

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА ПЛЮС

№37

сентябрь 2022

**Целебная  
ВОДА**

стр.14

**Фруктовые  
МАСКИ**

стр.36

**Если ребенок  
манипулирует**

стр. 26

**Что повышает  
сахар в крови**

стр.6

**Джонни Депп и Эмбер Херд**

**Что их разлучило**

стр. 20, 21

**Гвинет Пэлтроу:** стр. 16-17

**“Отношения кончаются, когда кончается диалог”**

Цена:  
2,5 лари



# Нескучный деним

## Тренды, новинки, образы

Джинсы - это совсем не скучно! В новом сезоне дизайнеры предложили несколько неожиданных решений из самой удобной и комфортной ткани. Какой образ выберете вы?



### Цветные джинсы

Если вам надоели пастельные тона в гардеробе, остановитесь на дениме насыщенного оттенка. Правда, цветные джинсы выгодно подчеркнуть сложнее, чем классические голубые брюки. Можно выбрать верх такого же цвета или подобрать контрастный вариант. Также обратите внимание на деним в исполнении лоскутного шитья (пэчворк). Он не требует дополнительных элементов.



## КИАНУ РИВЗ СЛУЧАЙНО СТАЛ ГОСТЕМ НА СВАДЬБЕ В ВЕЛИКОБРИТАНИИ



Канадский актер Киану Ривз случайно стал гостем на свадьбе двух незнакомцев. Кадры с торжества разлетелись по Сети.

Ривз заселился в один из отелей британского Нортгемптоншира. В город актер приехал на съемки фильма «Формула-1».

Одна пара, которая также жила в этом отеле, решила сыграть свадьбу. Киану проходил мимо как раз в тот момент, когда невеста говорила: «Да!»

Супруги в шутку пригласили актера на торжество, а он, в свою очередь, не стал отказываться. Молодожены и их друзья сделали не-

сколько фотографий с Киану и погуляли с ним в местном заведении.

По словам собравшихся на торжество, Ривз вел себя очень дружелюбно и с удовольствием общался с друзьями и родственниками пары.

Отметим, что это уже не первый случай внезапного появления звездных гостей на свадьбах в Великобритании.

К примеру, несколько лет назад британцы в шутку пригласили на торжество королеву Елизавету II и ее супруга принца Филиппа, а они взяли и пришли на самом деле.

## “ДОМ ДРАКОНА”: КАКИМ ПОЛУЧИЛСЯ ПРИКВЕЛ “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ”



В киновселенной, где еще существует средневековье, вновь разгорается борьба за Железный трон. А это значит, что в Сети придется буквально сражаться за просмотр нового сериала «Дом дракона». Желающих посмотреть приквел

«Игры престолов» и узнать, что было за 172 года до рождения знаменитой Матери драконов, настолько много, что сайты виснут от наплыва зрителей. Но увидеть заветную первую серию некоторым все же удалось.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## БОЛДУИН ЗАЯВИЛ ОБ ОТКАЗАХ СНИМАТЬ ЕГО В КИНО ПОСЛЕ УБИЙСТВА ОПЕРАТОРА



Американский актер Алек Болдуин пожаловался на то, что киностудии отказываются снимать его из-за инцидента на съемках картины «Ржавчина», когда он случайно убил кинооператора Галину Хатчинс. В беседе с CNN он признался, что после произошедшего несчастного случая уже думал о том, чтобы закончить свою карьеру в кино, передает НСН.

По словам Болдуина, он лишился сразу пяти рабочих мест. Накануне его уволили еще из одного проекта, хотя он уже был готов приступить

к съемкам, «оставалось только сесть в самолет».

«Я разговаривал с этими ребятами в течение нескольких месяцев, и вчера они сказали мне, что они не хотят снимать фильм со мной из-за того случая», – рассказал актер.

От мыслей об уходе из кино, как добавил Болдуин, его отговорила жена Хилари, которая оказывает ему всяческую поддержку.

14 августа сообщалось о том, что против актера могут возбудить уголовное дело из-за гибели оператора.

### БРИТНИ СПИРС ВЫПУСТИЛА ПЕРВУЮ ЗА 6 ЛЕТ ПЕСНЮ В ДУЭТЕ С ЭЛТОНОМ ДЖОНОМ



Американская певица Бритни Спирс выпустила первую за шесть лет композицию в дуэте с британцем Элтоном Джоном.

Композиция Hold Me Closer является ремейком песни Tiny Dancer, старого хита Элтона Джона. Запись этой композиции в дуэте с сэром Джоном стала возвращением американской певицы в музыку спустя шесть лет перерыва. Все это время Бритни находилась под опе-

кой отца и пыталась добиться ее отмены через суд.

“Это чертовски круто, что я пою с одним из самых легендарных мужчин нашего времени!!!! Я немного ошеломлена... для меня это большое событие!!!”, – написала певица о релизе в Twitter.

За день до этого ее партнер по музыкальному цеху Элтон Джон “слил” композицию до официального релиза, исполнив ее в ресторане в Каннах, где он отдыхал.

### МОДЕЛЬ ФЛАВИН БРОСАЕТ СИЛЬВЕСТРА СТАЛЛОНЕ ПОСЛЕ 25-ЛЕТНЕГО БРАКА



Брак Сильвестра Сталлоне с моделью Дженнифер Флавин - третий на счету “Рокки” - распадается. После 25-летнего союза женщина подала на развод.

Сталлоне заявил, что любит свою семью, и подобные личные проблемы пара решает мирно и без широкой огласки. Модель же указала на “безвозвратное разрушение” отношений, поскольку Сталло-

не якобы растратил совместное нажитое имущество.

Примечательно, что парней назад журналисты сфотографировали необычную татуировку на руке Слая: поверх изображения Флавин была “набита” собака. Пресс-секретарь актера объяснил, что Сталлоне всего лишь хотел обновить “портрет” жены, но татуировщик изрядно “накосячил”.

### ЛОПЕС И АФФЛЕКА РАСКРИТИКОВАЛИ ЗА СВАДЬБУ

Звезды Голливуда угодили в очередной скандал. На актера Бена Аффлека сейчас ополчились борцы за социальную справедливость. Все потому, что тот провел пышную свадебную церемонию с певицей Дженнифер Лопес в своем имении в штате Джорджия.

Выяснилось, что давным-давно на этом участке была плантация, на которой эксплуатировали рабов. Среди предков жениха нашли как минимум трех рабовладельцев.

Несмотря на все это, Бен от участка не просто не из-

бавился, а выкупил его в 2000-х и построил дом в колониальном стиле Южной Америки. И теперь решил сыграть свадьбу в поместье с таким темным прошлым.

Напомним, Бен Аффлек и Дженнифер Лопес поженились в штате Джорджия в США второй раз за месяц. Одними из приглашенных на мероприятие были близкие друзья жениха – актеры Мэтт Деймон и Джейсон Мьюз, а также режиссер Кевин Смит. До этого влюбленные поженились 16 июля. Однако первая церемония была достаточно скромной, а дату и место ее проведения пара держала в секрете.



### БРЭД ПИТТ ВЕДЕТ СПИСОК АКТЕРОВ, С КОТОРЫМИ ОН НЕ ПЛАНИРУЕТ ДАЛЬШЕ РАБОТАТЬ

Аарон Тейлор-Джонсон, коллега Брэда Питта по кинокартине «Быстрее пули» режиссера Дэвида Литча, премьера которой состоялась 18 июля, поведал о том, что Брэд ведет список актеров, с которыми он в дальнейшем больше не планирует работать – список «хороших» и список «дерьмовых».

А вот кто именно входит в эти перечни, Аарон Тейлор-Джонсон так и не уточнил. При этом о громких публичных ссорах Брэда с кем-либо из коллег практически ничего неизвестно, правда, на протяжении уже многих лет в сети регулярно появляются слухи о соперничестве голливудской звезды с Томом Крузом, начавшимся еще в 1994 году в процессе съемок фильма «Интервью с вампиром». Также Аарон Тейлор-Джонсон подметил, что к своим партнерам по съемочной площадке Брэд Питт весьма требователен,

однако при этом, по его словам, Брэд одновременно является скромным и любезным человеком, ожидающим взамен того же самого и от своих коллег! Впрочем, наверняка черные и белые списки имеются и у каждого из нас!



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Если вы мечтаете об активном долголетии, недостаточно заботиться о здоровье сердца, суставов и костей. Ведь качество жизни зависит в первую очередь от состояния головного мозга.**

## 5 вредных привычек, ускоряющих старение мозга



**П**очему одни люди до глубокой старости сохраняют ясность ума, а другие, к сожалению, с возрастом теряют память и способность мыслить разумно? Ученые выявили несколько популярных привычек, которые негативно влияют на здоровье нашего мозга.

### №1: Многозадачность

Сегодня большинство людей живут в режиме многозадачности, совмещая работу и домашние дела, общение в соцсетях и приемы пищи...

Однако, пытаясь моментально переключаться с одного занятия на другое, мозг испытывает колоссальный стресс. К концу дня человека накрывает апатия, которая может перерасти в депрессию. А в долгосрочной перспективе многозадачность снижает способности к творческому и логическому мышлению и способствует уменьшению объемов серого вещества в зоне мозга, отвечающей за эмоциональный интеллект.

### №2: Алкоголь и сигареты

Ученые проводили опыты на грызунах, вводя их в состояние алкогольного опьянения. У несчастных на 40% сократилось производство нервных клеток в гиппокампе - области мозга, отвечающей за способность к обучению. Выводы очевидны: чем сильнее влияние алкоголя в нашей жизни, тем слабее память и способность к усвоению новой информации.

В другом исследовании ученые наблюдали за разными группами людей: одни вели здоровый образ жизни, другие - имели в прошлом вредные привычки, но отказались от них, третьи - регулярно пили и курили. Тесты на умственные способности показали, что самые заметные возрастные изменения, связанные с памятью и скоростью мышления, - у лиц из третьей группы.

### №3: Не поддерживать отношения с близкими

Люди, сохранившие в старшем возрасте общение с друзьями и родственниками, на 44% реже страдают деменцией. Чем старше мы становимся, тем более важны для нас социальные связи. Встречаясь с другими людьми, мы разговариваем, смеемся, спорим. В это время наш мозг ведет активную

работу, и это помогает ему оставаться в тонусе.

### №4: Не заботиться о своем слухе

Еще 10 лет назад американские ученые выявили взаимосвязь между потерей слуха и повышенным риском развития деменции. В юности при потере слуха центральная нервная система запускает приспособительные реакции, позволяющие организму функционировать даже без восприятия звуков. Но в пожилом возрасте организм уже не может приспособиться к новым условиям. Больные могут терять пространственную ориентацию, забывают о месторасположении нужных им предметов.

### №5: Малоактивность

Нейрофизиологи утверждают: после 40 лет у людей, не ведущих активный образ жизни, мозг начинает постепенно уменьшаться в размерах и проявляет признаки старения. Ученые объясняют это уровнем потребления кислорода и питательных веществ, содержащихся в крови, клетками мозга. При активных физических нагрузках кровообращение усиливается, соответственно, ткани и клетки головного мозга получают больше питания и могут генерировать новые нейроны и новые связи в мозжечке.

При малоактивности в клетки поступает меньше кислорода и питательных веществ, что и приводит к постепенному «усыханию» мозга.

### Что делать:

✓ *Жить и работать по принципу «одна задача - в одну единицу времени»;*

✓ *Планировать распорядок дня, стараясь оставлять «окошки» для отдыха. Важное примечание: листание ленты новостей - это не отдых для мозга. Лучше отложить гаджеты в сторону и послушать спокойную музыку, почитать книгу или прогуляться;*

✓ *«Разгружать» свой мозг, используя ежедневники и стикеры с напоминаниями о важных делах.*



## Что повышает сахар в крови?

**Все знают о том, что торты, пирожные и газировка повышают сахар в крови. Но в этом списке есть и другие неочевидные продукты, о которых вы не подозревали. Самое время отказаться от них!**

**В**рачи советуют исключить из рациона сладости, жирную пищу, мучную продукцию и крахмалистые овощи, потому что они вызывают резкое повышение концентрации глюкозы в крови. Есть и другие вредные продукты (особенно для тех, кто находится в состоянии преддиабета), которые производители умело маскируют под полезные. Не дайте себя обмануть.

### Гранола и злаковые батончики

Злаки являются основой здорового питания, поэтому овсяные батончики с орехами принято считать диетическими и полезными. Но это не совсем так. Опасность батончиков заключается в большом содержании сахара. В состав чаще всего входит патока - побочный продукт производства сахара и крахмала.

Кроме того, в гранолу и мюсли добавляют сухофрукты и цукаты, гликемический индекс которых колеблется от 60 до 100 (при частом употреблении такие продукты вызывают повышение уровня инсулина, что в будущем грозит диабетом). Одна порция «диетической» вяленой клюквы содержит до 39 г сахара.

### Кетчуп и готовые соусы

В 100 г кетчупа содержится до 30 г сахара, в ореховом соусе - 10 г, а в соусе барбекю - более 30 г сахара. Майонез тоже небезопасен. По мнению специалистов, даже надпись «оливковый» на упаковке не гарантирует натуральности, так как на долю оливкового масла может приходиться всего 10%, а все остальное - это дешевые пальмовые масла. Да и количество усилителей вкуса в таких продуктах часто превышает допустимые 0,8%. Лучше добавлять в пищу натуральные специи, травы и нерафинированные качественные масла.

### Свежевыжатый сок

В нашем сознании свежевыжатые соки давно стали символом здоро-

вого питания, но только не для тех, кто находится в состоянии преддиабета. Съедая цельный фрукт или овощ, человек вместе с фруктозой получает клетчатку, которая замедляет переваривание продукта и падение сахара в кровь. Сок же полностью очищен от клетчатки, поэтому вызывает резкий скачок глюкозы в крови. Если регулярно пить такие соки (в том числе пакетированные), не исключены проблемы со здоровьем.

Каждый «полезный» протеиновый батончик содержит до 30 г сахара.

ной ночи, ухудшает метаболизм глюкозы и снижает чувствительность к инсулину. В будущем это может способствовать развитию диабета.

Если вы употребляете кофе 1-2 раза в неделю, то опасности нет. Но когда пробуждение с помощью чашечки эспрессо вошло в привычку, то пора бить тревогу. То же самое касается напитков, содержащих кофеин (какао, кока-кола, энергетика).

### Сахарозаменители

Узнав о высоком уровне сахара в крови, люди часто переходят на искусственные подсластители, но делать так категорически нельзя. Фруктоза быстрее обычного сахара превращается в жировые отложения и делает печень менее чувствительной к инсулину. Эритрит и сукралоза в составе сахарозаменителя оказывают слабительный эффект, а аспартам, попадая в организм, выделяет ядовитый формальдегид и провоцирует развитие рака.

### Напитки, содержащие кофеин

Недавно американские ученые сделали вывод: кофе, выпитый на голодный желудок после бессон-

### Консервированные продукты

Консервы редко ассоциируют с большим количеством сахара, хотя в одной порции консервированной фасоли может быть до 5 ч. л. сахара. А в кукурузе при консервации меняется состав крахмала, и он превращается в простой углевод.

Также сахара много в кабачковой и баклажанной икре, маринованных огурцах и помидорах, консервированных овощных салатах и морской капусте. Но самый высокий объем, конечно, в консервированных фруктах и ягодах. Сахар в этом случае играет не только роль усилителя вкуса, но и консерванта. Соответственно, чем больше срок годности «закрутки», тем больше сахара в нее добавили.

### Что будет, если...

## ...КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕСТЬ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО!

✓ Улучшится состояние кожи, волос, ногтей, ведь сливочное масло богато витаминами А, С, Е, Д, К.

✓ Нормализуется менструальный цикл за счет содержания в масле жирных кислот. Вы будете себя лучше чувствовать во время менструации.

✓ Снизится риск поражения гриб-

ком. В масле содержится лауриновая кислота, которая обладает антигрибковым действием.

✓ Сердце и сосуды будут лучше работать. Холестерин, содержащийся в масле, является компонентом клеточных мембран и в умеренном количестве необходим для нормальной работы сердца.

**Важно!** В день допустимо съедать не более 25 г сливочного масла. При избыточном потреблении возможно ожирение, кожные высыпания, сбои в работе ЖКТ. Полезным является только натуральное фермерское масло. В дешевых аналогах значительную долю занимают растительные масла, в том числе пальмовое.

**С помощью легких надавливающих движений можно повысить тургор кожи, снять отеки, стимулировать выведение и избавиться от головной боли. Важно следить за своими ощущениями во время лимфодренажного массажа.**

## ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ ОТ ОТЕКОВ И ГОЛОВНОЙ БОЛИ

**Л**имфатическая система человека является своего рода «фильтром» и служит для очистки организма от переработанных веществ и токсинов. В лимфатических узлах образуются иммунные клетки (макрофаги), которые захватывают и обезвреживают болезнетворные бактерии, а лимфоциты и плазматические клетки синтезируют антитела. Но лимфа движется медленно, поэтому повышается вероятность застоя. Дополнительными факторами риска являются малоподвижный образ жизни, неправильное питание, ношение узкой одежды, курение. Разогнать ток лимфы поможет специальный массаж.

### Что такое лимфодренаж?

Лимфодренажный массаж был создан в медицинских целях - для пациентов, которым удалили лимфоузлы. Специальные движения помогают избавиться от отеков и облегчить состояние больного. Но в последние годы такой массаж активно используют и в косметических целях. Например, от отеков лица, против первых признаков старения, для похудения. А еще для повышения уровня энергии и против головной боли.

Процедура не предполагает сильных надавливаний: специалист работает с зоной, расположенной в верхних слоях дермы. Лимфодренажный массаж выполняется по линиям движения лимфотока: от ступней к бедрам, от кистей рук к плечам, от шеи к груди, от верхней части живота к груди, от нижней - к тазобедренным суставам, от центра лица к вискам.

### Когда лучше отказаться от процедуры

Массаж для разгона лимфы подходит не всем людям. Иногда он может нанести вред. Так, от процедуры лучше отказаться при тромбозе и болезнях сосудов, варикозе, онкологии, острых инфекционных

заболеваниях, болезнях почек. В этом же списке беременность и наличие воспалительных процессов в организме.

Если противопоказаний нет, то перед массажем необходимо проконсультироваться с лечащим врачом и пройти осмотр у флеболога.

### Прессотерапия и микротоки

Салонный лимфодренажный массаж проводится как ручную, так и с использованием дополнительных средств. Так, во время прессотерапии лимфа разгоняется с помощью сжатого воздуха, вакуумный массаж проводится специальными банками, а микротоковый - электродами. Ручной лимфодренаж длится от 1 до 1,5 часов и может быть как глубоким, так и поверхностным.

Делать массаж в салоне следует раз в неделю в течение 2 месяцев, а потом поддерживать результат с помощью специальных упражнений.

### Дома тоже можно!

Начинать практиковать массаж лучше с коротких сеансов - по 3-5 минут. Работать допустимо как со всем телом, так и с конкретной

### Комментарий специалиста

#### Не только массаж

**Наибольшее количество лимфоузлов сосредоточено в районе подмышек, паха, шеи, поэтому важно уделять этим зонам особое внимание во время процедуры. Но массаж - не единственная мера, которая необходима для нормализации лимфотока. Очень важно добавить хотя бы минимальную физическую активность. Можно делать специальные упражнения для улучшения оттока лимфы: перекатывание с пятки на носок и обратно, прыжки, «тряску» телом. Полезны и дыхательные упражнения: они помогают расслабить лимфатические сосуды.**



областью (в зависимости от проблемы, которую нужно решить).

При отеках ног. Разминайте ноги по линии лимфотока - от пальцев к пятке, затем от ступней к коленям, от коленей к бедрам. Начните массаж с поглаживания кожи и круговых движений, потом немного усильте надавливание. Особое внимание уделите местам расположения лимфоузлов: Под коленями, в районе паха.

### При первых признаках простуды.

Соедините большой, указательный и средний пальцы и поместите за ухо, а мизинец и безымянный - перед ухом. Мягко помассируйте эту область, избегая резких движений.

**При головной боли.** Положите мизинец, указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук на середину лба и проведите к вискам. Повторите несколько раз. Далее круговыми движениями мягко разомните височную зону.

**При дискомфорте в шее.** Помассируйте осторожно уши и шею, далее проработайте линию от подбородка до ушей. Также можно размять круговыми движениями плечи и ключицы. Такой массаж помогает вывести токсины, устраняет боль и предотвращает хруст в шее.

**При нездоровом цвете лица.** Начните с зоны лба. Пальцы обеих рук поставьте на середину лба, сделайте легкие движения по направлению к вискам. Далее от внутренних уголков глаз медленно продвигайтесь к скулам. В зоне скул и щек допустимы круговые движения. Не забудьте помассировать подбородок. Осталось проработать носогубную зону. Рисуйте прямые линии указательными пальцами от основания носогубной зоны по направлению к носу.

Если вы массируете все тело, начинать нужно с ног, постепенно двигаясь вверх. Каждую зону проработайте по 4 раза. Движения должны быть плавными, мягкими. После сеанса необходимо выпить стакан воды.

**Виноваты почки или позвоночник? Большинство людей затрудняются ответить на этот вопрос. Поэтому почечную колику путают с симптомами болезней опорно-двигательной системы.**

## Почему болит поясница

тела. Этот симптом характерен для заболевания позвоночника. Причем болезненность не где-то там, в глубине, а поверхностная. Если же почки нездоровы, боль ощущается постоянно и обычно снимается только спазмолитиками.

тяжестей, неудачное падение. Это нередко приводит к растяжению мышц, защемлению нервов, смещению дисков позвоночника и образованию грыжи. Причины почечных болей другие - купание в холодной воде, переохлаждение, сидение на холодной земле, перенесенные вирусные заболевания, например ОРВИ и ангина.

### Особенности почечных болей

Боль в спине из-за почек бывает двух типов:

- ✓ тупая и ноющая, сопровождается тяжестью в пояснице - это симптом воспалительного заболевания (пиелонефрита);
- ✓ острая,кинжальная - вызывается коликой, возникает, когда камни давят на нервные окончания внутренних органов или перекрывают мочеиспускательный канал (при мочекаменной болезни).

При остеохондрозе или ревматизме человеку с трудом даются наклоны и приседания, часто не удается распрямиться - любые перемены в положении тела сопровождаются болевыми ощущениями.

### Постукиваем по спине

Чтобы выяснить, что является источником боли в пояснице - почки или позвоночник, - можно простучивать спину больного. Уложите его на живот, оголите часть спины под нижними ребрами. Положите на эту область раскрытую ладонь и кулаком, ребром ладони или кончиками пальцев несильно постукивайте по ладони. Если во время этой процедуры боль в спине в области почек усиливается, значит, они являются источником боли.

### Почему болит спина

Болями в позвоночнике чаще всего заканчиваются чрезмерная физическая нагрузка на него, подъем

### Как облегчить боль

Если тянет поясницу, почки вывают ни при чем. На мышечные спазмы указывают покалывание, мурашки в месте, где болит. Мышцы будто немеют, но чувствительность восстанавливается, если использовать согревающие гели или мази с противовоспалительным эффектом.

Если с почками неполадок, растирать поясницу бесполезно. Состояние пациента облегчат лишь спазмолитики. Почечная боль вызвана камнями? Поможет теплая ванна. Мышцы расслабятся, и спазм будет снят.

### Какие анализы сдать?

Когда стреляет в почке, важно пройти комплексное обследование и прежде всего сдать общие анализы крови и мочи. На почечные проблемы указывают повышенный уровень СОЭ и лейкоцитов, а иногда пониженный гемоглобин. Анализ мочи должен подтвердить лейкоцитоз. При воспалении он показывает прирост гноя, при камнях - избыток солей и кровяные примеси.

Уточнят диагноз воспалительного заболевания пробы мочи по Нечипоренко и Зимницкому и посев мочи. Для уточнения диагноза при подозрении на опухоль назначается УЗИ брюшной полости и томография. Непочечные патологии диагностируют в основном с помощью рентгенологического исследования.

**Л. Оганесян, терапевт, врач высшей категории.**



### Как понять, что именно болит

Тут важно обратить внимание на наличие сопутствующих симптомов. При проблемах с почками, как правило, ухудшается самочувствие, температура повышается. Возможны приступы тошноты и учащенное мочеиспускание. Кроме того, почечная боль всегда локализована в месте, где располагаются почки, - с левой или с правой стороны, редко когда стреляет во всей спине. Если же болит в средней части поясницы - скорее всего, дело в позвоночнике или мышцах спины.

