

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОСТА

# ЛЮС

№10

март 2023

цена:

2,5 лари

**Выбираем**  
пылесос

стр. 34

**5 вопросов**  
о гербере

стр. 40

**Как развивать**  
ребенка

стр. 26

**Лишний вес?**

Проверьте щитовидку

стр. 6

**История из жизни**

Сказка за чужой счет

стр. 24, 25

**Александра Урсуляк** стр. 16-17

«Не стараюсь выглядеть лучше, чем я есть»



## С чем носить свитер оверсайз?

**Правило «объемный верх носят с облегающими вещами» уже давно неактуально. Перед вами несколько современных сочетаний со свитером оверсайз.**

**Для начала стоит уточнить, что свитер оверсайз - это не вещь, которая вам велика. Оверсайз подразумевает крой с эффектом объема. Обязательно обратите внимание на материал. Это должна быть шерсть, мохер или кашемир.**

**1. С жакетом.** Хотите сделать образ деловым? Наденьте поверх объемного свитера жакет. Рекомендую выбрать модель свободного кроя - она не будет сковывать ваши движения.

**2. Вместо платья.** Удлиненная модель свитера с легкостью заменит платье. Носите его с плотными колготками или леггинсами, а также с высокими сапогами. Если хотите подчеркнуть талию, используйте широкий ремень.

**3. С брюками-палаццо.** Свободный верх и свободный низ - теперь не табу, а стильное решение. Сделайте ставку на гармоничное сочетание цветов в образе и не забудьте о минималистичных аксессуарах.

**4. С юбкой.** Девушкам невысокого роста стоит носить свитер оверсайз с мини-юбкой из кожи или твида. Заправьте свитер в юбку. Еще одно интересное сочетание - с миди-юбкой из кожи или шелка. Контраст фактур в данном случае смотрится выигрышно.

**5. С рубашкой.** Дополните свитер с круглым или V-образным вырезом классической белой рубашкой, чтобы создать многослойный образ. Идеально зимой!

**6. Вместо шарфа.** Свитер яркого цвета (фуксия) или с интересным принтом (горошек) заменит шарф и разбавит будничный образ.



## ROLLING STONES ВЫПУСКАЮТ СОВМЕСТНЫЕ ПЕСНИ С ЭКС- УЧАСТНИКАМИ THE BEATLES



Бывшие участники культовой рок-группы The Beatles Пол Маккартни и Ринго Старр приняли участие в записи нового альбома еще одного легендарного коллектива - The Rolling Stones. Такую информацию сообщил портал The Variety.

По его данным, Маккартни уже записал несколько партий на бас-гитаре для совместной песни. О вкладе Старра в альбом Rolling Stones издание не сообщало.

Британский коллектив начал записывать свою новую пластинку еще прошлой осенью. Последний лонгплей Rolling Stones с оригинальными треками был выпущен в 2005 году.

Напомним, осенью 2021 года Маккартни назвал Rolling Stones "блюзовой кавер-группой". Причиной тому стал выпущенный в 2016 году альбом Blue and Lonesome. В него вошли исключительно блюзовые каверы.

## АМЕРИКАНКА БУДЕТ СУДИТЬСЯ С ЛЕДИ ГАГОЙ

Жительница США Дженнифер Макбрайд, которая вернула Леди Гаге похищенных собак, подала на певицу в суд. Основой иска стало то, что звезда не заплатила девушке обещанное вознаграждение, пишет портал BuzzFeed News.

Напомним, что 25 февраля 2021 года неизвестные несколько раз выстрелили в догситтера, который выгуливал двух французских бульдогов Гаги, и похитили собак. Тогда певица объявила, что заплатит 500 тысяч долларов тому, кто вернет питомцев. Через два дня Макбрайд отдала собак.

В апреле того же года правоохранители задержали пятерых предполагаемых похитителей. К слову, среди них была и сама Макбрайд. Полиция выяснила, что девушка состояла в отношениях с отцом одного из воров, и



ее обвинили в соучастии в преступлении. Суд приговорил ее к двум годам условно.

Тем не менее американка недовольна тем, что Леди Гага так и не заплатила ей обещанные 500 тысяч долларов. Согласно иску, из-за этого она испытала боль и душевные страдания, а также "потеряла удовольствие от жизни". Сама певица и ее представители еще не давали комментариев по этому поводу.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

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

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## МАДОННА РАССТАЛАСЬ С БОЙФРЕНДОМ-МОДЕЛЬЮ

Мадонна снова свободна – дива в очередной раз рассталась с бойфрендом, который на 41 лет моложе нее самой. Об этом фанаты узнали от окружения певицы.

Сама она настолько расстроена, что отказалась говорить во всеуслышание о своих переживаниях.

Мадонна сейчас вообще испытывает кризис уверенности в себе, особенно после ее недавнего появления на публике, когда миллионы фанатов заявили, что в жизни она



выглядит совсем не так молодо, как на фотографиях.

А теперь поклонники звезды назвали пророческими слова одного из ее хитов: растопить сердце 23-летнего Эндрю ей не удалось.

### ПЭРИС ХИЛТОН РАСКРЫЛА ИМЯ СЫНА

Известная американская актриса Пэрис Хилтон, которая месяц назад впервые стала мамой, опубликовала в соцсетях фотографии сына и рассказала, как они с мужем решили его назвать. Спойлер: имя достаточно необычное.

“Малыш Феникс. Весь наш мир”, – так звездная блондинка подписала пост с семейным фото.

Стоит отметить, что в действительности мальчика назвали Феникс-Бэррон в честь восстающей из пепла птицы и покойного дедушки актрисы – Бэррона Хилтона, владельца сети отелей Hilton. Также ребенку дали двойную фамилию – Хилтон-Реум.

Напомним, что сын Пэрис Хилтон появился на свет 25 января. Известно, что актриса и ее супруг бизнесмен Картер Реум воспользовались услугами суррогатной матери.



### BAFTA 2023: ПОБЕДИТЕЛИ ПРЕМИИ



19 февраля в Лондоне в 76-ой раз прошла премия BAFTA (Британская академия кинематографического и телевизионного искусства). Лучшие кинематографисты получили заветные статуэтки за свою работу и вклад в развитие мирового кино.

Триумфатором стала кинолента “На Западном фронте без перемен”, экранизация одноименного романа Эриха Марии Ремарка. Картина режиссера Эдварда Бергера получила семь наград.

“Лучшим актером” стал Остин Батлер, перевоплотившийся в легендарного Элвиса Пресли в фильме “Элвис”, а “лучшей актрисой” Британская Академия в области кино признала Кейт Бланшетт за роль в киноленте “Тар”.

### МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ НАЧАЛА ВСТРЕЧАТЬСЯ С ТИМОМ БЕРТОНОМ

Во французской газете Paris Match появилась информация о том, что 58-летняя актриса встречается с 64-летним режиссером, причем уже целых четыре месяца!

И на обложку издания был помещен кадр, на котором Моника с Тимом прогуливаются по Парижу, держась за руки! Что же касается подробностей их романа, то сотрудники газеты обещают поведать о них в следующем номере. Пока что известно лишь то, что отношения влюбленных начались на прошедшем в Лионе в октябре минувшего года кинофестивале имени братьев Люмьер. Четыре года назад Моника рассталась с французским художником Николя Лефевром, а до этого она целых семнадцать лет состояла в отношениях с Венсаном Касселем, в союзе с коим у актрисы родились две дочери, вот только в 2013 году эта кра-

сивая пара, увы, распалась. А Тим Бертон развелся в 2014 году с актрисой Хеленой Бонем Картер – они были женаты тринадцать лет, и в этом браке у супругов появились двое общих детей. И, несмотря на

то, что для широкой публики роман Моника и Тима стал огромной неожиданностью, их поклонники искренне за них рады и желают этим талантливым личностям огромного счастья!



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Каждый день к вечеру отекают ноги

**?** Особенно если долго сижу во время работы. Скажите, так может начинаться варикоз? У моей бабушки ноги всегда были синими, не хочется такого же. Расскажите, пожалуйста, о варикозе и как его правильно лечить.

*Елена.*

### Три стадии варикозной болезни

Тяжесть в ногах, отечность, дискомфорт к концу рабочего дня - эти симптомы говорят о том, что возможны проблемы с венами. При этой болезни изнашиваются клапаны, эластичность вен снижается, вены деформируются, извиваются. Кровь не может поступать снизу вверх, поэтому застаивается. Так возникают отеки и тяжесть в ногах. Со временем поверхностные вены начинают выбухать, в них образуются узлы. Вены приходят в негодность, поэтому некоторые приходится удалять.

Как любое заболевание, варикоз развивается постепенно. **Первая стадия** может длиться годами. Симптомы болезни незначительны; отечность, тяжесть, слабость нижних конечностей. На этом этапе поражаются клапаны поверхностных вен. Часто больные не обращают на них внимания. Однако если не лечиться, болезнь переходит в следующую стадию. **Вторая стадия** венозной недостаточности, когда поражаются не только клапаны поверхностных вен, но и глубоких. Происходит деформация сосудов, нарушается отток крови, появляются ночные судороги ног и потемнение кожи. **Третья стадия** опасна осложнениями. Происходит более глубокое поражение вен нижних конечностей. Ноги темнеют, сильно отекают, появляются язвы.

### Какое лечение назначается

Есть такие методы, как склеротерапия (стенки сосудов замора-

живаются) и гирудотерапия (лечение пиявками - они помогают рассасываться тромбам). Из медикаментозных средств назначаются:

- ✓ флеботоники улучшают тонус сосудистой стенки, устраняют отеки, жжение. Это капсулы и таблетки; «Детралекс», «Флебодия 600», «Антистакс», «Троксевазин», а также гели для наружного применения «Лиотон 1000», «Троксевазин»;
- ✓ антиагреганты: «Трентал», «Курантил», аспирин;
- ✓ нестероидные противовоспалительные. Они также обезболивают, предотвращают склеивание тромбоцитов (индометацин, «Мелоксикам»).

**Народные рецепты лечения варикоза:** настойка мускатного ореха, отвар листьев вербены, настой чеснока. Можно использовать гели с конским каштаном и ментолом, а также прохладный душ по ходу вен нижних конечностей. Однако народные средства помогают при первой стадии болезни.

### Хирургические методы

- ✓ флебэктомия - пораженные вены удаляются через надрезы в нижних конечностях;
- ✓ стриппинг - во время этой операции пораженная вена и ее притоки удаляются через надрез в паховой складке;
- ✓ лазерная терапия - лазерный луч попадает в вены через проколы, в

результате они спаиваются, рассасываются и пропадают.

Хороший метод борьбы с варикозом - эластичная компрессия. Используются компрессионные чулки или бинты. За 10 минут до наложения бинта нужно полежать с приподнятыми ногами и накладывать бинт начиная со стоп. Каждый последующий виток бинта накладывается на предыдущий почти до половины. Последнее закручивание необходимо наложить на 10 см выше пораженной вены.

### Как диагностируют варикоз

Состояние вен можно определить с помощью рентгена. Называется этот метод флебографией. В вены вводится рентгенчувствительный краситель, в этот момент делаются снимки, по которым и оценивают состояние вен.

При варикозе полезна медленная гимнастика, плавание, от прыжков и силовых упражнений лучше отказаться. Во время занятий спортом важно использовать специальное лечебное белье, которое поддерживает стенки вен во время напряжения, и спортивную обувь на воздушной подушке.

*И. Никифорова, флеболог, врач высшей категории.*

Как-то в телефонном разговоре подруга несколько раз рассказала мне одну и ту же историю. Когда я сказала ей об этом, она грустно заметила, что память стала подводить. Тут я и научила ее простому упражнению для укрепления памяти.

## СТАЛИ ЗАБЫВЧИВЫ? СЧИТАЙТЕ ПАЛЬЧИКИ!

Сгибаем руки в локтях и сжимаем обе ладони в кулаки. Одновременно показываем на правой руке, например, три пальца, а на левой один, то есть на два меньше. Сжимаем кулаки и показываем теперь на левой

руке три пальца, а на правой - один. Снова пальцы собираем в кулаки и показываем на правой руке четыре пальца, на левой - два. Повторяем упражнение, но показываем теперь на правой руке два пальца, а на левой - четыре.

Все упражнение повторяем в течение одной минуты несколько раз в день. Таким образом мы тренируем мозг, поэтому укрепляется и память.

*София.*



**При гипотиреозе лишний вес набирается очень быстро, особенно в области живота. Диета и тренировки похудеть не помогают. Необходимо проверить работу щитовидной железы.**

# ЛИШНИЙ ВЕС? ПРОВЕРЬТЕ ЩИТОВИДКУ!

**К**огда снижается выработка тиреоидных гормонов Т3 и Т4, врач ставит пациенту диагноз - гипотиреоз. Заболевание может развиваться в любом возрасте, но чаще ему подвержены люди 45-50 лет. Причиной недуга, как правило, становится аутоиммунный тиреоидит, при котором иммунитет организма атакует клетки щитовидной железы. Гипотиреоз может развиваться и на фоне дефицита йода.

## Тревожные симптомы

Первыми признаками дефицита гормонов щитовидной железы считаются диарея, одышка, сухость кожи, депрессия, сонливость (или, напротив, бессонница), упадок сил, повышенная чувствительность к холоду и быстрое увеличение веса. Последнее происходит из-за того, что в организме нарушается минеральный, белковый, солевой и жировой обмены.

В норме гормон Т3 стимулирует всасывание поступающей глюкозы в стенки кишечника и облегчает ее переработку. Но когда гормона в организме становится слишком мало, глюкоза переходит в жировые отложения. Избыточная масса тела, в свою очередь, замедляет метаболизм и усугубляет заболевание.

## Какие анализы нужно сдать?

Если вы набрали лишний вес в рекордно короткие сроки (например, 5 кг за месяц), и никакие диеты не способны остановить этот процесс, посетите эндокринолога.

Для диагностики вам потребуется сдать анализ крови на гормоны щитовидной железы (Т3 свободный, Т4 свободный, ТТГ, антитела к ТПО),

а также исследовать орган с помощью УЗИ.

Особенно важным является показатель ТТГ. Если он выше 2,0 мМЕ/мл, диагностируют гипотиреоз. Т3 и Т4 при этом могут оставаться в норме или быть снижены. Если ТТГ ниже 0,4 мМЕ/мл, можно говорить о дисфункции щитовидной железы. В 70% случаев помогает медикаментозное лечение и изменение образа жизни. Но иногда невозможно обойтись без радикальной меры - удаления щитовидной железы.

## Сначала лечение, потом похудение, а не наоборот!

Целевая терапия при гипотиреозе - нормализовать выработку гормонов щитовидной железы. Это улучшит обмен и усваиваемость веществ, организм снова сможет перерабатывать поступающие соединения в энергию.

Врач может порекомендовать пациенту скорректировать вес - это снижает риск развития сахарного диабета, который нередко становится следствием гипотиреоза. Но похудение при гипотиреозе возможно лишь после начала гормональной терапии у эндокринолога. Он ознакомится с результатами анализов и выпишет препараты, а когда состояние нормализуется, подберет наиболее подходящий план питания и тренировок.

Иногда при правильно подобранном лечении вес начинает уходить без дополнительных мер (диеты и спорта). Но, скорее всего, добавить физическую активность в жизнь все же придется. Полезны кардиотренировки - плавание, бег, танцы, езда на велосипеде.

Очень важно, чтобы вес уходил постепенно. При быстром похудении организм испытывает сильную нагрузку, а это негативно сказывается на самочувствии человека.

## Диета при гипотиреозе

Исследователи из США выяснили, что женщинам, которые страдают от гипотиреоза, следует ежедневно съедать не менее 1,2-1,5 г белка на 1 кг веса. Если ваш вес - 70 кг, то суточная норма белка составляет 84-105 г белка. Это необходимо для увеличения мышечной массы, которая, в отличие от жировой ткани, ускоряет метаболизм, а значит, способствует борьбе с заболеванием.

В ежедневном меню при болезнях щитовидной железы должны присутствовать овощи, зелень, цельные злаки, нежирное мясо и, конечно, источники йода - водоросли, морская рыба.

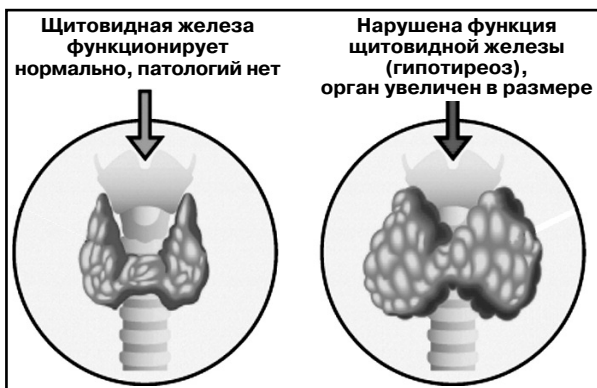
Основными способами приготовления пищи являются отваривание, тушение и запекание с минимальным количеством растительного масла.

✓ Рекомендуется ввести в рацион источники омега-3, витаминов D и B12. Допустимо принимать их в форме биологически активных добавок.

✓ От бобовых, горчицы, арахиса, крестоцветных овощей (все виды капусты) и сладких фруктов придется отказаться - эти продукты замедляют метаболизм и блокируют производство фермента щитовидной железы.

✓ Нежелательно употреблять жирные супы и бульоны, копченую и соленую пищу, колбасы, алкоголь.

**Женщины в 4 раза чаще страдают от гипотиреоза, чем мужчины.**



# Отеки: как понять, что их вызывает?

Мы часто склонны переживать из-за припухлостей под глазами. Однако медики уверяют: в первую очередь беспокоиться следует об отеках тела. В отличие от «мешков» на лице, которые нередко имеют генетическую природу, этот симптом может говорить о глобальных сбоях в организме. Самые опасные из них связаны с почками и сердечно-сосудистой системой. При этом особенности отека могут подсказать, чем именно он вызван.



## 1. Общий отек тела - сбой в сосудах.

Причина напасти часто кроется в гипертонии. Стойкое повышение давления ухудшает микроциркуляцию крови в мелких сосудах капиллярах. А те, в свою очередь, сбрасывают лишнюю жидкость в окружающие их ткани. В итоге руки и ноги распухают, лицо приобретает одутловатый вид. Согласно недавним исследованиям, гипертония начинает разрушать организм при показателях выше 130/80 (ранее критическими считались цифры выше 140/90!). Ваш случай? Пора к кардиологу!

## 2. Отек лодыжек по вечерам - причина в сердце.

Если сердце

слабее, кровь с трудом циркулирует по телу и под действием силы тяжести начинает застаиваться в нижних конечностях. Поскольку в течение дня мы находимся в вертикальном положении, такой отек нарастает к вечеру. Дополнительным аргументом в пользу сердечной природы припухлостей является не только время суток, но и внешний вид. Кожа обычно имеет бледно-синюшный цвет. На ощупь она кажется тугой и холодной. Постепенно отек охватывает все большую часть ног и может доходить до бедра. При этом на первоначальных

этапах его не так просто выявить. Чтобы это сделать, нажмите указательным пальцем на верхнюю часть стопы. Надавливайте в течение 30 сек. На коже

осталось углубление, которое не выравняется в течение минуты? Отек есть! В этом случае, если вы еще не обращались к кардиологу, сходите к нему не откладывая!

**Важно:** при варикозном расширении вен ноги также опухают к вечеру. Но, в отличие от сердечного отека, при варикозе в ногах возникает боль, кожа приобретает неоднородный цвет. На ней могут

проступать венозные узлы и сосудистая сеточка. В этом случае идите к флебологу!

## 3. Отек ног по утрам - дело в почках.

Если ноги опухают после ночного сна, это говорит о сбое выделительной системы. К вечеру такой отек может пропадать полностью или становиться менее выраженным. Но это не повод махнуть на него рукой. В такой ситуации проверьтесь у нефролога. Сделать это тем более важно, если на фоне отеков появилась слабость, утомляемость, одышка, тошнота. При помощи этих симптомов почки также пытаются привлечь к себе внимание и зовут о помощи!

Один из самых простых и эффективных способов снять отеки - физическая нагрузка. Ходите в быстром темпе три раза в неделю по 40 минут!

## Блицтест!

# МОЖЕТ ЛИ ВАШ РАЦИОН ПРОВОЦИРОВАТЬ НАПАСТЬ?

За каждый ответ «да» прибавьте себе 1 балл, сложите и узнайте результат.

- ✓ Вы регулярно едите консервы? Речь не только о мясе и рыбе, но и о «безобидном» горошке, кукурузе и т.п.? Да
- ✓ Вы не можете представить свою жизнь без белого хлеба и сдобы? Да
- ✓ Вы часто ставите на стол колбасу, сосиски и покупные полуфабрикаты? Да
- ✓ Вы не можете отказать себе в сладостях? Да
- ✓ Вы любите побаловать себя солеными и маринованными продуктами? Да
- ✓ Вы налегаете на калорийные блюда: жареную картошку, жирное мясо? Да

✓ Вы от души кладете в еду специи и пряности? Да

### РЕЗУЛЬТАТ:

**0-1.** Отлично! Ваше питание помогает организму избежать отеков. Так держать!

**2-3.** Хорошо! И чем меньше ответов «да», тем легче вашему организму. Делайте выводы!

**4-6.** Могло быть и лучше! Ваш рацион способен провоцировать отеки. Поменяйте хотя бы пару привычек!

**7.** Ай-ай! Вы наверняка постоянно сталкиваетесь с отеками. Меняйте подход к рациону!

## Моргание вместо капель

В конце рабочего дня я чувствую резь и жжение в глазах. Обратилась к врачу-офтальмологу. Оказалось, это синдром сухого глаза, то есть недостаточное увлажнение глазного яблока. Врач посоветовала чаще моргать. Синдром сухого глаза возникает, когда взгляд не отрывается от монитора, телефона, экрана телевизора. Поверхность глазного яблока испаряет больше жидкости, чем получает, и возникает ощущение сухости. «Смазывать» глаза с помощью моргания нужно периодически в течение 4 секунд на протяжении всего дня. Совет избавил от синдрома сухости глаза.

## Уже месяц тянет ногу. Думала, воспалился седалищный нерв

**?** Больно сидеть, нога не сгибалась. Проколола диклофенак, принимала «Мидокалм». Начала тянуть сбоку вдоль бедра и отдавать впереди (чуть ниже колена). Что это может быть? В крестцовом отделе имеются протрузии.

Елена.

Развитие протрузии в пояснично-крестцовом отделе позвоночного столба происходит из-за повышенного давления на межпозвоночные диски и при одновременных дистрофических процессах в них. Одни специалисты считают, что предшественником протрузий является остеохондроз, другие убеждены, что это стадии одного процесса. Но в любом случае, если появились протрузии, можно ждать различных осложнений. Поэтому стоит поторопиться с лечением. В отличие от грыжи избавиться от выпячивания диска можно консервативными методами, но для этого потребуется много времени и не меньше терпения. А само лечение должно быть комплексным и упорным. Для этого назначают нестероидные противовоспалительные препараты, миорелаксанты, хондропротекторы, витамины, вытяжение позвоночника, а также физиотерапевтические процедуры. Воспаление можно снять с помощью рецептов народной медицины.

