите блендером, на слабом огне доведите до кипения. Влейте масло, тщательно перемешайте, перелейте в емкость для настаивания. Настаивайте 3-5 недель. Процедите. Храните до 6 месяцев. (Иногда овощи и фрукты целиком или кусочками опускают в нагретое масло и настаивают 2 недели. Хранится такое масло недолго, 1-2 недели.)

**С розмарином и чесноком.** 5 измельченных зубчиков чеснока и 1 веточку розмарина залейте 450 мл нагретого рафинированного масла. Настаивайте 3 недели, процедите.

**Масло для выпечки.** 3 палочки корицы и 6 звездочек гвоздики смелите, залейте 450 мл оливкового масла комнатной температуры. Настаивайте 1 неделю.



## СОУС «ЗЕЛЕНАЯ БОГИНЯ» С АВОКАДО

Подходит для заправки салатов из свежих овощей. Также его можно подать к нарезанным крупной соломкой овощам для обмакивания. **Понадобится: авокадо - 1 шт., йогурт натуральный - 1/2 стакана, зелень петрушки (свежая) - небольшой пучок, чеснок - 1 зубчик, масло ароматное с пряными травами (на свой выбор) - 3 ч. л., сок лимонный - 1 ст. л., соль и перец черный молотый - по вкусу.**

Авокадо разрежьте пополам, выньте мякоть, поместите в чашу блендера, полейте лимонным соком. Добавьте мелко нарубленную зелень петрушки и измельченный чеснок. Влейте 2 ч. л. ароматного масла, добавьте йогурт, посолите и поперчите по вкусу. Измельчите в однородную массу. Аккуратно переложите приготовленный соус в пиалу, полейте 1 ч. л. ароматного масла.

## СУП-ПЮРЕ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

**Стебель лука-порея, 2-3 стебля сельдерея, морковь, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины, кочан капусты, овощной бульон, растительное масло, лавровый лист.**

Сельдерей, лук-порея, морковь и чеснок измельчите и обжарьте на масле до мягкости в кастрюле с толстым дном. К овощам добавьте нарезанный картофель, влейте 1,5 л бульона и поставьте варить. Нашинкуйте капусту. Выложите ее в кастрюлю, добавьте лавровый лист и держите на огне минут 20-30, чтобы капуста стала очень мягкой. Снимите с огня и пюрируйте погружным блендером. Посолите, поперчите. Подавайте со сметаной и сухариками.

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С ОТРУБЯМИ

**Куриная грудка, яйцо, 1,5 ст. ложки овсяных отрубей, соль, зеленый лук, половинка болгарского перца.**

Грудку пропустите через мясорубку, добавьте отруби, перемешайте. Оставьте на 10 минут. Нашинкуйте зеленый лук, добавьте в фарш. Следом - кубики перца. Посолите, добавьте желток. Отбейте фарш. Мокрыми руками сформируйте котлеты-шарики. Выложите их в форму. Запекайте в разогретой духовке 45 минут.

## ЛЕПЕШКА С СЫРОМ И ОЛИВКАМИ

**120 г муки, 30 мл растительного масла, 6 г сухих дрожжей, щепотка соли, 1 чайн. ложка сахара, 50 г оливок, 70 г адыгейского сыра, сушеные травы.**

Сахар и дрожжи залейте теплой водой, размешайте. Оставьте на 15 минут. В миску добавьте муку, соль и масло. Влейте опару и замесите мягкое эластичное тесто. Накройте тесто пленкой и оставьте на полчаса. Сыр нарежьте кубиками, оливки - половинками. Застелите противень фольгой и смажьте ее маслом. Выложите тесто и растяните его в пласт, пальцами сделайте углубления. В углубления вставьте половинки оливок и кусочки сыра. Сбрызните маслом, посыпьте сушеными травами. Запекайте 15-20 минут при 180 градусах.