Дискомфортные или болезненные ощущения в области почек являются при опущении органа (нефроптозе), воспалении (пиелонефрит, гломерулонефрит), образовании камней и других недугах мочеполовой системы. В этом случае боли в пояснице бывают тупыми или резкими, слабыми или острыми и мало чем отличаются от болезненных ощущений, испытываемых при радикулите или остеохондрозе, болезненность может распространяться на другие области - на пах, бедро... Иногда дискомфорт приглушается и, наоборот, усиливается, например, когда скачет давление у пациентов с нефроптозом или смещением камней.

Кстати, когда болят почки, боль в пояснице не уходит и не обостряется при изменении положения

**Если с почками не порядок, растереть поясницу разными настойками или прикладывать компрессы бесполезно. Помогут лишь спазмолитики.**

# ЕЩЕ ТЕ КАМУШКИ

**Они двигаются,  
когда я двигаюсь**

**?** *С 20 лет живу с камнями в желчном пузыре, но они особо не беспокоят. Сейчас мне 52 года. На печени и селезенке гемангиомы (размером 13x9 мм и 9 мм), в левой почке киста. С детства хронический гепатит В. Особо ничего не беспокоит. Ем все, но без фанатизма, алкоголь употребляю редко и немного занимаюсь спортом. Но хирург советует удалить желчный пузырь, так как камни двигаются, когда я двигаюсь. На правом боку спать неудобно, часто мучают вздутие живота, газы в кишечнике... Вопрос такой: может ли удаление желчного пузыря спровоцировать появление новых гемангиом или другие нежелательные последствия для печени?*

**В. Головки.**

Раньше, когда не было УЗИ и других подобных методов исследования, люди жили себе спокойно, не знали ни о каких камнях в желчном пузыре и доживали до 100 лет, если их ничего не беспокоило. Кто жаловался, того обследовали и при случае делали операцию или не делали. Если у вас нет жалоб, а камни есть, то живите спокойно. А если беспокоят - тогда надо оперироваться. Гемангиомы небольшие, такие не оперируют. Спровоцирует ли операция рост гемангиом, не известно. Хотя, конечно, людей с такой патологией, как у вас, оперируют. Совет: перед операцией

надо тщательно обследоваться, чтобы не пропустить другую патологию. Может, это она дает боль в правом подреберье.

**Обязательно ли делать операцию?**

**?** *У меня камни в желчном пузыре. Как от них избавиться, кроме операции?*

**М. Бухарова.**

Камни чаще всего удаляют именно хирургически. Но альтернативные методы лечения есть. Например, дробление камней с последующим их растворением. Однако, во-первых, эти процедуры дорогостоящие, бесплатно их проводят не везде. Во-вторых, они могут дать побочные эффекты. В-третьих, даже если дробление камней прошло успешно, в пузыре со временем образуются новые камни, и процедуру необходимо повторить. И, в-четвертых, дроблением и растворением удаляются лишь мелкие камни, от крупных можно избавиться лишь хирургическим путем.

**Все бы ничего,  
да появилась желтуха**

**?** *У мамы много мелких (2-4 мм) камешков в желчном пузыре.*

**Стенка пузыря однородная. Пузырный проток расширен до 8-10 мм, максимальный диаметр холедоха до 10 мм. В терминальном отделе холедоха мелкие камни (до 4мм). Печень незначительно увеличена. Болей и тошноты нет. Все бы ничего, да появилась**



**желтуха. Диагноз - камни в желчном пузыре, холедохолитиаз, признаки билиарной гипертензии. Врачи сказали, что надо удалять желчный пузырь. Можно ли избежать операции?**

**Ася.**

Если доктора говорят, что это механическая желтуха, то операцию надо делать обязательно. Причем удалять не только желчный пузырь, но и обязательно камни из холедоха, а потом, возможно, его дренировать. Иначе окончательно загубите печень! И, не дай бог, присоединится холангит - этого вообще допустить нельзя. Иначе никто не даст вам гарантии на выздоровление. Так что думайте. Хотя в вашей ситуации и думать уже поздно. Надо принимать окончательное решение.

**А. Подлипаев, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

Пока идет обострение, нужно поберечься. А через 2-3 недели можно увеличивать физическую нагрузку, но лучше не бегать, а ходить. Начинать с полутора-двух километров, добавляя каждый день пару сотен метров. Очень полезно плавать, но только если нет сопутствующей болезни и позволяет возраст. Обычно люди, страдающие подагрой, малоподвижны. У многих есть хронические заболевания,

## Хочу снова бегать по утрам

**?** *Недавно случился приступ подагры. Неожиданно воспалился большой палец на ноге. А я привык по утрам бегать. Сейчас сустав вроде перестал болеть. Можно вернуться к утренней пробежке?*

**Эльдар Санаев.**

а часто - метаболический синдром: лишний вес, повышенное давление, высокий уровень холестерина, сниженная чувствительность к инсулину. Им

движение необходимо как воздух. Физкультура поможет снизить вес, ведь для стоп и коленей, которые являются опорными суставами, каждый лиш-

ний килограмм чувствителен. Однако двигаться нужно с умом - регулярно, но умеренно. Идти в спортзал и качаться до изнеможения или бесконечно крутить педали на велотренажере неправильно. Чрезмерная нагрузка повышает уровень мочевой кислоты и ухудшает работу почек.

**О. Гафурова, ревматолог.**



# НЕ РОДИНКА, НЕ ПЯТНЫШКО, А МЕЛАНОМА

**Чаще всего меланوما образуется на коже, которая когда-то была в волдырях от солнечного ожога, особенно опасны ожоги, полученные в детстве и в юности.**

## 1. Если травмировать родинку, будет рак.

**На самом деле.** Единственная травма родинки не опасна. Плохо, когда она часто травмируется, в результате возникает хроническое воспаление этого участка кожи. Допустим, вы случайно поцарапали или расчесали родинку. Обработайте ее хотя бы перекисью водорода и наблюдайте за заживлением. Если все хорошо - забудьте об этом эпизоде и живите спокойно. Другое дело, если родинку постоянно натираете обувью, одеждой или задеваете бритвой. В этом случае ее лучше удалить. Иначе постоянное воспаление в родинке может привести к ее перерождению в злокачественное образование.

## 2. Солнцезащитный крем защищает от рака кожи.

**На самом деле.** Никакой крем и лосьон не способен уберечь человека от рака кожи, если к нему есть серьезные предпосылки. Но солнцезащитные средства могут защитить от ожога кожи. А он, в свою очередь, провоцирует появление меланомы. Поэтому иметь такое средство в отпуске полезно. Но это не означает, что, намазавшись солнцезащитным кремом, можно часами лежать на пляже. Такая косметика смывается водой, стирается песком и одеждой. Безопаснее получать солнечные ванны рано утром и вечером. Этого достаточно, чтобы в коже образовался столь необходимый для здоровья витамин D, но не повысил риск рака.

## 3. Если у вас много родинок, рано или поздно хотя бы одна станет злокачественной.

**На самом деле.** Нет. Само по себе обилие родинок - особенность организма. Как правило, наследственная. Если родинки не повреждать, не пытаться самостоятельно вывести их сомнительными растворами и не увлекаться загаром, можно жить долго и счастливо. С другой стороны, наличие 50-100 крупных родинок на теле считается все же фактором риска. За всеми ними сложно уследить, особенно если родинки расположены на спине, ладонях, подошвах. Поэтому каждые полгода-год нужно навещать дерматолога. Врач увидит, какие родинки меняют цвет и форму. Самыестораживающие осмотрит специальным прибором - дерматоскопом. Если что-тостораживает, кожное образование удаляют под местной анестезией.

## 4. Меланوما может сама исчезнуть. Поэтому проблемные родинки можно не оперировать, а чем-то смазать или «заговорить».

**На самом деле.** Опухоль кожи может исчезнуть, но бывает это крайне редко. Это явление говорит о том, что ваша иммунная система увидела проблему и начала с ней бороться. Но, как правило, болезнь все же побеждает. Поэтому надеяться на самоизлечение - только терять время. Лучше избавиться от опухоли в са-

мом начале ее развития. И помните: химическими растворами, даже аптечными, жидким азотом и лазером меланомоопасные образования не лечат. С их помощью можно убрать лишь видимую часть опухоли. Но меланوما всегда растет вглубь кожи. Обнаружить этот опасный процесс и его остановить может только онколог.

## 5. Меланوما непредсказуема и всегда с плохим концом.

**На самом деле.** Так считалось долго, но не сейчас. На ранних стадиях меланомы полностью излечивается. Поэтому так важно как можно раньше обратиться к врачу. Чтобы удалить меланому кожи, сегодня достаточно одного визита в клинику. Онколог диагностирует меланому. Производит местную анестезию. Аккуратно удаляет опухоль, накладывает небольшой шов. И человек может идти домой. В это время удаленное образование отправляют на гистологическое исследование. Оно позволяет определить его характер, стадию болезни. Первичная меланوما, как правило, не требует больше никаких вмешательств. Меланомы, уже давшая метастазы, - более серьезный вариант. Тут требуется традиционная химиотерапия или новая иммунная таргетная терапия. Она позволяет подавлять меланомы, связанные с мутацией в гене BRAF.

Этот тип заболевания чаще встречается у молодых пациентов. Иммунотерапия действует иначе. Препараты этой группы помогают иммунитету лучше распознавать опухолевые клетки. Организм включает собственную защиту и атакует растущую опухоль.

## 6. Если обнаружена меланوما, значит, будут и метастазы в мозг и другие органы.

**На самом деле.** Запущенная меланомы может давать метастазы. Но они появляются не сразу и не у всех людей с таким диагнозом. При любой стадии рака кожи, даже запущенной, 40% людей выздоравливают. У 10% возникают рецидивы на прежнем месте. В 60% случаев болезнь проникает в лимфоузлы. И у 30% дает метастазы. Но это происходит спустя 12-18 месяцев после удаления первичной опухоли. Сегодня врачи понимают, у кого есть такой риск,

и вовремя принимают меры. Доктора все чаще доверяют иммунной системе больного. Сама опухоль внутри нашего организма как бы отдельный орган и имеет собственные биологические часы. Правда, скорость этих часов иногда меняется. Иной раз она бывает медленнее скорости собственной жизни человека. Так что, имея онкологический диагноз, человек не обязательно умрет от опухоли.

**К. Титов, хирург-онколог, кандидат медицинских наук.**

Меланомы появляются у любителей загорать без солнцезащитных очков.

В салонах красоты для сушки геля-лака используют УФ-лампы. От этой процедуры меланомы развиваются под ногтем.

✓ **Кариес** появляется только от сладостей. На самом деле. Причина кариеса кроется не в конфетах и шоколаде, а в остатках пищи, которые попадают между зубов. Удивительно, но яблоко так же, как и леденец, может спровоцировать кариес. К таким выводам пришли специалисты Британской ассоциации стоматологов. А еще - любите хлебулочные изделия: сладкая выпечка и безобидный, на первый взгляд, бородинский хлеб, а также блюда из мяса и даже овощи. Чтобы сохранить здоровую улыбку, обязательно посещайте врача как минимум два раза в год. Чистите зубы не менее двух минут с утра после завтрака и вечером после ужина. Используйте ополаскиватель, зубную нить и жевательную резинку без сахара, которую нужно жевать сразу после приема пищи.

✓ **Кариес - это последствие других заболеваний.** Нет, нет и еще раз нет.

**Кариес появляется от зубного налета, который чаще всего образуется из-за употребления сладкого. Сахар – главный враг зубов.**

## Яблоко или шоколад

Кариес может появиться даже у абсолютно здорового человека. Пораженный кариесом зуб - источник хронической инфекции в организме, которая в перспективе может вызвать заболевание сердечно-сосудистой системы и суставов, а также аллергические реакции. Доказано, что кариес может привести к пневмонии. У пациентов, госпитализированных с воспалением легких, как правило, есть проблемы с зубами и деснами. Посещайте стоматолога не реже трех раз в год и с самых ранних лет

учите детей правильно ухаживать за полостью рта.

✓ **Если зубы не болят, значит, они здоровы.** Как бы не так! Это опасное утверждение. Скрытый кариес появляется между соседними зубами и на ранней стадии проходит безболезненно. Неприятные ощущения появляются, когда кариес уже глубоко поразил зубную ткань. Чем раньше врач обнаружит очаг болезни, тем легче устранить последствия.

✓ **Чем больше зубной пасты, тем лучше.** Для пред-



отвращения кариеса важно не количество зубной пасты, а то, насколько качественно вы чистите зубы. Ключевые правила чистки зубов: около трех минут, направляя щетку под углом 45 градусов относительно зубов и десен, от передних зубов - к коренным, по направлению от десны к зубу и не наоборот.

✓ **Кариес есть у каждого человека.** Археологи утверждают, что кариесом страдали люди, жившие на нашей планете еще в 3000-2000-х годах до нашей эры. Сегодня с кариесом знакомы 99% людей.

**Р. Двояковский, стоматолог, врач II категории.**

✿ **Зубы болят?** Пожуйте 2-3 листика подорожника. А от сильной боли запарьте корешки подорожника на 3-5 минут в кипятке. Подержите настой во рту, пока боль не утихнет.

✿ **Десны покраснели и отекли?** Летом можно потереть их мятым листочком подорожника, а зимой полоскать рот крепким отваром сухой травы.



## МОЖНО ЛИ ВОООЩЕ ЕСТЬ МОРОЖЕНОЕ, КОГДА ГОРЛО ВОСПАЛЕННОЕ И БОЛИТ?

### ГОРЛО ПОКРАСНЕЛО, СЪЕМ-КА ПЛОМБИР!

#### Почему оно может болеть

Горло воспаляется не от холода, а от вирусных и бактериальных инфекций, которые атакуют организм с ослабленным иммунитетом. К тому же боль бывает разной - от дискомфорта до серьезных проблем с глотанием.

Распространенный тип воспаления называют фарингитом. Обычно при фарингите горло краснеет, возникает ощущение першения - оно неприятное, но не доставляет человеку серьезных страданий. Если воспаление затронуло связки, а голос становится хриплым, - это ларингит. Для него характерна царапающая боль, или ощущение кома в горле, или такое чувство, будто в глотке что-то щекочет и заставляет постоянно прокашливаться.

А вот при остром тонзиллите и ангине каждый глоток сопровождается сильной болью. При этих недугах небные миндалины покрываются гнойным налетом и отекают. Иногда так сильно, что перекрывают дыхательные пути. Одно из

серьезных осложнений тонзиллита - абсцесс. В этом случае вредоносные бактерии заселяют не только миндалины, но и ткани вокруг них, в горле образуется внушительный гнойник. Больному человеку тяжело открывать рот, сглатывать слюну, мучительная боль может отдавать в уши и зубы.

#### Поможет ли мороженое?

Вылечить горло - точно нет. С вирусами и бактериями справятся только назначенные врачом антисептические и противовоспалительные препараты, в тяжелых случаях - антибиотики. Смягчить симптомы болезни помогает обильное питье. Оно увлажняет воспаленную слизистую и снимает раздражение.

#### А может, навредит?

Западные отоларингологи советуют есть мороженое при фарингите и воспалении горла, вызванном

стрептококками, чтобы приглушить боль; холод оказывает обезболивающее действие. А вот при ларингите мороженое навредит, потому что голосовые связки любят тепло. У врачей на этот счет свое мнение: надо ориентироваться на собственные ощущения: если пара кусочков эскимо облегчает состояние, не отказывайте себе в удовольствии. Но только не при абсцессе: если болезнь не поймать на равней стадии, врачу придется вскрывать гнойник и дренировать рану. После операции не забудьте спросить хирурга, какие продукты и какой температуры можно есть.

#### Выбираем "мягкое" лакомство

Когда горло воспаленное, не нужно лишний раз его раздражать. Выбирайте «мягкое» лакомство - без кислых добавок, орехов, семечек и кусочков шоколада. Если тяжело глотать, не откусывайте крупные ломтики, которые с трудом пролезают в пищевод. Подождите, пока пломбир или шербет немного подтаяет. А еще после десерта стоит прополоскать горло. Микроорганизмы любят сладкую среду.

**И. Тамлиева, лор-врач.**

Лечебные блюда

Салат для гипертоников

250 г брокколи, 2 кисло-сладких яблока, 100 г изюма без косточек, 100 г ядер грецких орехов, 15 г меда, 50 мл сока лайма.

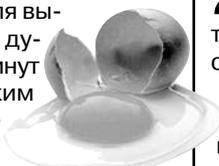


Брокколи мелко нарежьте и залейте кипятком на 10 секунд. Из яблок удалите сердцевину и семена и нарежьте тонкими ломтиками. Орехи измельчите. Выложите все в салатник, перемешайте и заправьте соком лайма, смешанным с медом.

Блины в духовке при пониженной кислотности

150 г овсяных измельченных хлопьев или 150 г овсяной муки, 150 г гречневой муки, 100 мл молока, 1 яйцо, растительное масло, соль и сахар - по вкусу.

Смешайте муку с солью и сахаром, вбейте яйцо, влейте молоко и тщательно перемешайте, добавьте растительное масло. В тесто можно добавить измельченные фрукты, овощи или кусочки отварного мяса. Часть теста тонким слоем вылейте на противень, смазанный маслом или застеленный бумагой для выпекания, поставьте в духовку и выпекайте 5 минут при 180 градусах. Таким же образом испеките остальные блины.



О пользе стебля сельдерея

✓ Содержит много грубой клетчатки, которая помогает при запорах, и эфирных масел, избавляющих от чрезмерного газообразования и кишечных спазмов.

✓ Нормализует водный и солевой баланс, улучшает выделение желудочного сока, что необходимо для переваривания пищи.

✓ Содержит ценные минералы, в том числе магний, калий, поэтому полезен для сосудов и сердца.



✓ При употреблении в пищу листьев сельдерея улучшается обмен веществ, стабилизируется сахар в крови.

ГЛАЗНАЯ ДИЕТА: ЧТО НУЖНО ЕСТЬ ПРИ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ

При такой проблеме в рационе обязательно должны быть продукты, богатые аскорбиновой кислотой, витаминами А и В. А еще минералами - селеном, калием.



**1. Витамин А.** Второе его название - ретинол. Он по праву считается витамином зрения, так как является одним из главных компонентов сетчатки глаза. А также принимает участие в синтезе особого светочувствительного вещества. Дефицит ретинола приводит к тому, что человек начинает плохо видеть в сумерках. С такой проблемой часто сталкиваются пожилые люди. Чтобы насытить организм витамином А, в пищу нужно употреблять яичные желтки, сливочное масло, рыбий жир. Много ретинола также в сливках и растительных продуктах: сладком перце, абрикосах, моркови, облепихе, щавеле.

**2. Витамин В.** Он необходим для нормальной работы зрительного нерва и укрепления сосудистых стенок глаз. Витамин В предотвращает разрыв капилляров, улучшает обмен веществ и питание роговой оболочки и хрусталика. Содержится в таких продуктах, как морская и белокочанная капуста, шпинат, яблоки, орехи, картофель, ржаной хлеб, молоко, стручковая фасоль.

**3. Минералы: калий, цинк и селен.** Самый важный и полезный для глаз элемент - калий. Он улучшает кровообращение в глазном яблоке и предотвращает преждевременное старение и разрушение клеток. Калий содержится в яблоках, рыбе, злаковых, черносливе и кураге, изюме, меде, петрушке.

Цинк и селен замедляют появление возрастных изменений в сет-

чатке и хрусталике. В некоторых научных исследованиях говорится, что селен и цинк способны предотвратить развитие катаракты и глаукомы. Минералы в большом количестве содержатся в кукурузе, рисе, фасоли, устрицах, сыре, бобовых, какао, печени.

**4. Аскорбиновая кислота.** При дальнозоркости глаза быстро устают и утомляются, и именно аскорбиновая кислота подпитывает их энергией за счет нормализации кровообращения и поддержания тонуса сосудов. Ее много в шиповнике, помидорах, черной смородине, красном перце, шпинате. Настоящий клад аскорбиновой кислоты - это цитрусовые. Какие еще продукты нужно есть, чтобы не было проблем со зрением? В меню обязательно должны быть яйца (желтки) и рыба, в которых содержится много витамина D. Он отвечает за иммунитет органов зрения и не позволяет воспалительным процессам развиваться.

Чтобы надолго сохранить хорошее зрение, обогатите свой рацион зеленым салатом, гречкой и черешней. Эти продукты содержат рутин, который укрепляет стенки сосудов и делает их более эластичными. Важный микроэлемент для зрения - лютеин. Он защищает хрусталик от помутнений, укрепляет сетчатку и оказывает антиоксидантное действие. Лютеин можно найти в персиках, апельсинах, свекле, гранате, красном винограде.

**М. Куземкина, диетолог.**

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – НЕ ПАНАЦЕЯ ОТ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ. ЭТО ХОРОШЕЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ БОЛЕЗНЬ, НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ОФТАЛЬМОЛОГУ.**

Готовлю из них салаты и напитки. В кабачке всего 24 калории на 100 грамм, поэтому худеть на них – одно удовольствие...

## Обожаю сырые кабачки

К тому же полезных веществ в овоще хоть отбавляй. Железо незаменимо при анемии, фосфор и кальций – важнейшие элементы для костной системы и зубов. А еще магний, без которого возникают судороги в икроножных мышцах. Калия в кабачках в 100 раз больше, чем натрия, и это помогает выводить излишки жидкости, снимать отеки и понижать давление. Только кабачки лучше есть сырыми, так как из-за высокой температуры они теряют витамины группы В. При стерилизации овощ лишается витамина А. Кабачок, приготовленный на огне, недосчитается витамина Е. Даже замораживать кабачки нежелательно.

Максимум, что можно сделать, – потушить при невысокой температуре. Вот мои коронные блюда.

☛ **Салат из кабачков с овощами и семечками.** Морковку и половину кабачка тру на терке для ко-

рейской моркови. Огурец нарезаю, шинкую 1/4 кочана любого салата. Для соуса смешиваю очищенные семечки, соль, сушеный имбирь, зелень, кунжут, давленный чеснок и лимонный сок. Перемешиваю соус с овощами.

☛ **Кабачки по-корейски.** Два кабачка режу дольками, болгарский перец – полосками, морковку тру на терке. Перемешиваю и оставляю, чтобы появился сок. Отжимаю, добавляю 1/2 чайн. ложки красного молотого перца, 1 чайн. ложку кориандра, соль и сахар по вкусу, смесь из 1 ст. ложки подсолнечного масла и 1 ст. ложки уксуса. Оставляю пропитаться.

☛ **Смузи из кабачка и яблок.** Смешиваю стакан очищенных сырых кабачков и столько же очищенных яблок. Добавляю 1 ст. ложку корня имбиря и мед по вкусу. Измельчаю все в блендере, добавляю стакан воды и взбиваю.

*В. Ромашкина.*

### При импотенции

✓ Залейте 1 ст. ложку измельченных корневищ калгана 1 стаканом кипятка, варите на слабом огне 20 минут, настаивайте 2 часа. Принимайте по 1-2 ст. ложки в день за 20 минут до еды.

✓ Две столовые ложки натертой на мелкой терке моркови залейте 1 стаканом кипяченого молока. Подержите на водяной бане 10-15 минут. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

✓ Семена крапивы заварите как чай (1 чайн. ложка на 1 стакан кипятка) и пейте за 30 минут до еды или через 1 час после еды.

✓ Измельченную сухую траву зверобоя (1,5 ст. ложки) залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день через 30 минут после еды.



## АРБУЗ ИЛИ ДЫНЯ. ЧТО ВЫБРАТЬ?

? Что принесет больше пользы организму – арбуз или дыня? И при каких заболеваниях лучше от них отказаться?

*Раиса Петровна.*

Арбузы и дыни содержат почти одинаковое количество микроэлементов: железа, магния, фосфора, фолиевой кислоты, калия. Но арбуз обладает мочегонным эффектом, поэтому при избыточном употреблении может спровоцировать нарушения сердечного ритма. Дыня же хорошо слабит (в первую очередь из-за большого количества клетчатки), поэтому объедаться ею не стоит из-за возможного обезвоживающего эффекта. Выбирая между арбузом и дыней, нужно руководствоваться лишь одним фактором – есть то, что больше нравится. Самое главное – употреблять продукты в меру: разовая порция не должна превышать 200 граммов.