Переломы чаще случаются у худых людей, которые много курят.

тором. Активно занимаюсь восстановительными упражнениями и уже хожу, прихрамывая, без поддержки. Больше месяца носил ортез. По вечерам нога отекает, говорят, до полугода это нормально. Однако в коленях и икроножной мышце ощущается дискомфорт. Два раза в день растираю шов «Кетопрофеном» и «Контрактубексом». Как снимать боль и отечность в икроножной мышце?

Григорий.

Отечность и боль снимают обычными противовоспалительными мазями, например «Траумелем». Это растительная мазь, которая хорошо устраняет воспалительный процесс в суставах и тканях, облегчает болевые ощущения, восстанавливает поврежденные ткани. Если у вас припухлость связана также с сосудистой системой, добавьте гепариновую мазь. Она используется при варикозной болезни, тромбозе вен. Препарат мягко снимает воспалительные явления, растворяет тромбы и несколько расширяет поверхностные сосуды, одновременно устраняя боль в ногах.

## Нужен хороший рецепт от артрита

**?** Около года лечилась с помощью чесночного сока, но потом почему-то он перестал помогать...

Антонина Евгеньевна.

✓ От артрита хорошо помогает такая настойка. Возьмите пол-литровую бутылку из темного стекла, положите кусочек камфоры (размером с 1/4 кусочка сахара-рафинада). Наполните бутылку на 1/3 скипидаром, на 1/3 растительным маслом и на остав-

шуюся 1/3 - водкой. Перед применением взболтайте. Втирайте настойку в больные места досуха перед сном, затем завяжите растертую часть тела шерстяным платком.

✓ Внутрь принимайте другую настойку. Молодые побеги и листья клюквы (не ягоды!) залейте спиртом в соотношении 1:1, настаивайте в теплом месте 24 часа, процедите. В стакан теплой воды добавьте 1 ст. ложку настойки и принимайте 2 раза в день.

✓ И еще делайте специальные ванны. Свежесорванные ветки ели залейте кипятком, остудите до 35-37°C. Опустите руки или ноги в настой на 30 минут. Затем тепло укутайте и лягте в постель на час. Процедуру повторите через 2 дня. При ревматическом полиартрите курс лечения - 5-7 ванн.

## Встала со стула, и в колене что-то хрустнуло

**?** Был разрыв медиального мениска. Пролечилась, все было хорошо, колено не беспокоило, занималась спортом. А недавно встала со стула, и в колене что-то хрустнуло, появилась боль. После рентгена врач поставил диагноз блокада сустава, артроз II степени и сказал, что лечение только хирургическим методом. Нельзя ли пролечиться хондропротекторами? Если да, то какими. Мне 30 лет. Не хочется снова ложиться под нож...

Е. Лоскутова.

Нет! В вашем случае хондропротекторы, к сожалению, уже не помогут. Они эффективны только на ранних стадиях развития дегенеративных изменений.

Р. Авакян, хирург-ревматолог.

## Два месяца назад был разрыв Ахилла. И все равно нога болит

**?** Сразу после выписки начал принимать «Дону», пропилил весь курс вместе с гепатопротек-

У вас явные признаки деформирующего артроза. Это хроническая болезнь, поэтому, навсегда от нее избавиться невозможно. Но затормозить развитие заболевания, и уж тем более снять боль, вполне реально.

При артрозе разрушается суставный хрящ, появляются костные разрастания, а суставная щель уменьшается. В результате, при движении возникает боль. Со временем движения ограничиваются, нога искривляется.

## КОЛЕНО ЗАМУЧИЛО... ЧТО ДЕЛАТЬ, УМА НЕ ПРИЛОЖУ!

**?** Правая коленка меня совсем замучила - болит, хрустит, а по утрам на ногу встать не могу. Что я только к ней не привязывала, но ничего не помогает. Что делать, ума не приложу! Может, вы что-нибудь посоветуете?

О. Васильченко.

Если не лечиться, сустав может стать неподвижным. Оценить его состояние поможет рентген.

Обычно усиление боли связано с воспалением су-

става. Снять воспаление помогут такие лекарства, как диклофенак, ибупрофен, индометацин. Эффективны и мази, изготовленные на основе этих

препаратов. Если не удастся справиться с болью при помощи таблеток или мазей, лекарства вводят прямо внутрь сустава. Эту процедуру проводят только в поликлинике под местным обезболиванием. Хороший эффект дают массаж и физиолечение. Пока боль не пройдет, надо уменьшить нагрузку на сустав - ходить только с палочкой и не поднимать тяжестей.

С. Конкин, ортопед, врач II категории.





# НАСМОРК: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ?

**Даже небольшое недомогание – повод отдохнуть. Не пытайтесь вести привычный образ жизни, лучше отлежитесь денек. Любая физическая активность ослабит иммунитет, а небольшая пауза поможет ему собраться и быстро задавить инфекцию!**

## Почему вредно сдерживать чихание?

С помощью чихания организм пытается освободиться от бактерий в носу. При этом наполненный болезнетворными бактериями воздух вырывается из носа со скоростью 160 км/ч. Если сдерживать чих, в носовой и ротовой полости создается чрезмерное давление. Под возникшим напором «зараженный» воздух устремляется по внутреннему каналу в среднее ухо. Это чревато его воспалением - отитом. Поэтому ни в коем случае не сдерживайте чихание. А чтобы не заражать окружающих, чихайте в локоть. Если использовать платок, часть бактерий попадает на ладони. Прикасаясь зараженными руками к окружающим предметам и людям, мы ускоряем развитие эпидемии.

Все знают, что, болея на ногах, мы повышаем риск осложнений! Это касается и «банального» насморка. Но есть и менее очевидные ошибки, которыми мы затягиваем выздоровление и провоцируем превращение этой «пустяковой» напасти в тяжелые недуги.

✓ **Использование спреев при заложенном носе.** Они создают в носовой полости избыточное давление. Это может спровоцировать заброс обосновавшихся тут бактерий в носовые пазухи и, как следствие, их воспаление - гайморит. Кроме того, бьющая в нос струя способна «загнать» бактерии в ухо, соединенное с носоглоткой внутренним каналом. Лучше отдавайте предпочтение средствам в форме капель. А спреи используйте не

для лечения, а для профилактики насморка - промывайте ими нос после возвращения с улицы.

✓ **Злоупотребление сосудосуживающими препаратами от насморка.** Они вызывают отток жидкости из слизистых носа. В результате отек, который возникает при насморке, спадает, и мы можем дышать. Но если пользоваться такими лекарствами дольше пяти дней, нередко развивается так называемая парадоксальная реакция организма. Препараты не просто перестают работать, но даже усиливают отек и могут способствовать развитию хронического насморка.

✓ **Отказ от проветриваний во время болезни.** Сухой воздух - союзник насморка. Он высушивает поверхность слизистых носовой полости. В таком состоянии ее местный иммунитет падает, а шансы инфекции проникнуть дальше в организм - возрастают. Чтобы влажность воздуха была в норме, проветривайте комнату, в которой находитесь, каждые два часа. Открывайте форточку на 15 мин и выходите из помещения.

✓ **Прогревающие процедуры без рекомендации врача.** Дышать горячим паром или класть на область носа подогретые мешочки с солью не всегда件лезно. Если в носовой полости начался воспалительный процесс, такие процедуры ускорят развитие заболевания и могут быть чреваты осложнениями. Главный признак того, что прогреваться нельзя, - мутные или зеленоватые выделения из носа. В такой ситуации честно признайте свое поражение в попытке самостоятельного вылечить напасть и идите к ЛОРу!

## Пригодится

✿ Если насморк у ребенка вызван аденоидами, к соку свеклы (2 части) добавьте мед (1 часть). Закапывайте по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

✿ Больное горло нужно полоскать соком или отваром подорожника. В 1 стакан кипятка положите 4 измельченных сухих или свежих листа подорожника и настаивайте полчаса. Полощите горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

✿ От бессонницы 1 ст. ложку измельченных свежих листьев салата посевного залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь.

## Прикинь на себя

### Не все полезное件лезно

1. **Сидеть на корточках - пережимать вены.** При такой позе пережимаются не только вены, но и кровеносные сосуды. Угол изгиба ног должен быть не менее 90 градусов. Иначе вы рискуете получить варикозное расширение вен или тромбоз.

2. **Горячая пища вредна для желудка.** Она повреждает слизистые оболочки желудка. Не на пользу она и щитовидной железе. Максимальная температура еды и напитков должна быть не выше 45°C.

3. **Не кипятите воду больше одного раза.** В идеале для питья не кипятите воду вообще, а используйте фильтры. И еще: нельзя выпивать больше 2 л воды в день. Иначе она начнет вымывать из организма не только вредные вещества, но и полезные.

4. **Не злитесь - здоровее будете.** Плохое настроение ослабляет иммунитет, из-за чего организм становится более подверженным разным заболеваниям, а стрессы и гнев вредят сердечно-сосудистой и нервной системе. Не стоит создавать проблемы ни себе, ни другим.

5. **Больше хороших эмоций.** Не стоит жить серыми буднями по принципу «дом-работа-дом». Иначе вы потеряете интерес к жизни. Всем людям необходимы острые ощущения хотя бы иногда: отдых, отвлечение от проблем на работе. Начните танцевать, рисовать...

# РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Как не «утонуть» в этой болезни. Об этом рассказывает невролог **О. ШЕСТАКОВ**.



## Стрессы и страхи - не для вас

Сильные душевные переживания и особенно страх плохо отражаются на здоровье. Старайтесь наполнить радостью каждый день и по возможности продолжайте прежнюю работу, если она не связана с сильными физическими нагрузками, жарой, холодом и сыростью, а также если она не посменная и не требует повышенного внимания и напряжения.

## Не переутомляйтесь

Правильно распределяйте свои нагрузки, соблюдайте режим дня. Каждые 2-3 часа устраивайте небольшие перерывы. Учитывайте свое физическое самочувствие. Из-за слабости вы не всегда сможете выполнять свою работу так же быстро и скоро, как раньше.

## Тренируйте сосуды

Дважды в день делайте контрастный душ, ванночки для рук и ног (теплая вода - холодная вода) - по 2 минуты в течение 10-15 минут. Если руки и ноги холодные, заканчивать процедуру лучше теплой водой.

## О диете

Такой, которая могла бы излечить рассеянный склероз, не существует. В рационе должно быть много овощей и фруктов, растительное масло, орехи, цельнозерновые крупы. А вот продуктов, богатых холестерином, - свинины, субпродуктов, жирных колбас и сыра, взбитых сливок, сливочного

масла, икры, яиц, жирной рыбы, какао и шоколада - поменьше.

## С поправкой на болезнь

Для больных рассеянным склерозом во время хирургических операций нежелательно проведение спинно-мозговой и эпидуральной анестезии.

Лечить зубы можно и нужно. Однако удаление зуба может спровоцировать обострение заболевания.

При аллергии лучше принять «Зиртек», «Тавегил», «Супрастин».

Если болят суставы, вам противопоказан индометацин.

Случилась депрессия? Врач назначил антидепрессанты? Выбирайте те, которые не вызывают задержку мочи, запоры и падение артериального давления.

При рассеянном склерозе противопоказаны все тепловые физиопроцедуры. Если имеются спазмы, не стоит делать массаж и принимать подводный душ-массаж. А вот гимнастика в воде, ванны с минеральной водой - то, что нужно.

## Случился запор

Пейте достаточное количество жидкости, заправляйте салаты растительным маслом, ешьте замоченные в воде чернослив и инжир. Де-

## Будь начеку!

**Обострение рассеянного склероза (появление новых симптомов и усиление старых) провоцируют разные инфекции, прививки, операции, удаление зубов, травмы, роды, длительный стресс и лекарственные препараты, стимулирующие иммунитет. В такой ситуации необходимо как можно раньше начать лечение и соблюдать постельный режим.**

## Тревожный сигнал

**Вы пьете столько жидкости, как и раньше, но стали реже и чаще ходить в туалет...**

лайте массаж кишечника (много раз поглаживайте ладонью живот по часовой стрелке: начинать движение надо сверху над пупком, затем перемещать ладонь налево, затем вниз направо). Слабительное можно принять только в крайних случаях (лучше, если это будет «Дюфалак»).

## С мочевым что-то

При слабости мышц тазового пояса и частых позывах к мочеиспусканию помогут упражнения, укрепляющие мышцы таза: лежа на спине, опускайте и поднимайте таз, сжимая ягодичцы. Если же задержка мочи, потужьтесь, похлопайте ладонью по животу в области мочевого пузыря 10 раз (1-2 удара в секунду), затем погладьте кулаком с нажимом на живот, начиная от пупка и двигаясь вниз, к лобковой кости. Мужчинам лучше опорожнять мочевой пузырь сидя.

## Нарушилось зрение

Ежедневно по несколько раз в день в течение нескольких минут читайте большим глазом, прикрыв здоровый, рассматривайте цветные картинки. Если в глазах двоится, читайте медленно, фиксируя взгляд на буквах разной величины, рассматривайте яркие предметы под различными углами зрения, попеременно фиксируя взгляд на какой-либо точке и на горизонте.

✓ Если нарушена речь. Регулярно тренируйте мышцы речевого аппарата - ежедневно по 15-20 минут в день медленно и громко читайте вслух любой текст, четко произнося слова и звуки, артикулируя их.

## И полезная ходьба, и общение

**Когда взрослые дети подарили мне палки, похожие на лыжные, и записали в секцию скандинавской ходьбы, я только улыбнулась.**

Какая уж быстрая ходьба для меня, пенсионерки? Однако вскоре я поняла, как это здорово. При ходьбе с палками рабо-

тают мышцы плеч, спины, таза и бедер, ног. В хорошей форме поддерживаются легкие и сердце. А физическая нагрузка не

кажется утомительной. Если делать специальные гимнастические упражнения с палками, можно растягивать и укреплять мыш-

цы. Ходить можно как по асфальту, так и по тропинке в парке. Занятия в секции - это еще и общение, которого пожилым людям иногда не хватает. Если нет секции, можно легко заниматься самостоятельно или пригласить за компанию приятельниц.

**Алевтина.**

# Сердце с правой стороны

## Чем это грозит?

**?** У меня сердце находится с правой стороны. Да и желудок смещен. Пока не жалуясь на здоровье, но переживаю. Чем это грозит?

Иван В.

Люди с зеркальным расположением внутренних органов рождаются не чаще одного на 10 тысяч человек. Сердце и желудок у них справа, печень и селезенка - слева. У таких людей повышен риск врожденного порока сердца. Но если зеркальность не обнаруживается при появлении на свет, то в дальнейшем проблемы возникают лишь в особых случаях. Например, во время приступа аппендицита боль ощущается в левой стороне живота. Это может затруднить постановку диагноза.

Гораздо реже рождаются люди, у которых зеркально расположено только сердце, а остальные органы находятся на своих местах. Такое расположение считается серьезным дефектом, поскольку может привести к опасным сердечным заболеваниям.

## Врач на лето

### увеличил дозу

**?** Я сердечник со стажем. Врач на лето рекомендовал увеличить дозу препарата для раз-

жижения крови, чтобы не образовались тромбы. Мол, в жару кровь сгущается... А я не стал этого делать. Что могло случиться?

М. Резников.

Дозу антикоагулянтов и антитромботических препаратов врач назначает индивидуально, в зависимости от состояния здоровья пациента, а не от времени года. Самостоятельно изменять режим их приема или дозу нельзя. Если доза препарата будет недостаточна, развивается тромбоз, а если больше, чем необходимо, - в разы повышается риск кровотечения. В жару сердечникам надо пить больше жидкости: каждый час желательно выпивать по стакану воды, и не только в жару. Если это станет привычкой, кровь не будет сгущаться.

## В мои 70 лет болячек немало

**?** Аритмия, полиартрит, варикоз... Но больше всего беспокоит высокое давление.

## Думай, думай

Самый лучший доктор для вашего сердца - вы сами и здоровый образ жизни. Никакой врач не сможет помочь, если вы будете варварски относиться к своему здоровью.



Нижнее, почечное, доходит уже до 120. Что посоветуете?

Надежда Федоровна.

Говорить о почечном давлении можно, если доказано поражение почек. Поскольку гипертония у вас давняя, почки, могли пострадать как органы-мишени. Но чтобы утверждать это наверняка, нужно видеть результаты анализов: нет ли белка в моче, какой уровень креатинина в крови. И только потом делать выводы.

Почечное давление одним лекарством снизить вряд ли удастся. Иногда врач вынужден назначать больному три-четыре препарата, а если пострадала очищающая функция почек - то и пять-шесть. Это нужно, чтобы снять спазм почечных артерий, увеличить кровоток в почке и уменьшить проницаемость мембран, что, в свою очередь, снизит потерю белка.

М. Бенеvская, кардиолог.

Мы привыкли считать нормальной температурой тела

36,6°. Любые отклонения от данного показателя вызывают настороженность и служат поводом усомниться в собственном здоровье. Однако не всегда колебания температуры могут быть сигналом болезни.

## Движение вверх

Нормальной считается температура тела от 36,6° до 37,2°. Она может немного повыситься после еды, физических нагрузок, стресса и даже неожиданных приятных новостей. Так было у меня не единожды. У дочки-школьницы перед экзаменами от волнения все-



## ЕСЛИ НЕТ 36.6°

гда повышается температура. Но в капризах температуры бывают «виноваты» и изменения погоды или сон в жарком помещении. Такие колебания не имеют патологического характера и наблюдаются в течение максимум трех часов.

## Движение вниз

Температура ниже 36° указывает на ослабление организма, его истощение, понижение иммунитета. Она сопровождается слабостью, сонливостью, головокружением. У любого человека возможны колебания температуры в пре-

делах 10, и это нормально. Но если она не приходит в норму длительное время, то уместно говорить об истощении организма по причине тяжелых физических нагрузок, длительной диеты, хронических стрессов. Иногда такое наблюдается после перенесенного инфекционного заболевания, так как истощаются энергетические запасы организма. Есть и другие причины понижения температуры: переохлаждение, отравление, анемия и т.д. В любом случае, если пониженная температура держится продолжительное время, стоит поговорить об этом с врачом.

## Когда начинают болеть суставы, лечусь клюквой...

На курс понадобится 200 г чеснока, по 1 кг меда и клюквы. Клюкву и чеснок пропустите через мясорубку с мелкой решеткой, размешайте и поставьте в холодильник добавьте мед и хорошо перемешайте - лекарство готово. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Если болезнь запущена, надо пройти 2-3 курса подряд. Во время лечения пейте больше жидкости. А если ваши суставы еще и хрустят, к лечению добавьте рыбий жир - по 5 горошин-капсул 3 раза в день во время еды. Примайте его до прекращения хруста.

И. Аркадина.



# 13 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ, В КОТОРЫХ МНОГО ЦИНКА

Его дефицит может привести к выпадению волос и другим проблемам со здоровьем. Убедись, что ты получаешь достаточное количество микроэлемента.

**О**н стоит на втором месте после железа по важности для организма. А поскольку цинк выходит вместе с потом, нужно знать, как восполнять его запасы.

## Полезные свойства

Цинк - один из основных микроэлементов в обмене веществ. Он улучшает работу ферментов: от поддержания работы иммунной системы до борьбы со свободными радикалами.

✓ **Снижает раздражительность, повышает внимание.** Регулирует белок, отвечающий за работу нервной системы. А его дефицит провоцирует нарушение когнитивных функций.

✓ **Недостаток цинка вызывает выпадение волос,** ломкость ногтей и снижение процесса регенерации кожи.

✓ **Влияет на баланс гормонов.** Даже небольшая нехватка увеличивает риск развития бесплодия и диабета, ослабляет устойчивость к инфекциям.

✓ **Доставляет в клетки кожи витамин А,** который играет важную роль для зрения, красивой кожи, блестящих волос.

## Где его больше всего

Суточная норма - 15 мг. Чтобы ее достичь, надо есть определенные продукты. (В нашем списке дано количество на 100 г.)

### 1. УСТРИЦЫ

60 мг/200% от нормы. Плюс это афродизиак, да еще и низкокалорийный - в дюжине устриц - 200 ккал (как в нескольких дольках шоколада). Также они содержат протеин, восполняющего суточную норму белка.

### 2. РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

15 мг/110% от нормы. Они легко усваиваются и содержат октакозанол - антиоксидант, который выводит холестерин.

### 3. ПЕЧЕНЬ ТЕЛЯЧЬЯ

16 мг/112% от нормы. Часто ее вводят в диеты благодаря низкой калорийности (97,5 ккал на 100 г) и большому количеству витаминов и минеральных веществ в составе.

### 4. ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

7,4 мг/60% от нормы. 50% состава - полезное масло, а 50% распределяются между протеинами и пищевыми волокнами. Семечки особенно полезны при выпадении волос, угревой сыпи, снижении вкуса.

### 5. СЕМЕНА КУНЖУТА

7,8 мг/52% от нормы. В них есть кальций, железо и фосфор, необходимые для уплотнения костей, а также сезамин и сезамолин, снижающие холестерин, давление и уменьшающие окислительный стресс в печени.

### 6. КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

6,5 мг/54% от нормы. В их составе масло, протеины, клетчатка. Они полезны для кожи и волос, укрепляют сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействуют на нервную систему и ЖКТ. Но, увы, очень калорийны.

### 7. ШВЕЙЦАРСКИЙ СЫР

5 мг/38% от нормы. Тоже калориен, но помогает восполнять запасы цинка и кальция, который особенно необходим в период интенсивных тренировок.

### 8. СЕМЕНА ЛЬНА

4,34 мг/40% от нормы. Нормализуют пищеварение, предотвращают заболевания желчного пузыря и печени. Облегчают симптомы климакса благодаря фитострогенам. 3 ст. л. молотых семян в день снижают уровень холестерина на 17%.

### 9. ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК

3,21 мг/27% от нормы. Содержит витамины А, D, фолиевую кислоту, калий, омега-3 жирные кислоты, лицептин, питающий нервные клетки и мозг, и каротиноиды, улучшающие зрение.

### 10. ФАСОЛЬ

3,21 мг/27% от нормы. Нормализует углеводный обмен, благотворно влияет на нервную систему.

### 11. НУТ

2,5 мг/17% от нормы. Дуэт цинка и витамина А улучшает остроту зрения, предотвращает развитие катаракты. Благодаря полезным жирам, белкам и углеводам нут снимает неприятные симптомы ПМС, укрепляет мужскую репродуктивность.