## Малиновый десерт

**5 чайн. ложек желатина, лимон, 700 г малины, 500 г клубники, 170 г сахара, 700 мл вишневого сока.**

Желатин замочите в 100 мл холодной воды на час. С лимона срежьте цедру и выжмите сок. 500 г малины и клубнику положите в кастрюлю, всыпьте сахар. Добавьте цедру, влейте вишневый и лимонный соки. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 10 минут. Откиньте ягоды на сито, сироп соберите (из ягод можно сварить повидло). Желатин отожмите, добавьте в сироп и распустите. Третью сиропа перелейте в стеклянную форму, поставьте в холодильник, чтобы застыл. Половину оставшихся ягод малины выложите в форму на желе, залейте половиной оставшегося сиропа и снова поставьте на час в холодильник. Затем сверху опять уложите ягоды, залейте сиропом и поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей форму погрузите на несколько секунд в горячую воду и переверните на тарелку.

## КРОШКА-КАРТОШКА

### Сырный суп

**300 г картофеля, 100 г корня сельдерея, 200 г плавящихся сыров, 200 мл сливок, 1 л воды, соль и специи по вкусу, петрушка,**

Нарежьте картофель и корень сельдерея кубиками, залейте холодной водой и варите до готовности картофеля. Слейте воду, но не выливайте. Овощи разомните в пюре. Добавьте специи, влейте сливки. Отвар верните в кастрюлю, добавьте натертые плавленые сырки и поставьте на огонь. Помешивайте, пока сырки не растворятся, посолите. Пробейте блендером. Посыпьте петрушкой.

### С курицей и орехами

**Две половинки куриного филе, 10 картофелин, луковица, 2 помидора, горсть грецких орехов,**

**2-3 зубчика чеснока, несколько веточек укропа, подсолнечное масло, соль, перец, приправа для курицы.**

Филе нарежьте кубиками, посолите, поперчите, посыпьте приправой. Перемешайте и пусть так постоит. Лук очистите, нарежьте четвертькольцами, помидоры и очищенную картошку - тонкими кружочками. Приготовьте 2 больших листа фольги, смажьте маслом. На каждый лист выкладывайте картошку, посолите, поперчите. Потом филе, лук, помидоры, измельченные орехи и чеснок. Оберните фольгой, сверху оставьте небольшое отверстие для выхода пара.

Запекайте 45-50 минут при 200 градусах. При подаче посыпьте укропом.

### Фаршированная селедкой

**2 картофелины, 120 г соленой селедки, 40 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, зеленый лук, соль, перец.**

Каждую картофелину плотно замотайте в фольгу и отправьте в разогретую до 220 градусов духовку на 30 минут. Разрежьте картошку пополам, выскоблите середину чайной ложкой. Мелко нарежьте филе селедки, зеленый лук, добавьте большую часть натертого сыра. Добавьте выскобленный картофель, сметану, перец. Заполните половинки картофеля начинкой. Посыпьте оставшимся сыром и отправьте в духовку на 1-2 минуты.





### Лук, от которого радуются

Аллиум - это декоративный лук. Выращивать это растение можно не только на клумбах в открытом грунте, но и в горшках на подоконнике. Главное условие - аллиум должен занять такое место что в саду, что дома, чтобы тут же все обращали на него внимание. Этот цветок можно назвать тщеславным, но хозяев он таковыми не делает. Аллиум способствует продвижению по карьерной лестнице, увеличению финансового благополучия. Чтобы рост на рабочем месте не заставил себя ждать, сажайте декоративный лук в высокие горшки, а сами сосуды старайтесь разместить как можно выше от земли. В почву рядом с растением воткните небольшие таблички (обычно такие используются садоводами при посадке рассады - чтобы не спутать, что и где посеял).