Навредить арбузы и дыни могут людям с заболеваниями мочеполовой системы, особенно при наличии камней в почках, тяжелой патологии предстательной железы. Лучше от них отказаться при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, дискомфорте в животе, диарее, метеоризме, серьезных заболеваниях поджелудочной и печени. С большой осторожностью можно есть эти бахчевые культуры при диабете и ожирении. Людям с аллергией на пыльцу растений нужно учитывать, что при употреблении дыни может быть перекрестная реакция.

*О. Скобеева, врач-диетолог.*

### Пригодится

Куринные яйца за последние 30 лет стали намного полезнее. Теперь в них содержится на 20% меньше жира и калорий, на 10% меньше холестерина и больше витаминов и минералов. В современном яйце всего 66 калорий, а 30 лет назад оно содержало 91 калорию. Связано это с тем, что кур лучше кормят. Вместо костной муки используют растительные корма. В их состав входят жмых подсолнуха, зерно, соя, мед, зола, разные витамины. И еще, по словам экспертов, желтки остались прежнего размера, но белки увеличились. Минздрав констатирует: в яйцах наших дней на 70% больше витамина D и в 2 раза больше селена, снижающего риск рака, болезней сердца, бесплодия и инфекции.

## Средство против храпа

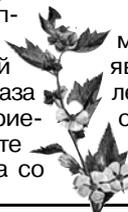
Надоело храпеть во сне? Рискну подсказать одно отличное средство против храпа.

Засыпьте с вечера в термос 1 ст. л. измельченного корня алтея лекарственного (продается в аптеке) и влейте 1 стакан воды. На следующий день пейте настой за 3 раза по 0,3 стакана перед приемами пищи. И так делайте ежедневно, пока пачка со

сбором алтея не закончится. Тогда и храп должен пройти. А с ним и одышка.

**Внимание:** во время лечения может появиться кашель с отделением мокроты. Таким образом легкие очищаются от слизи.

*Евгений.*





**Вода способна не только утолить жажду, но и повысить уровень энергии, справиться с бессонницей и даже укрепить иммунитет.**

## ЦЕЛЕБНАЯ ВОДА

розмарина, а также 10 капель эфирного масла эвкалипта. Через 20 минут промокните тело полотенцем и отправляйтесь в постель.

✓ Если у вас чувствительная кожа, то для ванны используйте дерматологическое масло на основе соевых бобов: оно не раздражает дерму.

Летом в жару многие спасаются прохладными ваннами (температура воды - 230). Это помогает охладиться, восстановить силы, взбодриться. В первый раз принимать такую ванну следует не дольше 3 минут, затем это время можно постепенно увеличить до 10 минут. Холодные ванны противопоказаны при проблемах с сердцем.

### Душ: восходящий, веерный или циркулярный

Массаж душем (предлагают в санаториях) полезен для расслабления мышц, поддержания тонуса кожи. По направлению и давлению струи воды душ может быть восходящий, веерный или циркулярный. Каждый дает определенный эффект.

**Восходящий.** Пациент садится на табурет, похожий на незамкнутое кольцо. У основания табурета находится наконечник душа. Процедура улучшает кровоснабжение тазовой области и способствует купированию воспалительных процессов.

**Веерный.** На расстоянии 2,5 м на человека направляют теплые струи воды, которые напоминают

по форме веер. Такой душ тонизирует, улучшает общее самочувствие.

**Циркулярный.** Происходит воздействие на кожу при помощи мелких струек среднего давления (имеют горизонтальное направление). Такой массаж способствует расслаблению. Циркулярный душ показан при расстройствах нервной системы.

### Аэробика в бассейне

Это комплекс различных упражнений, которые выполняют в воде. В процессе занятий укрепляются все группы мышц, улучшается работа нервной системы, а еще «закрепляется» правильное положение осанки. Аквааэробика стимулирует кровоснабжение организма, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Также на занятии стоит записаться тем, у кого проблемы со сном.

Обычно сначала инструктор показывает разминочные упражнения, чтобы растянуть мышцы и подготовить их к нагрузке. Затем - элементы на выносливость мышц и связок, и обязательно дается кардионагрузка. В завершение происходит расслабление за счет элементов на гибкость. Как правило, тренировка длится 1,5 часа. Первое время будет непросто привыкнуть к нагрузке.

Начинающим достаточно 2 занятий в неделю, затем количество тренировок, можно увеличить до 4 в неделю. Вы заметите, что у вас повысилась выносливость, мышцы стали работать активнее. Важно, чтобы тренировки были регулярными, не делайте между ними больших перерывов.

**А**кватерапия (гидротерапия) - метод оздоровления организма с использованием воды. Это могут быть лечебные ванны, физические упражнения в бассейне под руководством инструктора, контрастный душ и пр. Такая терапия улучшает работу нервной системы, снимает мышечные блоки и активизирует защитные силы организма. Лечение водой имеет противопоказания: проконсультируйтесь с врачом.

При погружении в воду значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, нормализуется кровообращение. А если посещать бассейн регулярно, вы повысите выносливость организма за счет активной работы мышц. Приятный бонус - «сгоревшие» калории в конце тренировки, а значит, снижение лишнего веса. Для заметного результата бассейн нужно посещать 3 раза в неделю.

### Теплые и холодные ванны

Теплые ванны оказывают успокаивающее действие, помогают справиться с бессонницей и упадком сил. Температура воды не должна превышать 37°. Для усиления лечебного эффекта добавьте в ванну 1 л отвара ромашки, мелиссы или

## Как начать пить больше воды

**1. Добавьте ассоциации.** Пусть стакан воды ассоциируется у вас с некоторыми действиями. Например, можно пить воду сразу после пробуждения и только потом начинать собираться на работу и завтракать.

**2. Эксперименты со вкусом.** Некоторым не нравится вкус воды, поэтому им тяжело выпить

**Питьевая вода способствует выведению шлаков и токсинов, усвоению витаминов и минералов из пищи, а еще похудению. Но порой мы заглушаем чувство жажды газировкой, пакетированными соками или кофе - и жажда усиливается, а энергия снижается.**

ежедневную норму - 1,5 л. Попробуйте добавить в минералку сок лайма, апельсиновый лед и свежую мяту. Теперь это прохладительный напиток,

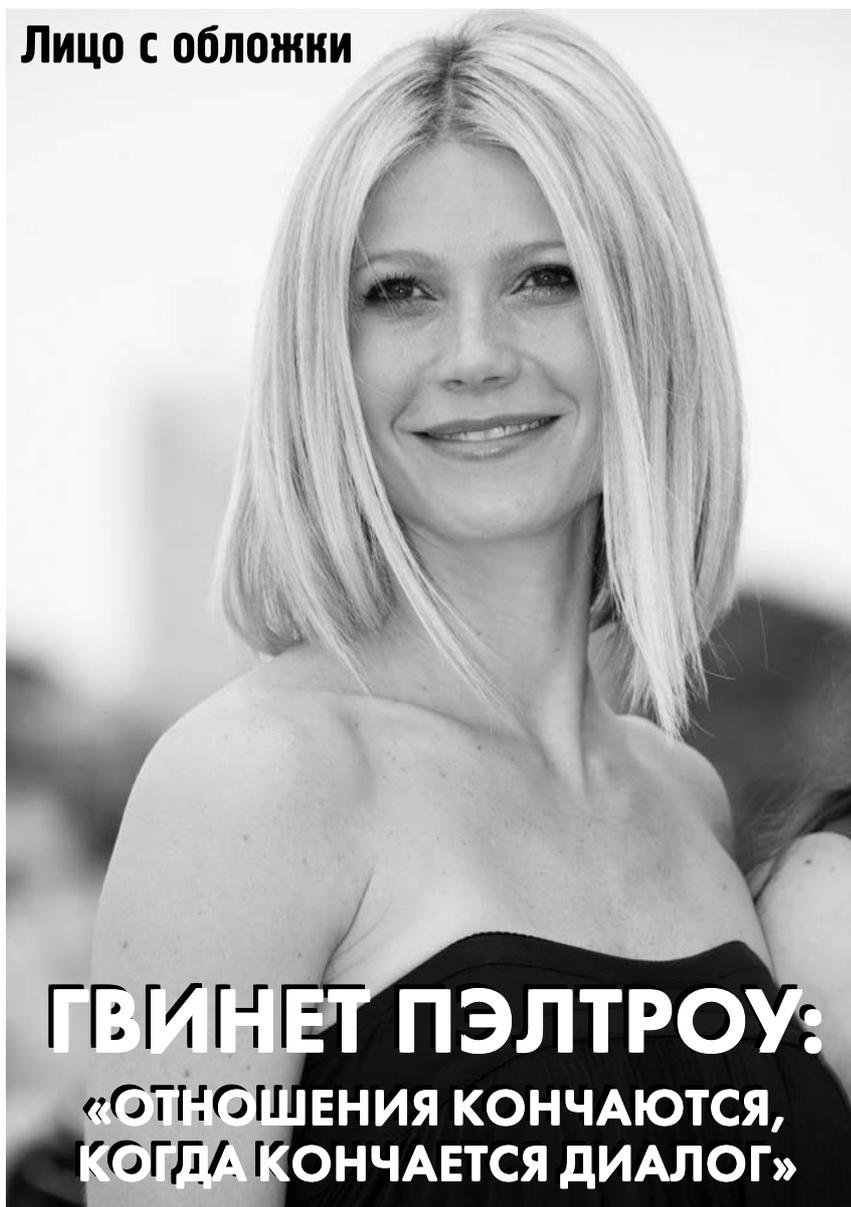
который отлично утоляет жажду.

**3. Не пейте через силу.** Предположим, вы вспомнили, что сегодня почта не подходила к ку-

леру. Не нужно пытаться заставить себя выпить сразу три стакана - вы рискуете вызвать рвотный рефлекс. Возьмите за правило всегда держать под рукой бутылку с водой и пить маленькими глотками, но часто.

**4. Не путайте жажду с голодом.** Если спустя час после приема пищи вы снова хотите есть, скорее всего, это жажда. Сделайте несколько глотков воды, и голод отступит, а вы почувствуете себя лучше.

Книга на-расхват	Рулевое колесо судна	↘	Многоножка	↗																		
↘					Порция массажа		Супротив веста	Обалдевший от Балды		Авто с ромбиком	Милицейский клуб		Месяц субботников									
	Существование		Бизнесмен при трупле	↗						↘												
↗					Канавка на болте		<b>Эту реку пересек Цезарь в 49 году, чтобы начать войну</b>				Тысячная часть дюйма		Утончённое новшество									
	Её щиплет гитарист		Патрон с секретаршей	↗							Индийский звукоряд	↗										
↗			Комплект венцов		Гнёт завоевателей	↗				↘												
	Конкурент "Вольво"	↗						Род инея		Рукописная книга		Клавишный в костёле		Дымит в сигарете								
	Словесный багаж	Микропила		Краснокожий	Кузнечный очаг	↗				"Странный" стандарт	↗											
↗		↘		↘				Убыль от кипячения	↗													
	Скоростная съёмка		Сено в куче		 <p>1</p> <p>Сундучок</p>					Надувающий жулик	Потасовка на татами		1									
↗												↘		↘								
	Понтий Пилат в Иудее	Накладное золото	Брат Авеля										Твёрдый в грамматике	↗								
↘			↘							Британское повидло		Золотосная в земле		Знакомая трёх мишек								
	<b>Письмена из черточек у вавилонян и древних персов</b>							Место запуска ракет		Модная старина	↗											
				Абориген Мексики		Дошатая кровать		Икона А. Рублёва	↗													
↗										Осведомитель		Расщепление урана		Сказочное чудовище								
	Парень "одежда"		Переполнение чувств	Спец-одежда врача	"Аида" Верди		Горячие деньки селян	↗														
↗					Имя поляричника Шмидта	↗							Юбка-среднячка		Без неё гранате каюк							
	Звание в наследство		Тет-а-тет с катодом	↗				Обросший растрёпа	↗													
↗					Заячья душонка	↗						Крутое снижение аса	↗									
	Раскатистый звук		Легковушка	↗				Выпасть в ...	↗													
↗					Большой скирд соломы	↗					Актриса ... Корзун	↗										



## ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ: «ОТНОШЕНИЯ КОНЧАЮТСЯ, КОГДА КОНЧАЕТСЯ ДИАЛОГ»

**- Вы прервали свою актерскую карьеру больше чем на два года: занимались рождением и воспитанием детей, семьей...**

- ...и стиркой, и подгузниками, и готовкой – на кухне я не теряюсь. Да, я уже давно занимаюсь семьей – подробно и с удовольствием.

**- Так надолго отойти от дел востребованные актрисы обычно не решаются – из опасения, что их забудут. Вы не боялись. Не потому ли, что такая постоянная удача, как ваша, способна человека избаловать?**

- Нет, вы не правы. Знаете, все последние годы мне часто снился один сон. Я оказываюсь в прекрасном пляжном домике, в бунгало, где-то на калифорнийском побережье. В нем явно была вечеринка: повсюду такие захватанные винные бокалы, некоторые с остатками вина. Вдруг дом начинает двигаться и плывет по какой-то реке. А я не знаю, как из него выбраться. Станный сон – ничего страшного вроде бы, а как-то

жутко. Я, наверное, жила в неустойчивом доме. И в нем давно закончилось веселье... К 30 годам я сыграла два десятка ролей, обрела популярность, гонорары мои выросли. В 26 меня наградили «Оскаром» – я достигла пика в карьере, к которому другие люди идут всю жизнь. Но – и это очень существенное «но» – я утратила в 10 лет целую жизнь, прожила за эти годы слишком многое. Интенсивность, событийность совершенно меня износили эмоционально. Человек может идти к вершине пологим подъемом, долго, размеренным шагом, а может карабкаться. Мне пришлось развить скорость и взбежать чуть ли не по отвесной стене. Я устала от подъема и всерьез своих успехов оценить не могла. В результате все связанное с кино прекратило иметь для меня лично какой-то смысл. Оно не было реальным. У меня не было чувства избалованности везением, наоборот, было чувство пустоты. Я не была счастлива. Я хотела реальности. Реальность была там, где было не кино, а была

только я, моя жизнь, те, кто мне дорог: муж, папа, мама, брат, еще не родившиеся мои дети. И я без колебаний оставила нереальное.

**- Вы считаете, достичь успеха рано – плохо?**

- Для меня – определенно плохо. Нездорово. Я устала от себя: всю жизнь я концентрировалась на себе, самое время было сконцентрироваться на ком-то еще.

**- Это не было результатом бессознательной программы на достижение? Когда достигаешь вершины, достигаешь и пустоты – дальше взбираться некуда.**

- Не исключено, что болезнь нашего времени – видеть смысл жизни в восхождении к успеху. Особенно это чувствуется в Америке, поэтому я и живу по большей части в Лондоне: здесь люди за ужином говорят о действительно интересных вещах, а не о деньгах и работе: о, я еще не на самом верху, о, я еще не заработал всех денег! Но это не про меня и никогда про меня не было. Ведь я – то всегда была более или менее благополучна. Родители были друг другу очень преданы и нас с братом любили. Я не ориентировалась на какие-то заоблачные достижения. Но жизнь вовлекла меня в водоворот жуткой интенсивности. Я перестала быть хозяйкой собственной судьбы. И в какой-то момент сказала себе: а вот теперь достаточно. Теперь я живу свою жизнь.

**- Когда родился ваш первый ребенок, вы отказались даже от идеи взять няню. Чтобы прожить свою жизнь только самой?**

- Наверное, я не очень доверяю людям: они ведь имеют право на слабость, невнимательность, ошибки. А я не могла представить себе, что чужой человек допустит по отношению к моей девочке ошибку. Наверное, это эгоизм. Но я не хотела делить Эппл ни с кем, разве что с Крисом (Крис Мартин, муж Пэлтроу.) И потом: я, мама, Крис – все суежились вокруг нее. И тут еще один человек... Слишком много внимания, по-моему. Зачем в ребенке с младенчества воспитывать ощущение, что он центр вселенной?

**- Но, дав ей такое удивительное имя – Эппл, Яблоко, – вы разве не старались подчеркнуть ее единственность, исключительность?**

- Во-первых, есть женские имена-месяцы – Эйприл, есть имена-цветы – Роуз, Лили. Не вижу в имени-фрукте ничего особенно экзотического. Во-вторых, имя ей дал ее папа. И мне оно показалось... правильным: яблоко – это нечто свежее, сочное, румянынькое. И она такая. Наверное, как и все дети... Но именно она – наш маленький яблочко! К тому же я была уверена, что Крис назовет ее точнее. Ведь никто и теперь не проводит с ней времени больше, чем он, никто так с ней не хохочет. Она, безусловно, папина дочка. В чем есть свои плюсы. Я сама была такой. И сейчас такая.

**- Как это изнутри – быть папиной дочкой?**

- Сейчас для меня это значит не находить никакой возможности примириться с его смертью. Принять его смерть как часть своей жизни. Не могу и все. Папина смерть – одно из главных событий моей жизни, столь же огромное и важное, как и рождение детей. Если не больше. Во всяком случае, это самое ужасное из случившегося со мной: его умирание – рак – и сам уход. Брат тогда буквально выгнал меня на съемки «Сильвии», он сказал: «Тебе нужно чем-то заняться, иначе ты так и будешь слоняться по дому, как зомби». А я была как зомби... Отменила свадьбу. Ведь предполагалось, что папа поведет меня к алтарю, а раз его не стало... У нас с Крисом не было свадьбы, мы просто уехали вместе в Санта-Барбару. Я отказывалась делать вид, будто после смерти папы смогу жить по-прежнему и как планировалось.

**- Вам и позже не удалось справиться с утратой?**

- А разве это вообще возможно? Нельзя справиться, нельзя. Мы с папой семь лет назад, незадолго до его смерти, сделали вместе фильм «Дуэты», он был режиссером, я в нем играла. Теперь я думаю: как мне повезло, что у меня так много видео с папой – материалы по фильму, съемочные моменты, его телеинтервью... Иногда я смотрю эти записи. И всегда плачу. Но ведь как здорово, что и мои дети – они родились уже после его смерти – смогут увидеть его, услышать его голос, почувствовать, каким он был. Но в его смерти есть и еще одна вещь, которая меня угнетает: я чувствую себя частью... какой-то статистики. Я переживаю его смерть... как все, кто потерял родителей, когда они им были еще так нужны. А мне – то хочется переживать это одной, так же исключительно, каким исключительно был он.

**- Смерть отца была вашей первой серьезной потерей?**

- Я расставалась с людьми. И с теми, кого очень любила. Когда мы расстались с Бредом Питтом, у меня было

чувство, что с ним ушла часть меня. Но эта любовь... заменима. А папину любовь ничем не заменишь. На ее месте пустота, зияние навсегда.

**- Так велика была его роль в вашей жизни?**

- Огромна: он был моим главным советчиком, я могла доверить ему все свои тайны. Он никогда меня не осуждал, но всегда направлял. Никогда не давил и всегда понимал. Он был чем-то вроде доброго духа, ангела-хранителя. Я всегда чувствовала его поддержку, всегда слышала это его «Не бойся, я скажу, когда ты ошибешься». У меня благодаря папе было чувство защищенности, безопасности. В нем было такое особое тепло, особенно к детям, к нам с Джейком (Джейк Пэлтроу, младший брат Гвинет). к детям вообще – еврейское тепло, папа же происходил из древнего еврейского рода Палтровичей, в нем все мужчины были раввинами пять сотен лет, они жили в Польше, в Кракове, потом в России, в Нижнем Новгороде. Среди его предков – знаменитый рабби Давид Ха Леви Сегал. И в отце всегда было что-то от настоящего священника – тепло и смирение, он принимал людей такими, какие они есть. А когда тебе девять и отец дает тебе понять, что ты – лучшая на свете, ты думаешь: «Что ж, значит, можно и не бояться». Теперь именно это и заставляет меня страдать – что я была так счастлива! Но, надо сказать, в нашей семье все понимали друг друга. Мы с братом выросли как бы внутри родительской работы. Часто фильмы, в которых снималась мама, делались рядом с нашим домом. Мы с братом после школы шли прямиком на съемочную площадку. Актеры относились к нам как к равным, и это удивительное ощущение. А потом, я была «дочкой мисс Дэннер», что означало: замечательной актрисы, звезды. Мама всегда была для меня тем, что сейчас называют «ролевой моделью». Она никак не манипулирует и всего достигает. Наверное, потому, что не строит от-



С дочкой

ношения с людьми, а выращивает...

**- Как вы относитесь к тому, что многие считают вас, как говорят, блатной? Известная семья, связи, знакомства...**

- А вы считаете, это залог счастья? Мне – то счастье принес как раз отказ от «багажа»...

**- Говорят, приезжая в Лос-Анджелес, вы остановились в доме своего бывшего бойфренда Бена Аффлека. Это тоже следствие вашей бесконфликтности?**

- Мне всегда казалось, что в отношениях людей плохи не скандалы и не претензии. Нет. Плохо, когда партнер не дает тебе выразить свои чувства – и любовь, и раздражение. Я и расставалась – то по этой причине. Если у вас серьезные отношения, значит, есть контакт, диалог. Отношения кончаются, когда кончается диалог, но при этом важно сохранить хоть какой-то вид контакта. Нам с Беном удалось. Поэтому мы и можем остановиться друг у друга: я у него в Лос-Анджелесе, он у нас в Лондоне. Сейчас мы почти как брат и сестра.

**- Рождение детей внесло коррективы в вашу систему ценностей?**

- Оно изменило абсолютно все. Ребенок – безусловная данность, он просто присутствует в твоей жизни и одним этим определяет ее. Он живет в настоящем, и я – вместе с ним. Только настоящее известно – и потому важно.

**- Но будущее все же немного известно: вы возвращаетесь в кино.**

- Да. Потому что есть некая часть меня, которая теперь тоже изголодалась. Актрисе во мне надо подкормить. Хочу играть в театре, сниматься в серьезных картинах. Ездить на метро, как все.



С мужем



## ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ НЕПРАВДУ?

«Ты так хорошо выглядишь, похудела как!» - отводя глаза, говорит Лена подруге.

«Да, спасибо. Регулярный фитнес и диета творят чудеса. А ты тоже не отстаешь, регулярно ходишь в зал и бассейн?» - отвечает подруга.

«Ну конечно, не пропускаю ни одного занятия», - не моргнув глазом, произносит Лена неправду.

Разговоры вроде этого окружают нас ежедневно. И практически на автомате, не придавая этому значения, мы можем соврать и получить невинную ложь в ответ. Получается, что на каждом шагу мы сталкиваемся с лицемерием? Неужели людям нравится врать друг другу?

### ЗАЩИТНАЯ РЕАКЦИЯ

Часто вранье - защитная реакция из-за страха, стыда или вины. Мы так привыкли говорить не то, что думаем, окружающим, что правда сама по себе уже кажется чем-то ненормальным. Даже язык, на котором мы обычно общаемся друг с другом, психологи окрестили фатическим, то есть бессмысленным, социально удобным. Например, вам задают вопрос: «Как дела?» - и вы автоматически отвечаете: «Нормально». Хотя в этот момент у вас могут происходить неприятности, но вы не готовы делиться ими с первым, кто попадет на вашем пути. Так, получается, ложь и неискренность более созвучны нынешнему состоянию общества? Но почему мы обижаемся, когда нас обманывают близкие или друзья, или ис-

пытываем угрызения совести, когда врем им сами?

### МОЛЧАНИЕ – ПРИЗНАК СОКРЫТИЯ?

Психологи наблюдали за людьми в разных ситуациях и пришли к выводу, что чаще всего они обманывают по следующим причинам.

- Если не хотят ранить чувства близкого человека и стараются защитить его от неприятностей.

- Пытаются оградиться от боли и разочарований.

- Для того, чтобы извлечь для себя какую-либо выгоду.

- Чтобы не усугублять ситуацию в общении с более эмоциональным человеком.

- В целях самоутверждения в глазах окружающих.

- Чтобы подбодрить, поднять самооценку или вселить в собеседника уверенность в себе.

- Иногда ложь используется в качестве защиты в стрессовых ситуациях.

- Люди привирают, чтобы казаться лучше, чем они есть.

- Часто люди не говорят правду совсем не потому, что им есть что скрывать, вопреки распространенному мнению. Таким образом они просто защищают свой внутренний мир.