### 12. ГОВЯДИНА

3,24 мг/27% от нормы. Ценный продукт с точки зрения питательности и пользы. Небольшая порция позволяет насытиться и зарядиться энергией. Говядина восстанавливает естественную микрофлору, нейтрализует соляную кислоту в желудочном соке. И усваивается быстрее, чем фрукты, овощи и злаки.

### 13. МИНДАЛЬ

3,24 мг/27% от нормы. Он укрепляет иммунную и репродуктивную функции, полезен при легочных болезнях, астме, язвах в кишечнике и мочевом пузыре.

**Исследования показывают, что правильный рацион более чем на 50% снижает риск потери памяти и возрастного слабоумия - деменции. Недуг так или иначе затрагивает порядка 15% всех пожилых людей. Как же составить меню, чтобы напасть обошла стороной?**

## **Диета для мозга: сохраните острую память**



✓ **Цельные злаки** - 2-3 порции в день. Речь о нешлифованных крупах: овсянке, гречке, перловке, буром рисе, пшене. Это источник витаминов группы В, особенно В1, В2, В12 и фолиевой кислоты. Данные вещества относятся к нейротропным, то есть контролирующим работу мозга. Их хронический дефицит приводит к повреждению нервных волокон, которое влечет за собой ухудшение памяти, нарушение координации движений, депрессию.

✓ **Зеленые овощи** - 4-5 раз в неделю по 100-200 г. Лучше всего помогают работе мозга все виды капусты и листового салата. Они снабжают его витамином К, дефицит которого наблюдается у больных деменцией. А также витамином В4, улучшающим память. Кроме того, благодаря высокому содержанию клетчатки овощи не дают сосудам мозга зарастать холестерином (чем это опасно - см. слева).

✓ **Порция рыбы или горсточка орехов** - ежедневно. Это важнейшие поставщики полезных жирных кислот Омега и витамина Е. Данные активные вещества напрямую связаны с процессами памяти и снижением риска развития деменции. Помимо этого, рыба обеспечивает организм витамином Д - еще одним важным источником нашего мозга.

✓ **Ягоды** - 100 г в день. Содержащиеся в них антиоксиданты тормозят старение нервных волокон. А также укрепляют сосудистую стенку и улучшают снабжение мозга питательными веществами. Лучше всего с этой задачей справляются плоды красного и фиолетового цвета.

✓ **Вредной для мозга еды** - как можно меньше. Наибольший урон ему наносят животные жиры из сливочного масла, жирного мяса, сала, сыра и т.п. А также трансжиры, присутствующие в фастфуде и любых жареных продуктах. От них лучше вообще отказаться и чаще готовить на пару или запекать. Чтобы еще больше повысить эффективность диеты, следите, чтобы перевес был в сторону растительного рациона - до 50% вашего меню. На пользу пойдет и прерывистое голодание - отказ от одного из приемов пищи 3-4 раза в неделю. Кстати, такой подход пойдет на пользу не только мозгу, но и сердцу. Стоит начать его соблюдать, как общее самочувствие будет постепенно улучшаться!

### **Чем грозит неправильный рацион!**

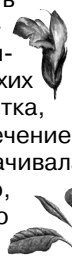
Чтобы мозг работал без сбоев, сосуды поставляют питание и кис-

лород к каждой клеточке его тканей. Но если в нашем рационе присутствует много животных жиров, сосудистое русло начинает зарастать холестериновыми бляшками. Когда какой-то сосуд забивается холестерином полностью, часть мозга остается без питания и отмирает. Такое состояние называют инсультом. Напасть может возникнуть и в случае разрыва сосуда в мозге, в ходе которого его ткани также остаются без питательных веществ и кислорода. Чем крупнее поврежденный сосуд, тем значительнее «поломка» мозга и тяжелее симптомы, среди которых слепота, потеря речи, памяти, паралич. Но бывает, что холестерин «выключает» из работы мелкие сосудики и крохотные участки мозга. Внешне это остается незаметно, но может приводить к провалам в памяти и общему ухудшению работы нервной системы. Чтобы этого не произошло, старайтесь избегать пищи животного происхождения и соблюдать полезный для мозга рацион!

### **От варикоза избавил шафран**

**В**о время беременности у меня появился небольшой варикоз. Я испугалась: а вдруг после родов ноги станут совсем некрасивыми? Решила срочно принимать меры. А избавилась от варикоза компрессами из крепкого отвара шалфея. 400 г сухих листьев заливала 4 л кипятка, держала на слабом огне в течение часа, настаивала сутки. Смачивала в отваре старую простыню, складывала ее в несколько раз и прикладывала к ноге. А сверху - шерстяной платок и полиэтилен.

*Н. Федорова.*



### **Хороший рецепт от плеврита**

**Д**елюсь хорошим рецептом от плеврита, который когда-то мне помог. Смешайте по 2 ст. ложки сухих плодов аниса, корней алтея и солодки, по 1 ст. ложке почек сосны и листа шалфея. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение недели. Затем, приготовьте сладкое снадобье. Смешайте по 4 ст. ложки меда и сливочного масла, по 1 чайн. ложке молотого миндаля и семян крапивы. Принимайте смесь по 1 чайн. ложке 4 раза в



день до еды в течение 2 недель. Попробуйте!

*И. Овсянникова.*

### **Печень очистит настой кипрея**

**Д**ля улучшения работы печени заливую 1 ст. ложу сухой травы кипрея (иван-чая) 200 мл кипятка, настаиваю 2 часа под не окисляющейся крышкой в темном месте, затем процеживаю. Принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды или через час после. Курс лечения - 1-6 месяцев с перерывами на 2 недели после каждого месяца приема. При необходимости лечение повторяю. Настой держу в темном месте не более одного дня.

*И. Галаева.*



### Опорно-двигательный аппарат

Примерно в 90% случаев боль в пояснице вызывают заболевания костей скелета, мышц, нервных окончаний. При проблемах с мышцами боль может быть ноющей, умеренной, усиливаться при движении и нагрузке на пострадавшую мышцу. Неприятные ощущения могут продолжаться до двух недель. Возникают они из-за переохлаждения, неожиданных физических нагрузок, спазмирования мышц. Если проблема в органических изменениях (межпозвоноковая грыжа, артроз), то длится она дольше, отдает в ногу, промежность, иногда возникают мурашки, онемение или жжение в конечностях. При разрушении позвонков поясничного отдела (остеохондрозе) боль может быть резкой: вызывается сдавлением нервных окончаний. Сначала острая, а потом беспокоит в основном при чихании, кашле.

## ПОЧЕМУ БОЛИТ ПОЯСНИЦА?

### Репродуктивная система

Если проблема здесь, то боль в поясничном отделе позвоночника сопровождается болью внизу живота. Возникать может при менструации, объемных образованиях яичника, миоме матки, эндометриозе, при опущении внутренних органов. Боль обычно усиливается при ходьбе, подъеме тяжестей. Учтите, что, если боли в пояснице, желудке сопровождаются вздутием живота, запорами, частым мочеиспусканием, это может говорить о раке яичника.

дицит. Конечно, при этом есть и более характерные признаки. При язве - отрыжка, тошнота, чувство тяжести в желудке, потеря аппетита, боли в животе. При остром панкреатите - интенсивная опоясывающая боль, тошнота. При аппендиците - стекающая в нижнюю правую половину живота боль, усиливающаяся при кашле, температура не выше 37,5°C.

### Мочевыводящая система

В поясницу могут отдавать инфекционные проблемы с почками, например пиелонефрит. При этом беспокоят еще и повышение температуры, частые походы в туалет, общая слабость. Вызывать дискомфорт способен и цистит, при котором при мочеиспускании возникают режущие боли. Также причиной может стать мочекаменная болезнь. Кроме боли на проблемы с мочевыводящей системой указывают отеки век, лица по утрам.

### Нервная система

Так называемая психогенная боль возникает после стресса, негативных эмоций. Может быть связана с перенапряжением мышц. Врачи обычно не обнаруживают серьезных патологий органов. Нервная боль становится тише после физической активности.

### Сердечно-сосудистая система

Например, боль в пояснице может появиться при атипичном варианте инфаркта миокарда. Также могут болеть живот, область левого или правого подреберья. При инфаркте боль не будет проходить при изменении положения тела.

### Как понять, в чем причина?

Стоит обратиться к терапевту. Уже он может поставить диагноз после опроса и осмотра. Но могут потребоваться дополнительные обследования: анализы крови и мочи, рентген позвоночника, МРТ пояснично-крестцового отдела, органов брюшной полости и кишечника, КТ поясничного отдела, УЗИ органов брюшной полости, малого таза, гастро- и колоноскопия, а также консультации врачей-специалистов.

### Желудочно-кишечный тракт

Иногда болеть в пояснице могут язва желудка или двенадцатиперстной кишки, острый панкреатит и аппен-

**Б**ронхи, обладающие повышенной чувствительностью, быстро реагируют на вирус и начинают сжиматься. В результате человеку становится трудно дышать или того хуже - возникает приступ удушья. Как избежать этого?

Прежде всего, о лекарствах, которые принимает астматик. Как правило, эти препараты находятся в специальных ингаляторах. Пользуются ими с разной частотой - здесь все зависит от тяжести болезни. Если она дает себя знать нечасто, то врачи прописывают режим по требованию. Это значит, что больной пользуется ингалятором только тогда, когда развивается астматический приступ. Так вот - таким людям во время гриппа ингаляторами нужно пользоваться каждый день по несколько раз. И делать это надо обязательно. Если вы и так все

## Бронхиальная астма и грипп

**Бронхиальная астма, как и бронхит, является одним из самых распространенных заболеваний дыхательной системы. В большинстве случаев астма обостряется при наличии какой-нибудь инфекции. Особенно при гриппе.**

время принимаете лекарства от астмы, то их дозу нужно увеличить. Или добавить еще один препарат. Но коррекцию терапии обязательно должен проводить врач. Именно он должен рассчитать дозу принимаемых лекарств и прописать кратность приема. Еще доктор должен порекомендовать противоаллергические препараты, такие как «Тавегил», «Супрастин», «Кларитин», «Лоратадин», «Пипольфен» и подобные им лекарства. Они необходимы, потому как часто астма не только инфекционно зависима, но и вызвана аллерги-

ей. Вирус гриппа и его токсины рассматриваются организмом как аллерген. Запускаются биохимические реакции, которые опять-таки приводят к спазму бронхов. Антигистаминные препараты блокируют эти процессы и предупреждают приступ.

Очень хорошо помогают травы, обладающие способностью расширять бронхи. Это укроп, тмин и фенхель. Способны уменьшать аллергический отек лесная земляника, багульник болотный и фиалка трехцветная. Их отвары нужно не только пить, но и использовать для еже-

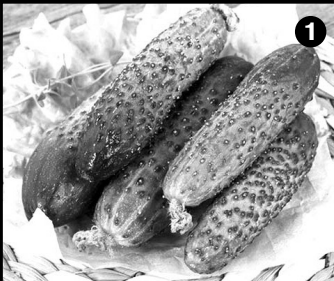
дневных ингаляций. Они в комплексе с лекарствами убергут от очередного приступа астмы. Ее обострение будет предотвращено, если:


- ✓ ежедневно делать ингаляции травами, обладающими противоаллергическим и бронхорасширяющим действием;
- ✓ пить отвары этих трав;
- ✓ ежедневно пользоваться ингаляторами при легкой степени астмы;
- ✓ пользоваться ингаляторами и принимать таблетки при средней и тяжелой степени астмы;
- ✓ принимать препараты от аллергии.

Три последних пункта должны обязательно находиться в ведении лечащего врача. Только он назначает конкретные лекарства, их дозы и кратность приема.

**А. Качалин, терапевт, врач I категории.**

# Отдыхай!

Дама с воланчиком	↘			↘				↘			↘			↘
Обманка для рыбки		Качка в облаках	Ненатуральный воск		Знак отрицания тепла	Темнокожий Петра I	Приятельница лешего		<b>1</b>	Кованый ящик		И Ай-Петри, и Бештау	Нюра по-взрослому	
↙			↘		↘	Толстый лори	↘					↘	Позыв к творчеству	
Дымовая ширма		Рыцарская сшибка	→							Давление на кнопку	Лекарственная порция	→		
↙						Сумчатый попрыгун	→			↘				Марафон яхтсменов
"Краткий ... ВКЛ(б)"		Неожиданный успех		Утёсостряк	→					Снимок на плёнке	→			↘
"Па" в слове "парус"	↘	↘	↘	Райская или синяя		Болотистое место		Эмблема страны		 <p>Пупырчатый овощ</p>				
↘				Плащ римлянина	→			↘						
	"Сама ... я садила"	↘												
	Предводитель	Отшельник иначе		Спор "на интерес"	→									
↙							Берёзовая "шкура"	→						

"Ноздря" ракеты	Бор для дыр	↘	Русский танец	↘													
↘					<b>1</b>		Разгульный транжир		Водный знак Китая		Целина, иначе говоря		Сосуд для молока	Декоративный кустик			
	Роша в городе		Учёный натуралист	→										↘			
↘						 <p>Сердце Москвы</p>			Сын Одиссея	Антипод торопыги		Следящий прибор					
	Плотканатоходец	"Бала-лайка" ковбоев							↘	Рыночная мера веса	↘						
↘		↘															
↘	Одна из биомассы	Горы в Польше	Козырной валет	↘								Колочий младенец		На головке у спички		Берёзовый гриб	
↘									Не бритый под носом	→				↘			
Монотеизм		Земля под водой	→			Холодный ветер		Тёща Ивана царевича	→								
↘						Стенная лампа	→			Копейка	Кавказский "фужер"	→					
Инженер-практикант		Горляющая ватага	→					Убогий домишко	→								



## АЛЕКСАНДРА УРСУЛЯК : «Не стараюсь выглядеть лучше, чем я есть»

Александре Урсуляк определенно везет с ролями: ее героини, будь то театр или кино, всегда яркие, характерные, а сюжеты — жизненные и заставляющие задуматься. Недавно на онлайн- платформе START вышел новый комедийный сериал «Против всех» от создателей хита «Ивановы- Ивановы» о семье Занозиных во главе с упрямым дедом Захаром (Николай Добрынин). Он единственный, кто отказался продавать земельный участок в угоду застройке нового ЖК и намерен идти до конца, чтобы отстоять свои права.

- Не раз своими глазами наблюдала ту самую картину, о которой идет речь в сериале. Как считаете, это вообще правильно, так бастовать, доставлять неудобства сотням людей ради сомнительного личного комфорта? Смогли бы так?

- Да, тема жизненная. Но, когда нет спокойствия и гармонии, то весь этот протест, наверно, теряет смысл. Если вокруг каменные джунгли, какое удовольствие от жизни в дачном деревенском доме с отсутствием удобств?.. Но тут достаточно сложная история, человек пошел на принцип, почему он должен отказываться от привычного уклада. А у моей героини, увы, просто нет

выбора, — приходится подстраиваться под обстоятельства, ведь все решения в семье принимает Захар. Василиса, кстати, раньше была успешной женщиной, королевой красоты, но вернуться в прошлое уже не может, поэтому нужно думать, как быть с настоящим. Что мне нравится в ней, так это способность не унывать, что бы ни происходило.

- Несмотря на сложную судьбу, любовью ваша героиня не обделена — за ней ухаживают сразу двое, да еще и братья- близнецы. Один вышел из тюрьмы, другой честный труженик. Но, похоже, женщин больше тянет к плохим парням?

- Там все намного сложнее, не хочу

спойлерить. Но, безусловно, выбор будет непростым.

- Чем вас вообще проект привлек? Если смотреть на вашу фильмографию, то в последние годы у вас нет неудачных проектов. Заранее все просчитываете или так везет?

- Всегда привлекает в первую очередь команда, с которой предстоит работать — это всегда большая составляющая успеха. Режиссер, коллеги по кадру. Подобралась замечательная компания. Плюс, мне кажется, в сериале достаточно мощный сюжет, типажи людей, с которыми мы часто встречаемся. Что может быть интереснее, чем человек.

- На съемках вы окунулись в жизнь настоящей барышни- крестьянки. Что было самым непривычным?

- Корова, конечно. С другими животными я более- менее сталкивалась. Научилась ее по- настоящему доить. Хорошо, что это была не простая корова, а терпеливая, киношная, актриса одним словом, которая умеет работать и вести себя в кадре.

- А вам самой что ближе — жить в частном доме или в городе- мегаполисе? За город не потянуло после съемок — на дачу, поближе к земле?..

- Меня потянуло к земле ровно в 30 лет. Никогда такого ранее не чувствовала, всегда была городским человеком... А потом как будто нажали кнопку, и я начала с ума сходить: захотелось загородного уюта, кантри- стиля. Тогда у нас и появилась дача, на которую мы периодически ездим. Люблю на досуге почитать разные блоги садоводов- любителей в Сети — кто как что сажает, как правильно разводить цветы. Но на самом деле провожу на природе не так много времени, потому что занята. А так летом у нас вся семья там дислоцируется.

- Вы в кино часто играете спокойную уравновешенную мать. В «Хорошей жене» так было, в «Пингвинах моей мамы» — уже в меньшей степени, но тем не менее. Вы в жизни такая же терпеливая?

- Нет, я скорее взрывчатая. Беспорядок дома меня запросто может вывести из себя, какие- то хозяйственные моменты. Я что- то сказала, меня не услышали, и на четвертый раз я, конечно, уже взлетаю в космос. Но в целом дети умеют делать выводы, плюс они у меня не капризные, хозяйственные все стараются вести быт по мере сил.

- Знаю, что вы не из тех, кто воспитывает своих детей по классической модели, даете им возможность самим выбирать авторитеты. Сейчас дочери выросли — и вы можете пожать плоды такого подхода.

- Авторитеты нельзя навязать. Я стараюсь работать над собой и стремиться к лучшему. Не стараюсь выглядеть лучше, чем я есть. Думаю, мои дети ценят во мне искренность. Как воспитывать детей правильно — никто не



знает. В разные периоды мне тоже по-разному казалось, как надо, поскольку мой путь — достаточно длительный, у меня много детей — кто уже вырос, кто еще не очень... Мне кажется, надо как-то естественно все делать, как чувствуешь, транслировать важное в первую очередь для тебя, свои жизненные приоритеты. К примеру, есть вещи, которые для меня вообще не важны, а для кого-то принципиальны. Я очень спокойно отношусь к школьным оценкам, это все относительно. Чтобы дома были в 10 вечера? Если связано с безопасностью, то да. А так — у каждого человека должна быть своя жизнь.

**- Вы довольно рано покинули родительский дом, повзрослели. Дочери не стремятся еще отпочковаться, оторваться? Старшая уже совсем взрослая.**

- На самом деле можно и к 50 не повзрослеть, тут скорее важно чувство ответственности за свою жизнь. Да, Ане уже 17, она подумывает уехать от нас, хочет свободы. Это вполне естественно, скоро ей будет 18, и она сможет сама решать, где ей находиться. Тем более у нас целая комната освободится, так что есть и плюсы (смеется). У нас с детьми доверительные отношения — все хорошие, воспитанные, нормальные люди.

**- Кто-то собирается по вашим стопам? Помню, вы хотели, чтобы Аня стала актрисой, но она вроде как «откашивает» от продолжения династии....**

- У младшей, Насти, интересы в сторону дизайна, Аня учится на режиссера монтажа. — Поэтому пока не ясно. Ну и тут я тоже считаю, что профессию можно и в 40 лет и выбрать, и поменять. Я, может, сама сейчас как пере-квалифицируюсь, пойду в дизайнеры, например. Мне это, действительно, интересно. И будете звонить и задавать мне уже совсем другие вопросы.

**- У вас в семье все творческие личности — отец, мать, сестра, муж. А говорят, что все творческие личности — эгоистичные, не могут сплотиться и постоянно соперничают друг с другом, кто большего добьется. Согласны с этим? Вам хотелось когда-нибудь что-то доказать?**

- Семья — это семья. Это близкие

люди, которые готовы поддерживать друг друга во всех ситуациях. Доказывать в семье собственную состоятельность не обязательно. Но если тебя приглашают на работу, и ты где-то не обходим, то это уже и есть достаточное доказательство того, что ты на рынке составляешь некоторую конкуренцию. А насколько что хорошо или плохо, то тут, конечно, у нас бывают разные дискуссии, и оценочные рассуждения в том числе. Но мы все понимаем, что в искусстве тоже все относительно, главное, чтобы мы все были здоровы.

**- Интересуетесь мнением родных по поводу своих работ? Все-таки те же сериалы про отношения, наверно, немного не формат старшего поколения.**

- Специально не спрашиваю, мне не принципиально, чтобы все мои близкие следили за моими проектами. Если хотят — пусть смотрят, если понравится, то обязательно скажут. Родители с пониманием относятся к современным форматам, стараются понять, что, наверно, это здорово, если пользуется спросом. В любом случае, каждый человек — зритель: может смотреть, может выключить.

**- Читая вашу биографию, удивляешься, как вы находите время на детей, на мужа. У вас и спектакли, и съемки, и преподавательская деятельность. Семейство не ругается, что редко бываете дома?**

- Если люди не миллионеры, они всегда работают и чем-то заняты. Наша жизнь на этом фундаменте построена. Все с уважением относятся к работе друг друга. Но, признаться честно, времени друг на друга, действительно, не хватает. Да, порой мы можем провести вместе целый день, но нам всегда мало. Иногда удается вырваться с мужем на отдых, иногда даже без детей. И это прекрасно.

**- Наверно, можно не спрашивать, что трудозатратнее — съемки в кино или театре. После одной из моих любимых постановок, «Добрый человек из Сезуана», вы, наверно, лежите плашмя сутки? Как силы восстанавливаете?**

- Стараюсь выстраивать график так, чтобы после спектаклей можно было отдохнуть. Сегодня как раз такой день — после «Доброго человека». Я, конечно,



**С детьми**

но, не лежу, делаю дела, но поспала подольше, чем обычно.

**- Почему-то кажется, что в жизни вы не тусовочный человек, а из тех, кто любит зависнуть у камина с книгой.**

- Да, наверно. Мне обычно не хватает сил на активный отдых. Но когда рабочий режим посвободнее, то могу и пойти куда-то с подругами или с супругом. Но случается это в последнее время довольно редко.

**- У вас один из самых спокойных театров Москвы. Ни скандалов, ни склок. Следите за тем, что в других происходит — за этой чередой увольнений, отъездов, скандалов....**

- Думаю, тут во многом влияет человеческий фактор, плюс атмосфера, которая существует в коллективе. Я безумно рада, что мне посчастливилось работать именно в театре Пушкина. У нас очень добрый и здоровый коллектив, деликатный. При том, что, безусловно, есть и проблемы, и мнения где-то не сходятся, и мы, как и все, постоянно находимся в состоянии стресса. Но, мне кажется, для нас очень важен наш дом — наш театр, и мы стараемся всячески хранить это место, где нам хорошо и, надеюсь, нашим зрителям тоже.