На этих табличках нужно указать сферу, в которой вы ожидаете роста. Аллиум - цветочек-действие, поэтому старайтесь свои желания излагать лаконично. Идеально, если название желаемых направлений уложится в два, максимум три слова. Например, на табличке вы можете написать «учеба», «карьера», «спорт» - этого уже будет достаточно. Знайте меру. Не нужно превращать почву вокруг растения в поляну, усеянную указателями. Чтобы цветок не распылял свою энергию повсюду, сконцентрируйтесь на одном или двух направлениях. Как только изменения «наклюнутся», табличку можно убирать и заменять его на другую. Важно помнить, что таким образом аллиум помогает только в период цветения. Чуть ли не половину времени в году луковицы растения отдыхают. Те же «правила» работают и

# КРУГЛЫЙ ГОД УДАЧИ

Шар во многих культурах считается символом счастья, достатка и благополучия. Неудивительно, что точно такую же энергетику приносят в дом или на дачный участок шаровидные цветы. Но скрытый потенциал таких растений грамотно нужно «включить».

в том случае, если вы захотите посадить аллиум в открытый грунт. Кстати, эти цветы подходят и для вертикального озеленения.

### Солнце рядом

Еще одно растение-шарик - сантолина кипарисовидная. У этого цветка соцветия ярко-желтого цвета. Среди его магических свойств - помощь в решении проблем. Несмотря на то что сантолину можно выращивать в горшках на подоконниках дома, все-таки, в первую очередь, это растение открытого грунта. От солнца цветок подпитывается энергией, а благодаря свежему воздуху впитанный негатив улетучивается. Поэтому, когда на улице теплая погода, горшок с сантолиной лучше «переселить» на балкон или лоджию. Чем больше солнечных деньков на новом «месте жительства» сантолина застанет, тем лучше - энергии должно хватить и на долгую осень с зимой, проведенные в квартире.

Теперь сделайте так, чтобы растение делилось с вами полученной солнечной энергией. Подходите к контейнеру с цветком, берите в руки его соцветия и закрывайте глаза. В этот момент вы должны представлять, как энергия от растения переходит к вам. Как только получится наладить «канал», приступайте к следующему этапу. Вы должны сфокусировать свои мысли на тех проблемах, которые требуют безотлагательного решения. Данный ритуал не занимает много времени, но проводить его нужно регулярно. После «общения» с сантолиной у вас должно проснуться «второе дыхание», а благодаря полученным силам захочется делать что-то для решения обозначенных проблем.

Сантолина - цветок семейного благополучия. В трудные периоды в отношениях старайтесь делать так, чтобы цветок присутствовал рядом. Например, если вы решили поговорить с мужем на счет спорных моментов в вашей совместной жизни, то в помещении, где будет происходить разговор, поставьте горшок с цветком (можно и временно).

### Похожий на ежа

А вот мордовник (или глобулярия) выращивают на садовых участках. Соцветие мордовника чем-то напоминает ежа, свернувшегося в клубок во время опасности. Магические свойства такой «еж» проявляет после сбора урожая - цветков. Мордовник защищает дом от темных сил, негативного влияния, сглаза, порчи. Высушенные цветки нужно разместить над всеми проемами, которые ведут из квартиры наружу (входная дверь и окна). В каждом таком «букетике» должно быть по три «шарика». Их нужно обновлять хотя бы раз в год, а то и чаще. Так защита вашей крепости будет намного сильнее. Старые «шарики» разотрите между ладонями. Получившуюся пыль разбросайте в разные стороны на улице. Несколько «шариков» после цветения нужно собрать про запас - уложить их в тканевый мешок и убрать в темное место. Использовать по мере необходимости. Например, одно высушенное соцветие положите себе в карман в тот день, когда у вас должен состояться неприятный разговор или встреча с «тяжелым» человеком. Но порог дома уже с этим цветком не переступайте.

Перед тем, как оказаться дома, также сотрите высушенное растение в пыль.