### КАК ОБЩАТЬСЯ С ЛЖЕЦОМ

Если вас часто обманывают близкие родственники, не нужно прямо высказывать им претензии и уливать во лжи. Подумайте, почему человек говорит вам неправду. Воз-

можно, ему требуется помощь, за которой ему неловко обратиться к вам. Если вы поймали своего ребенка на лжи, подумайте, как завоевать его доверие вновь, ведь очень часто дети врут из-за страха быть наказанными или непонятыми. Объясните ему, что лгать нехорошо и что рано или поздно правда все равно выплывет наружу. Честность - залог крепких и доверительных отношений. Обсуждайте проблемы и планы с партнером, делитесь своими эмоциями и переживаниями. Только так вы сможете сохранить отношения.

Если лгун завелся среди ваших коллег, будьте бдительны. Выясните, для чего сослуживец это делает и к каким последствиям может привести его ложь в отношении вас.

### 5 ШАГОВ НАВСТРЕЧУ СЕБЕ

Если вы осознаете, что часто стали привирать по поводу и без и у вас уже не получается самостоятельно контролировать себя, вам помогут следующие рекомендации.

**1. Выясняем причину.** Постарайтесь вспомнить, как, когда и почему вы начали говорить неправду. Может, вам что-то хотелось скрыть? Патологическая ложь - один из видов зависимости, от которой нужно избавляться. Если вы понимаете, что не справитесь с этим в одиночку, обратитесь за помощью к психологу.

**2. Напоминайте себе о последствиях лжи.** Наверняка вы не задумывались, что ваш обман мог причинить кому-то вред.

**3. Признавайтесь в обмане.** Если вы снова соврали, не оправдывайтесь и не придумывайте отговорку. Признайте это, прежде всего для себя. Так вы сможете контролировать, когда, как и почему вы это делаете, и отслеживать рецидивы в будущем.

**4. Не делайте громких обещаний.** Иногда сложно признать, что вы чего-то не можете, не умеете или не знаете. Просто помните о том, что ваши невыполненные обещания сильно могут навредить другим людям.

**5. Работайте над самооценкой.** Ложь и отношение к самому себе зачастую имеют общие корни. Возможно, с помощью неправды вы хотите скрыть какие-то свои неприглядные стороны (и только лишь сами считаете их таковыми). Задайте вопросы своим близким, выясните свои положительные и отрицательные качества. Сравните с отношением к самому себе. Возможно, после этого поводы для лжи, даже невинной, устроятся сами собой.

**О**диноким женщинам за сорок мечтали о волевом мужчине вроде Гоши-Жоры-Гоги. Студентки представляли, как попадут на курс к трепетному Нестору Петровичу. Ну и, конечно, каждая мечтала у себя под новогодней елкой найти Женю Лукашина. Экранные герои того времени превратились чуть ли не в идеал. Но что в них было такого?

**НЕСТОР:  
СПЛОШНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

Некоторые влюбляются в слабых мужчин. Им бы пожалеть партнера, приласкать, обогреть. Таким точно понравился бы Нестор Петрович из фильма «Большая перемена». По сути, большой ребенок: несладен и обидчив. Но за ним скрывается блестящий ум. Со стороны Нестор кажется настоящим подвижником, который пытается обучить тех, кто и за партой-то оказался чуть ли не случайно.

Может ли столь безобидный человек хотя бы мху обидеть? Вопрос с подвохом! Если приглядеться к Нестору повнимательнее, вы сделаете интересные выводы. Взять хотя бы абсолютное сексистские взгляды персонажа. Когда возлюбленная Полина вместо него занимает место в аспирантуре, тот искренне возмущается. Она же женщина! Достается и другим: не устроив собственную личную жизнь, Нестор Петрович начинает лезть в чужую. Ему виднее, что и как должно быть.

Подобных персонажей немало и в реальной жизни. Они слабы, но, найдя себе жертву (женщину, которая боготворит их), мужчины с радостью «подминают» ее под себя. Учат жить, все время критикуют и, в конце концов, загоняют в угол. Зато со стороны семья с диктатором во главе выглядит вполне благопристойно.

**ПАРАТОВ:  
САМОВЛЮБЛЕННЫЙ ЭГОИСТ**

Все любят Паратова, но Паратов любит только себя. Конечно, внешне он весьма хорош, за что стоит сказать спасибо Никите Михалкову, изобразившему героя в кадре.

Со стороны персонаж кажется нам мужественным, смелым, жизнелюбивым. При этом он не лишен романтики и в меру страстен. Любая женщина за таким пойдет в огонь и воду. Именно этим Паратов и пользуется. Очаровывая, он буквально ловит даму в свои сети. Ей уже не вырваться, зато ему можно снять напускную маску и стать обычным человеком со своими недостатками.



**ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА?  
Есть сомнения!**

**Некоторые персонажи советских фильмов были так хороши, что зрительницы невольно восклицали: «Мне бы такого!» Вот только в реальной жизни эти герои выглядели бы совсем иначе.**

В жизни подобные мужчины любят распушить хвосты в конфетно-букетный период, а в браке превращаются в зануд.

**«НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА»  
ГОША**

Такой мужчина, как Гоша из фильма «Москва слезам не верит», и по дому все сделает, и груз забот с плеч снимет, и приглубит. Настоящий принц на белом коне.

А ведь на самом деле Жора - несостоявшийся в жизни человек. По сравнению с Катериной он неудачник. Ни хорошей работы, ни денег, ни карьеры.

В обычной жизни такие мужчины, понимая, что стали для кого-то идеалом, начинают отыгрываться на своей второй половинке. Чуть что - виновата она, а он герой на пьедестале. Обидеть такого нельзя. Одним словом, отношения с мужчинами, похожими на Гошу, - сомнительное удовольствие.

**ЖЕНЯ ЛУКАШИН -  
МАМЕНЬКИН СЫНОК**

Прямо скажем, не красавец. Безответственный, не желающий вылезать из-под мамино крыла, способный на поступки лишь благодаря алкоголю. Все эти характеристики советские женщины не замечали, глядя на Женю Лукашина. Казалось, он - тот самый принц, ради которого можно и

друзей обмануть, и приличного жениха бросить.

И сегодня, к несчастью, многие попадают на романтический крючок и впускают в свою жизнь таких вот Лукашиных. Сначала они выглядят романтиками, а потом оказывается, что рядом всего лишь алкаголик. Мужчина пьет, его партнерша превращается в спасительницу. Ей или идти некуда, или есть куда, но она не хочет, ведь «без меня любимым пропадет».

**ИППОЛИТ:  
АБЬЮЗЕР ЧИСТОЙ ВОДЫ**

Те, кто Женю Лукашина видел насквозь, обычно предпочитали его соперника - Ипполита. Уж он-то точно положительный герой. Во-первых, красавец, высокий, статный. Во-вторых, какое воспитание! В-третьих, настоящий мужчина, который не будет терпеть выходки какого-то алкаголика.

В советские годы не существовало понятия абьюзер, иначе бы Ипполита именно так и назвали. Посудите сами: нервничает, ревнует, скандалит. Чуть что - сразу бежит за дверь, не желая даже выслушать женщину, которую называет своей невестой. Никакого соперничества этот герой не выносит из-за раздутой гордыни. Но еще хуже: Ипполит бесконечно унижает Надю. «Ты безалаберная», «ты непутевая» - бросает он ей вслед. Хорош жених!



## История любви



# Джонни Депп и Эмбер Херд ЧТО ИХ РАЗЛУЧИЛО?

Последние несколько лет весь мир наблюдал за ожесточенной судебной борьбой между голливудскими звездами - Джонни Деппом и Эмбер Херд. А ведь когда-то они клялись друг другу в вечной любви.

В далеком 2011 году Джонни Депп был счастливо женат на французке Ванессе Паради и воспитывал вместе с ней детей. Молодая актриса Эмбер Херд искала себя, встречаясь то с мужчинами, то с женщинами. Одним словом, все было на своих местах.

### КОВАРНАЯ ОБОЛЪСТИТЕЛЬНИЦА

Когда Эмбер и Джонни познакомились, девушке было 24 года. Вместе они снимались в киноленте «Ромовый дневник» и имели все шансы влюбиться друг в друга, несмотря на двадцатилетнюю разницу в возрасте. Только вот на съемках химии не произошло, как потом выяснилось, по вине Эмбер.

После премьеры актеры отправились в промотур. Джонни временно поглядывал на симпатичную коллегу, и однажды она это заметила.

Немного усилил - и вот уже Депп ходил за ней по пятам. Позднее актер признавался, что не мог выкинуть красотку из головы. Неудивительно, что местами скучному, многолетнему браку с Паради он предпочел новое увлечение. Да и Эмбер оказалась не глупа. Она дала понять звезде: у них схожие увлечения. В один из вечеров Джонни сыграл блюзовую мелодию, а актриса точно ее угадала. Сердце Деппа было покорено!

Эмбер рассталась со своей девушкой Тася ван Ри, решив, что все же мужчины ей ближе. А Депп пора-

зил поклонников, подав в 2012 году на развод с Ванессой Паради. Та приняла его решение с достоинством, видимо, уже подозревая о новой пассии. Позади осталось четырнадцать лет брака.

О своих близких отношениях Эмбер и Джонни объявили не сразу. Да и не все поначалу складывалось так гладко, как хотелось бы актеру. Он был беззаветно влюблен в девушку, а та играла с ним, как хотела. Видя искренний интерес к собственной персоне, она то подпускала Деппа к себе, то отдалялась. По наблюдениям очевидцев, за первый год они сходились и расходились несколько раз. Эмбер постоянно придумывала новые отговорки - «мне надо подумать», «давай возьмем паузу», «не слишком ли мы торопимся».

Чтобы заверить любимую в искренности и серьезности своих намерений, Депп старался ее покорить. Сначала удивил, воссоздав на собственном острове на Багамах бар из фильма «Ромовый дневник». Для обоих это было знаменательное место, так что Эмбер оценила поступок. Позже Депп назвал в честь красавицы целый пляж. Ну и завершил свои ухаживания покупкой украшений на сумму с несколькими нулями.

### ОНА СИЯЕТ, ОН ЧАХНЕТ

Предложение актрисе Джонни сделал в январе 2014 года, но на все вопросы о помолвке влюбленные отмахивались. Мол, догадай-

тесь сами. Свадьбу планировали сыграть шикарную, так что на подготовку взяли целый год. Друзья намекали Деппу: стоит задуматься о брачном контракте. Но ему чувства так вскружили голову, что ни о чем подобном он и слышать не хотел. Все твердил: «Когда приходит большая любовь, не время думать о деньгах». Знал бы тогда, как сильно вскоре пожалеет о своем решении...

Увы, прорицателем актер не был, и в феврале 2015 года сошелся узами брака с Эмбер Херд. Церемония прошла в его собственном поместье в Лос-Анджелесе. Туда пришли даже дети Деппа, хотя они относились к новой пассии скептически, ведь именно из-за нее распалась семья. В тот день гулял весь Голливуд, но счастливее остальных выглядела Эмбер.

После свадьбы дела Херд резко пошли в гору. Мало того, что все гляцевые журналы стали ей интересоваться, так еще и сам Депп прикладывал немало усилий для того, чтобы его новоиспеченная жена блистала на экранах. Так, он «устроил» любимую в киноленту «Аквамен», попросив своего друга-продюсера об услуге.

Удивительно, но сам Джонни с каждым днем выглядел все хуже и хуже. Близкие друзья переживали из-за того, что он пристрастился к выпивке. Режиссеры были недовольны: актер стал часто срывать съемки. Что случилось с якобы счастливым семьянином?

### НЕ АКТЕР, А НАСИЛЬНИК?

Свой очередной день рождения в апреле 2016 года Эмбер Херд праздновала без супруга. Многие это насторожило. Неужели между ними пробежала черная кошка? Ситуация прояснилась спустя месяц: 27 мая 2016 года актриса подала на развод. Брак продержался чуть больше года.

Актриса выступила с громким



«Ромовый дневник», 2011 г. Тогда еще Джонни не знал, что женится на партнерше по съемкам

заявлением о том, что муж не раз поднимал на нее руку, а в конце их совместного проживания она и вовсе стала бояться за собственную жизнь. Наконец, Херд попросила суд запретить Джонни приближаться к ней.

Поклонники были ошарашены. Никто никогда не считал Деппа панинкой, но и насильником тоже. Однако эту рулетку уже было не остановить. Еще месяц спустя Эмбер Херд появилась на обложке крупного журнала «People» с синяком под глазом и кровотокающей губой. Внутри издания было интервью с ней. В нем были детальные подробности того, как муж ее унижал и избивал.

В качестве компенсации за пережитые мучения Херд потребовала от бывшего супруга ежемесячные выплаты в размере 50 000 \$ (к слову, в браке она каждый месяц получала на «мелочи» половину от этой суммы). На первое заседание суда актриса для пущей правдивости пришла с синяком. А еще она показала всем неудачные снимки Деппа после его многочисленных гулянок.

Поначалу актер старался замять дело, не реагируя на обвинения. Вместо ежемесячных отчислений он предложил бывшей жене единовременную выплату в размере семи миллионов долларов.

Та подумала-подумала и... согласилась! Даже пообещала перевести эти деньги в благотворительную организацию для женщин, пострадавших от насилия.

### ОБА ХОРОШИ!

Это дело можно было бы легко замять, если бы целью Херд были просто деньги. Девушка, видимо, решила окончательно уничтожить Деппа. Вместо того чтобы замолчать, получив заветные миллионы, актриса продолжила раскидывать обвинениями.

В 2018 году она написала душевную статью о домашнем насилии в газете «The Washington Post». Реакция не заставила себя ждать. Мало того, что женщины в социальных сетях накинулись на актера, называя его насильником, так еще и карьера Деппа пошла ко дну. Платформа Netflix удалила все фильмы с его участием, Джонни запретили сниматься в очередной части «Пиратов Карибского моря» и попросили отказаться от роли Гринде-Вальда в ленте «Фантастические твари». Закончилась и карьера Херд, но учитывая тот факт, что она никогда не была столь популярна, как Депп, актриса пострадала меньше.

За клевету Джонни Депп подал иск на Херд в размере 50 милли-

онов долларов. Она ответила иском на сумму в два раза больше - и тоже за ложь в ее сторону.

Херд заявила, что в браке актер ревновал ее к каждому мужчине, а если уличал во флирте, то запросто мог избить или начать таскать за волосы по дому. По ее словам, когда Джонни напивался, то становился невменяемым и даже душил ее. Потом, правда, всегда просил прощения. И она прощала, потому что безумно любила. В конце отношений даже закрывала глаза на сексуальное насилие - супруг требовал исполнения того самого долга, а ей уже не очень-то и хотелось.

Куда более интересные подробности рассказал актер. Выяснилось, что девушка страдает от наркотической зависимости и склонна к проявлению агрессии. Согласно предоставленным видео и аудио, именно Эмбер чаще всего становилась зачинщицей скандалов, провоцировала супруга и унижала его. Эту информацию подтвердил охранник дома, где жила пара: - оказывается, Херд часто поколачивала возлюбленного. Однажды в пылу ссоры она и вовсе отрубила ему бутылкой кусок пальца.

Но это было еще не все. Будучи женой Джонни, Эмбер изменяла ему с бизнесменом Илоном Маском. Актриса, конечно, все отрицала.

### ГРОМКИЙ ФИНАЛ

Конечно, Эмбер надеялась на поддержку - тема домашнего насилия над женщинами является очень острой. Но неожиданно для нее многие встали на сторону Деппа. В частности, все его бывшие подружки подтвердили, что мужчина и мухи не способен обидеть. Кейт Мосс отрицала, что Джонни когда-либо обижал ее, а Вайнона Райдер настаивала: она ни разу не видела, чтобы Депп был жесток по отношению к людям. Высказалась даже



**Суд встал на сторону Джонни Деппа. Он вышел победителем из этой борьбы и не скрывал своей радости**



**Эмбер Херд с детьми Деппа. На удивление актрисе легко удалось найти с ними общий язык**

Ванесса Паради: «Он просто не способен поднять руку на женщину».

К Джонни у всех был один вопрос: если в браке все плохо, почему он так долго терпел? Тот признался, что боялся показаться неудачником. Актер надеялся спасти отношения и вытаскивать Эмбер из той ямы, куда она провалилась из-за проблем с психикой. Но, увы...

Пока шел суд, Херд умудрилась обзавестись ребенком. Девочку Уну Пейдж, родившуюся в апреле 2021 года, выносила суррогатная мать. Оказывается, врачи по медицинским показаниям поставили Эмбер на естественном материнстве актрисы. Под конец процесса дела стали налаживаться и у Джонни. Режиссеры уже не были к нему столь категоричны.

После того, как бывшие супруги весной 2022 года выступили в суде, к процессу подключились присяжные заседатели. 1 июня они вынесли решение, фактически оправдав Деппа по всем статьям. Суд обязал Херд выплатить актеру компенсацию в размере 15 миллионов долларов. В качестве «утешительного приза» она также получала от Деппа отступные, но всего 2 миллиона.

Актриса сразу призналась: у нее нет таких денег. И Депп повел себя как настоящий мужчина. Ему удалось вернуть обратно свою жизнь и карьеру, остальное - второстепенно. Джонни согласился простить Эмбер Херд долг, но с одним условием - она не должна подавать апелляцию. Девушка пока думает, но, скорее всего, согласится.



# Естественный вес КОМУ НЕ НУЖНО ХУДЕТЬ?

**По статистике, лишь 10% людей, сбросивших вес, удается держать себя в форме. Остальные набирают ушедшие килограммы в течение года. Все дело может быть в естественном весе - организм стремится к гармонии.**

щины нормостенического типа такого же роста (с хорошо развитой мускулатурой) - 53,360,8 кг.

Ученые утверждают, что разрыв между реальным весом и «рекомендуемым стандартом» в 5 кг считается абсолютно нормальным при условии, что вы чувствуете себя хорошо. (Добавим: идеального стандарта не существует!) А вот если вы хотите быть стройнее на 15-20 кг и ради этого с переменным успехом изводите себя диетами, стоит задуматься, почему вы это делаете. И, возможно, поработать с психологом.

альными телами. С одной стороны, понятно, что большая часть того, что мы видим, - профессиональная обработка и фильтры. Но с другой стороны, мы автоматически сравниваем увиденное с собой и расстраиваемся.

Психологи напоминают: чтобы принять себя, необходимо разорвать порочный круг бесконечных сравнений. Неважно, сколько вы будете сидеть на диетах, пытаться изменить свой естественный вес в угоду общественным стандартам. Природа все равно возьмет свое - килограммы вернуться, а психическое состояние ухудшится.

Избавьтесь от нереалистичных ожиданий. Заведите дневник, в который будете записывать, что вы едите и какие ощущения испытываете: насыщает ли вас этот вид пищи, или наоборот, провоцирует голод? Через 2-3 месяца вы сможете сбалансировать рацион, включив в него только подходящие именно вам продукты, и ощутите гармонию со своим телом.

**Т**ех, кто не соответствует общепринятым стандартам стройности, обычно осуждают и обвиняют в лени («Посмотрите, как она запустила себя!»). Однако причина лишних килограммов - это далеко не всегда нежелание заниматься собой. Британские ученые выяснили, что нормальный вес человека предопределен биологически - так же, как рост, размер ноги и вес костей. Качество пищи, которую мы едим, безусловно, важно. Но это далеко не единственный фактор, влияющий на фигуру. Согласно исследованиям, существует 430 генов, увеличивающих возможность ожирения.

### ИДЕАЛ СУЩЕСТВУЕТ?

Диетологи предлагают определять естественный вес, рассчитывая ИМТ (индекс массы тела). Если показатель равен 19-25, то говорят о нормальном весе, если же ИМТ меньше 19 - наблюдается недобор веса, а когда это значение выше 30, то у человека может быть ожирение.

Современные исследования показывают, что ИМТ можно рассматривать только с учетом индивидуальных особенностей: возраст, вес костей, генетические и конституционные характеристики. Так, при росте 166 см астенически сложенной женщине (со слаборазвитой мускулатурой) рекомендуется находиться в границах 50,8-54,6 кг. Параметры для жен-

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МНЕ НУЖНО ХУДЕТЬ?

Прислушайтесь к собственным ощущениям и сигналам организма. Даже если вы находитесь в границах нормы, но при этом испытываете трудности с передвижением, вам сложно наклоняться, подниматься по лестнице, быстро двигаться, то будет не лишним задуматься о похудении.

Если набор килограммов сопровождается отеками, это может говорить о наличии проблем с почками, сердечно-сосудистой системой, ЖКТ, а также о дефиците калия. Впрочем, некоторые при видимом избытке веса чувствуют себя бодро. Они не переедают (даже могут питаться довольно скромно), но организм естественным образом поддерживает, казалось бы, лишний вес. Когда такой человек садится на диету, уровень гормона сытости лептина снижается и появляется ощущение постоянного голода и психологического дискомфорта. Выходит, в этом случае не нужно худеть. А если все же решитесь, то перед этим сдайте анализы на дефициты витаминов и микроэлементов, а также посетите нефролога, эндокринолога и кардиолога.