**- Вы определенно одна из любимиц худрука Евгения Писарева, он постоянно зовет вас на главные роли. Одна из недавних премьер — спектакль «Кабаре» в театре Наций надела не мало шума. На одном из показов даже успела побывать в свой короткий визит в Москву Алла Борисовна. Знаю, что в детстве вы Пугачеву очень любили, пели ее песни. Для вас такие зрители, наверно, особенно почетны?**

- Конечно, это было такое событие, я ужасно волновалась, не могла собраться — потому что ладно играть, так тут же надо еще и петь! Перед такими-то зрителями. Всегда хочется не подвести коллег, Евгения Александровича. Я уж там и распевалась, и какие-то интонации делала, нервничала в общем по полной. Для меня было очень важно и приятно, что она пришла. После спектакля Алла Борисовна заглянула к нам за кулисы, сказала много теплых слов, и Кристина Орбакайте тоже. Приятная встреча и, конечно, знаменательная.



**В сериале «Против всех»**



# ПРОСТО КОРОЛЕВА!

## Чем опасна чрезмерная уверенность в себе

**Мы часто слышим: «Полюби себя», «Научись отстаивать свои границы». Но у некоторых людей осознание собственной значимости зашкаливает и идет рука об руку с убеждением, что остальные хуже его. Это тревожный звоночек завышенной самооценки.**

рицают существование другой версии, отвергая саму возможность того, что каждый имеет право на иное видение;

- если он все же согласится выслушать чужое мнение, то только из снисходительности - мол, так и быть, выскажись, я-то все равно знаю, что твое мнение - полная чушь;

- если у него что-то не получается, он моментально переключается вину на окружающих или обстоятельства;

- такой человек не умеет просить прощения и извиняться;

- он постоянно конкурирует с коллегами и друзьями, желая всегда быть лучше других;

- высказывает свою точку зрения или принципиальные позиции, даже если его мнение никому не интересно;

- в каждой дискуссии использует местоимение «я»;

- любую критику в свой адрес он воспринимает как проявление неуважения к его персоне и всеми силами дает понять, что ему абсолютно безразлично мнение о нем окружающих;

- он всегда отдает приоритет собственным интересам и увлечениям, а что нравится его близким - не имеет значения;

- он склонен всех учить жизни, начиная с любой мелочи, например, как пожарить картошку, и заканчивая более глобальными темами, например, как заработать деньги;

- в разговорах ему больше нравится говорить, чем слушать, поэтому он постоянно перебивает собеседников;

- тон его общения отличается высокомерием, а любая просьба больше похожа на приказ;

- ему важно казаться идеальным, безупречным, поэтому он начинает чувствовать себя подавленным и раздражительным, когда не удается что-то сделать или добиться нужного результата;

- любые промахи и неудачи (которые не удается спихнуть на кого-то) могут надолго выбить его из колеи;

- он боится показаться окружающим слабым, беззащитным или неуверенным в себе;

- он стремится во всем быть первым, и если кто-то его обходит, может впасть в депрессию.

### САМОВЛЮБЛЕННЫЕ ЛИЧНОСТИ

Такие люди имеют искаженное

представление о собственной персоне. Нередко в глубине души они чувствуют одиночество и неудовлетворенность собой. Им часто сложно строить отношения с окружающими, так как желание казаться лучше, чем они есть на самом деле, приводит к высокомерному, вызывающему поведению.

Иногда их действия и поступки бывают даже агрессивными. Такие люди очень любят себя хвалить, постоянно стараются подчеркнуть в разговоре собственные достоинства, могут допускать необдуманные и неуважительные высказывания в адрес незнакомцев. Таким образом они самоутверждаются за счет окружающих, стремятся доказать всей вселенной, что всегда правы.

Люди с завышенным самомнением не терпят никаких шуточек в свой адрес, даже безобидных, поскольку боятся, что над ними насмеются. Они требуют от окружающих постоянного признания их превосходства.

### В ЧЕМ КОРЕНЬ ПРОБЛЕМ

Чаще всего неадекватная самооценка возникает в результате неправильного воспитания в детстве. Чрезмерное самомнение часто формируется у человека, который был единственным или поздним ребенком в семье.

Малыш с раннего возраста чувствует себя центром внимания и главным человеком в доме, ведь все интересы членов семьи подчинены его желаниям. Родители потакают ребенку во всем, из-за чего у него формируется искаженное восприятие собственного «Я» и представление о своем особом месте в мире. Ему начинает казаться, что земной шар вращается вокруг него. А это практически неизбежно приводит в дальнейшем к проблемам в общении.

Как правило, эти проблемы начинаются, когда ребенок идет в школу. Ему сложно выстраивать отношения с окружающими - и со сверстниками, и со старшими, ведь он убежден, что лучше других детей, а взрослые должны его хвалить и во всем его поддерживать. Столкновение с новой реальностью, в которой все происходит совсем не так, как он привык, для него довольно болезненно.

Чтобы такого не происходило, родителям не надо внушать ребенку, что он центр вселенной. Надо любить и принимать, но не боготворить.

**З**авышенная самооценка - это переоцененные собственные возможности и способности. Она может оказывать как положительное влияние, так и отрицательное. Положительный эффект обычно выражается в уверенности человека в себе. А к негативным проявлениям относятся повышенный эгоизм, пренебрежение точкой зрения окружающих и неадекватная оценка собственных сил, знаний и умений. В случае неудачи чрезмерное самомнение может ввергнуть человека в пучину депрессии. Именно поэтому важно уметь трезво взглянуть на самого себя.

### НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА

Человек с завышенной самооценкой ставит себя выше других: он убежден, что лучше всех во всем разбирается, превосходит окружающих по многим параметрам, поэтому остальных считает недостойными себя, в том числе и имеет отличную от его точку зрения. Зачастую он осмеивает мнение даже признанных авторитетов. Однако человек не всегда сам себя возвеличивает. Иногда по тем или иным причинам это делает его окружение. Адекватно воспринимать такое «возведение на трон» способен далеко не каждый - и человеком овладевает гордыня. Причем она может так сильно «прилипать» к нему, что даже когда момент славы остается далеко позади, ощущение своего величия у него остается.

### ЕСЛИ САМОМНЕНИЕ ЗАШКАЛИВАЕТ:

- человек всегда уверен в собственной правоте - даже при наличии весомых аргументов в пользу собеседника;

- он убежден, что в любой конфликтной ситуации или споре последнее слово должно остаться за ним, и ему все равно, каким именно оно будет;

- он видит события только под одним, «своим» углом и полностью от-

**И почему считается, что свекровь и невестка всегда враждуют? Я, например, до сих пор благодарна мамам своих мужей. Каждая из них преподала мне ценный урок.**

**К**огда я вышла замуж в первый раз, мне было всего 19 лет. Молодая, наивная. Муж сказал, что жить будем у его мамы, Натальи Павловны, и я обрадовалась. Не я буду главной в доме, не мне за хозяйством присматривать. Отлично!

Свое мнение я изменила после первой же недели. Свекровь заявила: «Дождалась! Пришло молодое поколение. Флаг тебе в руки». А я совершенно ничего не умела. С меня мама пылинки до совершеннолетия сдувала, готовить не разрешала («Все залапаешь и испортишь»), убираться я тоже не умела («Ты в углах плохо моешь»).

Свекровь быстро смекнула, что толку от меня мало. То ли сжалилась, то ли действительно мечтала воспитать себе помощницу. Наталья Павловна всерьез за меня взялась. С ней я быстро научилась варить борщ, гладить рубашки, отмывать въевшиеся пятна, солить огурчики с помидорчиками.

Спустя год меня не узнала собственная мать. Я приехала к ней в гости с банками закруток - она чуть дар речи не потеряла. С тех пор свекровь стала оставлять меня «на хозяйстве», а сама уходить по делам или отдыхать. Я мужа радовала и наваристыми супами, и блинчиками, и говядиной в горшочках. Со временем завела тетрадь со своими рецептами. «Теперь ты настоящая хозяйка», - сказала мне как-то свекровь. Это был единственный, но такой ценный комплимент.

Через шесть лет мой брак затрещал по швам. Спасать его не смогла даже общая дочь. Мы с мужем развелись. Больше всего переживала свекровь. Еще бы, воспитала идеальную невестку, а та уходит.

Зато во второй брак я вступала уже подготовленной. Дом у меня был, без преувеличения, полной чашей. Всегда чисто, вкусно, красиво. Володя это очень ценил - буквально на руках меня носил. Так было год, два, три... А потом супруг признался: сытая жизнь ему наскучила. Хочется огня, новых эмоций, а у нас тишь да гладь. Я была готова реветь от отчаяния. Ну что еще ему нужно?

В это время из-за границы вернулась моя вторая свекровь. Инна Степановна в свои почти семьдесят лет выглядела шикарно. Подтянутая, ухоженная, всегда со свежим маникюром. Она, выслушав



## НЕ СВЕКРОВЬ, А ЗОЛОТО!

мои жалобы и попробовав свежеспеченный вишневый пирог, вынесла вердикт: «Да кому нужна эта стряпня? Мужчина любит глазами!»

Я была готова на все, лишь бы вернуть внимание Володи. Свекровь отправила меня на маникюр, приказала обрезать секущиеся кончики, сходила вместе со мной в салон на чистку лица. Стыдно признаться, благодаря ей я впервые попробовала лазерную эпиляцию. Мой гардероб, прежде не знавший красивых вещей (только удобные), преобразился. «Вот теперь ты стала похожа на человека», - сказала Инна Степановна. Звучало немного обидно, но она была права.

Интерес Володи, к сожалению, уже ничто не могло вернуть. Отношения угасали на глазах, но теперь я относилась к этому философски. Свекровь научила меня ставить себя любимую на первое место. Так что развод я перенесла стойко. Кстати, с мамой Володи отношения не прекратила - вместе мы до сих пор продолжаем ходить в фитнес-центр.

Мне было 33 года, за плечами два брака и столько же разводов, дочь-подросток. Я и не думала о новых отношениях, но счастье неожиданно свалилось на мою голову. Импозантный мужчина на десять лет старше, бизнесмен, инвестор, в хорошей форме, а главное - с доброй и понимающей мамой. Евгения Львовна оказалась учительницей с почти пятидесятилетним стажем. Детьми она занималась всю жизнь,

теперь же отдыхала на пенсии. А в свободное время любила рассуждать о современных мальчиках и девочках, которые не похожи на прежнее поколение.

Как-то раз я застала свекровь со своей дочерью Наташей на кухне. Подслушала их разговор. «Будь умнее! Они оскорбляют, а ты не отвечай. Не ввязывайся в споры». Я даже не знала, что у Наташи проблемы в школе. Позже поинтересовалась у Евгении Львовны, в чем дело. Та завила с улыбкой: «Не переживай, сами разберемся». И действительно, спустя время дочка перестала ходить мрачной. Ну, не чудо ли? Недавно я родила сына. Моя замечательная свекровь не осталась в стороне. Я и отдохнуть могу, и своими делами заняться. А она с Ромой нянчится. Может и спать уложить, и кашей накормить. Кстати, после рождения сына на время Евгения Львовна переехала к нам жить. И я не против. Меня не смущает присутствие второй хозяйки в доме. Тем более что свекровь не претендует на это звание. Она готова съехать в любой момент, лишь бы нас не утруждала. Золото!

Если честно, до сих пор с удивлением слушаю своих подруг, которые жалуются на свекровей. Не понимаю, то ли им не повезло, то ли не сумели выстроить нормальные отношения. Мои свекрови - золото! Даже те, с кем жизнь уже развела, до сих пор мне пишут, узнают, как дела, беспокоятся, поздравляют с праздниками. А я помню все их советы.

## Женские судьбы



# ТАТЬЯНА КРАВЧЕНКО

## Два развода и одиночество

**В молодости Татьяна Кравченко узнала от хироманта, что звездную роль получит только после 50 лет. Сначала расстроилась: почему так поздно?! Но потом смирилась и занялась личной жизнью.**

**Б**удущая актриса стала плодом любви партийного чиновника и простой табельщицы. Стремительный роман, окончившийся беременностью девушки, не мог перерасти во что-то серьезное - у мужчины уже была семья. Спустя несколько месяцев после рождения внебрачной дочери его не стало. Мать Татьяны воспитывала девочку в одиночку.

### НЕРОДНАЯ ДОЧЬ

Когда малышка подросла, ее мама, Эмилия Ивановна, решила наладить свою личную жизнь. Влюбилась в экскаваторщика по имени Эдуард. Он хорошо относился к падчерице, но, когда у пары появились собственные дети, отчим к Танечке охладел. Стал более жестким, требовательным. А однажды бросил фразу: «Пойду в ЗАГС, откажусь от неродной дочери». Тогда Таня и узнала, что ее настоящего отца давно нет в живых.

Столкновения с отчимом продолжались и позже. Девочка, с детства мечтавшая о сцене, не раз слышала от него: «Разве с такой внешностью в артистки идут?» Но упрямый характер не позволил ей отказаться от мечты.

Эдуард Семенович настаивал на

получении «серьезного образования». Чтобы не гневить отчима, Таня подала документы на химический факультет Донецкого государственного университета. Не прошла. Появился повод попробовать получить образование в столице. Отчиму она клятвенно обещала пойти учиться на математический факультет, с мамой же шепталась: «Хочу в театральный». Родительница поддерживала ее.

Талант провинциалки разглядели в Высшем театральном училище им. М.С. Щепкина, куда она поступила с первой попытки. Правда, проучи-



«Предчувствие любви», 1982

лась там всего год. На втором курсе девушку заметила педагог Алла Тарасова и переманила в Школу-студию МХАТ.

На выпускном спектакле Татьяна блистала. А в зале тем временем находился режиссер Марк Захаров, который обратил внимание на начинающую актрису. После выступления, он предложил ей присоединиться к труппе «Ленкома». Но сразу предупредил: невыразительную фамилию (Татьяна была Яковлевой) придется сменить. Девушка согласилась и стала Кравченко.

### БРАК РАДИ ПРОПИСКИ

Несмотря на харизму, отношения с противоположным полом у Татьяны сложились далеко не сразу. Для многих юношей она казалась слишком громкой, слишком активной, слишком колоритной. Если смеялась, то во весь голос, если плакала, то навзрыд.

На одной из дружеских посиделок на девушку стал засматриваться ее сокурсник - Владимир Лавинский. Его отец был знаменитым архитектором, а сам юноша называл себя непризнанным потомком поэта Владимира Маяковского. Одним словом, молодой человек интересный. Неудивительно, что Кравченко польстил его комплимент: «Ты - самая талантливая девка на актерском!»

От комплимента до влюбленности оказался один шаг. Возможно, студенческий роман и не перерос бы во что-то серьезное, но свою роль сыграл случай. Чтобы попасть в «Ленком» к Захарову, начинающей актрисе нужна была московская прописка. Узнав об этом, Владимир, недолго думая, предложил девушке расписаться.

Это был брак по любви, но родители Лавинского так не считали. Где их сын, а где эта провинциалка... Свекровь не раз упрекала Таню к меркантильности, приговаривая, что та вышла замуж только из-за прописки. Девушка переживала, а новоявленный муж не спешил ее успокаивать. Владимир, привыкший к богемной жизни до брака, не собирался завязывать с ней, поставив штамп в паспорте.

Забыв о молодой жене, он дни и ночи проводил в мастерской своего отца, где устраивал вечеринки. Таня на них не ходила, боясь застать супруга в объятиях какой-нибудь девицы. Но однажды все же не выдержала и появилась на пороге. Владимир, конечно же, был не один.

«Одевайся побыстрее и отправляйся домой!» - приказал он полуголой натурщице, выпрыгнувшей из постели. Таня, пожалев несчастную, оставила ее ночевать, постелив в соседней комнате. Она пообещала себе не портить только начавшуюся семейную жизнь.

## КАРЬЕРА ИЛИ СЕМЬЯ?

Пока в личной жизни Кравченко гремели бури, ее театральная карьера складывалась как нельзя лучше. Впрочем, актриса все для этого сделала. Когда она приехала в Москву, то никто не воспринимал ее всерьез из-за непривычного говора. Таня искореняла его, ночами зубря скороговорки. И ей удалось исправить речь.

В театре после нескольких мало-значимых ролей артистке досталась по-настоящему крупная - одна из центральных героинь в постановке «Мои надежды». Там же играла знаменитая Татьяна Пельтцер. Та взяла ее под свое крыло. Разница в полвека не помешала коллегам подругиться.

Не рад за Татьяну, кажется, был только ее супруг. Мать нашептывала Владимиру: «Не просто так Захаров дал твоей Танечке главную роль». Несмотря на то, что у самого было рыльце в пушку, Лавинский страшно ревновал жену. Слова родительницы прочно засели у него в голове и, в один из приступов алкогольного помешательства, Владимир избил Таню.

Незаслуженные побои актриса оплакивала недолго. Тут же смекнула, что нужно подавать на развод, иначе до добра это не доведет. Так сложилось, что ей выделили однокомнатную квартиру, куда актриса и переехала.

Она старалась забыть ужасы своего брака. То, как ее обижали и унижали, потраченные впустую годы, но главное - не рожденных детей. Татьяна не раз оказывалась в положении, но муж настаивал: карьера важнее! И женщина в слезах шла прерывать беременность.

Теперь этот кошмар был окончен. Любимая работа позволила забыть о пережитом. Тем более, востребованной актриса оказалась не только в театре, но и в кино. Роль в фильме «Летняя поездка к морю» оказалась судьбоносной. Для съемок Кравченко отправилась в Севастополь. Там она познакомилась с директором картины Дмитрием Гербачевским. Видный мужчина не мог не привлечь ее внимание.

Но у него уже была невеста, так что их роман тогда так и не состоялся. Зато спустя пять лет молодые люди пересеклись вновь, и ничто не помешало им влюбиться друг в друга.

## СНОВА ЖЕРТВА?

Во втором браке с рождением детей актриса тянуть не стала. Да и сам Дмитрий оказался не против. Вскоре после свадьбы на свет появилась дочка Анечка. Пока Татьяна разрывалась между новорожденной и театром, ее супруг искал себя. В конце концов, Гербачевский занялся продюсированием музыкальной группы «Наутилус Помпилиус». По-

тянулась череда концертов, вечеринок, дружеских попойек.

Мужчина обосновался в Петербурге, куда переехала и его семья. Жене приходилось ездить в Москву на спектакли и нередко отлучаться на гастроли. Однажды Кравченко вернулась с очередного выступления и не обнаружила дома дочери. В квартире ее ожидал только захмелевший супруг. Татьяна в ужасе начала искать девочку. Оказалось, малышку забрала подруга актрисы, которая случайно узнала, что Дмитрий не может за ней следить.

Материнский инстинкт сработал сразу - Кравченко перевезла Анечку в Москву, от греха подальше. Поселилась в столице и сама, оставив мужа подумать о произошедшем. И он подумал... Оказавшись однажды проездом в Москве, зашел в гости и страшно избил актрису. Став жертвой уже во второй раз, Татьяна поняла: третьего раза не будет. Ради дочери она решила прекратить эти отношения и подать на развод.

Разрыв дался актрисе непросто. Кравченко даже пыталась забыть в алкоголе, но вовремя взяла себя в руки, вспомнив о ребенке. Непросто приходилось и с работой - в театре ролей было мало, в кино не звали. Понадобилось время, прежде чем все вернулось на круги своя.

Позже появились долгожданные роли - Татьяна Кравченко сыграла в сериале «Моя прекрасная няня», фильмах «Небеса обетованные», «Ширли-Мырли», «Пан или пропал», «Дети Арбата». Но по-настоящему звездная роль случилась, когда артистке исполнилось 55 лет. На экраны вышел первый сезон сериала «Сваты» о жизни и непримиримой борьбе бабушек и дедушек. Кравченко досталась роль Валентины Петровны Будько, или просто Валюхи. Актриса так органично смотрелась в кадре, что на улице ее с тех пор стали окликать по имени героини. Вжилась в роль!

## ВЛЮБЛЯТЬСЯ ЗАРЕКЛАСЬ

На экране Татьяна Кравченко улыбалась и шутила, а что же в жизни? Простого женского счастья, к которому стремилась, актриса так и не нашла. Не раз вспоминала свои романы в молодости - все, как один, несчастливые. Отношения с драматургом Освальдом Заградником продлились пять лет, но двадцатилетняя разница в возрасте так и не позволила им понять друг друга.

Влюбленность в сына актера Евгения Леонова, Андрея, тоже ни к чему не привела. Кравченко не понравилась его именитым родителям: те посчитали, что за плечами у кандидатки в жены слишком уж бурная личная жизнь, и запретили сыну с ней общаться.

Уже будучи в зрелом возрасте,



Театр «Ленком», спектакль «День опричника»



«Сваты», 2008-2021



С дочерью Анной. Актриса решила, что у ее ребенка не будет отчима, поставив крест на личной жизни

Кравченко умудрилась проникнуться чувствами к коллеге по съемочной площадке сериала «Сваты», Федору Добронравову. По сюжету они играли супругов. Вдохновленная новым чувством, она занялась спортом, записалась в бассейн, села на диету. Но все зря - взаимностью Добронравов не ответил. «Ты что? Это просто блажь, съемки! А у меня семья...»

До сих пор единственным близким человеком для Татьяны Эдуардовны остается дочь Анна. Влюбляться актриса зареклась. И все же одиночество порой не дает ей покоя.

В начале этого года коллеги забили тревогу: Кравченко не приехала на спектакль. Позже поползли слухи: актриса ушла в запой после смерти близкого друга. Распускал их Станислав Сададьский. Позже высказала и сама актриса. Оказывается, она попросту отказалась играть с Сададьским, который нелицеприятно высказывался о ее коллегах. Уж что-то, а несправедливости Татьяна Эдуардовна потерпеть не может. «Тиражирование мифов о моей алкогольной зависимости омерзительно», - подытожила она. И пошла работать дальше.

## Самоанализ



# КАК ТАРО ПОМОГАЮТ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

Эти карты окружены атмосферой таинственности и у многих ассоциируются с гаданием. Однако Таро может быть инструментом для анализа своих действий, целей и принятия важных решений.

Несколько месяцев назад мне позвонила подруга и сообщила: скоро она станет мамой. Я искренне обрадовалась за нее и поинтересовалась, какой срок. Ответ был таким: «Я была у таролога, она уверенно сказала - в следующем году у меня родится ребенок». Ничего не оставалось, кроме как согласиться и закончить разговор. Я удивилась такой наивностью. Взрослый человек же!

Тогда я была уверена, что все тарологи морочат клиентам голову. А потом случайно наткнулась на психолога-таролога в социальной сети. Специалист опубликовал пост о Таро. Написал, что такие карты позволяют анализировать желания и поступки человека, вытаскивают на поверхность его страхи и помогают проработать их. Никакой магии, эзотерики и предсказаний - все в рамках психологии. Это звучало интригующе. Я записалась на сеанс просто из любопытства.