Темный реакционер	Картина Васнецова	Винная чаша	Большая дорога на Руси	Объем помещения	Зажим слесаря	Подхалим														
			Пушкинский "бессоборец"	Высокий меховой сапог			Школьная резинка	Чувство легкой тревоги		Дворец Людовиков	Мамин брат									
Фигурист на тротуаре	Вмиг разбогатевший				"Светлячок" из костра					Подводная тропка	Вышитые загогулины									
				Окрыленный детеныш			Ножка лягушки	Продукт шорника												
Саоя в Оттаве	Отбытие в небо				Метящий в бизнесмена						Житель Зауралья	Главный на корабле								
"Топтыжка" с зевалита	Почтавные каплуны	Замытые леса Украины	Забывтая воронка						"Чехол" для стопы											
"Бульон" с суфлуктами			Трос с крюками		Контора писем, посылки	Монах строгого режима	Формалист по сути													
		На зяблика внешне похож	Подкоп минера					Наибольший приток Волги	Английский дворянин	Супружеская пара	Конструктор для ребятни									
Хлопотун за жениха	Канавы при шоссе			Улыбка сквозь зубы						Перец острый-острый										
			Шарики на дверной					Камыш на крыше												
Невский крейсер	Ковбойская потеха			Окрас голоса						Конная у конки										
Окантовка фотки			Взимается по таксе						Отнедашавший змей											

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №32**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

Д	З	Ю	Д	О	А	М	Б	А	Р
П	А	С	О	Д	У	П	Е	Р	С
А	Л	А	В	Р	Ж	И	О	П	Л
Л	О	Ч	У	Р	К	А	М	П	Л
К	А	И	С	У	О	М	И	К	Л
К	Е	Р	Н	Ф	И	Ш	А		
Э	К	Л	О	Г	Т	О	Б	Л	А
Д	Ж	У	Р	О	П	У	Р	И	И
И	Н	У	Р	О	Т	А	Р	У	М
Б	У	Р	А	Т	Х	У	Р	М	А
Г	В	И	Д	О	Н	П	И	С	А

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шпилька. Осока. Кров. Субмарина. Рот. Авокадо. Ус. Штукатур. Дуремар. Гвоздика. Оноре. Пивовар. Паточка. Нона. Окорок. Борона. Осадка. Кирасир. Нарвал. Капот. Кок. Гран. Оторопь. Укус. Злак. Пью. Жало.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Утюг. Портос. Воин. Бита. Бор. Пол. Лавр. Звон. Работа. Волос. Ток. Куст. Иван. Низ. Радар. Коп. обрат. Дан. Топь. Вуду. Погон. Кью. Станок. Ропак. Сад. Карен. Товар. Гуж. Климат. Мотор. Дверка. Дутар. Кочка. Аул. Забор. Резак. Алонсо.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР** ISSN 1987-6009  
**ПОДРУГА**  
 9 771987 600002

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

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

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

**ЦЕНА 2 лари.**

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# ДАЧНАЯ ЖИЗНЬ

**Думаете, на даче животное ждут только свежий воздух, зеленая травка и новые впечатления? Ветеринары предупреждают: за городом домашние коты и собаки могут столкнуться с немалым количеством проблем!**

Перед первой поездкой за 2-3 недели надо начать приучать питомца к переноске и к машине. Кошку или некрупную собаку поместите в переноску, дайте ей время привыкнуть к новому месту и только после этого отнесите в автомобиль. Сделайте несколько кругов по двору и посмотрите на реакцию животного. Некоторых животных укачивает. Чтобы избежать этого, лучше заранее дать кошке или собаке средство от укачивания, которое назначит ветеринар. Перед дорогой животное не кормите, а вот воду и миску для воды надо взять с собой.

### Осторожно, клещи!

Укус клеща нередко может вызвать у собак заболевание пироплазмоз или клещевой энцефалит. Именно поэтому важно обрабатывать шерсть животного специальным спреем от клещей и блох либо использовать капли (наносить на холку). Не лишним будет ошейник от паразитов. Возможно, животное попытается его снять, но со временем привыкнет.

Если на теле животного вы обнаружили клеща, обратитесь к ветеринару. Можно попытаться удалить паразита самостоятельно. Обработайте паразита растительным маслом и начните выкручивать его против часовой стрелки. Делайте это медленно. Затем смажьте место укуса обеззараживающим средством и наблюдайте за состоянием питомца. В случае снижения аппетита, появления вялости и апатии, немедленно покажите животное ветеринару.