### ЗАБУДЬТЕ О СТАНДАРТАХ

Чаще всего стремление похудеть вызвано не физиологическими, а психологическими причинами. И это неудивительно в современных реалиях. С обложек журналов и с фотографий в социальных сетях на нас смотрят знаменитости с иде-

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### ВАШ УРОВЕНЬ КОМФОРТА

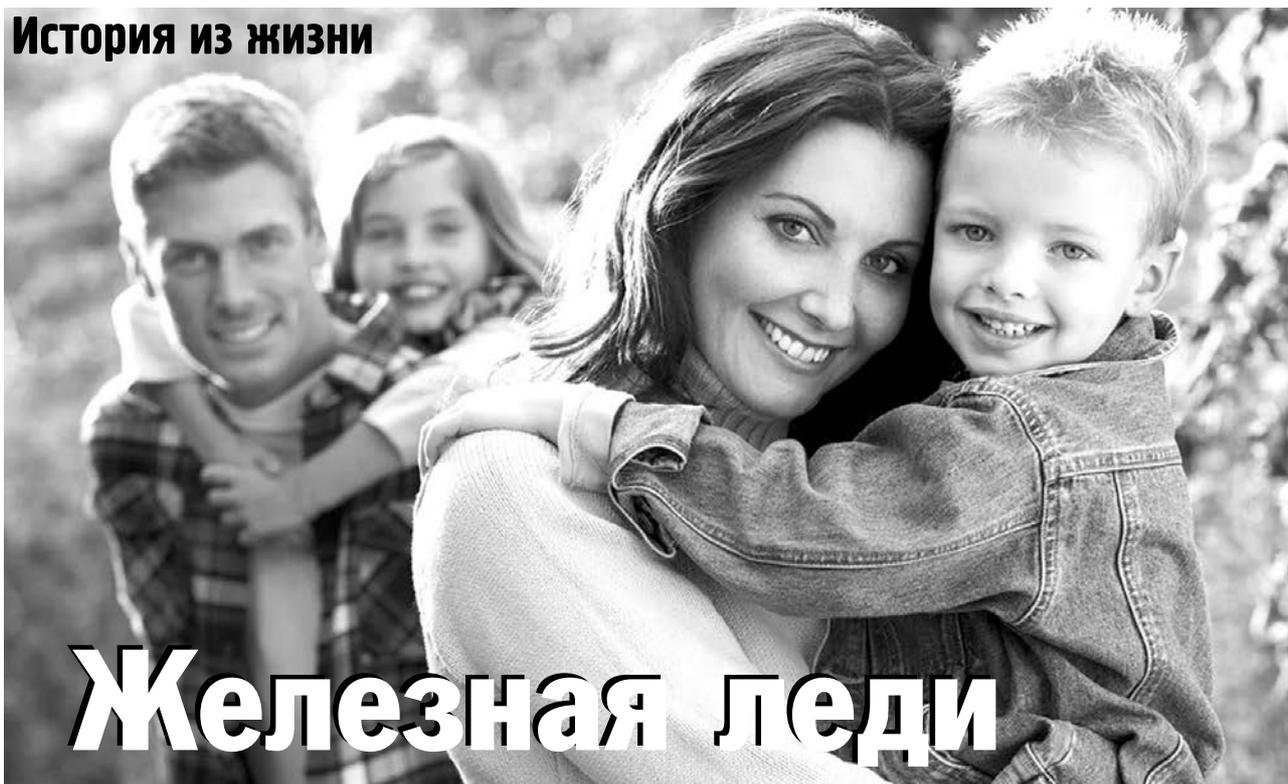
**В диетологии есть понятие «диапазон комфортного веса». Это индивидуальный показатель, единой нормы не существует. Вес в комфортном диапазоне может меняться в зависимости от условий жизни, психического состояния человека. Имеет значение даже время года (в холодное время года естественно немного поправиться) и менструальный цикл.**

**Попробуйте восстановить в памяти свои ощущения в разные периоды жизни: когда вы чувствовали себя хорошо, иммунитет работал без сбоев и ваше тело вам нравилось? А когда, наоборот, возникало чувство дисбаланса, недовольство собой? Так опытным путем можно определить свой диапазон комфортного веса.**

**У женщин не бывает лишнего веса. Это дополнительные места для поцелуев!**

# Ваш любимый сканворд

Кот из мульт.	<p>— Я хочу сделать тебе предложение. — Какое, любимый? — Отвяжись, а?</p> <p>●</p> <p>На приеме у врача. — Ну вот. Сегодня ваш кашель</p>						<p>нравится мне гораздо больше. — Так я всю ночь тренировался!</p> <p>●</p> <p>— Я отдала тебе всю свою жизнь! — Зато ты получила взамен всю мою чековую книжку.</p>			Озеро, Сев. Америка	Тетрадь для фото			
...Колумб										За фронтом				
Удостоверение														
					Город Турку	Внешний вид				Невольник				
Жрец Аполлона		Возглас удивления		Род бононожек			...бойца", фильм	Столбец таблицы						
					...вуги (танец)					Кукуруза				
Про запас	"Вечный город"	Гробница Мухаммеда	Месяц гроз		Кредит		"Тринадцать", реж.							
		Стихотворн. метр							1 куб. дм	Вебрь				
Окружение короля							Обрезок кожи, каблук							
Отросток	...Годунов						...Сметанина							
		<b>1</b>		Хижина эскимоса			"Демон", комп.			Мать богов				
Пищевод птицы			 <p>... Дуглас</p>											
Теннисный...	"Стенка..."	Вожь гуннов								Мьянма	Ароматное дерево			
Валюта Ирана													Марка самолета	...Барбара
											Орган обоняния		...Брюллов	
Доля	Роскошь	Самка павлина		Проволока										
				1000 гр (разг.)		Легенд. ресторан		Разряд в каратэ						
Роман Бондарева			Шалый...					Поп..., течение						
Река, Африка	Марка велосипеда			...Мути, актриса										



# Железная леди

**Неприступные и сильные женщины кажутся железными только внешне. Внутри они часто бывают хрупкими и ранимыми и просто боятся показать свою истинную сущность...**

**И**ра плохо помнила родителей: они погибли, когда она была совсем маленькая. В памяти остались только мамины руки - теплые и нежные. Девочка скучала по их прикосновениям, особенно перед сном, когда комната погружалась в темноту. Она подолгу лежала с закрытыми глазами, отчаянно мечтая о том, чтобы мама пришла и обняла ее крепко-крепко, поцеловала и сказала что-нибудь ласковое. Из-под закрытых век текли слезы, скатывались на подушку, и мокрая наволочка неприятно холодила щеки.

Но вместо мамы в комнату входила тетя - Тамара Львовна. Она поправляла одеяло, выключала ночник и уходила, бросив короткое: «Спокойной ночи».

### ЧУВСТВАМ - НЕТ!

Тамара Львовна была старшей сестрой Ирочкиного отца, бездетной и одинокой. Она не отдала девочку в детский дом, взяла к себе, удочерила и вырастила. Можно сказать, Ире повезло. Ее тетя была доброй и интеллигентной, только на вид несколько суровой. Она искренне любила племянницу и всю жизнь посвятила ее воспитанию. Но вот беда, Тамара Львовна не умела, да и не считала нужным проявлять нежные чувства по отношению к ребенку.

Однажды на детской площадке Ира упала с качелей, и дети засме-

ялись. Она расплакалась навзрыд, но не от боли, а от обиды. И тогда тетя ей сказала:

- Никогда не плачь при людях. Эмоции делают человека слабым, а слабых всегда обижают. Ты должна быть сильной,

Ира на всю жизнь запомнила эти слова и больше никогда и никому не показывала своих чувств. Она росла спокойным и разумным ребенком, без истерики и капризов, на удивление учителям и соседям. Даже наедине с самой близкой подругой Надей не позволяла эмоциям вырваться наружу, старалась всегда быть сильной. Надя была, полной противоположностью Иры. Она никогда не прятала свои чувства: если смеялась, то до икоты, если плакала, то навзрыд, если любила, то могла задушить в объятиях. Они были такие разные, что их дружба казалась странной. Наверное, правду говорят, что противоположности притягиваются.

Подруги поступили в один университет, окончили учебу и почти одновременно вышли замуж. Семья и работа занимали все время молодых женщин, но их дружба не прервалась. Надя все так же прибежала к Ире, чтобы поделиться малейшей бедой или радостью и так же, как в детстве, не сдерживалась в эмоциях.

- В этом году он забыл дату нашего знакомства, - жаловалась она на мужа, шмыгала носом и плака-

ла, утирая щеки ладошками. - Я закатила ему скандал и разбила вазу.

- Мой Олег вообще никаких дат не помнит, - пожимала плечами Ирина.

- Как не помнит? - округляла глаза подруга и тут же забывала о своем «горе». - Это же ужасно!

Для Нади было очень важно проявление чувств. Каждый день, провожая мужа на работу, она обвивала его шею руками, целовала и говорила ласковые слова. Встречала такими же объятиями, потому, что не представляла, как можно любить иначе. А вот Ире такие нежности были ни к чему, она даже стеснялась лишнего раз поцеловать мужа. Зачем, если он и так знает, что она его любит? Эмоции в браке только мешают, считала она, утомляют и раздражают.

### «НУ, ТЫ ТОЧНО ЖЕЛЕЗНАЯ!»

Олег, супруг Иры, в первые годы их совместной жизни ценил в жене ее хладнокровие, выдержку, спокойствие и способность разумно мыслить в критических ситуациях.

- У других жены истерички, а ты у меня умница, - хвалил он. - Настоящая железная леди.

Правда, со временем Ира начала замечать, что их отношения становятся слишком уж ровными, порой даже прохладными. Но она успокаивала себя тем, что в любой семье страсть первых лет проходит, а на смену ей приходят спокойствие, уверенность и взаимное уважение. И это вовсе не значит, что любовь прошла.

Ира и Надя забеременели прак-

тически одновременно, они шутили по этому поводу и радовались, что вместе будут сидеть в декретном отпуске, вместе гулять с детьми в парке.

- Это ужасно! - жаловалась Надя и делала трагическое лицо. - Я больше не выдержу, этот токсикоз меня убьет!

Ее муж стоически переносил все капризы жены и покорно исполнял все ее требования. Ира даже сочувствовала ему и думала, что ее собственный супруг не испытывает никаких неудобств в ожидании первенца. Она не жаловалась на самочувствие и не просила особого к себе отношения.

- Нет, ну ты точно железная, - удивлялась Надя.

Ира не была железной, ее тоже мучил токсикоз, ей так же, как и подружке, хотелось пожаловаться мужу. Но она понимала, что Олег ничем не сможет ей помочь, а жаловаться просто так было не в ее характере. Она же сильная, она справится.

Ира родила дочку и решила назвать ее Александрой. Ей казалось, что это сильное имя для девочки, а ей очень хотелось, чтобы ее дочь выросла сильной. Через четыре года родился сын Егор, и Ирина радовалась, что теперь у нее полноценная семья.

### **ОБРАЗЦОВАЯ СЕМЬЯ**

С первых дней жизни она воспитывала детей так же, как учили ее саму.

- Мама, мне страшно, посиди со мной, - просила маленькая Сашенька перед сном.

Но Ира считала, что нельзя потакать слабостям дочки. Она оставляла включенным ночник, желала девочке спокойной ночи и уходила из комнаты. Иногда ей хотелось прижать Сашеньку к груди и баюкать ее на руках, как малышку, гладить и шептать ласковые слова. Но в памяти всплывали уроки Тамары Львовны, и она сдерживала свои порывы. Нельзя быть слабым, слабых всегда обижают.

- Суровая ты мамаша, - упрекала ее Надя. - А ведь детям нужна любовь.

Ира соглашалась, но считала, что доказывать свои чувства поцелуями и объятиями глупо. Она по-настоящему заботилась о детях, тщательно следила за их здоровьем и правильным питанием, учила читать и писать, водила в развивающие кружки, художественную студию и музыкальную школу. Можно сказать, всю свою жизнь посвятила воспитанию детей, разве не это называется любовью?

- А вот ты напрасно сюсюкаешься со своими, - говорила она подру-

ге. - Разбалуешь, с детьми надо быть строже.

Надя отмахивалась от ее слов и продолжала тискать и осыпать поцелуями своих карапузов и мужа.

Дети росли, взрослели. Александр уже училась в университете на архитектора, Егор перешел в восьмой класс и серьезно занимался спортом. Ирина с гордостью смотрела на них, ведь именно благодаря ее стараниям они выросли такими умными, сильными и организованными. В ее семье всегда поддерживался идеальный порядок во всех смыслах - начиная с быта и заканчивая взаимоотношениями домочадцев. В их доме никогда не было безобразных скандалов с битьем посуды, никто не повышал голос, не слышались бранные слова, все были вежливы друг с другом. Образцовая семья!

Правда, не было здесь места и ласке. Букеты цветов, которыми хвастались подружки, Ира не получала. Олег их не приносил, считая, что жене они не нужны. Сложно его было в этом винить, ведь Ира действительно никогда не намекала на то, что нуждается в элементарном проявлении супружеской любви.

Беда пришла в тот день, когда муж попал в больницу с банальным, казалось бы, аппендицитом. После операции начались осложнения, Олега долго держали в реанимации, он очень страдал от болей. Ирина жалела мужа, но свои чувства старалась не показывать, как всегда. Известно ведь, что жалость расслабляет, а мужу сейчас особенно нужна сила, чтобы победить болезнь.

Однажды она пришла к нему в неурочное время и застала паразитическую картину. Пышногрудая немолодая медсестра склонилась над Олегом, гладила его по голове, плечам и приговаривала ласковым, воркующим голосом:

- Ну потерпи, мой хороший, потерпи, скоро все пройдет, я обещаю...

Ира застыла, как вкопанная. Ее поразили слезы в глазах мужа и выражение его лица - благодарное. Олег заметил жену и тут же отстранился от медсестры, замкнулся.

- Я бульон принесла, - произнесла Ира, чувствуя неловкость, словно застала супруга за чем-то неприличным.

### **ВСЕ БРОСИЛИ...**

Вскоре Олега выписали, но домой он захватил только на несколько минут. Собрал свои вещи в небольшую сумку, усадил Иру перед собой и спокойно сказал:

- Я уйду. Поживу пока у родителей, а там видно будет.

- Почему? - спросила Ира севшим

от неожиданности голосом.

- Знаешь, я живой человек и мне нужно простое человеческое тепло. Я хочу жить с женщиной, нежной и ласковой, любящей.

- Я люблю тебя.

- Да? А я этого не чувствую. Прости. Он встал и ушел, хлопнула входная дверь, в квартире стало тихо.

Ира долго сидела за столом, не в силах осознать случившееся. Ей казалось, что мир рухнул, но уход мужа был только началом катастрофы. Через неделю ситуация повторилась, только с дочерью. Саша, так же, как и отец, за несколько минут собрала вещи и заявила:

- Я уйду. Мой молодой человек предлагает пожить вместе, мы сняли комнату, будем жить там.

- Зачем? - испуганно спросила Ира. - Если вы хотите быть вместе и планируете пожениться, можете жить у нас.

- Нет, мама, спасибо, у нас не дом, а... ледяной дворец. Холодно и неуютно. Вот и папа ушел... из-за тебя.

- Да как ты смеешь!

- Mam, ты хоть раз видела мои слезы? - неожиданно спросила дочь, и тут же сама ответила: - Нет. Но это не значит, что я никогда не плакала. Просто со своими переживаниями, проблемами я приходила к папе, он меня утешал, жалел, помогал. А теперь меня здесь больше ничего не держит. Я пойду, прости. Буду звонить и навещать, не волнуйся...

Ира еще некоторое время сидела неподвижно, ошеломленная и подавленная, а потом вдруг встрепенулась, вскочила и забежала в комнату сына. Егор был занят сборами, он аккуратно упаковывал вещи по пакетам и складывал их в большой рюкзак.

- Ты куда соборешься?

Женщина почувствовала, что сейчас потеряет сознание.

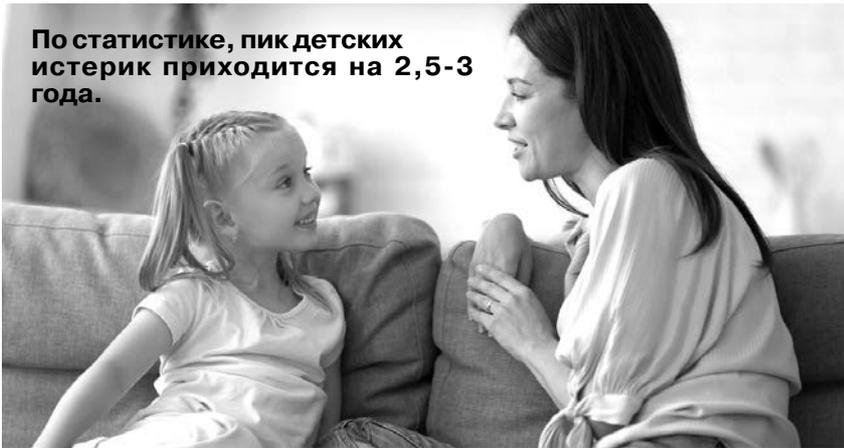
- Как куда? - Егор удивленно поднял брови. - В спортивный лагерь, на все лето. Ты что, забыла?

Сын был спокоен и сосредоточенно делал свое дело, не обращая внимания на мать. Ирине стало чуть легче дышать. Она тихо вышла из комнаты, аккуратно прикрыв за собой дверь. Нашла телефон и набрала номер единственного человека, который мог ее понять и поддержать в эту минуту, - Нади.

Встревоженная подруга прибежала через несколько минут. Ира жаловалась ей на судьбу, рыдала громко, с причитаниями, по-бабьи. Надя гладила ее по голове, плечам, шептала утешающие слова:

- Ничего, все наладится. Ты не сдерживай слезы, они душу омыают...

А Ира и не сдерживалась. Железная леди впервые не стеснялась своих слез.



По статистике, пик детских истерик приходится на 2,5-3 года.

# ЕСЛИ РЕБЕНОК МАНИПУЛИРУЕТ

**Все родители сталкиваются с детскими капризами. Когда чадо слышит твердое «Нет!», оно может устроить истерику, и мама с папой уступят. Так проявляются первые манипуляции. Как договориться с малышом и не нанести урон его психике?**

Татьяна, 29 лет, давно уже смирилась с тем, что сын Ванюша вьет из нее веревки. Что только она ни делала - ставила ультиматумы, грозила наказаниями, просила пойти навстречу, уговаривала, ругалась - ничего не помогало. На прошлой неделе у Ванюши опять случилась истерика, и Татьяна опозорилась в магазине игрушек. Мальчик захотел очередного трансформера и требовательно ткнул в него пальчиком. «Нет, милый, у тебя дома уже целый ящик этих роботов», - попробовала отказать мама. Тогда малыш в чистой курточке улегся на грязный пол и принялся кричать, размахивать руками и захлебываться от слез: «Купи-и-и-и-и!» Татьяна оглянулась по сторонам - стыдно! А потом швырнула в корзину несчастного трансформера. Ванюша тут же успокоился и улыбнулся. Ему снова удалось переиграть маму.

### ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?

Манипулировать дети начинают с раннего возраста (пик приходится на 1,5-3 года). Малыш считывает эмоциональное состояние родителей, особенно мамы, ведь с ней у ребенка образовалась связь еще до его рождения. Именно на маме он оттачивает «навыки управления»,

**Когда родители часто ставят условия: «Съешь кашу, получишь конфету», ребенок перенимает эту модель поведения. И начинает манипулировать: «Купи куклу, тогда буду слушаться».**

причем часто еще до года.

Младенцы плачут не только из-за голода, боли или недосыпа. Порой они криком зовут родителя как бы сообщая: «Мне скучно!», «У меня плохое настроение», «Мне тебя не хватает». Так происходит, потому что маленькие дети пока не умеют взаимодействовать со взрослыми на равных. Они кричат, чтобы привлечь внимание других членов семьи, сообщить о потребностях, недовольстве. И неожиданно для себя находят простой способ регулировать поведение мамы и папы.

### ИСТЕРИКА, НАПУСКНАЯ ВОИНСТВЕННОСТЬ ИЛИ БЕСПОМОЩНОСТЬ

Это три самых популярных способа управления родителями, которыми пользуются маленькие дети. В первом случае малыш закатывает скандал, и взрослый оказывается загнанным в угол (как Татьяна, которая сдалась после сцены в магазине игрушек).

Часто истерика дополняется напускной воинственностью, когда ребенок вдруг превращается в настоящего террориста. Он машет руками, топает ногами, пытается конфликтовать с окружающими. Тем, кто попадет под руку, может достаться: иногда малыш начинает толкаться, имитируя драку.

После 5 лет ребенок осваивает и другие способы манипуляции. Например, замечает такую закономерность: когда он заболел, мама с папой готовы пойти на все, лишь бы их кровиночке стало лучше. Благодаря симуляции болезни

можно получить новые игрушки, подольше поиграть в смартфоне и т.п. Достаточно пожаловаться на головную боль, полежать в постели и принять микстуру.

«Мамочка, у меня не получается обуться, помоги мне пожалуйста», «Ой, как же я устала... А еще постель расстелить надо. Мама, может, ты сама сделаешь?» - так проявляется мнимая беспомощность. Ребенок надеется, что родители его пожалеют и разрешат не идти в детский сад, сами соберут разбросанные игрушки, дадут лишний кусочек торта и т.п.

### НЕ СОВЕРШАЙТЕ ЭТИ ОШИБКИ!

Не стоит играть на чувстве страха, чтобы противостоять истерикам и манипуляциям сына или дочери. Фразы «Раз ты так себя ведешь, то я больше тебя не люблю!», «Ты меня расстроил, поэтому я не стану с тобой общаться» подрывают психику ребенка, пугают его.

Иногда взрослые и сами превращаются в умелых манипуляторов, «нажимая» на чувство вины: «Ах, ты не хочешь обнять мамочку после работы? Ну, иди играй! Тебе же все равно, что я соскучилась по тебе».

Но самое худшее, когда родители пытаются пристыдить чадо, сравнивая его с другими детьми: «Посмотри на своего брата. Почему ты не можешь быть таким же спокойным, как он?» Да еще и делают это на публике. Последствия такого воспитания - неумение выстраивать отношения с окружающими, проблемы с самооценкой.

### НАЛАДИТЬ ДИАЛОГ

Чтобы выстроить диалог с ребенком и сократить количество истерик, стоит придерживаться следующих рекомендаций психологов.

Запреты должны быть понятными. Забудьте о словах: «Я сказала, значит, так и будет». Объясните малышу свое поведение: «Я запретила тебе есть пирожное, потому что ты уже почистил зубы и лег в постель. Ты сможешь съесть его завтра».

На каждое «нельзя» находите «можно». Старайтесь регулировать количество запретов. Иначе вы рискуете превратиться в деспотичного родителя, от которого лучше скрывать свои истинные желания.

Не отступайте от правил. Нельзя сегодня запрещать сыну (дочери) хватать домашнего кота за хвост, а завтра смеяться над этим и просить повторить на камеру. У маленького человека в голове все перемешается - и потом он не будет понимать, почему вы на него злитесь. Если уж выбрали определенную тактику поведения, то не отступайте.

## НАШЛА ЧУЖУЮ Икону

**Ехала в автобусе и увидела на соседнем сиденье маленькую икону. Не смогла оставить ее там, взяла себе. А теперь думаю: что с ней делать? Может, не нужно было трогать икону?**

**М. Ухватова.**

Икона по своему определению не может нести в себе плохую энергетику, так что ее можно брать в руки. Домыслы о том, что чужие иконы способны как-то навредить - это всего лишь мифы.

Здесь важно другое. Иконой считаются изображения святых, освященные в церкви. Наверняка нельзя знать, был ли освящен образ, который вы нашли. Так что следует отнести его в храм и посоветоваться с батюшкой, как быть (самое простое - освятить икону еще раз). Также стоит уточнить у батюшки, соответствует ли изображение православным канонам. Если да, тогда образ можно считать церковным и использовать по своему усмотрению.

Икону допустимо оставить у себя, если по каким-то причинам к ней лежит душа. Также вы можете отдать ее в церковь. Бывает, образ настолько обветшал (особенно если речь идет о бумажных вариантах), что изображение почти стерто. В таком случае церковь его утилизирует - сожжет в церковной печи.



## СВЯТЫЕ МОЩИ

**Недавно мы с мужем путешествовали по России. Объехали несколько известных храмов. В один из них привезли святые мощи Александра Свирского. И я, к своему стыду, не поняла, как правильно к ним прикладываться. Наверняка есть какие-то каноны.**

**Наталья.**

Святые мощи могут размещаться в раках, мощевиках, ларцах. В некоторых храмах доступ к ним открыт ежедневно, в других же святые выносятся только по праздникам, чтобы верующие могли к ним приложиться. Нередко люди ради этой цели отправляются в церкви других городов.

Приходя к мощам, человек тем самым чтит память их носителей - подвижников, которые удостоились звания святых. Обычно рядом со святыми останками молятся: можно творить любую молитву. Люди просят о насущном для себя и своих близких. Просьбы необязательно облекать в пышную форму,

лучше выражать своими словами. Можно также поставить свечу.

Зачастую около святых выстраиваются очереди из желающих помолиться. Верующие движутся медленно, так как каждый хочет побыть как можно дольше рядом с мощами. Однако достаточно прикоснуться к ним на один миг, чтобы ощутить благодать. После этого можно отойти, уступив место другим, и помолиться в стороне.

Бывает, верующие люди перед этим постятся и исповедуются. Это распространенная, хотя и необязательная практика. Также по желанию можно прочесть житие данного святого, акафист ему.



## ЧТО ДЕЛАТЬ С ЦЕРКОВНЫМ МАСЛОМ?

**Я приобрела в церкви масло. Но так и не придумала, что с ним делать. Подскажите, пожалуйста!**

**Ирина.**

Масло, которое освящено в церкви, называют елеем. Его используют во время богослужений, при соборовании и других таинствах. Когда-то елей применяли для приготовления пищи, а также мазали им тело. Считалось, что так человеку передается святая Божья благодать.

Известны случаи, когда благодаря елею люди исцелялись, их боль проходила. Однако одного помазания для чуда недостаточно; также творится молитва, обращенная ко всем святым и Господу Богу. Часто во время помазания произносится простая молитва: «Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа».

Церковное масло можно купить в храме. Не рекомендуется закупаться им впрок - одной бутылки хватит на долгое время, так как масло расходуется экономно. Допустимо использовать его по своему усмотрению - например, мазать больные места или добавлять в пищу (больному человеку для исцеления). На ежедневной основе его применяют редко, так как это частица Божьей благодати.

Если масло долго хранится и не используется больше года, оно портится. В таком случае его можно отнести в церковь - там и утилизируют.

## Самоанализ



# ТРЕНИРУЕМ МОЗГ

**Нейробиологи уверены: некоторые привычки способны омолодить мозг. А значит, можно на долгие годы сохранить энергичность, креативность и трезвый ум.**

**О**т работы мозга зависят мышление человека, память, воображение, речь, чувства, восприятие. Чем больше вы используете мозг, тем лучше он функционирует. Это особенно важно для тех, чья работа монотонна и однообразна, когда каждый день приходится делать одно и то же.

Заставляя себя решать нестандартные задачи, вы наращиваете количество нейронных связей. Это позволяет улучшить концентрацию внимания, стать более эмоционально устойчивыми, научиться управлять эмоциями и улучшить свои когнитивные способности.