### ЗАГЛЯНУТЬ В СЕБЯ

В назначенный день я приехала в офис. Небольшое помещение, цветы на подоконнике - в обстановке не наблюдалось ничего мистического. Психолог-таролог представилась Натальей. Заметив, как я осматриваюсь, она улыбнулась: «Хочу вас предупредить: подход, который я использую, имеет мало общего с

**Карты Таро помогают выявить эмоции, которые мы подавляем, и расставить жизненные приоритеты.**

традиционной тарологией».

Я призналась Наталье, что пришла к ней не потому, что мне нужно решить какую-то проблему. Просто хотелось узнать, как психология может быть связана с тарологией. Своего скептицизма я не скрывала.

Наталья объяснила, что существуют разные тарологи. Одни используют карты, чтобы дать ответ на конкретный вопрос, то есть предложить человеку готовое решение. А другие, в том числе она, рассматривают Таро как дополнительный инструмент в работе. «Прочитав расклад, вы сможете сделать выводы. Но не нужно останавливаться на этом. Задавайте себе вопросы, усугубляйте причинно-следственную связь ваших поступков. Этот процесс позволяет узнать о себе много нового».

«Раз уж вы здесь, давайте сделаем расклад? Мы можем рассмотреть определенную часть вашей жизни», - предложила Наталья.

### ТОЛКОВАНИЕ КАРТ - УВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС!

Мой выбор пал на личные отношения. Как-никак два непростых расставания за плечами. Может, есть в этом какая-то закономерность?

Наталья вытаскивала карты из колоды и выкладывала их на стол. «Итак, крайняя карта - это старший аркан, то есть ваш жизненный путь», - начала она объяснять. На картинке я увидела женщину в короне. «Похожа на императрицу», - поделилась

своими догадками. И не ошиблась. Наталья спросила, что ей свойственно, и что у нас может быть общего. На ум пришли властность, умение достигать своих целей и страстность.

На следующей карте я увидела двух влюбленных. Были и другие картинки: орел с монетами, воительница, белая птица. Чем сильнее я всматривалась в изображение, тем больше ассоциаций рождалось.

«Эта пара у меня ассоциируется с крепким браком, орел с монетами - моя хорошая зарплата, воительница с мечом - мое умение идти напролом, белая птица - желание остаться свободной и независимой даже замужем». Когда я сказала это, то почувствовала, как у меня забило сердце. Я разволновалась. Казалось невероятным то, что карты могут рассказать обо мне так много.

Но дело было не в картах. Просто я наконец была откровенна с самой собой. Не заталкивала эмоции поглубже. Не переживала: «А что обо мне подумают другие?». Я полностью сосредоточилась на своих чувствах и желаниях.

**Со временем я приняла решение - перестать гнаться за родительским идеалом и разрешить себе ошибаться.**

### РОДИТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ И МОЕ НАСТОЯЩЕЕ

Пока я анализировала расклад, поймала себя на интересной мысли. Карта с влюбленными - это мои родители. У меня перед глазами всегда был образец идеальной семьи - мама с папой вместе всю жизнь. Я мечтала о таком же крепком браке. Но моя история сложилась иначе. За это я чувствовала вину и пыталась реализовать себя в другой сфере. Построила карьеру (карта воительницы). Хорошее достижение, но я все еще мечтала о счастливом браке.

Я рассказала об этом психологу. А дальше началась глубокая работа с триггерами, которые я долго в себе взращивала.

С Натальей мы встречались еще не раз. Вытаскивали на поверхность мои страхи, обсуждали детские воспоминания, анализировали мою тактику общения с мужчинами. И я стала лучше понимать себя и меньше на себя злиться.

Это решение далось мне непросто. Ведь я жила по принципу «Выше! Сильнее! Быстрее!» много лет. Но теперь я вышла из гонки и чувствую удовлетворение. Обязана ли я внутренними изменениями картам Таро? Возможно, отчасти. Они помогли мне начать работу над собой.

*Эльвира.*





# СКАЗКА ЗА ЧУЖОЙ СЧЕТ

**Роман с женатым мужчиной скорее напоминает сделку, чем отношения: ты мне - любовь и заботу, а я тебе - молчание о наших «счастливых» встречах. Да и можно ли назвать женщину счастливой, если она всегда будет на втором месте?..**

**В** этот вечер Жанна вернулась домой позже обычного, уставшая после смены в супермаркете и без любимой золотой цепочки - подарка крестной на шестнадцатилетие. Денис опять сидел за компьютером, в правой руке - мышка, возле левой - две пустые пивные банки.

- Привет, мышонок! - поздоровался он, не отрывая взгляда от монитора. - У нас в холодильнике - шаром покати.

- Сходи и купи что-нибудь, - отозвалась Жанна, чувствуя, как внутри закипает злорада - жгучая, ставшая привычной за последние месяцы. - На пиво деньги находишь, а на еду - нет? Я сегодня, между прочим, опять цепочку в ломбард сдала, чтобы за квартиру заплатить. Хозяйка звонила, завтра за деньгами придет.

- Не кипятись, мышонок, - улыбнулся Денис. - Что-нибудь придумаем.

Те же обещания Жанна слышала всякий раз, когда затевала ссору. Повод был всегда один: три месяца назад Денис уволился с работы, а новую искать не спешил, только сидел за компьютером. Поначалу Жанна верила, что он и впрямь «что-нибудь придумает», поменяет их жизнь. А сейчас даже ругаться сил не было, так опротивело это безденежье.

- Со мной уже сотрудники ломбарда здороваются, - сказала Жанна подчеркнуто спокойным, с арктическим придыханием, голосом. - Хожу к ним, как на работу: то закладываю цепочку, то с зарплаты выкупаю. А я не хочу так. Надоело! И ты мне надоело!

### «Я ЧТО-НИБУДЬ ПРИДУМАЮ»

Лет до восемнадцати Жанна была уверена, что семья у нее самая что ни на есть счастливая. Родители работали в школе: папа вел физику, мама - немецкий язык.

Жанна училась в педагогическом институте. Успела окончить второй курс, когда внезапно и сильно заболел папа - у него отказали почки.

О работе мужчине пришлось забыть: на смену урокам пришли регулярные больничные процедуры. Мама после занятий стала мыть полы в школе, чтобы сводить концы с концами. Жанна же бросила учебу и устроилась работать в первое попавшееся место - в продуктовый супермаркет. Родители это решение не одобрили, но Жанна отрезала:

- В семье, где есть больной человек, деньги лишними точно не будут.

Три года Жанна проработала в супермаркете, там же познакомилась с Денисом: парень по утрам привозил в магазин свежий хлеб. Девушка верила, что Денис - ее настоящая любовь, строила планы на будущее с ним. Влюбленные сняли квартиру, год прожили вместе, пока Жанна не разочаровалась в Денисе, не поняла, что в трудные моменты жизни надеяться на него не стоит. И решила вернуться к родителям.

За год в их квартире ничего не изменилось: так же пахло болезнью и бедностью, а в комнатах давно следовало сделать ремонт. Отец похудел, от вынужденного безделья стал капризным и желчным.

- Если бы ты тогда учебу не бросила, сейчас уже с дипломом была, - не преминул напомнить он дочери. - Была бы с достойной профессией, а не горбатилась в этом своем магазине.

- Что-нибудь придумаю, - буркнула Жанна.

Про себя усмеялась: надо же, бывшего парня стала цитировать. И тут же дала себе зарок: непременно изменить свою жизнь.

Первым делом Жанна уволилась из супермаркета и встала на учет в центре занятости. Там девушке предложили пройти курсы парикмахеров, и Жанна за эту возможность ухватилась. Преподаватель хвалила ее за «хороший художественный вкус», а Жанне порой казалось, что ножницы - продолжение ее руки, так удобно они лежали в ладони и так уверенно превращали любую шевелюру в произведение парикмахерского искусства.

Сразу после курсов Жанна нашла работу в мужском зале крупного салона красоты. Приходили сюда люди небедные, они точно знали, чего хотят, и ценили каждую секунду своего дорогого времени.

Был таким и Игорь. Он сел в кресло перед Жанной и бросил:

- Полубокс. На все - пятнадцать минут.

Жанна сделала, все, чтобы угодить этому немолодому (в черной



шевелюре мерцала седина), но такому привлекательному мужчине с высоким лбом и ямочкой на подбородке. Жанне казалось, что Игорь тоже на нее поглядывает, будто оценивает. Сердце ее заходило в трепетной дрожи, но работу свою Жанна выполнила безупречно.

Когда месяц спустя Игорь снова заглянул в салон, Жанна почувствовала, как волнение растекается по всему телу. Стричься Игорь пожелал только у нее и все пятнадцать минут, которые выделил себе на прическу, не сводил с парикмахера взгляда. Он оставил Жанне чаевые размером с ее ежемесячный заработок и вручил визитку со словами:

- Вечером позвонишь.

В тоне его не было и капли сомнения: девушка ему позвонит. Жанна и впрямь позвонила, как только освободилась. Игорь пригласил ее в ресторан и сделал самое шокирующее в ее жизни предложение:

- Я женат, разводиться не собираюсь. Но ты мне очень понравилась, хочу, чтобы ты стала моей. Примешь мои правила - деньгами и вниманием не обижу.

Он чеканил каждое слово, делал его весомым, возражениям не подлежащим. Жанна про себя восхитилась: вот он, настоящий мужчина - уверенный в себе, прямолинейный и честный.

### ЛУЧШИЙ МУЖЧИНА НА СВЕТЕ?

Роман Игоря и Жанны развивался стремительно: у мужчины, владельца сети фитнес-центров, времени на прелюдии не было. Он снял Жанне квартиру в престижном доме с закрытой охраняемой территорией и потребовал, чтобы девушка бросила работу. Обещал взять ее будущее на себя.

- Есть два правила, - заявил Игорь, когда впервые привел Жанну в квартиру. - Первое: с женой моей встреч не искать, отношения не выяснять. И второе: твои близкие знать меня тоже не должны.

Жанна кивнула: всего-то две просьбы - пустяки! Особенно если взамен получаешь безбедную жизнь.

Встречались Жанна с Игорем один-два раза в неделю. Часто бывало и так, что мужчина обещал захватить вечером, а потом отменял встречу. Утешал Жанну:

- Не расстраивайся, купи себе что-нибудь.

Жанна охотно этому совету следовала: деньги ей на карточку Игорь переводил регулярно. Особенно полюбила девушка ювелирный магазин в ближайшем торговом центре. Заходила туда каждую неделю, с удовлетворением отмечала про себя, что продавщицы уз-

нают постоянную и щедрую клиентку, стараются угодить ей.

Не забывала Жанна и про родителей. Папа теперь ездил в больницу не на автобусе, а на такси, мама бросила подработку - денег и без того хватало. Одно родителей растроивало, что дочь не знакомила их со своим великодушным принцем. Жанна на все расспросы отвечала:

- Он просто лучший мужчина на земле.

Незаметно пролетел год. Жанна прикипела к Игорю, с нетерпением ждала редких встреч. Она лучилась счастьем, и нежданная беременность показалась ей естественным продолжением этого чувства. Тем более, что Игорь в ответ на новость о грядущем пополнении сказал:

- Я согласен, можешь рожать. Родителям пришлось приоткрыть краешек правды: «лучший мужчина на свете» женат.

- Меня он не бросит, о ребенке будет заботиться, - уверяла родных Жанна.

А для окружающих она придумала легенду: вышла замуж за богатого человека, но супруг так увлечен работой, что каждую свободную минуту они проводят вдвоем, дома. Лженовобрачная купила себе обручальное кольцо, взяла напрокат свадебное платье, наняла фотографа для псевдосвадебной фотосессии - и в глазах интернет-общественности стала замужней дамой.

Беременность у Жанны протекала благополучно, наблюдалась будущая мама в дорогой частной клинике, там же собиралась рожать. Когда узнала, что ждет сына, тут же имя придумала - Марк. Но Игорь решил:

- Назову Дмитрием, в честь моего отца.

Жанна спорить не стала. В положенный срок Дима появился на свет. Отцом в свидетельстве о рождении был указан Игорь. Более того, мужчина купил квартиру, которую почти два года снимал для Жанны, и оформил ее на сына.

- Я же говорила, что он будет о нас заботиться, - хвасталась Жанна родителям. И те окончательно успокоились: мужчина дочери достался хоть и женатый, зато надежный.

Когда Диме исполнилось полгода, случилось горе: умер отец Жанны, сердце не выдержало борьбы с продолжительной болезнью. Игорь на похороны, разумеется, не пришел, но и денег не пожалел: купил место на престижном кладбище, арендовал дорогой ресторан для поминок. Все пришедшие на похороны сошлись во мнении: зять у покойного - просто золото.

### С ЧИСТОГО ЛИСТА

Дима рос и становился похож на

отца - тот же высокий лоб, та же ямочка на подбородке. С Игорем Жанна по-прежнему виделась раз в неделю, остальное время посвящала сыну. Но чем старше становился Дима, тем отчетливее Жанна понимала: жизнь их мало напоминает будни счастливой семьи. В пять лет сын впервые спросил, почему папа не живет с ними. Жанна только и смогла пролепетать:

- Так получилось...

О том, что Игорь уйдет от жены, Жанна и не мечтала, ведь правила его она приняла сразу и безоговорочно. Но Жанна стала задумываться о том, что вполне могла бы начать жизнь заново - без Игоря, с другим мужчиной, который принадлежал бы только ей.

Когда Дима пошел в первый класс, Жанна стала ощущать свое одиночество еще острее. А вот кто от одиночества не страдал, так это Игорь. Однажды он сообщил Жанне, что улетает в Америку на два месяца: налаживать международные партнерские связи и поддерживать еще одну свою любовницу, она захотела рожать за границей.

Рассказывал Игорь об это своим привычным, возмужавшим не принимающим тоном. Жанна сцен устраивать не стала, просто спросила:

- И сколько у тебя таких семей на стороне еще есть?

- Что за ревность? - удивился Игорь. - Хранить тебе верность я не обещал.

Жанна поняла, что больше не хочет такой жизни, и зашла на сайт знакомств. Вечером следующего дня ей позвонил Игорь и отчеканил:

- Я знаю, что ты создала анкету на сайте знакомств. Такого поведения я не приму. Мы расстаемся, и сын останется со мной.

Жанна сочла его слова пустыми угрозами. Но два месяца спустя услышала приговор суда: Дима будет жить с отцом. Нанятый Игорем адвокат привел много аргументов: у матери нет ни работы, ни образования, ни жилья. Возразить Жанне было нечего, все эти годы рядом с Игорем она была бесправной содержанкой.

Из квартиры ей пришлось съехать и вернуться к матери. Первыми словами, которые Жанна произнесла у родительского порога, было обещание:

- Я снова поступлю в институт. Слезы обиды жгли глаза и ранили сердце, но в голове Жанны уже зрел план. Она вернет сына во что бы то ни стало! Получит образование, найдет работу - парикмахером, например, ведь когда-то у нее неплохо получалось. Сказка за чужой счет закончилась, настала пора творить быть, и только своими руками.



# КАК РАЗВИВАТЬ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ

**Многие малыши предпочитают уткнуться в телевизор или планшет. Если предложить им заняться чем-то другим, в ответ вы услышите: «Не хочу! Мне скучно!» Как воспитывать и развивать таких детей?**

**С**егодня жизнь всей семьи крутится вокруг детей. Мама досконально знает расписание ребенка, делает с ним домашние задания и поделки на конкурс. На обеденном столе не бывает продуктов, которых не ест малыш, развлечения по выходным строятся по принципу: «Что там есть для детей?» Но эта позиция не совсем правильная.

### СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ И ЗАБОТЫ

На арене цирка дрессированные хищники. «Маша, смотри! Это же тигры!» - подпрыгивает на месте мама. А Маша водит пальцем по экрану телефона, там у нее и тигры, и львы, и слоны - все, что душа пожелает. «Федя, куда сегодня пойдём: в цирк или зоопарк?» - вдохновенно спрашивает папа. «Мне все равно!» - вздыхает Федя. Эти дети недавно начали жить, но им уже ничего не интересно. Дома у них телевизоры, компьютеры, планшеты, мобильники. Игрушек полный шкаф - на детский сад бы хватило. На улице они катаются на беговелках, велокарах, инерционных самокатах, роликах, скоростных велосипедах, скейтах и тоже быстро бросают эти забавы. Стоит появиться очередной рекламе игрушки по телевизору, и родители ее тут же покупают своему чаду - если не дорогую оригинальную, то копию точно. Ребенок радуется, играет два часа, максимум - день.

Затем игрушка отправляется к своим пылящимся «собратьям». Родители современных Маш и Федь из поколения детей, страдающих от дефицита внимания. Поэтому уж своих чад они воспитывают в гиперлюбви и заботе. У детей есть все раньше, чем они успеют пожелать. И что в итоге? Мы получаем целое поколение детей-потребителей, жадных до количества, а не качества. Они быстро разочаровываются в вещах. Готовые сценарии гаджетов и игр, к которым дети привыкли, не развивают фантазию.

Как быть? Попробуйте приобщить ребенка к развлечениям своего детства - постройте замок из песка, сделайте секретик из лепестков под стеклышком, поиграйте в «казаки-разбойники», покидайте плоские камешки в речку. День за днем делайте с ним



**Предложите ребенку игры вашего детства. Они не менее увлекательны, чем гаджеты, особенно если играешь с мамой!**

что-то интересное, а гаджеты и новые модные игрушки уберите подальше. Со временем вы заметите изменения в поведении вашего чада.

### ВУНДЕРКИНД

«Мой ребенок научился в три года читать!» «Моя дочь занимается ментальной арифметикой и трехзначные цифры в уме перемножает, а ведь ей и шести лет нет!» Сегодня модно развивать детей с пеленок, причем акцент делается именно на интеллектуальную составляющую, а эмоциональная остается за рамками. В пять лет у ребенка расписание, которое не снилось и звезде Голливуда: по понедельникам и пятницам танцы, во вторник логопед и шахматы, в среду и субботу бассейн, в четверг тхэквондо, а в воскресенье рисование в школе искусств. Это при том, что он всю рабочую неделю ходит в детский сад, где тоже есть занятия. Безусловно, предложить малышу как можно больше вариантов кружков и спортивных секций - святая обязанность родителей. Но растущий детский организм не справляется с нагрузкой, и ребенок не хочет ничем заниматься.

Решитесь на эксперимент: уберите из детского расписания хотя бы на неделю все кружки. Вы увидите, что малыш сам начнет проявлять интерес к тому, что ему действительно нравится. Свободное время нужно ему для осмысления себя, своих желаний, своего места в мире. И повалять дурака иногда бывает полезнее, чем прочитать целую энциклопедию.

### «ВЫБИРАЙ САМ!»

Желание дать ребенку самое лучшее приводит родителей к тому, что они сами все за него решают. У малыша есть игрушки и гаджеты, он посещает разные кружки, но при этом инертный, пассивный, никогда не проявляет инициативу. В таком случае пора посмотреть на себя как на родителя со стороны.

Спросите себя: как часто вы предоставляете малышу выбор? «Какой наряд ты сегодня наденешь?» И бог с ним, что эти фиолетовые штаны не сочетаются с коричневой футболкой. «Что ты хочешь на ужин?» А лучше позвольте ему самому что-нибудь приготовить. Пусть два разбитых яйца окажутся на полу - это неважно! Дайте юному кулинару тряпку и похвалите за старания.

Устройте день непослушания и делайте с ребенком то, что хочется, а не то, что надо. Можно даже не пойти в детский сад или прогулять английский. Помогите чаду осознать свои желания, дайте возможность управлять своей жизнью. Эти навыки очень пригодятся ему в будущем. «Знаешь, мама, а было здорово!» - услышать это в конце дня от «нехочухи» дорогого стоит.

**Кажется, что работать в одной компании с друзьями - это большая удача. Они не предадут, не обманут, не подставят. Но на практике все оказывается не так однозначно.**

**В** рабочих коллективах, где царят дружеские отношения, работоспособность сотрудников повышается в 7 раз, а удовлетворенность от работы увеличивается на 50%. Поэтому компании тратят немалые деньги на организацию корпоративов, конференций, спортивных мероприятий. Но здесь речь идет скорее о приятельстве, чем о настоящей дружбе. Да, коллегам приятно находиться в одной компании, у них есть общие интересы, шутки, темы для разговоров. Однако эти связи неглубокие и рвутся, если человек находит новую работу. Совсем другое дело - настоящая дружба с людьми, которых вы знаете много лет. Тогда нужно десять раз подумать, прежде чем смешивать дружбу и работу, потому, что вы рискуете одновременно и карьерой, и отношениями.

### **СЛИШКОМ МНОГО ЭМОЦИЙ**

**Ольга, бухгалтер:** «Вместе с лучшей подругой мы работали в бухгалтерии большого завода. У подружки возник серьезный конфликт с главбухом, я, естественно, встала на ее сторону, пыталась отстаивать правоту. В результате нас обеих уволили, вот только подружку муж тут же устроил к себе в компанию, а мне пришлось несколько месяцев искать новую работу».

Мы все отлично помним главное правило выживания в офисных джунглях - «не вмешиваться в разборки внутри коллектива». Но как остаться в стороне, если речь идет о подруге? От друзей мы ждем поддержки в трудной ситуации и нейтралитет воспринимаем как предательство. Будьте готовы к тому, что придется делать выбор: либо вы хотите быть хорошим другом, либо желаете оставаться на своем рабочем месте. Можно отделаться малой кровью, только если вы сумеете погасить конфликт в самом зародыше. Как только почувствуете, что обстановка начала накаляться, поговорите с подругой наедине, уговорите ее не кипятиться, проявить мудрость и спокойствие, попробуйте вместе найти мирные пути решения проблемы.

### **СЛИШКОМ МНОГО ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

**Мария, продавец:** «Когда в нашем отделе открылась вакансия, я тут же убедила босса взять на это место мою хорошую подругу. Долго расписывала начальнику, какая



## Если друг оказался вдруг... ВАШИМ КОЛЛЕГОЙ

она замечательная и как легко впишется в наш коллектив. Вот только я не учла, что в дружбе и в работе человек может проявлять себя совершенно по-разному. Теперь подружка постоянно опаздывает, хамит клиентам и безответственно относится к своим обязанностям. А я оказалась виноватой, что привела такого ненадежного работника».

Если вы берете на себя смелость рекомендовать друзей, будьте готовы к тому, что ответственность за их поведение ляжет на ваши плечи. Seriously подумайте, прежде чем давать рекомендации или рассказывать подружке о вакансии в вашей фирме. Помните, как она в студенческие годы весь семестр ничего не делала, а потом в последнюю ночь готовилась к экзамену и едва-едва вытягивала его на троечку? С тех пор что-то изменилось? Если нет, то лучше не рисковать своей репутацией.