### Если животное отравилось

Из растений самыми опасными для животных являются гиацинт, монстера, хризантема, бегония, восточная туя и душистая рута. Их сок при попадании на слизистую вызывает аллергическую реакцию, воспаление полости рта и отравление.

Следите за тем, чтобы животное не гуляло само по себе, не позволяйте питомцу есть то, что не предназначено в пищу. Например, если пес решит попробовать отраву, предназначен-

ную для защиты от вредителей, это может привести к серьезным последствиям. При отравлении пригодятся энтеросорбенты или активированный уголь.

Перед тем как отвезти питомца на дачу, проверьте календарь вакцинации животного, убедитесь в том, что все необходимые прививки сделаны. Обязательные прививки для собак - бешенство, лептоспироз и пироплазмоз. Для кошек - бешенство и энтерит.

### Пропала собака...

Иногда послушное животное дома превращается в неуправляемого зверя на даче. А все потому, что собаке или кошке хочется узнать, каков он - вкус свободы. Также питомец может испугаться шума и выбежать за территорию участка.

Чтобы предотвратить потерю животного, наденьте на него ошейник с биркой, на которой будут указаны ваши контакты. Есть более надежный способ - чипирование. Врач безболезненно вводит под кожу животного электронный микрочип с данными хозяина. Найти владельцев беглеца довольно просто - достаточно отвезти его в любую ветеринарную клинику и узнать информацию, указанную на чипе. Выгуливайте собаку на поводке, а кошку - в шлейке.

✓ **Если вы не планируете разводить котят или щенков, позаботьтесь о стерилизации животного перед поездкой за город.**

# Модно до неприличия

## Бельевой стиль



**Бельевой стиль - чувственный, провокационный и смелый тренд этого сезона. Какие нюансы стоит учесть при составлении образа?**

Это раньше нижние юбки, комбинации, топы на тонких бретелях и закрытые лифы с отделкой было принято носить под одеждой. Сегодня они - самостоятельные детали гардероба, которые не стоит прятать.

**Юбка.** Нарядная юбка в бельевом стиле, в отличие от нижней юбки, изготавливается из непросвечивающей ткани. Это могут быть струящийся атлас или шелк. Актуальная длина - ниже колена или до середины икры. Дополняют образ базовые футболки, нежные блузы, классические рубашки, в холодную погоду - свитеры оверсайз.

**Топ.** Изделие на тонких бретелях выглядит лаконично и минималистично. Топы можно носить как самостоятельный элемент с широкими брюками, классическими джинсами, поверх белых футболок, а также в качестве нижнего слоя под жакет или верхнюю одежду. От обилия украшений в зоне декольте лучше отказаться.

**Платье-комбинация.** Представляет собой изделие приталенного кроя, с тонкими бретелями, открытой спиной и очерченной зоной декольте. Обычно изготавливается из шелка или атласа. Интереснее всего выглядят глубокие оттенки - шампань, карамельный, алый, темно-синий. В дуэте с платьем-комбинацией выигрышно смотрятся оверсайз кардиганы, вязаные жакеты, классические тренчи.



### СЕРЬГИ, КОТОРЫЕ УКРАСЯТ ЛЮБОЙ ОБРАЗ

Пока в одежде лидируют минималистические тренды, в украшениях - совсем наоборот. Можно выбирать крупные, яркие, оригинальные вещи. Среди фаворитов - крупные серьги-цепи, люстры, каффы, модели геометрических форм, в виде насекомых, фруктов или ягод,





### ТРУБОЧКИ С КРЕМОМ

Мука - 2,5 стакана (стакан 200 мл), пудра сахарная - 1 стакан (200 мл), желтки - 2 шт., масло сливочное - 45 г, сахар ванильный - 1/2 ч. л., сода - 1/5 ч. л. Для крема: масло сливочное - 250 г, пудра сахарная - 1 стакан (200 мл), молоко густое - 100 г.