### 1. МЕДИТАЦИЯ

Тибетские монахи умеют находиться в текущем моменте, а потому не ругают себя за прошлые ошибки, не тревожатся о будущем. Они живут здесь и сейчас. Это полезный навык, который делает мозг моложе, а человека счастливей.

Используйте медитацию осознанности. Начните с пяти минут. Засеките время, сядьте в удобную позу, успокойте дыхание и выберите предмет для концентрации внимания. Пусть это будет что-то приятное для глаз - например, цветок или красивая кружка. Сосредоточьтесь на предмете и выбросите из головы все посторонние мысли.

После этого возвращайтесь к привычным делам. Вероятнее всего, вы почувствуете прилив энергии.

### 2. ВНУТРЕННЯЯ РЕЧЬ

Важно следить за своим внутренним голосом, ведь он напрямую влияет на чувства, самооценку и поведение. Если все время использовать негативные формулировки («Я не смогу», «Мне пришлось», «У меня нет выбора», «Не стоит даже и пытаться»), то вы быстро привыкните занимать пассивную позицию и готовиться к худшему.

Практикуйте позитивную внутреннюю речь: «Я сделаю все от меня зависящее», «Я выберу лучший вариант», «Это мой выбор» - такие мысли вдохновляют на активные действия.

### 3. НОВЫЕ НАВЫКИ

Желательно постоянно исследовать новые территории, то есть искать подходящую пищу для ума. Нейробиологи считают, что идеальным вариантом для тренировки новых нейронных связей станет изучение иностранного языка или игра на музыкальном инструменте. Но если вы считаете, что «Hello» - это предел ваших лингвистических способностей, а в детстве медведь вам на ухо наступил, то можете выбрать любой другой навык. Например, штукатурку стен, вожде-

ние, моделирование одежды, рисование.

### 4. ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ

В наше время, когда все больше сотрудников переходят на дистанционную работу, многие проводят свои дни, как настоящие затворники. Общаются с коллегами в мессенджерах, заказывают доставку еды на дом и дышат воздухом на балконе. Научные исследования показывают, что недостаток живого человеческого общения негативно влияет на мозг. Активная социализация уменьшает риск развития болезни Альцгеймера.

Вечерняя прогулка с детьми или встреча с близким человеком, регулярные посиделки с подругами, долгие телефонные разговоры с мамой сокращают вероятность снижения нейронной активности.

### 5. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Между мозгом и телом существует прямая связь. Когда человек занимается спортом, у него повышается сердечный ритм, вырабатывается дофамин, и мозг получает больше кислорода. Плавая, гуляя, катаясь на велосипеде, потея в спортзале, вы не только заботитесь о фигуре, но и тренируете мозг. Рекомендуем добавить к этому полноценный сон и сбалансированную диету.

### 6. ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Это вид активности, наиболее естественный для нашего тела. Мозгу не нужно контролировать знакомые однообразные движения, он может сосредоточиться на решении других проблем. Позвольте ему самому выбрать тему для размышлений. Пусть взгляд произвольно «цепляется» за все вокруг. Такая свобода мыслей стимулирует креативность. Не удивляйтесь, если к концу прогулки вам внезапно придет в голову решение проблемы, над которой вы размышляли несколько дней.

### 7. ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Начните вести дневник. Описывайте события, произошедшие с вами за день, свои мысли и чувства. Это поможет отрефлексировать эмоции, избавиться от негативных переживаний. Отличная идея - дневник благодарности. Туда следует записывать все хорошее, что происходит в жизни. Так можно сохранить позитивный настрой.

На бумаге также можно размышлять о своих жизненных целях, визуализировать желания, составлять подробный план на пути к цели. Благодаря этой практике, скорее всего, у вас получится быстрее перейти от слов к делу.

## Тайны какого моря вам интереснее узнать?

- Карибского - 6
- Мертвого - 5
- Красного - 4
- Средиземного - 2
- Балтийского - 1
- Желтого - 3

## Если писатель-классик, то:

- Л.Н. Толстой - 3
- И.С. Тургенев - 5
- М.А. Булгаков - 6
- А.П. Чехов - 4
- Н.В. Гоголь - 2
- М.Ю. Лермонтов - 1

## Что делает человека личностью?

- Интеллект - 2
- Доброта - 1
- Подобающий внешний вид - 6
- Чувство юмора - 5
- Образование - 4
- Опыт - 3

## Чему вы бы хотели научиться?

- Вкусно готовить - 3
- Рисовать - 1
- Понимать язык животных - 4
- Играть на нескольких музыкальных инструментах - 2
- Изменять внешность - 6
- Контролировать погоду - 5

## Подберите наиболее подходящее окончание фразы «Любопытство - это...»:

- метод накопления знаний - 3
- не порок - 6
- синоним любознательности - 2
- признак скуки - 1
- негативное качество - 4



## КАК ВАС ВОСПРИНИМАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ?

Узнайте, какое впечатление вы на самом деле производите на родных, коллег и друзей.

внутренняя потребность - 5

Жизнестойкость - 1

### Какое качество делает женщину идеальной?

- Умение быть всегда на позитиве - 4
- Кротость - 3
- Изысканный вкус - 8
- Умение экономить - 5
- Кулинарный талант - 2

### Друзей надо:

- Уважать - 2
- Ценить - 3
- воспринимать такими, какие они есть - 1
- беречь - 5
- приобретать - 4
- тщательно отбирать - 6

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### 7-12 БАЛЛОВ

Вы просты и предсказуемы, но без вас не обойтись. Вы создаете ощущение надежности на вас можно положиться, вы всегда держите данное слово. А еще умеете по-настоящему дружить, любить и плодотворно работать. При этом вы стремитесь разнообразить жизнь детей, друзей, мужа. Вот только о себе вы порой забываете, да так, что ваши желания так и остаются нереализованными.

### 13-18 БАЛЛОВ

Многосложность вашей личности скрывает необычную сердцевину, добраться до которой по силам далеко не каждому. Зато ваша сущность - сюрприз для упорных. Вы не самоутверждаетесь за счет других, не рискуете попусту, вас не назовешь легкомысленной, хотя и упрямство вам не чуждо. И оно иногда мешает правильно оценить ситуацию.

### 19-24 БАЛЛА

Вас люди ценят за искренность, артистичность, решительность и энергичность, которая способна подпитывать других. Вы заботливая, трудолюбивая, уверенная в себе, устойчивая к стрессам и предприимчивая. Одновременно вам не чужды дерзость и оригинальный взгляд на мир, из-за чего не каждый человек может найти с вами общий язык.

### 25-30 БАЛЛА

Веселая, неунывающая и комфортная для других в поступках и поведении - такой вас видят окружающие. Вы всегда открыты новому и способны на авантюры. Вам везде рады, вы вызываете улыбки и дарите позитив. Но все же кое-кто порой считает, что вас слишком много, т.к. вы способны заполнять собой все пространство и затмевать других.

### 31-36 БАЛЛОВ

Польза от вас очевидна, но что касается приятности в общении - тут мнения окружающих явно расходятся. Некоторые вас на дух не переносят, а уважение проявляют лишь на словах. «Она настолько правильная, что берет тоска зеленая!» - говорят за вашей спиной. Но ведь кто-то должен сохранять высшие ценности, защищать традиции, подвергать сомнению новомодные веяния. Почему бы и не вы?

### 37-42 БАЛЛА

Вы экзотичны, как заморская диковинка, притягиваете взгляды, вызываете неподдельный интерес и никогда не остаетесь без внимания. Вы умеете производить нужное впечатление и влиять на людей. Однако вас считают несколько капризной, своенравной и не в меру вспыльчивой. Что ж, не всем же быть простушками.



(Продолжение. Начало в 12-36).

Муж ее не всегда имел возможность быть ее провожатым, но она редко являлась в общество одна. Уэстон Валлори был всегда к ее услугам. Он считал честью и удовольствием сохранить у мистрис Гаркрос должностную ручную кошку, которую он так хорошо исполнял у мисс Валлори. Уэстон привозил ей новейшие фотографии для ее портфеля. Уэстон отыскивал знаменитых людей для ее вечеров, Уэстон помогал ей составлять списки гостей для ее обедов, Уэстон составлял меню, словом, Уэстон имел необыкновенное призвание ко всем мелочным занятиям, которыми пренебрегал Губерт Гаркрос. Последний видел, что Уэстон ухаживает за его женой и не мешал ему. Это избавляло его от излишних хлопот, а ревновать Августу ему и в голову не приходило. Она была выше подозрений.

В течение нескольких лет супружества не было нескольких часов задушевного разговора между мужем и женой. О детстве и юности Губерта Вальгрева, об его молодости с ее испытаниями и соблазнами, Августа не знала ничего. Она не способна была сильно интересоваться тем, что было до нее, но раза два пробовала расспросить своего мужа об его прошлом.

— Я думаю, ни одна женщина не знает так мало о своем муже, как я о тебе, Губерт, — сказала она тоном жалобы.

— Потому что редкий человек может рассказать так мало о своем прошлом как я, — жалобно возразил мистер Гаркрос. — Некоторые люди имеют историю, я — никакой. Моя юность прошла в Регби и в Кембридже в непрерывной работе. Я много трудился, милая Августа, и это все мое прошлое. Если в моей жизни должны быть необычайные события, они еще впереди.

Мистрис Гаркрос была замужем целый год, прежде чем проникла в квартиру своего мужа в Темпле. Однажды летом, когда ей неожиданно пришла фантазия дать обед в тот же день, она села в карету и отправилась прямо в Темпль. Ее ввели без доклада в приемную мужа. Мистер Гаркрос стоял, облокотился на конторку, и с утомленным ви-

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

## Глава XXII СИЛЬНОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

дом перелистывал какое то тяжёбное дело. Он с невыразимым удивлением поднял глаза на жену.

— Августа! — воскликнул он. — Я так же мало ожидал увидеть здесь тебя, как принцессу Марию или какую нибудь другую столь же важную особу. Разве в Кресченге землетрясение или что нибудь в этом роде?

— Я пригласила несколько человек знакомых на обед, Губерт, и хотела предупредить тебя, чтобы ты обедал дома. Какая славная квартира! А я думала, что в Темпле все грязно и безобразно.

— Не везде, душа моя. Некоторые из нас держат жить удобно. Не хочешь ли хересу с содовой водой? Ведь у меня тут свой погреб.

— Ты знаешь, что я не пью вина до обеда. Какая славная картина, — воскликнула она, увидав картину над камином. — Это портрет? Славное лицо, но в нем есть что то неприятное.

— Мне жаль, что оно тебе не нравится, Августа, — отвечал спокойно мистер Гаркрос. — Это портрет моей матери.

— В самом деле! Ты так скрытен относительно своего родства, что должен простить мне мои слова. Лицо очень красиво, конечно, но я не вижу в нем ни малейшего сходства с тобой.

— Сходства никакого нет. Я имею честь походить на отца и его предков.

— С какой насмешкой ты это говоришь. Можно подумать, что твой отец был очень дурной человек.

— Я и не говорю, что он был хороший человек. Я знаю о нем только то, что он был расточительный негодяй и что он пожал плоды своей расточительности, что случается не со всеми подобными ему негодяями.

— О, Губерт, можно ли так говорить!

— Это неприлично, не правда ли? Всякий отец должен быть безупречным в глазах своего сына. Знаешь, Августа, что у меня тяжелое прошлое и что для нас обоих лучше не касаться его. Я не могу говорить об отце хладнокровно.

— Как угодно. Но скажи мне, почему мистрис Вальгрев нарисована в таком странном costume?

— Не знаю, может быть, это ее фантазия, а может быть, мода того отдаленного времени. Я был слишком мал тогда, чтоб обратить внимание на костюм. Эта картина наследственная и единственная, которую я обладаю.

Мистрис Гаркрос обошла комнату, осмотрела полки с книгами, камин с расставленными на нем пенковыми трубками, ящиками для сигар и табака, с часами в форме скелета и термометров в виде иглы Клеопатры, посмотрела на красивый вид из окна и осталась не совсем довольна, что муж ее имеет комнату много лучше той, которая была отведена ему в Мастодон Кресченге. Она, однако, не сделала никакого замечания по этому поводу и уехала сильно заинтересованная картиной над камином.

Как замок спящей красавицы пробудился внезапно от своего долгого сна, так и Клеведон в один прекрасный летний день, пять лет спустя после смерти Грации, вышел из своего оцепенения и зажил новой жизнью. Болтовня служанок, стук обойщиков, столяров и каменщиков, шум и суета с чердака до погребца, расчистка старого сада, лай собак и гул человеческих голосов с раннего утра до поздней ночи нарушали торжественную тишину окрестных лесов.

Сэр Френсис Клеведон возвращался домой. Тетка его наконец умерла, назначив его своим единственным наследником, и он намеревался переселиться в Клеведон, лишь только дом станет обитаемым. Мистер Ворт был на ногах целые дни, ходя по дому и по службам с записною книжкой в руках и с карандашом за ухом во все вмешиваясь, всем указывая и отдавая приказания направо и налево. Ему предписано было не производить никаких дорогостоящих улучшений, а только вычистить и починить все старое. Отделать заново Клеведонский дом стоило бы двадцать тысяч франков, и сэр Френсис, которому предстояло жить на семь тысяч в год, не в состоянии был истратить разом полную сумму. Да он об этом и не мечтал. Ему хотелось переселиться в Клеведон как можно скорее, исправлять постепенно, сообразуясь с своим вкусом и потребностями.

Итак, крысы были изгнаны из своих удобных жилищ за старыми панелями, пауки и майские жуки были сметены с изящных карнизов, по всему дому распространился запах краски и лака, полы и лестницы были натерты до того, что стало опасно ходить по ним, старые кровати украсились новыми занавесками, в лучших комнатах были разостланы новые ковры, и незначительные проблиски новейшей моды в мебелировке комнат появились между псевдоклассическими вещами времён регентства и старою ореховою и дубовою мебелью времен королевы Анны. Мебелировка нескольких больших комнат относилась, очевидно, к царствованию Елизаветы и не подвергалась с тех пор никаким изменениям. Что же касается жилых комнат, убранство их изменялось при каждом их обладателе и в результате получилась необыкновенная пестрота и разнообразие.

Тем не менее, это был прекрасный благородный старый дом, один из тех домов, в которые входил с благоговением, как в церковь. Такое же впечатление произвел он и на сэра Френсиса, когда тот в первый раз вошел в него, под руку с сестрой своей Сибиллой и в сопровождении раскрасневшегося, взволнованного Джона Ворта.

Дойдя до верхней ступеньки каменной лестницы, которая вела из парадной двери Клеведона, сэр Френсис ос-

тановился на минуту, чтоб окинуть взглядом парк и окрестные леса, и дать взглянуть на себя группам поселян, фермеров и рабочих, собравшихся посмотреть на его прибытие и порадовать его дружескою встречей.

Каков же был человек, которого они увидели? Он был молод, высок и строен, с смуглым цветом лица и правильными чертами, с блестящими серыми глазами и с приветливою улыбкой, обнаруживавшею ряд блестящих белых зубов. Девушка, которую он держал под руку, была вовсе не похожа на него. Маленькая и хорошенькая, она напоминала собою фарфоровую куклу. Он был Клеведон до мозга костей, говорили друзья его семейства, а бедная Сибилла была вся в мать.

– Я очень благодарен вам, – сказал он, обращаясь с веселою улыбкой к поселянам и думая, как все это похоже на сцену из оперы. Он молодой граф или барон, поселяне – его преданные вассалы. – Но я, право, не знаю, чем я мог заслужить ваше расположение. Может быть, со временем, если одни из вас найдут во мне доброго помещика, другие – доброго соседа, я буду иметь больше прав на такой дружеский прием. Не знаю найдется ли бочонок пива в наших погребах, но если найдется, он будет подан вам немедленно.

– Мы вчера привезли большой запас из Блекфрайерса, и я вышлю им бочонок, если прикажете, – сказал мистер Ворт.

– Конечно. Но как тебе нравится Клеведон, Сибилла?

– Он так хорош, как я и не воображала, – отвечала девушка тихим голосом. – Как долго мы мечтали об этом дне, и действительность даже превзошла наши ожидания. Если бы только мама была с нами, – прибавила она грустно.

– О, да, Сибилла, ее отсутствие как будто отняло солнечный свет у нынешнего дня, – отвечал сэр Френсис, и оба замолчали, и это молчание, этот внезапный перерыв в их радости был невольною данью усопшей матери.

Мистер Ворт, между тем, вытер лоб красным платком и, не дождавсь, чтоб его начали расспрашивать, пустился в объяснения.

– Я старался держать ваших инструкций, сэр Френсис, – начал он спешным, деловым тоном, – но в некоторых мелочах принужден был отступить от них. Занавеси желтой гостиной, например, были просто неприличны, и я решил заменить их пунцовыми репсовыми, которые придали комнате уютный вид и очень идут к молочному желтым обоям, Я осмелился также поставить новую кровать в комнате мисс Клеведон и повесить ситцевые занавески в спальнях, уборных и утренних комнатах.

– Вы очень добры, мистер Ворт, – сказала мисс Клеведон, улыбаясь. – Я, кажется, не могла бы заснуть на одной из этих странных постелей с пунцовыми перьями на верхушках. Очень вам благодарна за новую кровать. Вы, по видимому, устроили все так удобно.

– Я всеми силами старался угодить вам, мисс, но действовал наугад. Исполняя ваше предписание, я только проветрил и вычистил дом и сделал его обитаемым.

– Вы сделали его восхитительным, мистер Ворт... О, какая милая комната,

какое прелестное старое окно и какой вид! Мы будем очень счастливы здесь, Френсис, после этих скучных немецких городов. Надеюсь, что у нас тут есть приятные соседи, мистер Ворт?

Ответ мистера Ворты был далеко не обнадеживающий.

– В окрестностях есть два или три хороших места, – сказал он, – но что касается соседей, на них не рассчитывайте. В наше время никто из сколько нибудь порядочных людей не сидит дома. Они проводят сезон в Лондоне, или охотятся в Шотландии, или уходят в Норвегии, или катаются по континенту, между тем как зайцы и кролики пожирают произведений их ферм, а щуки – форель в их ручьях. Мне противно думать о таких людях.

– Я не намерен быть из числа отсутствующих, мистер Ворт, и мне хотелось бы иметь хороших соседей, – весело возразил сэр Френсис. – Иначе Сибилла начнет тосковать и будет бродить по старому дому, пока не набредет на старуху с веретеном и не проколет себе руку, как спящая красавица. Я почти уверен, что в одной из этих башенок, так похожих на бонбоньерки, сидит и прядет какая нибудь старуха. Нам необходимы соседи.

– Тут немало дачников по пути в Танбридж, – проворчал мистер Ворт, – но они вам не пара. Они ездят каждый день в Сити.

– Я не обратил бы внимания даже на это, если они хорошие люди. Приятнее было бы, конечно, иметь дело с сельскими дворянами. Они научили бы меня исполнять мою роль сквайра, старинного английского сквайра, У меня есть рекомендательное письмо к одному полковнику Давенанту, из Бунгалло, в Танбридж Вельсе. Слыхали вы о нем?

– Слыхал, – отвечал мистер Ворт не решительно. – Это пожилой джентльмен, который жил долго в Ост Индии, а теперь держит у себя множество обезьян.

– Обезьян! – воскликнули сэр Френсис и сестра его в один голос.

– Да, мисс, и не только обезьян, а еще нечто похуже. Я видел его однажды с каким то животным в роде хорька на плече, и он ласкал и нянчил его как ребенка. Фараонова мышь – называется это животное.

– Немного эксцентрично, – заметил сэр Френсис смеясь. – Я, однако, слышал, что полковник – отличный человек. Разве его семейство состоит из одних обезьян? Я хочу найти приятную подругу для сестры. Нет ли у него жены или дочерей?

– Есть дочь, но она поглощена обезьянами, а если не обезьянами, то собаками. Дом полковника – настоящий зоологический сад.

Сэр Френсис и сестра его засмеялись, а мистер Ворт, указав на все свои улучшения, пошел распорядиться, чтоб любопытные поселяне, собравшиеся на лужайке пред домом, получили обещанную им бочку пива. Освободившись от управляющего, брат и сестра пошли весело бродить по старому дому, любуясь то одним, то другим, и разговаривая о своих планах и намерениях, пока не пришло время переодеться к обеду. Тогда брат и сестра разошлись по своим комнатам, оставив между собою четверть мили расстояния.

Они обедали в парадной гостиной Якова I, в присутствии трех лакеев. Старый Тристрам Мошь получил пенсион и жил в квартире главного швейцара. Новые слуги были наняты мистером Вортом и знали в совершенстве свое дело.

– Я желал бы, чтоб вы сделали четверугольную гостиную, направо от швейцарской, второстепенною столовой, в которой мы могли бы обедать, когда будем одни, – сказал сэр Френсис дворецкому в конце обеда.

– Я очень рада, что ты это сказал ему, Франк, – заметила Сибилла, когда слуги вышли. – Мне сегодня казалось, что я обедаю в церкви или в столовой какого нибудь первоклассного заграничного отеля, в которой нет никого, кроме нас.

Однако в несколько дней они совершенно освоились со старым домом, и Сибилла ходила по длинным коридорам и по большим комнатам, распевая веселые песни своим чистым сопрано и только опасаясь немного встретиться с привидением в каком нибудь темном углу.

– Мне кажется, что я не была бы против доброго старого духа, какой нибудь дамы под покрывалом или кавалера времен Карла II. Коллис боялась в первую ночь спать в своей комнате и ушла ночевать к одной из горничных, но на следующий день я сказала ей, что служанка, не терпящая привидений, не должна брать места в хорошем старом семействе, как наше. У нас, конечно, есть свое фамильное привидение, – сказала я. – Мы имеем на это столько же права, как на генеалогическое дерево, висящее в швейцарской. Будьте уверены, Коллис, что большие болотные сапоги, которые висят в сенях, спускаются на пол каждую полночь и стучат, стучат по коридорам. Вы когда нибудь встретитесь с ними лицом к лицу, если будете сидеть за полночь за чтением романов, как это с вами часто случается. Я не отвечаю также за того вооруженного человека, что стоит у лестницы. Он смотрит так, как будто способен ходить.

– Вы, кажется, шутите, мисс, – сказала Коллис пресерьезно, – но я только то знаю, что в верхнем этаже действительно пахнет привидениями.

– Мышами, хотите вы сказать, Коллис.

– О нет, мисс, не мышами. Разве я не умею отличить запах мышей от запаха привидений.

Все помещики, жившие в своих поместьях, сочили, конечно, долгом сделать визит сэру Френсису и мисс Клеведон, и все пришли в восторг от баронета и его сестры. Не приехал только один полковник Давенант, не хотевший, может быть, ставить себя на одну доску с сельскими обывателями или слишком занятый обезьянами, чтобы помнить о мелочных общественных обязанностях. Тщетно прождав его несколько времени, сэр Френсис в один прекрасный летний день взял свое рекомендательное письмо и сам отправился в Вельсе. Письмо это дал ему один, из его друзей, очень хваливший полковника Давенаита.

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Продолжение следует).



### ЧИСТОЕ ЗОЛОТО!

**Все свои украшения давно не ношу в мастерские, блеск и сияние придаю им сама.**

В стакан воды капаю 6-7 капель нашатырного спирта, кладу золото на 20 мин., прохожусь пальцами по всему изделию, потом ополаскиваю водой и натираю мягкой тканью.

Если нет нашатыря, можно заменить его 1 ст. л. сахара, только держать изделия в растворе полчаса и не класть в него украшения с камнями (могут потускнеть).

Серебро очищаю так: на 1 л мыльной воды добавляю 1 ст. л. нашатыря, опускаю изделия в раствор на полчаса, потом протираю тканью, на которую насыпан зубной порошок или мел.

Еще мне от бабушки достался старинный жемчуг. Ему тоже нужно придавать блеск, и вот как я это делаю. Складываю жемчуг в кусочек льняной ткани, насыпаю соли (несколько ложек с горкой), заворачиваю и помещаю в теплую воду, держу 10 мин. Потом вытираю насухо и дальше ношу красоту. Изделия с камнями хорошо чистятся обычным средством для мытья посуды. Несколько капель добавляю в полстакана воды, оставляю на 10 мин., потом прохожусь мягкой тканью, промываю в проточной воде - и все.

*Наталья.*

### СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ ЗАГОТОВОК



Каждый год кладовку я забиваю до отказа разными соленьями и вареньями. Опыта в их приготовлении накопилось много!