### **СЛИШКОМ МНОГО ДОВЕРИЯ**

**Карина, парикмахер:** «На прошлой работе меня обвинили в воровстве. Я, естественно, была ни в чем не виновата, но пришлось написать заявление по собственному желанию. Потом я устроилась на новое место. На собеседовании не стала рассказывать эту историю, сообщив, что ушла, потому что слишком много времени уходило на дорогу до работы. Но в этом сало-

не работала моя хорошая знакомая. Она и растрезвонила всем и каждому причину моего ухода. Разумеется, долго я в этом салоне не проработала».

Друзьям мы доверяем самые сокровенные секреты из серии «строго между нами». Но, как говорил герой Броневого из «Семнадцати мгновений весны», «что знают двое, то знает и свинья». Поэтому лучше договориться еще «на берегу»: на работе вы не обсуждаете дела друг друга. Никогда и ни с кем.

### **СЛИШКОМ МНОГО ОЖИДАНИЙ**

**Татьяна, госслужащая:** «Мы работаем вместе с подругой, и она постоянно пользуется нашими теплыми отношениями. То просит меня прикрыть ее перед начальством, чтобы сбежать в поликлинику, то умоляет помочь с отчетом, потому, что ничего не успевает. Мне иногда кажется, что я работаю за двоих».

Если вам не повезло с друзьями, они могут воспользоваться вашей преданностью в своих интересах. Придется потренироваться и наизусть выучить фразу: «Я бы с удовольствием, но у меня самой сейчас дел по горло. Нет времени даже на то, чтобы нормально пообедать». Если подружка начнет давить, бросайтесь в контратаку: «У меня такой завал! Когда разберешься со своими делами, поможешь мне с проверкой накладных?»



## «ТЕПЕРЬ ТЫ ПАПА!» 4 реакции молодых отцов

**Одни мужчины готовы кричать на весь мир о том, что у них появился ребенок, другие не находят себе места от страха, а третьи отказываются принимать участие в воспитании. Психолог прокомментировал типичные реакции молодых отцов.**

**С** появлением ребенка привычный быт рушится. Мать все время думает о благополучии малыша. Новоявленный отец вдруг понимает, что чистые рубашки появляются в шкафу не сами собой, а в жизни жены ему теперь отведено в лучшем случае второе место. Далеко не все мужчины оказываются готовы к такому повороту событий. Мы попросили некоторых из них честно рассказать о своих эмоциях.

### «НЕ МУЖСКОЕ ЭТО ДЕЛО!»

«В моей семье нас сестрой очень любили и баловали, - вспоминает Алексей, 33 года. - И я всегда мечтал о сыне. С первой женой мне пришлось развестись, потому что она не хотела рожать. Позднее появление на свет сына стало настоящим счастьем. Я из кожи вон лезу, чтобы обеспечить семью. Я даже получил повышение на работе и солидную прибавку к зарплате. Вот только жена все равно недовольна. Она говорит, что я мало времени уделяю ребенку. А что я должен делать? Пеленки менять и с бутылочками возиться? Так это ж женское дело! Мое дело - приносить деньги в дом. Я вкалываю по десять часов в день, возвращаюсь без сил, а она мне пытается с порога младенца дать. Вот подрастет - тогда я его научу всему, что должен уметь настоящий мужчина. А пока он маленький, им должна заниматься женщина».

Ирина Зайченко, психолог: «Это типичная реакция мужчины, выросшего в патриархальной семье. Он искренне считает, что домашние обязанности делятся на мужские и женские. То, что список дел жены может быть в десять раз длиннее списка дел мужа, обычно не принимается во внимание. Поменять такую установку крайне сложно. Если женщина начинает давить, то супруг может практически переехать в офис, лишь бы избежать рутины с новорожденным».

### «О ДЕТЯХ НЕ МЕЧАЛ, НО ЖЕНА НАСТОЯЛА...»

Рассказывает Иван, 37 лет: «Я, по правде сказать, не очень-то и рвался в отцы. Но раз женщине надо, то куда ты денешься? Само собой, ей ничего такого не говорил, чтобы не нарваться на ссору. Но получилось все так, как я и ожидал. Появился малец, и весь свет теперь должен вертеться вокруг него. Я стараюсь поменьше дома бывать, чтобы не слышать этого постоянного рева. Жена бесится, конечно. Но это ей хотелось ребенка, так что жалобы не принимаются».

Ирина Зайченко, психолог: «О таких важных вещах, как рождение детей, нужно договариваться на берегу. То есть до брака обсудить, хотите ли вы становиться родителями, сколько детей должно быть в семье, когда, они появятся на свет, готовы ли ваш партнер быть полностью вов-

леченным в их воспитание. Но редко кто решается на такой серьезный разговор. А зря! Ведь в таком случае можно было бы пересмотреть свой выбор, найти человека, который разделяет ваши взгляды, и избежать ссор в будущем».

### «Я САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ!»

Делится Олег, 39 лет: «А я с самого начала знал, что у нас будет сын! Даже когда на УЗИ сказали, что мы ждем девочку. Просто в нашем роду первыми, как и положено, рождаются мальчики. Когда сынок появился на свет, мы всей семьей гуляли несколько дней. Еще бы, ведь такая радость! Я, естественно, буду жене помогать чем смогу. Вот недавно купил целую кучу детских вещей. И коляску выбрал лучшую. Мой сын точно не будет ни в чем нуждаться».

Ирина Зайченко, психолог: «Гордый отец - классический типаж молодого отца. И хорошо, если его слова не будут расходиться с делом. Проблема с такими мужчинами обычно заключается в том, что они переоценивают себя - считают, что лучше всех знают, как растить детей. В действительности они зачастую покупают ненужные, неподходящие вещи. Женщине важно быть дипломатом, чтобы мягко умерить пыл супруга, при этом не обесценивая его помощь».

### «МЕНЯ ПАРАЛИЗОВАЛ СТРАХ»

«Честно скажу, к рождению дочери я был совершенно, не готов. - признается Максим, 41 год. - Радовался, конечно, но, когда я впервые взял ее на руки, меня буквально парализовало от страха. Она же такая маленькая и незащищенная! А что, если я ее уроню? Я поэтому стараюсь поменьше отсвечивать и путаться у жены под ногами. Вдруг я сделаю что-нибудь не то? Однажды я попробовал дочку переодеть, так жена накричала, потому что я все перепутал. А еще я тут недавно прочитал о синдроме внезапной смерти у новорожденных. Теперь даже по ночам просыпаюсь, чтобы послушать, дышит ли дочка. В общем, откровенно говоря, до рождения ребенка жилось мне гораздо спокойнее».

Ирина Зайченко, психолог: «Многие мужчины чувствуют себя неуверенно, когда становятся отцами. И здесь большую роль играет поведение женщины. Если она хочет, чтобы муж принимал участие в воспитании ребенка, то нужно набраться терпения, мягко поддерживать, почаще хвалить, спокойно объяснять, что и как нужно делать. В результате из таких тревожных отцов могут получиться отличные родители: заботливые, внимательные, терпеливые».

## Муж вел интимную переписку с моей подругой

Недавно подловила супруга на интимной переписке с моей приятельницей. Он сказал, что таким образом хотел улучшить наши с ним отношения. И как это понимать?!

**Ирина К.**

Ваш муж - человек весьма изобретательный. Объяснение в духе «я хотел добавить огонька в наши с тобой серые будни» может и звучит неплохо, однако не является оправданием.

Что делает взрослый, любящий мужчина, когда понимает, что из его отношений ушла страсть? Пытается что-то изменить - устраивает сюрпризы для жены (приятные, а не такие, как в вашем случае), корректирует свое поведение. Незрелая личность в такой момент выбирает самый легкий путь - уйти в другие отношения.

Некоторые и вовсе не считают переписку, даже интимную, изменой. Это ведь всего лишь слова! Однако настоящее предательство нередко предваряют именно такие беседы. В подобные моменты у мужчины в мыслях поселяется другая женщина.

Если вы хотите сохранить отношения и предотвратить измену, поговорите с мужем о своих чувствах. Скажите, что не смиритесь с подобным поведением супруга. Возможно, он прислушается к вашим словам. Если этого не произойдет, делайте выводы.

### К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

#### ПРОВАЛ НА ЭКЗАМЕНЕ

Вы уже давно окончили школу, институт, но вам снится странный сон... Экзамен, а вы не просто не готовы - вы абсолютно ничего не знаете!

Нередко подобные сновидения появляются в период, когда человек готовится к важному событию и переживает.

Также тревожные ночные сюжеты могут быть следствием проблем в реальности - например, когда человек оказывается в коллективе, в котором его не принимают. Так или иначе жизнь ставит его в позицию экзаменуемого. Изменится положение - неприятные сны перестанут беспокоить.



**ХОЧУ НРАВИТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ!**

Я работаю с людьми, но не ко всем могу найти подход. А иногда это очень полезный навык. Есть ли простой способ нравиться окружающим?

**Елена.**

Чтобы нравиться людям, к ним нужно хорошо относиться. Невозможно идеально симитировать участие, интерес, расположение. Если вы на самом деле будете все это испытывать, человек, скорее всего, захочет пойти вам навстречу. Есть и другие нюансы.

Мы особенно выделяем тех, кто называет нас по имени. Имя - то, что ласкает слух. Также нелишним будет выяснить увлечения собеседника. Любому будет приятен тот факт, что его жизнью интересуются.

Во время диалога попробуйте повторить позу визави. Считается, что такой способ помогает вызвать расположение к себе. А если вы хотите продемонстрировать доверие, обнажите запястья. Эта уяз-

вимая часть тела укажет на ваше отношение к собеседнику.

В некоторых случаях стоит попросить о помощи. Например, обратившись с просьбой о ручке, а потом вернув ее со словами благодарности, вы заработаете себе дополнительные баллы. Или совершите незначительную ошибку, а затем позвольте человеку вас поправить.

Наконец, окружающие любят, когда их хвалят, с их мнением считаются, а еще - когда их слушают. Постарайтесь меньше говорить и больше расспрашивать, искренне интересоваться.

Немало советов, касающихся того, как расположить к себе людей, можно найти в книгах американского писателя Дейла Карнеги.

## РАЗДРАЖАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ МАМЫ

Моей маме 73 года, и она переживает по любому поводу. Мне приходится ее успокаивать, но сил уже не хватает. Можно как-то снизить уровень ее тревожности?

**Наталья.**

Кардинально изменить ситуацию будет сложно. Ведь речь идет о пожилом человеке с устоявшимися привычками. Тревожиться по каждому поводу - это тоже в каком-то смысле привычка, которая вырабатывается не один год. С возрастом она обычно усугубляется.

Современный мир пугает наших родителей своим ритмом, быстро меняющимися событиями. Естественно, они тревожатся. Переживать приходится и за детей, и за внуков - где они, с кем, все ли хорошо, какое будущее их ждет.

С тревожностью близкого чело-

века в таком случае рекомендуется не бороться, а учиться жить. Прежде всего, принять эту особенность. Постараться своими силами снизить накал страстей. Например, можно чаще звонить маме, отвлекать ее от неприятных новостей. Больше занимать беседами на разные темы, прогулками, мероприятиями.

Вполне реально создать вокруг старшего поколения такую атмосферу, в которой они будут чувствовать себя комфортно и безопасно. Тогда и тревог станет чуть-чуть меньше.



(Продолжение).

– Я не хочу, чтобы думали, что я был не в полном рассудке в эту ночь, – сказал он. – Я поступил совершенно сознательно, и предпочитаю сказать правду, хотя бы это стоило мне жизни, чем спастись на ложь.

И никакое адвокатское красноречие не могло бы произвести такого впечатления, как эта простая передача фактов. Хотя присяжные уже признали подсудимого достойным снисхождения, председатель подкрепил их приговор своим влиянием. Мы, слава Богу, живем не во дни виселиц, и из десяти осужденных на галереи шесть избегают этой участи. Редмайн был одним из шести. Три дня спустя после его осуждения, тюремный священник объявил ему, что его наказание смягчено на пожизненную ссылку.

Услыжав эту новость, Редмайн вздохнул глубоко и вздохом облегчения.

– Благодарю вас, сэр, – сказал он спокойно. – Я очень обязан вам и всем, кто хлопотал обо мне. Из уважения к моему честному старому имени я рад, что не умру от руки палача, но насколько это касается меня лично, мне кажется, что я предпочел бы смертную казнь. Каторжная работа и тюрьма до конца жизни – непривлекательная перспектива.

– Но это тем не менее такая милость, за которую вы должны быть очень благодарны, Редмайн, – возразил священник. – Вы получили возможность раскаяться. Такое преступление, как ваше, искупается не легко. Вы должны много потрудиться для души вашей, Ричард. Вы еще, по видимому, не сознали, как велико ваше преступление. Подумайте, как ужасно убить врага во тьме ночи.

– Ночь была очень светлая, – возразил Редмайн. – Он мог видеть меня так же хорошо, как я его видел.

– Это несколько вас не оправдывает, – возразил священник. – Подумайте, как грешно заставить душу предстать пред ее Создателем, не дав ей времени раскаяться. А вы сами говорите, что этот человек был большой грешник. Он, может быть, не раскаялся еще даже в своем грехе против вашей дочери.

Редмайн постоял несколько минут,

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

задумчиво глядя в землю.

– Я не могу ручаться, – сказал он. – Но мне кажется, что он раскаялся.

И он рассказал священнику о своем последнем посещении Гетериджского кладбища и о венке из белых тепличных цветов, лежавшем на могиле Грации.

– Он не вспомнил бы день ее рождения, если бы не жалел о ней. Ему было бы выгоднее забыть ее. Если б эти цветы пришли мне на память в Клеведоне, я может быть, не застрелил бы его.

Это было первое выражение сожаления, вырвавшееся у Редмайна. Священник, заметивший нечто благородное в этом человеке, был рад, что его ожесточенное сердце начинает смягчаться, и начал, надеяться на исцеление своего духовного пациента. Он много трудился над ним до его отправления в Портленд, говорил с ним об его покойной дочери, о Божием Промысле, взявшем ее из мира, полного искушений для неопытных созданий, покинувших родное гнездо, говорил о будущей жизни, где обнаружатся тайны всех сердец; о мире; где не женятся и не выходят замуж, где нет ни слез, ни смерти, ни греха, ни печали, где Редмайн, его дочь и Губерт Гаркрос встретятся утешенные и примиренные.

Труды священника не пропали даром. Редмайн покинул Медстонскую тюрьму и отчество со смягченным сердцем. За день до его отправления посетил его Джош Ворт и дружески простился с ним.

– Слава Богу, что приговор смягчен, Рик, – сказал управляющий. – Я знаю, как вам должно быть тяжело ехать в Портленд, но я слышал, что климат и пища там хороши, и, почему знать, может быть вас освободят, если вы будете вести себя хорошо, – в чем я не сомневаюсь, – будете аккуратно посещать церковь, – что, впрочем, обязательно, будете читать вашу Библию и подружитесь со священником.

– Я убийца, – возразил Редмайн мрачно. – Убийца не так то легко прощаются.

– Почему знать? Бывают случаи исключительные. Вы приедете туда с хорошей репутацией и постараетесь сойтись со священником.

– Я не способен заискивать, – гордо возразил Редмайн.

– Заискивать! Конечно, нет. Но ведь вы любите вашу Библию и будете читать ее.

– Я желал бы только побывать, прежде чем умру, в Квинсланде и в моем новом имении и посмотреть, что сделал Джим, – сказал задумчиво Редмайн. – Если бы не это, мне было бы все равно – в тюрьме я или на свободе. Я надеюсь, что моя работа в Портленде будет внекомнатная. Я буду видеть над собой светлое небо и дышать свежим морским воздухом.

– Но если вы когда нибудь освободитесь, Рик...

– Если я когда нибудь освобожусь, я отправлюсь прямо в Брисбан. Я нико-

гда не вернусь в Кент, где на меня стали бы указывать как на первого из Редмайнов, обещавшего свое имя.

– О, Рик, мне кажется, что между нами нет ни одного человека, который не жалел бы вас, – с жаром возразил управляющий. – Сэр Френсис был одним из тех, которые всеми силами хлопотали о смягчении приговора. А леди Клеведон говорила мне о вас со слезами на глазах.

– Добрая душа, – произнес тронутый Редмайн. – Я жалел ее, когда думал, что убил ее мужа, но думать дружески о нем я не могу, хотя знаю, что он мне не сделал ничего дурного и даже хлопотал за меня во время следствия. Он слишком похож на того. Боже! Трудно поверить, что такое сходство возможно между людьми совершенно чужими.

– Сходство было действительно, но не такое большое, как вам кажется. Вы видели Гаркроса только ночью, но если бы вы увидели обоих вместе днем, вы заметили бы большую разницу между ними. А в том, что они были несколько похожи друг на друга, нет ничего странного.

– Что вы хотите сказать?

– Вам можно доверить тайну, Рик. Вы не такой человек, чтобы разболтать то, что следует держать в тайне. Эти два человека были более чем случайные знакомые, хотя сэр Френсис этого не знает и, вероятно, никогда не узнает. Они были сводные братья.

– Что?

– Сводные братья. Лет за десять до женитьбы на мисс Агнесс Вильдер, сэр Лука Клеведон увез за границу одну актрису, очень красивую, производившую фурор в Лондоне. Она была известна под именем мистрис Мостин, но была ли она замужняя или вдова, я не знаю, и женился ли на ней сэр Лука, тоже не знаю. Но я имею основание думать, что он был женат на ней. Незадолго до своей смерти он продал имение, которое досталось ему от матери, и весь вырученный капитал отдал сыну, родившемуся где то в Италии. Лорд Дартмур, по совету которого он это сделал, был одним из поверенных, а я – другим. Капитал был не маленький, а я знаю, что пожертвовал двадцатую долю такой суммы на какое нибудь благородное дело без крайней надобности было не в характере сэра Луки, поэтому я всегда подозревал, что они были обвенчаны, и что если этот брак был и не совсем законный, то сэр Лука имел причину опасаться его, и что бедную женщину убедили продать права ее сына. В то время сэр Лука только что вернулся в Англию и ухаживал за одною богатою невестой. Но это кончилось ничем, потому что состояние сэра Луки было уже сильно расстроено, и репутация его была не из лучших. Он получил отказ, вернулся в Клеведон и спрятался в своем доме как раненый зверь в берлоге. Сына своего он, кажется, не видел ни разу с тех пор, как бросил его с его бедной матерью за

границей. Все, что нужно было делать для мальчика, делал я, и когда лорд Дартмур умер, я остался его единственным опекуном. Мы дали ему хорошее образование, и из него вышел такой умный, степенный молодой человек, что я считал его совершенным контрастом его отца и был уверен в нем, как в родном сыне. Вы мне верите, Ричард, не правда ли? Я никогда не пригласил бы его в Брайервуд, если бы не считал его честным человеком.

– Я верю вам, – отвечал мрачно Редмайн, – но мне от этого не легче. Я знаю только, что во время моего отсутствия в дом мой был введен человек, который разбил сердце моей дочери.

#### Глава XLVIII «А ЕСЛИ ПАДЕТ, ТО ПАДЕТ КАК ЛУЦИФЕР»

Мистрис Гаркрос прочла историю Редмайна в Times, прочла с сухими глазами и с негодованием в сердце. Так в конце концов оказывается, что жертвой была она, и что ее раскаяние в прошлых ошибках к сожалению о том, что она не была хорошею женой для любимого мужа, было только напрасным страданием. Он никогда не любил ее, его живое сердце было отдано деревенской девушке, его припадки меланхолии были данью этой погибшей любви. Ее, свою законную жену, он обманывал притворною привязанностью и жил только воспоминаниями о своем погибшем идоле.

Она вспомнила множество мелочных подробностей своей замужней жизни и взглянула на них с новой точки зрения. Она выпила свою чашу разочарования до дна и даже съездила в Брайервуд, чтобы познакомиться с местом, где Губерт изменил ей. Старый дом был все еще на попечении мистрис Буш, которая охотно рассказала бы незнакомой даме все, что знала, даже без соверена, которым поощрила ее мистрис Гаркрос. Она показала ей низкие, старомодные комнаты, старый сад, в котором все еще цвели месячные розы, распространявшие слабый аромат, кедр, под которым так любил сидеть Редмайн и все его семейство. Как вулгарна все это казалось Августе! И он мог изменить ей для девушки, жившей в такой обстановке!

Над камином в комнате Ричарда Редмайна все еще висел портрет Грации, слабое подобие ее прекрасного изменчивого лица. Как мог он помянуть ее, Августу Валлори, на девушку с такою незначительною наружностью! Она спросила мистрис Буш: красивее ли была эта девушка в действительности и много ли красивее? Мистрис Буш отвечала только, что Грация была «очень мила», и мистрис Гаркрос принуждена была довольствоваться этим неопределенным эпитетом. Она попросил позволения походить одной по саду и пошла медленно по аллее, в которой Губерт и Грация цитировали Ромео и Джульетту в летнюю ночь, заглянула во фруктовый сад, где они проводили жаркие дни: Грация с какоюнибудь нескончаемой работой на коленях, он – читая и объясняя ей Шелли и думая, как хорошо было бы провести всю жизнь в таком саду у ног Грации. Августа глядела на это место утомленными глазами и удивлялась как он, которому

доступно было все великопение Акрополис Сквера, мог провести целое лето в таком месте. Насмотревшись вдоволь, она села в экипаж, в котором приехала со станции, и отправилась домой, чтобы там в уединении предаться своему горю.

Удар был ужасный, потому что она любила изменника, любила до сих пор. Но еще ужаснее была минута, когда Уэстон, с газетой в кармане и с довольною улыбкой, против его воли мелькавшею в углах его хитрого рта, явился засвидетельствовать ей свое сочувствие.

– Благородные натуры нередко бывают жертвою обмана, моя милая Августа, и страдают так, как вы страдаете теперь, – сказал он.

Мистрис Гаркрос была менее всякой другой женщины способна вынести такую дерзость. Никакое родство, по ее мнению, не давало права касаться так грубо ее горя.

– Кто позволил вам рассуждать о моих чувствах, – воскликнула она с гневным презрением, – или мерить грехи моего покойного мужа вашею пошлою меркой? Во всем, что он ни делал, он был всегда благороднее вас. Сидите в своей конторе с вашею копировальною машиною и гуттаперчивыми трубами, Уэстон, и не вмешивайтесь в мои дела!

Такой ответ был тяжелым разочарованием для Уэстона, которому путь к его цели стал казаться ровным и легким с тех пор, как мудрое Провидение удалило главное препятствие, Губерта Гаркроса.

Он ушел от своей кузины, упав духом, но не утратив надежды. Слова и обращение Августы были презрительны до невыносимой степени, но женщина в гневе не владеет собою, а он, может быть, слишком поспешил с своим участием. Он надеялся, что с течением времени она смягчится, решил отомстить ей презрительным молчанием и удалиться от нее, пока она сама не почувствует, что человек, который был для нее всегда полезен, стал ей по силе привычки необходим.