Для теста в чаше миксера соедините 150 мл воды, желтки и пудру. Взбивайте до однородной кремообразной массы в течение 10-12 мин. Понемногу вводите просеянную муку, соду, ванильный сахар, влейте еще 150 мл воды, перемешайте до однородности. Влейте растопленное остывшее масло, взбивайте еще 8-10 мин. Испеките вафли в электровафельнице (по 1 ст. л. теста на порцию). Готовые горячие вафли сразу сворачивайте в трубочку (с помощью деревянной палочки). Для крема размягченное масло выложите в чашу миксера, добавьте сахарную пудру, взбейте до пышности. Продолжайте взбивать, частями вводите сгущенку. Начините кремом остывшие трубочки.



### ШОКОЛАДНЫЕ ТРУБОЧКИ

Масло сливочное - 110 г, шоколад горький - 85 г, сахар тростниковый - 80 г, яйца - 2 шт., ваниль - 1 г, молоко - 120 мл, мука - 135 г, какао-порошок - 2 ст. л., разрыхлитель - 2 ч. л., соль - 1/4 ч. л.

В сотейник с толстым дном выложите нарезанные кусочками масло и шоколад, растопите на водяной бане. Снимите с огня, добавьте тростниковый сахар, взбейте миксером в течение 2 мин. Добавьте яйца комнатной температуры, теплое молоко, ваниль, взбейте миксером на низких оборотах. Соедините муку, какао-порошок, разрыхлитель, соль. Просейте сухую смесь в миску, добавьте молочно-масляную массу. Взбейте полужидкое тесто миксером на низких оборотах. Оставьте тесто на 10 мин. при комнатной температуре. Испеките вафли в вафельнице, следуя инструкции. Остудите на решетке до комнатной температуры. Подавайте с ягодами клубники и сливочным мороженым.



### ТРУБОЧКИ С ЯБЛОКАМИ

Мука - 250 г, яйца - 4 шт., масло сливочное - 200 г, сахар - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сахар ванильный - 1 ч. л. Для карамельных яблок: яблоки - 2 шт., масло сливочное - 2 ст. л., мед - 3-4 ст. л.

Размягченное сливочное масло взбейте миксером с сахаром и ванильным сахаром в пышную кремообразную массу. Введите по одному яйца, каждый раз вымешивая до однородности. Добавьте (частями) просеянную с разрыхлителем муку, тщательно перемешайте тесто. Испеките вафли в вафельнице согласно инструкции. Для приготовления карамельных яблок растопите в сковороде сливочное масло, выложите кусочки яблок, готовьте 1 мин. Добавьте мед и обжаривайте, не переворачивая, 5 мин. Затем кусочки переверните и обжаривайте еще 5 мин. Выложите яблоки с карамелью на вафли и подавайте. По желанию можно добавить по шарiku мороженого пломбир.



### КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ С СЫРОМ

Картофель - 4-5 шт. (среднего размера), сыр твердый - 70 г, мука - 4 ст. л., масло растительное - 3 ст. л., соль, перец - по вкусу, чеснок - 1 зубчик, яйцо - 1 шт., зелень - по вкусу.

Очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке. Хорошо его отожмите, переложите в миску. Оставьте на 1 ч., чтобы выделился и отстоялся сок, затем слейте жидкость, а осевший на дне крахмал добавьте к картофельной массе. Посолите, поперчите, добавьте пропущенный через пресс чеснок, яйцо и мелко нарубленную зелень, перемешайте. Всыпьте муку, влейте растительное масло, снова как следует перемешайте. Добавьте натертый на мелкой терке твердый сыр, вымешайте тесто до однородности. Испеките вафли в вафельнице до румяности, следуя инструкции. (На каждую вафлю требуется 2 ст. л. картофельного теста.) Подавайте со сметанно-чесночным соусом.