\* При засолке цветной капусты выби-

раю белые, плотные соцветия.

\* Во все компоты добавляю 0,5 ч. л. лимонной кислоты. Так вкус и цвет ягод максимально сохраняются.

*Галина.*

### АРОМАТИЗАТОР ДЛЯ ДОМА СВОИМИ РУКАМИ

Люблю, когда в доме вкусно пахнет, но все эти саше, аромалампы и благовония так дорого сейчас стоят! Я нашла для себя бюджетное средство. Кожуру от мандарина, лимона, апельсина не выкидываю, складываю в стеклянную банку и заливаю уксусом (9%). Настаиваю в течение двух недель, процеживаю. Этот раствор добавляю в ведро с водой и мою ею полы, окна, раковины, вытираю мебель. Этот раствор работает как дезинфектор, а запах цитрусов распространяется по всему дому до следующей уборки.

Корочки можно собирать и складывать в стеклянную банку, так они долго не портятся и сохраняют аромат.

*Ирина.*

### КАК ЭКОНОМИТЬ НА... НОСКАХ



Раньше я покупала по одной паре разных носков, выбирая те, которые понравятся.

Мне казалось, раз приобретаю немного, то экономлю. Но частенько у меня оставалось по одному носку от пары. Что делать - приходилось их выбрасывать! Тогда я решила покупать сразу две одинаковые пары.

Даже если один носок потеряется, то останется еще два и первый не придется выбрасывать.

Так же стала покупать носки для всей семьи - и для мужа, и для детей.

Это и для семейного бюджета хорошо, и время не нужно тратить, чтобы найти потерявшийся носок.

*Мария.*

### МИНУТА - И НАПИТОК ХОЛОДНЫЙ!

Если на улице жарко, то актуальным становится вопрос быстрого охлаждения напитков.

Возьмите несколько пустых литровых или пол-литровых пластиковых бутылок. Налейте в них на четверть фильтрованной или минеральной воды. Засуньте бутылки в морозилку. Это будут ваши заготовки. Потом, когда потребуются охладить напиток, всего лишь залейте его в одну из бутылок со льдом и хорошенько встряхните. Буквально через минуту жидкость станет холодной.

*Роман.*

## Стираем белые кроссовки

### В машинке

Белые кроссовки - обувь красивая, но маркая. Испачкав ее, придется потрудиться, чтобы вернуть белоснежный цвет.

Я стираю кроссовки в стиральной машине. Перед этим удаляю загрязнения с подошвы губкой, убираю мелкие камушки из обуви, прохожусь жесткой щеткой по бокам. Шнурки и стельки лучше вытащить (шнурки можно постирать отдельно, а стельки - почистить). Обувь желательно положить в специальный мешок. Подойдет режим деликатной стирки при 40°. Сушите кроссовки на открытом солнце - например, на подоконнике.

*Анастасия.*

## Что продлит стойкость парфюма?

Бывает, купишь новый флакончик духов, а парфюм оказывается совершенно не стойким. Обидно! Не поливаться же им с ног до головы. Я опытным путем узнала о том, что стойкость аромата зависит от того, куда и как вы его нанесли. -

Чтобы парфюм окутывал вас с ног до головы, наносите его до того, как вы оделись. И совсем по чуть-чуть, легким касанием, на эти точки: на мочку уха, за ухом (у корней волос), на ключицу, предплечье, локтевые сгибы, запястье, центр ладони и подколенную ямку. Причем желательнее распылять аромат на слегка увлажненную кожу - например, сразу после душа.

*Вера.*



## НА КУХНЕ ЭТО ЛИШНЕЕ!

**Кухня должна быть максимально удобной для готовки, но порой она превращается в склад. Предлагаем вам провести ревизию и избавиться от следующих предметов без сожалений.**

Для начала следует выбросить поцарапанные сковороды, на которых пригорает пища, посуду с трещинами и сколами, старые губки и тряпки (рассадники бактерий). Вот что еще в этом списке.

**1. Ненужная бытовая техника.** Если кофемашинкой и микроволновой печью вы пользуетесь каждый день, то что насчет йогуртницы, вафельницы, хлебопечки и яйцеварки? Как правило, все эти приборы занимают место в кухне, а используются редко. Вместо того чтобы захламлять пространство, приобретите одно многофункциональное устройство - например, блендер или кухонный комбайн хорошего качества. А ненужную технику продайте (это можно сделать на специальных сайтах).

**2. Стекланные разделочные доски.** Такая доска выглядит интересно, но она непрактична. На стекле остаются разводы, его легко разбить. Да и к тому же нож при нарезке продуктов издает не самые приятные звуки. Сделайте выбор в пользу деревянных разделочных

досок - экологичных, удобных и долговечных.

**3. Наборы посуды.** Это может быть 6 кастрюль в одном стиле или набор из 8 ножей сомнительного качества. Скорее всего, вы будете пользоваться 1-2 предметами из набора, а остальные вам не пригодятся.

**4. Пластиковые лопатки и контейнеры.** Пластик считается токсичным материалом, поэтому лучше отказаться от него. Если каждый день разогревать пищу в пластиковом контейнере в микроволновке, он может начать плавиться - и токсичные вещества попадут в пищу. Используйте посуду из стекла, нержавеющей стали. А поварешка и лопатка пусть будут силиконовыми.

**5. Приборы, оставшиеся после доставки еды на дом.** Например, одноразовая посуда, палочки для суши. Вы уверены, что вам понадобится 20 деревянных палочек? Зачем хранить это, если каждый раз вам привозят новые приборы? Избавьтесь от склада на кухне!

## 5 ПРИЗНАКОВ СПЕЛОГО АРБУЗА

Покупаю арбузы - с удовольствием едим всей семьей.

\* Корка спелой ягоды блестящая, насыщенного темно-зеленого цвета. От нее не должно исходить травянистого запаха.

\* Надавите на корку ногтем. Если она легко поддается, арбуз неспелый. Лучше его не покупать.

\* Хорошо, если у арбуза желтый бочок, на котором он лежал. Чем ярче бочок, тем вкуснее ягода. Проверьте наличие сухого хвостика. Это означает, что плод созрел на бахче, а не в дороге.

\* Хороший арбуз при похлопывании издает глубокий, резонирующий звук.

\* Арбузы бывают «мальчиками» и «девочками». Первые вытянутые, и кружок под хвостиком небольшой. Вторые более сплюснутые, с широким кружком. Берите «девочек»: они сочнее и слаще.

*Геннадий.*

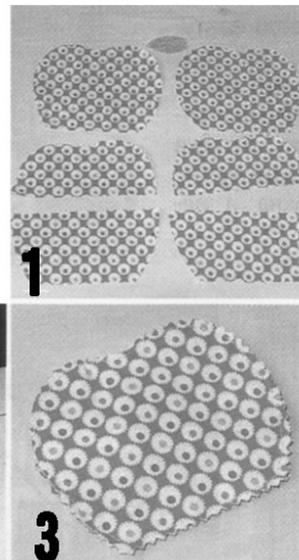


# МАСТЕРИЦА



**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**

х/б ткань с принтом; фетр зеленого цвета; репсовая лента; клеевой флизелин; выкройка; ножницы, нитки; швейная машинка; молния; колечко для подвешивания.



## СУМОЧКА-БРЕЛОК «ЯБЛОЧКО»

**В небольшой сумочке удобно носить ключи, наушники или монеты. Яркий дизайн в виде яблочка поднимет вам настроение.**

Для создания сумочки-брелока воспользуйтесь прилагаемой выкройкой или нарисуйте силуэт яблочка вручную. Размер брелока можно изменить по желанию.

**1.** Размер сумочки - 10 x 7 см. Выкроите из ткани лицевую сторону, состоящую из 2 частей. Каждой детали должно получиться по 2 шт. Затем выкроите заднюю сторону брелока (также 2 шт.). Припуски на шов - 0,5 см. Все детали укрепите с помощью клеевого флизелина. Из фетра вырежьте листочек, из репсовой ленты - отрезок для петельки длиной 7 см (**фото 1**).

**2.** Далее необходимо расположить молнию на лицевой части. Положите одну верхнюю деталь лицевой стороной вверх, затем разместите молнию (бегунком вниз). Сверху положите вторую такую же деталь изнаночной стороной вверх. Прострочите прямой строчкой с припуском 0,6 см.

**3.** Отверните верхнюю часть брелока на лицо, прострочите прямую строчку, отступив от шва 0,2 см

(**фото 2**). Аналогично пришейте и отстрочите нижние части лицевой стороны.

**4.** Заготовки для задней части сумочки сложите вместе изнаночными сторонами вовнутрь. Затем их сложите с лицевой частью (лицом к лицу). Бегунок молнии расположите посередине. Из ленты сделайте петельку, проденьте в нее колечко и вложите петельку между лицевой и задней сторонами в верхней части. Прошейте прямой строчкой по всему периметру заготовки. Срежьте выступающие края молнии и излишки ткани ножницами, чтобы ткань не осыпалась (**фото 3**).

**5.** Выверните брелок на лицевую сторону через открытую молнию, расправьте швы и отпарьте через влажную ткань. На листочке из фетра прострочите прямую строчку, имитируя прожилки. Пришейте листочек возле петельки потайным швом. Сумочка-брелок готова.

**Автор изделия  
Елена Кирышина.**



### ВСЯ ПОСУДА - ЧИСТАЯ!

Я пенсионерка, но продолжаю работать. Сил после работы остается не так много, выходные провожу дома. А дачу доверила детям. Дочка и невестка иногда там бывают, собирают ягоды, яблоки, выращивают зелень.

Знаю, что на даче всегда много работы. В этом году поехала туда с детьми и просто ужаснулась, увидев свою посуду. Чайник весь замызганный, тазики тоже. Дочка, заметив мою реакцию, сказала: «Не переживай, мама, мы уже хотели все новое купить, но не стали все это выбрасывать, подумали, вдруг ты расстроишься». А я сказала, что приведу всю посуду в порядок.

Забрала посуду к себе домой и устроила ей настоящую баню. Все не просто отмылось, а стало как новое, засияло чистотой. Дети, конечно, удивились, называли меня волшебницей. А никакого волшебства нет, просто я помню те времена, когда мы все кипятили.

Чтобы отмыть посуду, я нашла огромную кастрюлю для кипячения, забытую на балконе. Наполнила ее водой, всыпала полпачки соды и добавила 100 г средства для мытья посуды (можно взять самое дешевое). В эту «баню» поочередно закидывала чайник, тазики, кипятила около 30 мин., потом тщательно промывала водой. И все вещи стали как новые. Кипятить можно все, грязь отходит от любой посуды. Зачем тратиться, покупать новые вещи, когда и эти можно использовать? И это какая-никакая память, сейчас такие купить и не получится.

*Татьяна.*



### Пригодится

\* Эмалированную посуду хорошо очищают горчица, питьевая сода и поваренная соль.

\* Алюминиевую – паста из натертого на терке хозяйственного мыла и нашатырного спирта (2:1).

\* На посуду из нержавеющей стали нанесите зубную пасту и оставьте на 2 минуты – от нагара не останется следа.



## НАТУРАЛЬНЫЙ АНТИСТАТИК

У меня много одежды из синтетики. Нравится, что вещи не мнутся, хотя я целый день провожу за компьютером. И когда выхожу с работы, на юбках и брюках ни единой складочки. Синтетические предметы гардероба выглядят также опрятно, как и утром. Но есть одна проблема, которая мешает полноценно наслаждаться одеждой, - статическое электричество. Синтетика притягивает к себе пылинки, волосы, копит электрический заряд и прилипает к телу. Чтобы подобных проблем в носке не было, во время стирки нужно добавлять антистатик. И тут я хочу поделиться находкой, какую нашла замену дорогостоящим магазинным средствам.

Я ополаскиваю выстиранное в машин-

ке белье уксусом. Он не хуже покупных ополаскивателей блокирует накопление заряда ворсинками материи. У меня есть два рецепта ополаскивателя для белья на основе уксуса.

Первый дарит одежде мягкость и свежесть. Нужно в таз с водой добавить 5 ч. л. уксуса и 1 ч. л. соды. Тщательно размешать все и окунуть в воду синтетические вещи.

Второй рецепт: в таз с водой добавьте 1 ч. л. соли и 5 ч. л. уксуса. Перемешайте воду до полного растворения соли, а затем ополосните вещи. Об электризации можно забыть.

А еще, если этой водой смочить тряпочку и протереть поверхности шкафов, на них меньше будет оседать пыль.

*Анна.*

## СОХРАНИТЬ, А НЕ ВЫБРОСИТЬ

В наше сложное время перемен и неопределенности приходится экономить и беречь то, что есть. Расскажу вам свои правила, как сохранить и улучшить вкус приготовления разных продуктов, чтобы не пришлось выбрасывать их.

\* Если так получилось, что лук у вас промерз, не спешите выкидывать, поместите его в холодную воду на 3 ч.

\* Хотите приготовить белый и рассыпчатый рис? В конце готовки добавьте 1 ч. л. уксуса.

\* Сахар уберите подальше от специй и

продуктов с резким запахом, чтобы не испортить: он легко все в себя впитывает.

\* Орехи легко очистятся, если прогреть их в нагретой духовке.

\* Скоро придет время заготовки хрена. Не хотите плакать, тогда заморозьте его предварительно.

\* Если яйцо во время варки у вас треснуло, влейте в кастрюлю 1 ст. л. уксуса, и белок не вытечет.

\* Пересоленное рагу можно спасти, добавив пассерованных помидоров.

*Наталья.*



# ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ МАСКИ

**Вернуть коже тонус, избавиться от отеков, добиться здорового цвета лица - для этого необязательно обращаться к косметологу. Вам помогут домашние маски из фруктов и ягод.**

**У**ход на основе витаминов, пробиотиков и антиоксидантов способен кардинально изменить состояние кожи. Вы знали о том, что все эти вещества содержатся во фруктовых и ягодных масках? Для положительного эффекта достаточно делать их два раза в неделю на протяжении месяца.

### «Правильная маска»

Для начала определитесь с актуальными потребностями эпидермиса. Если ваша кожа раздражена, то одним из ингредиентов маски должен быть огурец, арбуз или алоэ. Тусклой коже понравятся рецепты с цитрусами и клубникой. Увядающей коже с высокой потребностью в питании рекомендованы составы на основе абрикоса, банана, малины.

Маска принесет вам максимум пользы, если соблюдать следующие правила.  
\* Используйте только свежие ингредиенты. От замороженных лучше отказаться: в таком виде фрукты и ягоды теряют большую часть полезных веществ.  
\* Не храните готовую маску (даже в холодильнике). Используйте сразу весь приготовленный состав.

\* Проведите тест на аллергию, особенно если у вас чувствительная кожа. Фруктовые кислоты могут вызывать раздражение.

\* Не стоит делать маски из фруктов и ягод непосредственно перед выходом на солнце: они повышают фоточувствительность кожи. А если все же так случилось, обязательно защитите кожу от солнца.

### Успокоить и увлажнить

На лице появились шелушения, кожа зудит? Важно успокоить ее и напитать полезными веществами.

**Арбузная маска.** 100 г мякоти арбуза разомните вилкой. Добавьте 1 ч. л. сока алоэ, 3 капли эфирного масла ромашки и перемешайте. Нанесите состав на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 15 минут. Умойтесь теплой водой и воспользуйтесь увлажняющим кремом. Это маска с «эффектом Золушки». Даже если у вас была бессонная ночь, вы сможете стереть с лица следы усталости.

**С огурцом и малиной.** Небольшой огурец очистите, натрите на мелкой терке. Добавьте 20 г мякоти малины, перемешайте. Нанесите маску на кожу, оставьте на 20 минут. Дополнительно можно положить на глаза огуречные кружочки.

**Смородиновая.** Выжмите сок из 6 ягод красной смородины (белая смородина тоже подойдет). Смешайте с 1 ст. л. кукурузного крахмала. Должна получиться однородная консистенция. Рас-

пределите маску по коже, уделив особое внимание местам, которые шелушатся. Через 15 минут смойте.

### Тонизировать и стереть морщинки

Для ухода за возрастной кожей подойдут маски на основе цитрусовых (содержат витамин С, который тонизирует дерму). Также обратите внимание на составы с клубникой - они имеют легкий лифтинг-эффект.

**Клубничная.** Вилкой разомните 20 г клубники, чтобы у вас получилась каша. Добавьте 3 капли эфирного масла розы. Нанесите состав на кожу лица и оставьте на 10 минут. После чего умойтесь прохладной водой.

**Цитрусовая.** 1 ст. л. сока апельсина соедините с 1 ст. л. чистой воды. Добавьте 1 ст. л. рисовой муки и 30 г мякоти персика. Тщательно перемешайте и нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз.

**С бананом.** Смешайте мякоть банана (40 г) с мякотью персика (20 г). Добавьте 1 ст. л. жирных сливок. Маску распределите по коже лица, оставьте на 15 минут. Смойте.

### Избавиться от высыпаний и покраснений

Если у вас жирная, проблемная кожа, раз в неделю делайте маски с отшелушивающим и противовоспалительным эффектом.

**Лимонная.** 1 ст. л. сока лимона соедините с 1 ст. л. воды, добавьте 1,5 ст. л. голубой глины, перемешайте до состояния кашицы. Нанесите на кожу лица на 10 минут. Эта маска очищает поры и снижает интенсивность работы сальных желез.

**С голубикой.** Разомните вилкой 5 ягод голубики, соедините с 1/2 ст. л. овсяной муки. Добавьте 3 капли эфирного масла шалфея. Перемешайте и распределите состав по коже лица. Через 10 минут смойте.

**Со сливой.** Мякоть сливы (30 г) смешайте с мякотью дыни (20 г). Нанесите на кожу лица и зону декольте на 20 минут. Затем смойте маску и протрите лицо ватным диском, смоченным в отваре ромашки. Сливовая маска успокаивает кожу, сокращает количество высыпаний.

### Придется отказаться!

Фруктовые и ягодные маски можно делать не всем. Стоит отказаться от их использования при аллергии на натуральные ингредиенты маски, кожных заболеваниях, солнечных ожогах, повышенной чувствительности эпидермиса.

*Выбирайте ингредиенты для маски, исходя из потребностей кожи. Так, малина отбеливает пигментные пятна, красная смородина сужает поры, ежевика устраняет следы усталости, а облепиха повышает выработку коллагена и подтягивает овал лица.*

# МАНИКЮР

## ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ!

**Стразы, объемные узоры на ногтях и сложный нейл-арт остались в прошлом. В этом сезоне актуален простой в исполнении маникюр. Сделайте ставку на светлые оттенки и однотонное покрытие. Минималистичный нейл-арт подойдет как длинным, так и коротким ногтям овальной или миндалевидной формы. По желанию добавьте несколько лаконичных деталей. Такой маникюр будет уместен как в офисе, так и на вечернем мероприятии.**



**1. Нюд и глиттер.** Глиттер у многих ассоциируется с праздничными образами, а потому не используется в повседневной жизни. Если хотите добавить сияния в будни и при этом выглядеть сдержанно, то нанесите глиттер поверх прозрачного лака. Также подойдут лаки в оттенках нюд - светло-розовый, персиковый, бежевый. Глиттером достаточно украсить 2-3 ногтя на каждой руке. Этот дизайн идеально дополняет стиль casual.

**2. Французский маникюр.** Классика, которая никогда не выйдет из моды. Французский маникюр часто выбирают невесты для создания естественного и романтического образа. Также это отличный вариант для тех, кто хочет, чтобы ногти выглядели аккуратно, и дизайн не бросался в глаза. Если предпочитаете яркие цветовые решения, обратите внимание на французский маникюр с цветной лункой (голубого, сиреневого, фиолетового цветов).

**3. Прозрачный лак и акварельные штрихи.** Простые рисунки поверх бесцветного лака добавят образу нотку игривости. Дизайн можно выполнить тонкими линиями или более объемными акварельными штрихами - например, нарисовать морскую волну синим лаком.

**4. Горошек.** В прошлом

сезоне большой популярностью пользовался белый горошек на красном фоне. Теперь актуально другое сочетание: черный горошек на розовом или персиковом лаках. Кто-то рисует по 3-4 горошины на ногте, другие останавливаются на минималистичном дизайне - по одной горошине у основания каждого ногтя. Интереснее всего такой дизайн смотрится на длинных ногтях овальной, квадратной или миндалевидной формы.

**5. Омбре.** Подходит как для повседневной жизни, так и для особого случая. Цвет лака на кончиках ногтей плавно перетекает в другой оттенок ближе к лунке. Беспроигрышные сочетания: белый + светло-розовый, желтый + бежевый, синий + светло-розовый, фиолетовый + бежевый. Эффектно такой дизайн смотрится на длинных ногтях.

**6. Вертикальные линии.** Нюд и линии на ногтях - идеальное сочетание. Покройте ногти светло-розовым лаком,

а на средних пальцах и мизинцах нарисуйте по 4 полоски (белым цветом). Линии могут быть расположены вертикально, горизонтально или наискосок - выбирайте вариант, который вам больше нравится.

**7. Мраморный дизайн.** Как правило, для имитации мрамора используют белый и черный лаки, но иногда и другие оттенки. Самостоятельно повторить дизайн непросто, лучше записаться в салон. Скорее всего, мастер предложит вам разбавить мрамор золотыми или серебряными акцентами.

**8. Все оттенки зеленого.** Советуем обратить внима-

ние на оттенки зеленого в маникюре. Интересно смотрится мятно-зеленый лак в сочетании с пастельными тонами. Допустимо нарисовать зеленые листья на бежевой подложке.



**Чем разнообразить однотонный маникюр?  
На 1-2 ногтях нарисуйте мотивы флоры и покройте лак матовым топом: дизайн заиграет по-новому.**

## Вкусные заготовки



### ГРУШЕВЫЙ ДЖЕМ

**Понадобится:** груши - 500 г, сахар - 200 г, сок лимона - 2 ст. л., ванильный сахар - 0,5 ч. л.

Груши вымойте, снимите кожицу, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте маленькими кусочками, поместите в кастрюлю, засыпьте сахаром.

Поставьте кастрюлю на слабый огонь. Периодически перемешивая ее содержимое деревянной лопаткой, дождитесь полного растворения сахара. Как только кристаллы сахара растворятся и появится сок, увеличьте огонь до среднего. Варите 30 мин. после закипания.

Снимите с огня. Погружным блендером измельчите груши с сахаром. Соедините с лимонным соком и ванильным сахаром, перемешайте.

Снова доведите до кипения и варите, часто помешивая, еще 10 мин. Если джем получается жидковатым, продолжайте уваривать до достижения нужной густоты.

Разлейте массу по сухим стерильным банкам, сразу закатайте.



### КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК

**Понадобится:** на 3-литровую банку: яблоки (некрупные) - 700 г, сахар - 250-300 г.

Яблочки тщательно вымойте, проколите в нескольких местах, уложите в чистую банку до половины. Залейте в банку крутой кипяток до горлышка. Прикройте крышкой, оставьте на 20-25 мин.

Слейте воду в кастрюлю. Всыпьте сахар, перемешивайте до полного растворения кристаллов. Доведите до кипения, варите сироп 1 мин. Горячим сиропом снова залейте яблоки. Закройте прокипяченной винтовой крышкой или закатайте. Переверните, укутайте до полного остывания. Храните в прохладном, месте.

✓ Для компота лучше всего использовать спелые или слегка недозрелые кисло-сладкие яблоки. Переспелые мягкие фрукты могут развалиться при варке.

### АБРИКОСОВОЕ

#### ВАРЕНЬЕ С КОНЬЯКОМ

**Понадобится:** абрикосы - 3 кг, сахар - 2,5 кг, лимон - 1 шт. (сок), Melissa - 5 веточек, коньяк - 120 мл.

Абрикосы вымойте, разделите на половинки и удалите косточку. Выложите половинки абрикосов в кастрюлю, пересыпьте сахаром и оставьте на ночь, чтобы фрукты пустили сок.

На следующий день добавьте к абрикосам коньяк и лимонный сок. Поставьте кастрюлю на сильный огонь. Как только начнет закипать, убавьте огонь до минимального и варите 45 мин., периодически снимая пену. За 10 мин. до готовности добавьте Melissa.

Удалите Melissa чистой ложкой, а варенье разлейте в стерильные банки. Закатайте.