Он возвратился в свою контору, как она посоветовала ему, и стал усердно работать, с твердою надеждой, что придет время, когда Августу и ее состояние сделаются его собственностью и когда ее дворецкий и толпа слуг поклонятся пред ним, как пред своим хозяином. С таким домом, с такою женой и с доходами фирмы Гаркроса и Валлори, которая должна была со временем сделаться также его собственностью, он достиг бы верха земного благополучия, и не променял бы такую участь на все могущество Креза, Александра, Ганнибалы, или какогонибудь другого классического героя, деяния которых составляли мучение его школьных дней.

Вооружившись терпением и положившись на силу времени, мистер Валлори младший был в скором времени неприятно поражен известием, что Августа намерена уехать на год или на два на континент.

– Вы справитесь здесь с делами и без меня, Уэстон, – милостиво сказал ему мистер Валлори старший. – Я считаю своим долгом сопровождать Августу. Она очень грустит, и мне кажется, что история, обнаружившаяся во время суда над мошенником Редмайном,

поразила ее даже сильнее, чем смерть мужа, хотя она в этом никогда не сознавалась мне. Я очень рад, что она решилась съездить за границу; перемена места и новые впечатления делают чудеса. Она намерена продать контракт на свой дом и всю мебель. Это избавит ее от многих неприятных воспоминаний.

– И причинит ей неисчислимые убытки, – прибавил Уэстон зловещим тоном. – Она выручит столько же сотен, сколько истратила тысяч, но я не сомневаюсь, что это очень утешительно при женской нерасчетливости и женском непостоянстве.

– Деньги при ее теперешнем настроении духа не имеют большого значения, Уэстон, – возразил мистер Валлори. – Когда мы возвратимся в Англию, Августа поселится со мной. Мой дом не был для меня домом с тех пор, как она уехала от меня. Даже кухарка испортилась. Хотя Августа никогда не мешалась в такие мелочи, но ее влияние много значило.

Мистрис Гаркрос отправилась за границу и провела зиму в Риме, где ежедневно каталась с отцом своим по улице Корсо, мрачно прекрасная в своем вдовьем трауре, лениво развалившись в открытой коляске и не обращая внимания ни на местность, ни на людей. В Риме они жили до конца марта, а лето провели, переезжая с одних германских вод на другие, в надежде отыскать утешительный эликсир для подагры мистера Валлори. Следующую зиму они провели в Париже, где наняли роскошный бельэтаж в одной из лучших улиц. Неотступный Уэстон потратил немало времени в течение этой зимы на поездки во Францию. В одну бурную ночь пакетбот, на котором он переезжал канал, столкнулся с французским парходом, причем Уэстон едва не потонул, но он не смущался такими приключениями, и своею неизменною преданностью и неутомимым угождением наконец, опять овладел своим положением полезного человека. Он привозил ноты и книги и узоры для кружев, и был доволен своими успехами. Между тем время шло, и Августа вернулась с отцом в Англию. Вилла в Райде и яхта, тесно связанная с днями ее помолвки и замужней жизни, были проданы по ее желанию, и мистер Валлори купил имение в Варвикшайре, в нескольких милях от Лимингтона, с семьюстами акров земли, с большим каменным домом, называвшимся Каплетоком, и занял новую жизнь сельского джентльмена. Он говорил с кафедры на сельских митингах, сидел на лавке судей во время мелких сессий и выводил из терпения провинциальных законодателей мелочными формальностями.

И здесь Уэстон не оставил в покое свою кузину, но хотя мистрис Гаркрос милостиво терпела его как комиссионера, он никогда не пользовался привилегией кататься с ней по лесным аллеям, или гулять по саду в лунные ночи, или кататься в лодке по извилистой речке. Он чувствовал себя гостем едва терпимым в ее доме, и бывали минуты, когда звезда надежды его померкала.

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Окончание следует).



# 11 ЗАЩИТНЫХ СЛОВ

**Любое слово обладает магией, но существуют в мире особенно сильные слова. Слова-пароли, слова-обереги. Их применение способно кардинальным образом изменить жизнь и помочь справиться с любой ситуацией.**

Сделайте эти слова девизом вашей жизни в 2023 году, и он станет самым счастливым годом в вашей жизни.

## 1. Легко

Это слово поможет легко справиться с любой ситуацией, сделать любое дело, затратив минимальное количество энергии и избежав ненужного напряжения.

Просыпаюсь легко, умываюсь легко, иду легко, решаю легко, встречаю (провожаю) легко, принимаю перемены легко - и прочее. Как только вы включите это слово-пароль в свою повседневную жизнь, ваша жизнь станет намного проще и интереснее.

## 2. Добро

Это слово следует проговаривать в любых ситуациях, когда вы чувствуете, что ситуация доходит до точки кипения, когда вас самих что-то сильно возмущает, когда кто-то начинает выяснять отношения, когда вам хочется отомстить кому-то и так далее.

Произношение этого слова позволит очистить ваше энергетическое поле от негативных энергий и решить сложившуюся ситуацию наиболее оптимальным образом.

## 3. Спокойствие

Повторяйте это слово всегда, когда ваш ум будет пытаться заставить вас беспокоиться по какому-либо поводу.

Предстоит ли вам сдавать экзамен, переживаете ли вы за ребенка или

супруга, идете ли вы на собеседование или вышли из себя из-за обиды или ссоры с кем-то, проговаривайте это слово мысленно или вслух - оно поможет восстановить дыхание, выровнять пульс и обрести способность принимать мудрые и адекватные решения.

## 4. Свобода

Это слово-пароль универсально в ситуации, когда вы хотите освободиться от какой-то зависимости - курить, играть в компьютерные игры, пить много кофе или энергетических напитков, зависать в соцсетях или на телефоне с подружкой и прочее. Если вы намерены освободиться от своей зависимости, каждый раз, когда будет потребность сделать это, повторяйте слово «свобода». Не сразу, но оно обязательно поможет вам избавиться от любой вредной привычки.

## 5. Терпение

Слово-пароль, необходимое в тех ситуациях, когда вы устали и у вас уже нет сил продолжать делать что-либо. Будь то работа, которую вы должны довести до конца, уроки с ребенком или очередная выходка кого-то из коллег. Это слово способно переключить ваше энергетическое поле, освободив вас от переутомления. Вы и не заметите, как у вас словно второе дыхание откроется.

## 6. Защита

Это слово замечательно работает во

всех ситуациях, когда нам необходима защита в самых разных ситуациях. Будь то угроза реальная или виртуальная, выдуманная нашим разумом под воздействием полученной откуда-то информации. Когда вы чувствуете, что страх закрадывается в вашу душу, повторяйте это слово много раз. Оно имеет такую волшебную энергетику, что все мнимые страшилки практически мгновенно рассеиваются, а реальная угроза сходит на нет.

## 7. Смелость

Это слово полезно тогда, когда вы боитесь сделать то, что необходимо. Это не тот страх, от которого вас надо защищать, это ситуация, когда вам необходимо этот страх преодолеть, чтобы получить новый опыт и развиваться дальше. Если вам страшно начать что-то сделать, к кому-то обратиться, куда-то пойти и тому подобное, повторяйте это слово много раз - оно придаст вам решимости, и вы сможете легко совершить даже невозможное.

## 8. Поворот

Когда вы чувствуете, что перемены неизбежны, и они вас пугают, используйте это слово-пароль. Оно поможет вам не испытывать стресса при любых изменениях в жизни и легко справиться со страхом перед всем новым и неизведанным.

## 9. Сила

Это слово имеет колоссальный энергетический заряд. Применять его следует в тех ситуациях, когда вам необходимо в буквальном смысле слова горы свернуть на физическом или тонкоматериальном уровне, а сил на это не хватает. Произнося это слово, вы буквально почувствуете, как наполняетесь силой, как она неведомым образом в вас втекает. Распорядиться ею надо суметь грамотно, никому не навредив при этом.

## 10. Прочь

Если вас преследуют навязчивые мысли, от которых вы не можете никак избавиться, то это слово способно легко с этим справиться. Повторяйте его каждый раз, когда начинаете снова и снова думать о чем-то. Сопроводив это глубоким дыханием, вы сможете еще лучше переключить свое внимание и заняться чем-то более полезным.

## 11. Достаточно

Это слово поможет обрести гармонию в любой ситуации. Нам все время кажется, что нам мало, недодали. «Мне достаточно», «У меня достаточно» - эти фразы должны стать ключевыми в вашей жизни. Благодаря им вы начнете действительно получать все, что вам необходимо, и в достаточных количествах.



## Это нельзя хранить в ванной!

В ванной комнате влажность воздуха высокая, температура то понижается, то повышается. Это делает помещение непригодным для хранения некоторых вещей.

**Банные халаты.** Звучит странно, но им не место в ванной комнате. Они будут оставаться влажными. А значит, станут идеальной средой для размножения бактерий. И еще сырые халаты, вероятнее всего, приобретут неприятный запах.

**Косметика с SPF-фактором.** Круглый год держать санскрин в ванной комнате нельзя. Из-за воздействия горячего пара формула средства меняется, и его эффективность снижается.

**Парфюм.** Парфюмерные композиции не переносят резких перепадов температуры. Если не хотите, чтобы запах духов изменился, храните флакон в темном шкафу, вдали от батареи и солнечного света.

**Лекарства.** Даже если лекарственные препараты в герметичной упаковке, их все равно не стоит хранить во влажной и жаркой среде. Лучше не рисковать своим здоровьем.

*Юлия.*

## Винные пробки для интерьера

Я нашла интересное применение винным пробкам. Советую попробовать смастерить интерьерные вещи. Например, если у вас скопилось большое количество пробок, вы можете украсить фоторамку. Обклейте ее пробками (разрежьте их на части или используйте целыми), и у вас получится авторская вещь. Такую подарить не стыдно!

Еще одна идея - брелок из винной пробки. Купите немного декоративных элементов и поэкспериментируйте: повесьте на пробку бусины, украсьте ее блестками или распишите хной.

Также можно сделать игрушку. Каркас из проволоки нужно оклеить бумагой, а потом закрепить на нем пробки (в Интернете вы найдете мастер-классы на эту тему). Не жалейте клея, чтобы изделие получилось крепким.

*Евгения.*



## РАСТЯНУТЬ ДЖИНСЫ ЗА ПОЛЧАСА

Недавно столкнулась с проблемой: джинсы после стирки сели и не хотели на мне застегиваться. Я поступила следующим образом: с горем пополам их натянула и прямо на себе обрызгала водой из пульверизатора (обильно). Во

влажных штанах я ходила по дому около получаса, активно двигаясь, чтобы они растянулись. И, о чудо! Джинсы сели по фигуре и с легкостью застегнулись.

*Ангела.*

## КАРАМЕЛИЗОВАННЫЙ ЛУК. ТАКОЕ БЛЮДО ВЫ ЕЩЕ НЕ ПРОБОВАЛИ!

Мои родные любят карамелизованный лук, который я подаю с домашним паштетом, сырной тарелкой или стейком из свинины. Готовится такой лук просто.

2 кг красного лука очистите и нарежьте полукольцами. Разогрейте в сковороде 80 мл оливкового масла, добавьте 3 веточки тимьяна и 1 ч. л. семян кориандра. Выложите нарезанный лук, обжарьте.

Влейте в сковороду 1 стакан красного сухого вина, 40 мл уксуса, 50 г жидкого меда, добавьте щепотку черного молотого перца. Перемешайте, убавьте огонь и тушите 15 минут до



загустения массы. Разложите карамелизованный лук по баночкам.

*Ирина.*

## ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ РЕЗИНОВЫХ ПЕРЧАТОК

\* Закончив работу в перчатках, я не снимаю их, а мою руки с мылом и вытираю насухо полотенцем.

\* Снимая перчатки, выворачиваю их наизнанку и снова припудриваю тальком.

\* Сушу перчатки, прикрепив к веревке прищепкой за край манжеты, а не перегибая через веревку.

\* Чтобы не создавался вредный для кожи парниковый эффект, руки во время работы обязательно должны контактировать с воздухом, поэтому перчатки размером побольше гораздо гиги-

еничнее тех, что сидят на руке в облипку.

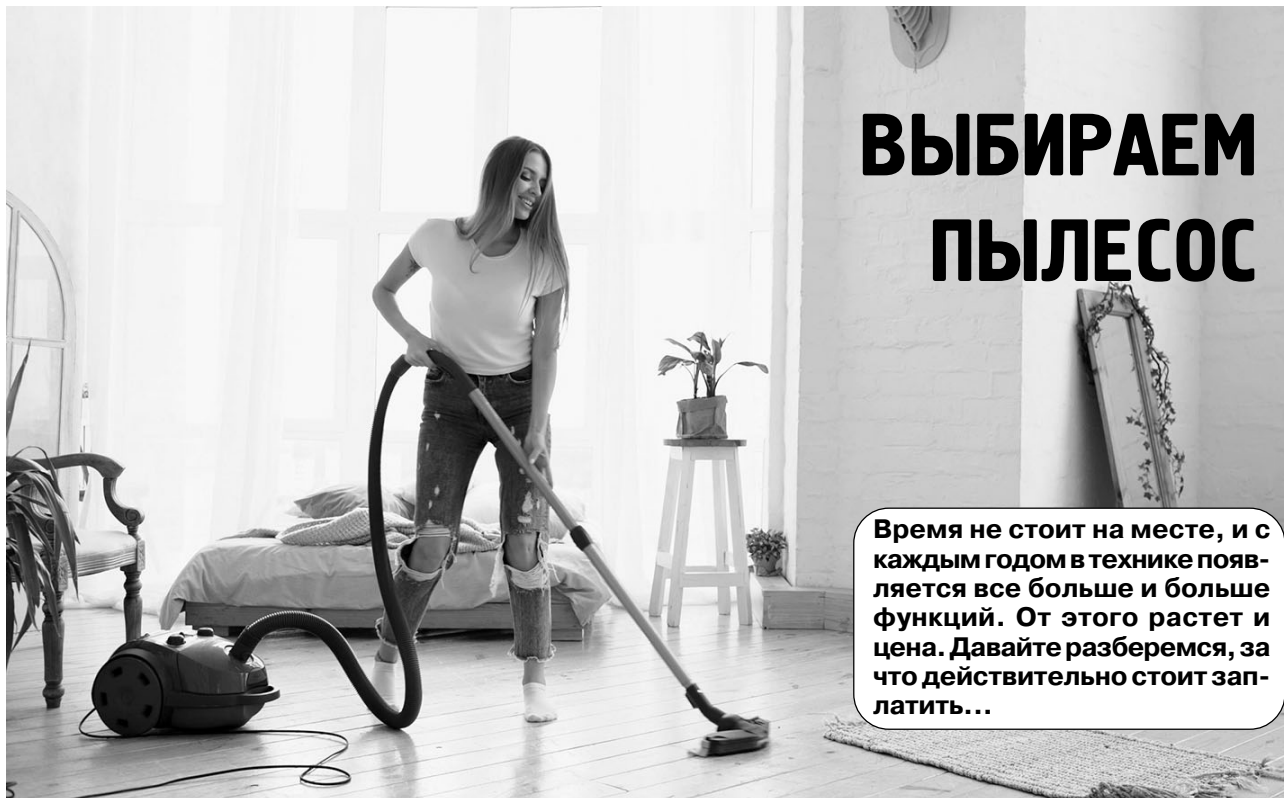
\* Опять же, не снимая перчаток, можно насыпать на ладонь 1 чайн. ложку талька или детской присыпки и растереть по всей поверхности, особенно между пальцами. Если под рукой нет талька, можно использовать картофельный крахмал.

\* Никогда не натягивайте перчатки - так они быстрее разорвутся. Лучше присыпьте руки тальком или крахмалом.

*О. Тимохина.*

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ВЫБИРАЕМ ПЫЛЕСОС

Время не стоит на месте, и с каждым годом в технике появляется все больше и больше функций. От этого растет и цена. Давайте разберемся, за что действительно стоит заплатить...

### Типы уборки

Самые популярные у потребителей виды пылесосов - баллонные (обычные), вертикальные (гибрид швабры и пылесоса-швабры). Для сухой уборки можно взять баллонный. Вертикальный по такой же цене хотя и будет более маневренным, но окажется менее мощным и с более скромным пылесборником. Правда, среди вертикальных есть беспроводные модели, что удобно. Чтобы пылесос еще и мыл полы, придется раскошелиться на вертикальный, на баллонный.

✓ **Моющие пылесосы идеальны для уборки ковровых покрытий на латексной основе и плитки. Но не подходят для чистки паркета, ковров на джуте, ковролине на вспененной основе.**

### Пылесборники

В них собирается большая часть грязи и пыли. От вида пылесборника зависит эффективность уборки. Итак, основные виды пылесборников:

- \* бумажные мешочки - эффективно собирают пыль, но нуждаются в регулярной замене;
- \* мешочки из ткани - не настолько эф-

фективны, как бумажные, так как поры ткани пропускают пыль и это негативно сказывается на работе быстро засоряющихся фильтров;

- \* специальный пластиковый контейнер, в котором пыль сбивается в плотный комок, который просто выкидывается по окончании уборки, - это самый удобный и экономичный вид пылесборников.

### Уровень шума

По СанПиНу пылесосу разрешается шуметь в пределах 71-80 дБ. Ищете бесшумный? В паспорте изделия уровень шума должен быть до 70 дБ. Или

попросите продавца включить по очереди выбранные пылесосы и сравните на слух уровень производимого шума.

### Мощность всасывания

От нее зависит, останутся ли грязь и мусор в глубине ворса! Мощность всасывания колеблется в промежутке 250-480 Вт. Для уборки квартиры чистюли достаточно будет 250 Вт всасывающей мощности. Для квартир с повышенным уровнем загрязнения (например, если есть домашние животные, дети или рядом проходит трасса, есть какое-то производство) обратите внимание на модели с показателем 300-480 Вт.

### Удобно!

#### Пылесос автомобильный

Позволяет сэкономить средства при мойке машины: не заказывать чистку салона. При наличии пылесоса в любое время можно очистить сиденья, пол, багажник автомобиля. Обычно такие модели работают от прикуривателя. Много места не занимает: можно положить в багажник, чтобы всегда был под рукой.

#### Портативный (ручной) мини-пылесос

Оптимален для чистки одежды от мелкого мусора (заменяет чистящий ролик). Особенно оценят хозяева пушистых животных. Также удобно использовать для удаления мусора из щелей. Такие модели довольно мощные, могут работать не только от сети, но и от аккумулятора.

### Выключатели и картофель

На выключателях и на дверях возле ручек часто остаются следы от пальцев. Чтобы их удалить, протрите эти места разрезанной пополам сырой картофелиной, они сразу станут чистыми.

*Ирина.*

### Металл и лимон

Потускневшие и потемневшие металлические детали мебели можно очистить, протерев их лимонным соком или разрезанной пополам луковицей.

*Раиса.*

### Зеркало и чай

Чтобы зеркало было чистым, протрите его мягкой тряпочкой, смоченной разбавленным чаем.

*Татьяна.*

### Смеситель и лимонный сок

Ржавчина и известковый налет с кранов хорошо удаляется тряпочкой, смоченной в лимонном соке.

*Тамара.*

### Сточные трубы и сода

Чтобы в сточной трубе кухонной раковины не скапливалась грязь, полезно периодически «проливать» ее кипятком с добавлением поваренной соды (1 ст. ложка на 1 литр кипятка).

*М. Полуянова.*

### Вазы и уксус

Чтобы отмыть графин, вазу или бутылку, позеленевшие изнутри и покрытые мутным налетом, нужно налить в них теплую воду с добавлением уксуса и оставить на пару часов. Затем бросить в них яичную скорлупу, горсть крупной соли или риса, энергично взболтать и хорошо прополоскать чистой водой.

*Галина.*

### Цветочные горшки и кислота

Чтобы удалить известковый налет с цветочных горшков и с поддонов, помойте их теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на пол-литра воды).

*Нона.*

### Чайник и газировка

Очистить чайник от накипи поможет сладкая газировка. Если у вас темный чайник, можно воспользоваться темной газировкой, если чайник светлый, лучше взять бесцветную. Налить внутрь чайника, несколько раз прокипятить, остудить и промыть чистой водой.

*Ольга.*

### Стекло и отвар картошки

Вода, в которой варился картофель в мундире, хорошо отмывает стеклянную, глиняную и фаянсовую посуду, а также столовые приборы из нержавеющей стали.

*Валентина.*



## ДОМ СИЯЕТ ЧИСТОТОЙ! ЧИСТИМ ТЕМ, ЧТО ПОД РУКОЙ

Чтобы навести чистоту в доме, вовсе не обязательно покупать дорогие чистящие средства. Наши читатели это прекрасно знают и часто присылают в редакцию письма, в которых делятся своими советами, проверенными временем и житейским опытом. К тому же домашние чистящие средства - это, прежде всего, экологичность, что в наш техновек вовсе не лишнее условие.

### Шуба и крахмал

Очистить залоснившийся мех на шубе можно сухим картофельным крахмалом.

*Елена.*

### Блузки и соль

Пятна от пота на светлых рубашках и блузках из хлопковой ткани выводятся раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан теплой воды).

*Марина.*

### Ковер и квашеная капуста

Если ворс ковра потускнел и стал жестким, можно почистить его ватным тампоном, смоченным соком квашеной капусты, ковровый ворс вновь заблестит и станет мягким.

*Марина.*

### Серебро и соль

Серебряные столовые приборы можно почистить таким способом: налить в алюминиевую кастрюлю 2 стакана воды, добавить 1 ст. ложку пищевой соды и 1 ст. ложку поваренной соли. Довести раствор до кипения, погрузить серебро на 5 минут в кипящий раствор, вынуть, хорошо промыть и вытереть насухо полотенцем. Серебряные приборы станут светлыми и заблестят как новые.

*Екатерина.*

### Бронза

### и протокваша

Бронзовые статуэтки, ручки мебели и другие изделия из бронзы отлично чистит обычная протокваша.

*Ирина.*



## КОСМЕТИКА ANTI-AGE: КАКАЯ РАБОТАЕТ?

При выборе омолаживающих средств учитывайте нюансы. От них многое зависит

### Если гиалуронка, то низкомолекулярная

В кремах и сыворотках можно встретить гиалуроновую кислоту двух видов: высокомолекулярную и низкомолекулярную (на этикетках обычно обозначается как гиалуронат натрия). Первый вид - крупная молекула, которая не мо-

жет проникнуть в кожу дальше верхнего слоя. Второй вид состоит из более мелких молекул. Они могут пробраться вглубь кожи и стимулировать клетки фибробласты, чтобы они вырабатывали собственную гиалуроновую кислоту.