### «ПРЯНАЯ ВИШНЯ»

**Понадобится:** вишня - 2,5 кг, сахар - 1,25 кг, кардамон - 5 корочек, бадьян - 3 звездочки, корица - 2 палочки, гвоздика - 2 бутона.

Вишню вымойте, обсушите, переложите в кастрюлю. Засыпьте сахаром и оставьте при комнатной температуре на 5-6 ч., чтобы вишня пустила сок. Поставьте кастрюлю с вишней на слабый огонь. Нагревайте, помешивая, чтобы не пригорало. Доведите до кипения, снимая пену. Варите 1 мин., снимите с огня. Оставьте на 3-4 ч.

Все пряности заверните в однослойную марлю и завяжите концы, чтобы получился мешочек.

Опустите в варенье мешочек с пряностями. Нагревайте на небольшом огне, снимая пену. После закипания варите 2 мин. Выключите огонь, дайте варенью настояться 3-4 ч. Так необходимо сделать 4 раза. Во время последней варки пряности выньте.

Горячее варенье разложите в стерильные банки, закатайте.

### КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ГОТОВНОСТЬ ВАРЕНЬЯ

В готовом продукте прекращается интенсивное образование пены. Ягоды/фрукты не всплывают, а равномерно распределены в сиропе. Капля сиропа на блюдце при остывании не расплывается.

## СУП С ЖАРЕНОЙ КАПУСТОЙ

**300 г капусты, 2 картофелины, половина морковки, луковица, 30 мл растительного масла, 1/4 чайн. ложки соли, 600 мл воды, немного укропа и петрушки, 1-2 зубчика чеснока, 2 лавровых листа.**

Картофель очистите и нарежьте кубиками. Залейте горячей водой, добавьте лавровый лист и варите 10-12 минут. Лукочку нарежьте мелкими кубиками, половину моркови натрите. Обжаривайте на растительном масле 2-3 минуты. Добавьте капусту, нарезанную лентами, посолите, перемешайте. Готовьте все вместе 3-4 минуты. Выложите за жарку картофеля и варите 2-3 минуты. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, после - измельченную зелень. Варите суп еще 1-2 минуты.

## КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ ПО-АЛБАНСКИ

**400 г свиного филе, луковица, яйцо, по 3 ст. ложки крахмала и майонеза, 1 чайн. ложка итальянских трав, 2 зубчика чеснока, соль, перец, растительное масло.**

Свинину нарежьте кубиками со стороной примерно 1 см. Смешайте мясо, измельченный лук и чеснок, специи. Добавьте яйцо, майонез, крахмал и хорошо перемешайте. Застяните пленкой и поставьте в холодильник хотя бы на час. Но вкуснее котлеты получаются на следующий день. Выкладывайте котлетную массу ложкой в разогретое масло. Жарьте на умеренном огне до золотистой корочки с двух сторон.

## ПИРОГ С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

**200 г слоеного теста и брынзы, 2 помидора, 3 яйца, щепотка орегано, зелень петрушки, соль, перец, базилик, растительное масло.**

Помидоры порежьте на небольшие кусочки, припустите в масле до мягкости. Немного остудите. Смешайте помидоры с яйцами, добавьте орегано, измельченную петрушку, перец и соль. Тесто раскатайте в одном направлении, уложите в форму, наколите вилкой. Сверху выложите начинку, на нее - кусочки брынзы. Запекайте в разогретой духовке 25-30 минут до золотистой корочки.



## ЗАПЕЧЕННАЯ КАРТОШКА - ПРОСТО ОБЪЕДИЕНИЕ!

### Со сметаной и сыром

**4 картофелины, оливковое масло, 180 г сметаны, 60 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки молока, несколько перышек зеленого лука, соль, перец, 50 г сыра.**

Картофель помойте, смажьте оливковым маслом. Выложите на противень и запекайте 45 минут при 220 градусах. Остудите, срежьте верхушку и удалите ложкой сердцевину. Смешайте мякоть картофеля со сметаной, сливочным маслом, молоком, измельченным луком, солью, перцем и сыром. Начините клубни и поставьте в духовку еще на 20 минут.

### С яйцом и беконом

**3 крупные картофелины, 4 ст. ложки оливкового масла, соль, перец, 30 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сыра, 3 ломтика бекона, 2 перышка зеленого лука.**

Прокोलите клубни вилкой со всех сторон, полейте оливковым маслом и посыпьте солью и перцем. Поставьте в микроволновку на 8 ми-

нут. Слегка остывшую картошку выложите на застеленный пергаментом противень, срежьте верхушку и ложкой удалите сердцевину. В получившееся углубление положите по кусочку сливочного масла, яйцо, сыр и рубленый поджаренный бекон. Посыпьте измельченным луком. Точно так же наполните другие картофелины. Запекайте 20-25 минут при 180 градусах, пока яичный белок не побелеет.

### В яичном белке и соли

**8 крупных картофелин, 2 яичных белка, 4 ст. ложки соли (лучше морской), 50 г сливочного масла.**

Промойте картошку и 2-3 раза проколите вилкой каждый клубень. Обмакните сначала в слегка взбитые белки, потом обваляйте в соли и выложите на противень. Запекайте 1,5 часа при 160 градусах. Увеличьте температуру до 200 градусов и запекайте еще час. Перед подачей стряхните излишки соли. Сделайте на каждой картофелине глубокий надрез и вложите в него маленький кусочек масла.

## КОКТЕЙЛЬ

### С ЗЕЛЕНЬЮ И ОГУРЦОМ

**500 мл кефира, по пучку укропа и петрушки, соль и сахарная пудра по вкусу, по 1 чайн. ложке мускатного ореха и паприки, свежий огурец.**

У зелени удалите жесткие веточки, измельчите ее. Кефир взбейте венчиком, добавьте зелень, мускатный орех, пудру и перец. Перемешайте и охладите. Разлейте коктейль по бокалам, украсьте дольками огурца.

### КУКУРУЗА В РУКАВЕ

#### С ЧЕСНОКОМ

### И АРОМАТНЫМИ ТРАВАМИ

**5 початков кукурузы, 80 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, по 1 чайн. ложке хмели-сунели и орегано, соль, перец, 1,5 стакана воды.**

Початки разломите пополам и смажьте размягченным маслом. Рукав для запекания завяжите с одной стороны, сложите в него кукурузу, добавьте пластинки чеснока. Всыпьте травы и перец. Налейте воду, завяжите с другой стороны и покрутите. Запекайте при 180 градусах до готовности. Перед подачей посолите.



## ЦВЕТОК ЛЮБВИ

Те, кто увлекается выращиванием растений, знают, что каждое из них имеет свои особенности, характер и умения. Если вы сможете правильно выбрать цветок и подобрать к нему «ключик», то он сможет привлечь в ваш дом благополучие, верность и любовь.

### Выбираем растение

Чтобы лучше понять, какой цветок подходит, надо принимать во внимание созвездие, под которым вы рождены.

**1. Овен** - бурный огонь, энергичный и подвижный. Его цветок любви должен быть сильным, выносливым, достаточно крупного размера и иметь все оттенки огненного цвета. Азалия, гранат, пеларгония, красная бегония повысят природную притягательность и принесут владелице любовь и счастье.

**2. Телец** - стойкий, упорный и трудолюбивый. Нежные, с красивыми цветками низкорослые фиалки, бальзамин, жасмин, цикламен помогут укрепить будущие отношения, и сделают гармоничным союз любви и верности.

**3. Близнецы** - воздушные, легко увлекающиеся, непостоянные. Им подходят невысокие, с пышной, узкой листвой аспарагусы, орхидеи, папоротники и растения, не нуждающиеся в почве. Они помогут разглядеть единственного, обрести стабильность и уравновесить душевное состояние.

**4. Рак** - вода, романтичный и чувствительный. Цветы любви напитаны влагой, имеют сочные стебли и крупные листья. Алоэ, бегония, лимон, бонсай привлекут удачу, избавят от ненужных отношений, способны решить любовные проблемы.

**5. Лев** - властный огонь, желающий быть в центре внимания. Цветок нужен яркий и необычный, любящий свет. Хризантема, апельсин, роза, гибискус подарят счастье, мир и взаимопонимание с партнером.

**6. Дева** - очень практичная, твердо стоит на ногах и знает, чего хочет. Цветы любви с гибким стеблем, вьющиеся и плетущиеся лианы: филодендрон, эвкалипт, нарцисс, розы придадут романтичности, легкости, помогут обрести любовь и выйти замуж.

**7. Весы** - обаятельные, грациозные и мягкие. Цветок красивый и изысканный. Лаванда, азалия, фикус и гортензия станут мощной приманкой для привлечения лучшего партнера, снимут напряжение, погасят ссоры.

**8. Скорпион** - критик. Он очень притякательный, но имеет острые шипы. Драцена, сталелия, плющ и олеандр обеспечат страсть, любовь и поддержку.

**9. Стрелец** - милый и обворожительный философ. Его цветы высокие, стремятся вверх: герань, каланхоэ, цикламен, все цитрусовые помогут выполнить тайные желания, отыскать спутника жизни.

**10. Козерог** - умный, самодостаточный и целеустремленный. Цветок любви с крепким устойчивым стеблем: тол-

стянка, лавр, пальмы, драцена: впитают негатив, подарят нежное чувство, основанное на доверии и взаимопонимании.

**11. Водолей** - дружелюбный и оригинальный. Папоротник, аспарагус, эхеверия, агавы помогут увидеть мир новыми глазами, разглядеть свое счастье и любовь.

**12. Рыбы** - опытные, мудрые и терпеливые. Водные и наземные орхидеи, асплениум, пилеи привлекут любовь партнера, сохранят уже имеющиеся отношения.

### Как выбирать дни для посадки

Посадить цветок любви можно, учитывая лунный календарь, где указаны лучшие дни для посадки, обработки растений, борьбы с вредителями. Если лунного календаря нет под рукой, то сажать цветы надо в женские дни недели: это среда, пятница и суббота.

Посадками и уходом следует заниматься только в хорошем, бодром настроении, спокойном и жизнерадостном состоянии души.

Не забывайте, что вашему растению требуются определенные условия для лучшего роста.

Ухаживайте за растениями с любовью и заботой, дарите нежность и ласку, разговаривайте с ними - тогда и они ответят вам, притягивая к вам все самое лучшее.

### Привлекаем любовь и счастье

Цветок или веточку растения, пока вы в процессе поиска, нужно постоянно носить с собой, например, в прическе, в виде броши или заколки.

Можно взять с собой маленькое изображение (рисунок, вышивку) или фото «волшебного» цветка; сделать, например, обои на рабочий стол компьютера или заставку на смартфоне. Чем чаще растение будет перед вашим взором - тем лучше, тем больше шансы на успех и осуществление задуманного.

Энергетика растения будет подпитывать вас, накапливаться в помещении, свободно распространяться, что обязательно привлечет спутника жизни.

А когда вы уже будете вместе, цветок лучше перенести в спальню. Так ваш магнетизм будет усиливаться, а партнер с каждым проведенным вместе годом будет заново очаровываться, замечая все новые притягательные грани. Обладательница цветка любви начинает излучать особенную энергетику женского счастья, и ради нее мужчины пойдут на все. Заметьте: многие, а не какой-то один! Растение, поднесенное в дар избраннику, поможет ему быстрее решиться на важный шаг.

На энергетическом уровне он сообщает, что вы открыты для истинных чувств и настроены на серьезные отношения.

Глоток воздуха				Итал. город с башней			Инерт. газ	Женское пальто	Модель ВАЗа				
Осенний гриб							Хищный зверек	Слещ. врача					
	Гусар, мундир		Город в Перу	Бык	Набросок	Опора моста	Свидетель	Алеб-замок			В конце молитвы		Вид ящерицы
					Корсар			Оптич. прибор					
							Трактир в США			Кукиш			
										Рудники			
	Гравюра на дереве					Вещ. мешок				Дитя двух рас	Остров на Сене		Натурье...Шанель
						Ампула клоуна							
	Удобный случай				Котел				Лает на слона				
									Ласточка				
	...Чудра*	Неядовитая змея		Амер. хамелеон					...Гольдберг			Азерб. женский танец	Часть храма
									Маринов. огурчики				
				Рудотория		Актриса Деми...			Дипломатия				
						Мелкие бусинки			Часть кузова				
Преддверие	Бессмыслица		Японская живопись		Комик Мистер...			...Муратова			Винил, спирт		
					Кит. лютия			Певец...Билан					
			Мини-блузка									Граф-мушкетер	Вид ивы
			Сторона предмета				Индийцы США						
Ранг	...Монсеев										Расход		
						Вид лебедя							
												Шкаф для вин	
							Дает корова						
Трансл. ср-во	Страна в Азии					Роспись ткани				Образ жизни			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №36

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Ракет. Шпалера. Пение. Разгон. Практик. Азу. Будка. Опись. Банк.-Фат. Динго. Раут. Трико. Сот. Парус. Кума. Рупор. Агат. Конь. Способ. Прадед. Фурор. Лука. Приказ. Соверен. Гамак. Рань.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Гурьба. Пересыпь. Бирка. Эпизод. Ана. Рапсодия. Кенгуру. Пора. Кот. Саркофаг. Тлен. Обуза. Шип. Оса. Опер. Прок. Авторитет. Блок. Кавалер. Тариф. Ислуг. Дура. Круиз. Садко. Манекен. Культ. Откат. Дань.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**  
ISSN 1987-6009  
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)

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.

## Домашние любимцы



### А ВАША КОШКА ПЬЕТ?

**Если вода в миске кошки не убывает в течение дня, обязательно понаблюдайте за питомцем. Возможно, животному требуется ваша помощь.**

**В** сутки здоровой взрослой кошке требуется примерно стакан воды. Это позволяет поддерживать нормальное самочувствие и снижает риск обезвоживания. Отказываться от воды животное может по следующим причинам.

**1** Кошка нашла другой «водопой». Пока хозяин рвет на себе волосы и думает о том, что питомец заболел, кошка чувствует себя прекрасно. Она пьет воду из-под крана, из раковины или оставшуюся на дне ванны. Некоторые домашние любимцы даже за-

лезают в унитаз - им интересно осваивать новые локации.

**2** Ей не нравится место, где стоит миска. Может быть, возле миски мало места. Или там неприятно пахнет. Кошки не переносят запах цитрусовых, уксуса, некоторых комнатных растений (рута, лаванда, ноготки, лимонный тимьян) и кофе. Уберите сильно пахнущие предметы подальше от миски.

**3** Питомец ест влажный корм. Он уже содержит воду, поэтому кошка может пить меньше по сравнению с животными, которые едят сухой корм. Кстати, последний все же более полезный, так как сокращает вероятность образования зубного камня.

**4** Вы давно не меняли воду в миске. Если в миску что-то попало - например, кусочки корма - то кошке не захочется пить оттуда. Вымойте посуду и замените воду (желательно из фильтра).

**5** У кошки стресс. Во время стрессовых ситуаций - переезд, появление второго питомца или нового члена семьи - домашнее животное может отказываться от пищи и воды. Как только его эмоциональное состояние нормализуется, питомец снова начнет пить и есть.

Если кошка не пьет в течение двух и более суток, обратитесь к ветеринару. Не исключены проблемы со здоровьем у животного.

### ЗАЧЕМ СОБАКА ОБЛИЗЫВАЕТ ХОЗЯИНА?

**С**обачьи «поцелуи» - это так мило! Что происходит в голове питомца в момент проявления нежности?

**Выражает свою любовь.** Самка всегда вылизывает новорожденных щенков, а затем малыши оставляют слюну на своих однопометниках. Для животных эта привычка связана с детскими воспоминаниями - так питомец выражает свою любовь и привязанность.

**Демонстрирует покорность.** Облизывая вас, пес признает, что в доме главный вы. Иными словами, это демонстрация уважения.

**Думает, что вам плохо.** Если пес заметил на вашем теле рану, то он может начать зализывать ее. Животное пытается помочь вам, как умеет. Собака хочет унять боль хозяина, утешить его.

**Проявляет интерес.** Вероятно, любимец учуял от вас новый запах и поэтому захотел облизать вас. Со-



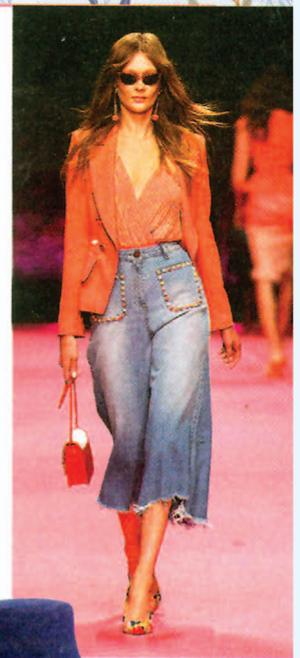
баки могут «слюнявить» руки хозяина; если чувствуют от кожи аромат пищи. А еще им нравится соленоватый вкус пота.

Когда животное пытается «поцеловать» вас, не отказывайтесь. Так вы

укрепите эмоциональную связь с ним, поможете собаке справиться с тревогой. Да и в целом, это же такое интересное ощущение, когда шершавый язык любимца щекочет кожу. Насладитесь им!

## Романтичное настроение

Популярностью пользуются расклешенные юбки из денима, короткие модели с накладными карманами или юбки длины миди с высоким разрезом. Дополните образ воздушной блузкой и аксессуарами. Платье-рубашки, сарафаны, модели свободного кроя и облегчающие фигуру можно надевать как на деловые встречи, так и на вечеринки.



## Жакеты

Жакет из денима - незаменимая вещь для летних и осенних образов. Такой жакет сочетается практически с любыми предметами гардероба. Вот несколько удачных комбинаций: короткий джинсовый жакет и платье в пол (либо шорты и футболка), жакет строгого кроя в темном цвете и классические брюки или юбка. Кстати, это идеальный вариант для офисного лука.

Тотал-лук из денима идеально подойдет для прогулки по городу. Допустимо разбавить образ вещами из замши, твида или бархата.



## Блузки и топы

Отличным дополнением к брюкам или юбке с высокой талией станет топ из денима. Выбирайте модели без вычурной отделки, с лаконичным или асимметричным кроем. Это могут быть кроп-топы, изящные корсеты или свободные рубашки с оригинальным воротником. И, конечно, не забудьте об интересных аксессуарах.

## Комбинезоны возвращаются

В этом сезоне актуальны джинсы расслабленного силуэта, с низкой посадкой, разрезами. Обратите внимание на модели с крупными карманами в стиле карго, а также с широкими отворотами. Шорты из денима выбирайте с высокой талией - в них удобно заправлять блузки и футболки. В моду возвращаются и комбинезоны из денима. Плотная ткань держит форму, подчеркивает изгибы тела. То, что нужно для прохладной погоды!



## ОГУРЧИКИ

### «ХРУСТАЩЕЕ»

Понадобится: огурцы (некрупные) - 3 кг, сладкий болгарский перец (красный) - 2 шт., укроп с зонтиками, листья хрена и черной смородины - по 3 шт., чеснок - 1 головка, душистый перец горошком - 6 шт., лавр и гвоздика - по 2 шт. На 1 л маринада: вода - 1 л, соль - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л., уксусная эссенция (70%) - 1/3 ч. л. **на литровую банку.**

Вымойте огурцы в ледяной воде (3 ч.), часто ее меняя. Все листья, укроп и овощи промойте, обсушите (хвостики у огурцов обрежьте не надо). Сладкий перец очистите, нарежьте полосками. Чеснок очистите. На дно стерильных банок уложите листья, укроп, чеснок, перец горошком, лавр, гвоздику. Плотно уложите огурцы и сладкий перец. Залейте кипятком, дайте постоять 20 мин. Слейте воду в кастрюлю, добавьте соль и сахар в соответствии с указанными пропорциями. Вскипятите. Залейте огурцы, добавьте эссенцию. Закатайте банки, переверните, укутайте до остывания.

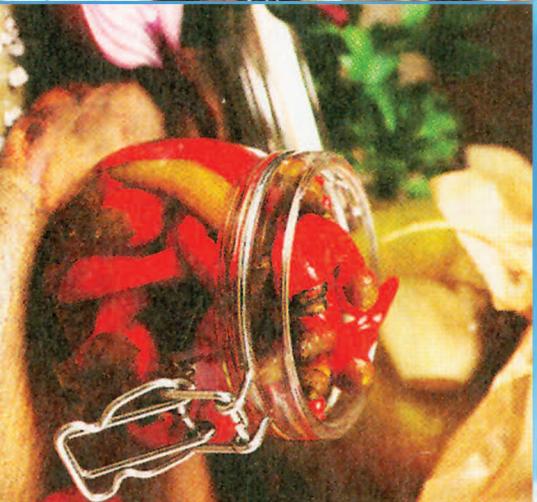


## БАКЛАЖАНЫ

### «ПО-КОРЕЙСКИ»

Понадобится: баклажаны - 1 кг, морковь - 400 г, приправа для корейской моркови - 2 ч. л., чеснок - 6 зубчиков, лук - 2 шт., подсолнечное масло без запаха - 100 мл + для жарки, уксус (9%) - 20 мл, соль - по вкусу.

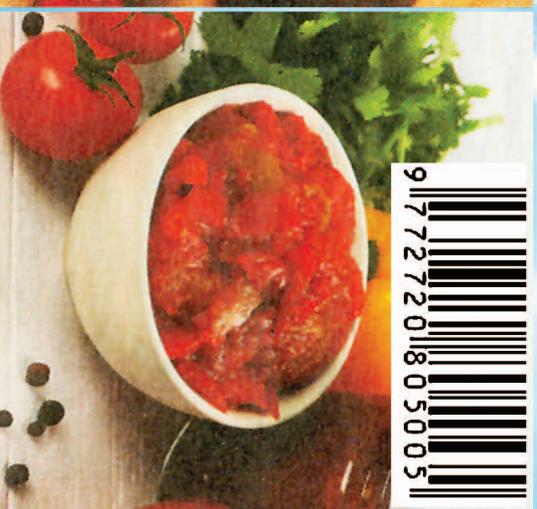
Баклажаны нарежьте вдоль, пластинами 5-7 мм толщиной. Посолите, оставьте на 2 ч. (чтобы ушла горечь). Чеснок пропустите через пресс, морковь натрите на терке для корейской моркови, лук нарежьте полукольцами. Соедините чеснок, лук и морковь, добавьте приправу. Влейте раскаленное масло, немного остудите. Аккуратно влейте уксус. Баклажаны отожмите, обжарьте. Сверните рулеты с начинкой. Плотно уложите в стерильные банки. Пастеризуйте закуску на водяной бане 40 мин. Закатайте, переверните, укутайте.



## ОСТРЫЙ ПЕРЧИК

Понадобится: на пол-литровую банку: острый перец - 200 г, зелень петрушки - 2-3 веточки, черный перец горошком - 3-4 шт., чеснок - 2 зубчика, лавровый лист - 1-2 шт. На 1 л маринада: вода - 1 л, соль - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л., уксус (9%) - 3 ст. л.

Стручки и зелень вымойте, обсушите. У стручков обрежьте хвостики под корешок. На дно стерильных банок выложите горошины перца, очищенные зубчики чеснока, крупно нарезанную петрушку, лавровый лист. Плотно уложите стручки перца. Для маринада в кипящую воду добавьте соль, сахар и уксус. Варите 2-3 мин. Горячим маринадом залейте перец в банках. Банки закатайте стерильными крышками, переверните, укутайте до остывания. Храните в прохладном месте.



## ЛЕЧО «ГЛЮБУС»

Понадобится: помидоры (спелые, мясистые) - 2 кг, сладкий болгарский перец (красный, с добавлением желтого) - 3 кг, подсолнечное масло без запаха - 250 мл, черный перец горошком - 6 шт., сахар - 200 г, соль - 2 ст. л., уксус (9%) - 100 мл.

Все овощи вымойте, обсушите. Стручки сладкого перца очистите от семян и плодоножки, разрежьте вдоль на 4 части, затем - полосками шириной 1 см. Пропустите помидоры через мясорубку с мелкой решеткой. Выложите томатную массу в большую кастрюлю с толстым дном. Поставьте на слабый огонь и варите 7-8 мин. после закипания, периодически помешивая. Добавьте горошины перца, сахар, соль, уксус и масло. В кипящую томатную массу опустите нарезанный перец, перемешайте, доведите до кипения и варите на небольшом огне 5-7 мин. Разложите горячее лечо в стерильные банки. Закатайте крышками, укутайте до остывания.