### Важно!

Кремы с низкомолекулярной гиалу-

роновой кислотой стоят немало, и эффект будет заметен не сразу. Для образования собственной гиалуронки нужно не меньше двух месяцев.

### Совмещая несовместимое

Некоторые действующие вещества в разных средствах нейтрализуют друг друга. Например, когда на сыворотку с фруктовыми кислотами наносится крем с пептидами, его эффективность может снизиться до нуля. Не стоит использовать и средства с ретинолом, если в уходе присутствуют кремы с микрорелаксирующими пептидами. Зато с пребиотиками пептиды прекрасно сочетаются, а кислоты эффективны в паре с витамином С.

### Сыворотке нужен крем

Сыворотки содержат активные вещества в высокой концентрации и могут проникать в более глубокие слои кожи. Но после сыворотки нужно обязательно наносить крем, иначе все это бесполезно. Крем более плотный, в его составе крупные молекулы. Они служат, чтобы решать проблемы кожи на поверхности, плюс запечатывают в глубоких слоях необходимую воду и компоненты сыворотки, чтобы они дольше и эффективнее работали в течение дня или ночи.

### Следуйте за типом

Выбирайте средства для вашего типа кожи. Антивозрастная косметика бывает для сухой, нормальной, жирной, комбинированной и чувствительной кожи. Это важно, так как некоторые увлажняющие и питательные вещества, например, плохо влияют на жирную кожу: могут забить поры и вызвать воспаления. А чувствительной коже лучше подходит аптечная косметика с минимумом консервантов.

## СЕКРЕТЫ

### ДОЛГОВЕЧНОГО МАНИКЮРА

*Мне важно, чтобы ногти всегда выглядели ухоженными. Но шеллак я не люблю, не делаю, а обычный лак быстро облезает. Подскажите, как добиться более стойкого маникюра?*

*Оксана.*

Чтобы сделать стойкий маникюр с обычным лаком, нужно запастись терпением и следовать этим правилам. Правило первое. Перед нанесением лака хорошенько обезжирьте поверхность ногтей - пройдитесь по ногтям жидкостью для снятия лака, после чего вымойте руки с мылом и вытрите насухо. Благодаря этому сцепление лака с ногтем будет лучше.

Правило второе. Наносить лак надо на бесцветную основу - это еще повысит носкость. Плюс основа защитит ногти от проникновения пигмента, который содержится в цветных лаках. Правило третье. Каждому слою после нанесения нужно давать не слегка подсохнуть, а полностью высохнуть. Поэтому на весь маникюр может уйти от полчаса до часа. Правило четвертое. Обязательно



но покройте ногти закрепителем (топовое покрытие). Лучше не экономить, не брать обычный бесцветный лак, а приобре-

сти специальный закрепляющий. Он придаст блеск ноготкам, а заодно продлит жизнь вашему маникюру.

С возрастом кожа вокруг глаз теряет эластичность, истончается. За медляется циркуляция крови в этой зоне, как следствие - застой жидкости, отеки. А темные круги появляются из-за недосыпания, обезвоживания, вредных привычек, гормонального дисбаланса, генетической предрасположенности.

Обратитесь к врачу, чтобы исключить проблемы со здоровьем. Параллельно пересмотрите свой уход.

## Увлажнение и питание

Два раза в неделю используйте домашние маски для зоны вокруг глаз. Это позволит слегка осветлить темные круги, уменьшить выраженность отеков.

✓ **При нанесении масок важно не растягивать кожу вокруг глаз. Иначе повышается риск образования морщин.**

**1. Огуречная.** 1 огурец среднего размера очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. Полученную кашицу нанесите на закрытые веки на 10-15 минут, затем умойтесь.

**2. С петрушкой.** Пучок зелени измельчите в блендере. Добавьте 1 ч. л. сметаны, перемешайте. Оставьте на области вокруг глаз на 10 минут, смойте.

**3. Творожная.** Разомните вилкой 30 г творога, добавьте 1 ч. л. натурального йогурта без добавок, перемешайте. Распределите состав по коже вокруг век (по желанию можно нанести маску на все лицо), оставьте на 20 минут, затем умойтесь.

**4. С крахмалом.** 2 ст. л. картофельного крахмала разведите сливками так, чтобы получилась густая смесь. Поместите ее на 5-7 минут в холодильник, после чего нанесите на область мешков. Через 15 минут смойте.

**5. Яичная.** Взбейте 1 сырой белок яйца в пену, используя венчик. Распределите ватной палочкой ровным слоем по орбитальной косточке. Через 10 минут удалите белок смоченным в воде ватным диском.

## Что должно быть

### в составе крема для век

Кожа в области глаз тонкая и чувствительная, ей нужен особый уход. Прежде всего, не забывайте о регулярном очищении. Макияж рекомендуется смывать с помощью средств на масляной основе или двухфазных сывороток. Они оказывают на кожу максимально мягкое воздействие.

При выборе крема для век обратите внимание на его состав. Вот самые эффективные компоненты:

- \* кофеин - выводит лишнюю жидкость, уменьшает отечность;
- \* витамин А - способствует приливу крови к тканям;
- \* витамин С - осветляет кожу;
- \* ретинол - усиливает выработку коллагена, тем самым помогая дерме разглаживаться и становиться более эластичной, плотной.



# НЕ БЫТЬ ПАНДОЙ! УБИРАЕМ КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

Темные круги под глазами и отеки придают лицу усталый вид, зрительно добавляя возраст. Избавиться от них поможет комплексный подход.

✓ **Не наносите крем для век толстым слоем перед отходом ко сну. Средство не успеет впитаться. В результате утром под глазами появятся мешки.**

## Патчи помогут?

Не стоит возлагать большие надежды на патчи, если мешки под глазами связаны с гормональным дисбалансом или генетической предрасположенностью. Когда же причина в недосыпе и обезвоживании, гидрогелевые патчи помогут придать коже эстетический вид.

Храните средство в холодильнике и накладывайте на проблемные зоны каждое утро (на 15-20 минут). Благодаря воздействию холода отек уменьшится, круги станут светлее.

Многие производители используют растворы с лимфодренажными свойствами - такие патчи дают лифтинг-эффект.

## Инъекции, микротоки или лазер?

Иногда домашних масок и косметических средств недостаточно для устранения кругов под глазами. Тогда стоит обратить внимание на следующие процедуры.

**Лимфодренажный массаж лица.** Стимулирует отток лимфатической жидкости из тканей. Процедуру проводят как ручную, так и при помощи массажного аппарата. Для устойчиво-

го результата потребуется 5-7 сеансов. **Микротоки.** Специальный прибор генерирует слабые электрические импульсы, которые воздействуют на кожу. Микротоки приводят в тонус мышцы лица.

**Инъекции.** Улучшают отток лимфы и помогают бороться с отеками. Чаще всего используют липолитики, которые обеспечивают осветляющий и подтягивающий эффекты.

**Лазерная терапия.** Стимулирует образование новых коллагеновых волокон. Дерма становится более плотной, темные круги исчезают.

## Бьюти-новинка

### Зачем нужны криосферы для лица?

Вернуть лицу отдохнувший вид помогут криосферы - заявляют французские производители. Это изделия из прочного стекла, а внутри них - незамерзающая жидкость.

Ледяные сферы используются для массажа лица, шеи и декольте. Мягко проведите ими от середины лица к периферии. Начните с нижней части лица - от подбородка к ушам, затем пройдите под скулами, под глазами. Достаточно 5-минутного массажа для эффекта Золушки: кожа будет выглядеть идеально, даже если вы провели бессонную ночь. Храните криосферы в холодильнике.

# Приятного аппетита



## КОТЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Сочные, нежные котлеты незаменимы для обеда или ужина. Подавайте их с гарниром или как самостоятельное блюдо с салатом и соусом.

Подчеркнуть вкус рыбных котлет поможет свежавыжатый лимонный сок. Придать нежность фаршу из птицы и говядины можно, добавив в него немного сливок. А вот свежий хлеб делает фарш вязким - этой добавкой увлекаться не стоит!

### Из индейки с сыром

**Понадобится:** филе индейки - 800 г, твердый сыр - 80 г, морковь - 1 шт., цукини - 1 шт., яйцо - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., овсяные хлопья - 1 ст. л., мука - 3 ст. л., итальянские травы - 1/4 ч. л., чеснок сушеный - 1/4 ч. л., растительное масло для жарки, соль, перец.

Филе индейки вымойте, обсушите. Лук, морковь и цукини очистите и крупно нарежьте.

Пропустите мясо и овощи через мясорубку. Сыр натрите на терке. Посолите, поперчите, добавьте смесь итальянских

трав, чеснок и овсяные хлопья. Вбейте яйцо, добавьте тертый сыр и вымешайте фарш.

Мокрыми руками сформируйте котлеты, обваляйте в муке, обжарьте до золотистости. Выложите котлетки в смазанный противень. Накройте листом фольги. Запекайте 30 мин. в разогретой до 190 градусов духовке.

### Куриные с овощами

**Понадобится:** куриное филе - 500 г, болгарский перец - 1 шт., помидоры - 2 шт., лук репчатый - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, петрушка - пучок, яйцо - 1 шт., черный молотый перец - 1/4 ч. л., мука - 2 ст. л., соль, растительное масло для жарки.

Помидоры нарежьте и опустите в кипяток на 5 мин. Очистите плоды от

Добавляйте в фарш картофель, если собираетесь жарить котлеты, а не запекать.

кожицы, нарежьте мелкими кубиками.

У болгарского перца отрежьте плодоножку, удалите семена. Нарежьте кубиками.

Лук и чеснок измельчите. Петрушку мелко нарубите.

Куриное филе вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Добавьте овощи, зелень и муку. Вбейте яйцо, посолите, поперчите. Мокрыми руками сформируйте плоские котлетки. Обжарьте на растительном масле до появления румяной корочки.

### Рыбные

**Понадобится:** филе белой рыбы (хек, минтай и др.) - 550 г, картофель - 2 шт., лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., панировочные сухари - 70 г, черный молотый перец - 1/4 ч. л., майоран - 1/4 ч. л., растительное масло для жарки, соль.

Картофель вымойте, отварите в мундире. После остывания очистите, разомните вилкой до состояния пюре.

Рыбное филе и лук пропустите через мясорубку.

Смешайте картофельное пюре и рыбный фарш. Вбейте яйцо, добавьте майоран. Посолите, поперчите, вымешайте фарш.

Влажными руками сформируйте котлеты. Обваляйте каждую в панировочных сухарях. Обжарьте на среднем огне до хрустящей корочки.

### По-фермерски

**Понадобится:** вырезка свиная - 200 г, мякоть говядины - 200 г, куриное филе - 200 г, картофель - 1 шт., лук - 1 шт., чеснок сушеный - 1/4 ч. л., паприка сладкая - 1/4 ч. л., белый хлеб - 160 г, мука - 70 г, молоко - 100 мл, растительное масло для жарки, соль, перец.

Опустите хлеб на 3 мин. в молоко, слегка отожмите. Мясо вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Лук измельчите.

Смешайте фарш с хлебом и луком. Добавьте тертый картофель, паприку, чеснок, соль, перец. Вымешайте.

Сформируйте котлеты, обваляйте в муке и жарьте под крышкой на среднем огне до румяной корочки.



Куриные с овощами



Рыбные



По-фермерски

## САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК СО СВЕКЛОЙ

**2 свеклы, 200 г крабовых палочек, 2 зубчика чеснока, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, майонез и соль по вкусу, зелень.**

Свеклу отварите до готовности, очистите и натрите на крупной терке. Яйца и крабовые палочки нарежьте крупными кубиками и перемешайте со свеклой. Натрите сыр на крупной терке и добавьте в салат. Заправьте майонезом, толченым чесноком и солью, тщательно перемешайте и украсьте зеленью.

## СУП С КУРИЦЕЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

**500 г куриного мяса, 500 г цветной капусты, 1 луковица, 4 л воды, 6 картофелин, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, соль и зелень по вкусу.**

Куриное мясо отварите, отделите от костей и выложите обратно в бульон. Добавьте нарезанный картофель и варите до его готовности. Выложите в бульон натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук и разобранную на черешки цветную капусту. Посолите, поперчите, влейте растительное масло и варите до готовности овощей. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью.

## ОТБИВНЫЕ В ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

**1 крупное куриное филе, 200 г твердого сыра, 100 г майонеза, 3 ст. ложки горчицы с семенами, 2 яйца, панировочные сухари, соль, черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.**

Куриное филе нарежьте на порционные куски, немного отбейте, посолите и поперчите. Смажьте смесью майонеза и горчицы, выложите в стеклянную посуду и оставьте мариноваться в холодильнике на 2 часа. Подготовьте панировку: в одну тарелку насыпьте панировочные сухари, во вторую - натертый на средней терке сыр. В мисочке взбейте яйца. Разогрейте на сковороде растительное масло. Куски филе обваляйте в сухарях, обмакните во взбитых яйцах, в последнюю очередь - в сыре. Обжарьте с двух сторон до румяной корочки.



## В доме малыш

### ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ГОЛУБИКОЙ

**150 г овсяной муки, 50 г овсяных хлопьев быстрого приготовления, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 г соды, 1 стакан голубики (свежей или сушеной), масло для смазывания противня.**

Свежую голубику промойте и оставьте обсыхать на салфетке, а сухую заварите кипятком и оставьте на полчаса. Из муки, хлопьев, сахара, яйца и 1/3 стакана воды приготовьте тесто, добавив в него соду, гашенную лимонным соком. Это тесто необходимо вымешивать ложкой и ни в коем случае не взбивать миксером! Когда масса станет равномерно пластичной, введите в нее ягоды и еще раз размешайте. Противень смажьте маслом, с помощью кондитерского мешка или просто ложкой выложите на него небольшие печенья и выпекайте 25 минут.

### Суп из цветной капусты с хлебными крошками

**50 г сливочного масла, луковица, кочан цветной капусты, 500мл бульона, по 300мл молока и сливок, пшеничная булочка, зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.**

Растопите масло в кастрюле. Обжарьте в нем лук. Добавьте соцветия капусты и готовьте, помешивая, минуту. Влейте бульон и молоко, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите, пока капуста не станет мягкой. Остудите немного, взбейте блендером. Добавьте сливки, прогрейте. Приправьте. Булочку и чеснок измельчите в крошку и запекайте до золотистого цвета в заранее разогретой духовке. Перемешайте с петрушкой. Перед подачей посыпьте суп крошкой.

### Куриное филе с баклажанами

**4 куриных филе, 4 длинных ломтика баклажана, 50 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, помидор, сыр, соль, перец, базилик.**

Отбейте филе, смажьте маслом, приправьте по вкусу. Обжарьте на сковороде по 3-4 минуты с каждой стороны. Переложите филе в один слой в смазанную маслом форму. Ломтики баклажанов смажьте оставшимся маслом и обжарьте с двух сторон. Полейте курицу томатным соусом, сверху выложите кусочки баклажанов и кружочки помидора. Посыпьте сыром, приправьте. Запекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 15-20 минут. Подавайте, украсив листиками базилика.

### Овощной торт с шампиньонами

**2 кабачка, 6 помидоров, 2 морковки, болгарский перец, растительное масло, 2 луковицы, 200 г шампиньонов, 100 г муки, майонез, укроп, соль, перец.**

Кабачки нарежьте тонкими кружками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Помидоры тоже нарежьте тонкими кружками, перец - кубиками, шампиньоны - ломтиками. Морковь натрите, лук и чеснок измельчите. Обжарьте шампиньоны, лук, чеснок, морковь и перец. На плоской тарелке выкладывайте слоями: кабачки, майонез, зелень, грибная смесь, помидоры, майонез, зелень, кабачки.

## Зеленый подоконник



### 5 ВОПРОСОВ О ГЕРБЕРЕ

Что надо знать о растении, чтобы оно радовало вас здоровым видом и долгим цветением.

#### 1. Что важно учесть при покупке?

**Возраст.** Приобретайте молодое растение - оно быстрее приспособится к новым условиям.

**Листья.** Должны быть без повреждений и иметь равномерную зеленую окраску.

**Место в магазине.** Не стоит покупать герберу, стоящую на полке у двери или окна, - в этом случае растение может страдать от перепадов температуры.

**Состояние почвы.** Если растение легко достается из емкости - его залили. Это грозит отмиранием корней.

✓ **Перед покупкой осмотрите цветок: на нем не должно быть насекомых или их личинок.**

#### 2. Какой сорт?

Выбирайте карликовые сорта гербер, высота которых не превышает 25 см (например, герберу Джемсона). Они лучше приживаются на новом месте. Часто в магазине цветы обрабатывают замедлителями роста, выдавая растения за низкорослые. Когда же закончится действие препарата, гербера начнет быстро расти и потеряет свою декоративность.

#### 3. Как ухаживать?

**Полив.** Умеренный, даже в жаркое время: верхний слой грунта должен просохнуть в глубину на 2-3 см. Переувлажнение ведет к загниванию корней, развитию грибка. Если после полива в

поддоне стоит вода - ее надо слить.

**Влажность воздуха.** Герберы любят повышенную влажность. Опрыскивайте воздух вокруг растения через день, стараясь не попадать на листья и цветы. Можно держать горшок с растением в лотке с влажным керамзитом.

**Подкормка.** Весной и летом - 1 раз в 2-3 недели, осенью и зимой - 1 раз в месяц. Используйте комплексную минеральную подкормку.

#### 4. Куда поставить растение

Гербера выдерживает температуру в диапазоне +12-24°C. Однако попадание на нее прямых солнечных лучей может привести к ожогам листьев.

**Идеальное место - восточное или западное окно.** На южном подоконнике в полуденное время растение следует притенять: прикрывать окно шторой (жалюзи) или использовать сетку для рассеянного освещения. Цветок, проживающий на северной стороне, нужно досвечивать фитолампой.

#### 5. О чем надо знать, пересаживая растение?

Подходящее время для пересадки - весна. Идеальный метод - перевалка из одного горшка в другой вместе с комом земли. Горшок берите чуть больше предыдущего, но также тесный - это важное условие для обильного цветения герберы. Не забудьте про дренажные отверстия, и лучше, если емкость будет из керамики без глазури, - такая посуда будет идеально пропускать воздух.



### ЕСЛИ ВАМ ПОДАРИЛИ РОЗУ В ГОРШКЕ

**1. Не спешите пересаживать новосела.** Пусть привыкнет к месту. Через 2-3 дня после переезда листья цветка стоит помыть пеной из хозяйственного мыла (обязательно смыть водой). А за пересадку братья, когда закончится активное цветение розы.

**2. Считается, что пересаживать розу лучше на растущую луну.** Чтобы легко вытащить цветок из горшка, обильно полейте растение и дайте 20-

30 мин. земле пропитаться. Затем переверните посуду и извлеките растение с земляным комом так, чтобы корневая система не пострадала.

Немного стряхните землю с корней. Дно нового горшка закройте керамзитом слоем 2-3 см, присыпьте землей. Поместите растение в емкость, заполните пустоты грунтом. Розу полейте и уберите в прохладное, но светлое место (можно на утепленный балкон).





## Домашние любимцы



### КАК ПИТОМЦЫ НАС ЛЕЧАТ

Люди, которые заботятся о домашних животных, меньше подвержены заболеваниям нервной системы. А еще котики и собаки влияют на продолжительность жизни хозяина.

Вряд ли кто-то задумывается о пользе для здоровья, когда заводит питомца. Для большинства из нас домашнее животное - это компаньон. Но на самом деле они делают для нас гораздо больше, чем вы можете себе представить.

#### Снижается риск депрессии и стресса

Во время стресса учащается частота сердечных сокращений, повышается давление. Если человек ежедневно нервничает, он рискует своим здоровьем. Так, из-за хронического стресса могут наблюдаться снижение аппетита, бессонница, повышенная тревожность, депрессия. Все эти симптомы способствуют ухудшению качества жизни.

Владельцы собак и кошек гораздо реже других сталкиваются со стрессом. Все дело в том, что рядом с питомцем в организме человека повышается уровень гормона счастья - окситоцина. А уровень кортизола, гормона стресса, напротив, снижается.

Попробуйте понаблюдать за своими ощущениями, когда вы вернетесь домой после тяжелого рабочего дня и удобно устроитесь на диване с кошкой или собакой. Скорее всего, негативные мысли быстро отступят, и вы сосредоточитесь на настоящем.

✓ *По некоторым данным, просмотр видеороликов о кошках положительно влияет на психику. Когда мы наблюдаем за тем, как животное мурлычет, «топчется» лапками, то расслабляемся. Стресс отступает.*

#### Сердечные заболевания не грозят

В Лондоне в течение 20 лет проводилось исследование. Выяснилось, что те, кто ухаживают за кошкой, менее подвержены инфарктам (они случаются на 20% реже, чем у тех, кто не имеет домашних питомцев).

Восстановиться после инфаркта лучше всего помогают собаки. Их хозяева быстро возвращаются к привычной жизни по сравнению с теми, кто живет в одиночестве (без пушистого друга). Также, согласно исследованиям немецких ученых, владельцы домашних питомцев обращаются к врачам на 30% реже, чем все остальные. Возможно, коты и собаки действительно лечат нас не хуже лекарств.

#### У ребенка не будет аллергии

В семьях, где есть домашние любимцы, дети реже страдают от аллергии. Британские ученые объясняют это так: животные передают часть своей мик-

рофлоры детям при тесном контакте. Такой контакт, видимо, укрепляет микрофлору кишечника, повышает иммунитет и снижает развитие аллергии у ребенка.

Выходит, чем чаще вы (и ваш ребенок) обнимаете котика или собаку, тем больше пользы принесите своему организму.

#### Хозяева собак реже набирают лишний вес

Как только в доме появляется собака, хозяину приходится корректировать свой образ жизни. Ежедневные прогулки на свежем воздухе и активные игры с питомцем способствуют снижению лишнего веса, повышению выносливости, укреплению иммунитета. Точно такой же эффект дают занятия в спортзале, но, согласитесь, намного приятнее гулять с собакой, чем заниматься на тренажерах или поднимать тяжелый вес.

Если вы хотите всегда оставаться в форме, чаще выходите с питомцем на улицу. Так вы принесете пользу не только себе, но и собаке. Для нормального самочувствия и долголетия этим животным необходимо ежедневно двигаться.

✓ *Ученые из США выяснили, что продолжительность жизни владельцев домашних питомцев в среднем на 5-7 лет выше, чем у всех остальных.*

#### Улучшаются

##### коммуникативные навыки

Как правило, владельцы собак не испытывают недостатка в общении. Они контактируют с другими хозяевами, когда выходят на прогулку с питомцем. Трехминутная беседа ни о чем с незнакомцем только на первый взгляд кажется бесполезным времяпровождением. На самом деле в этот момент улучшаются ваши коммуникативные навыки.

✓ *Владельцы кошек реже страдают от инсультов. Возможно, дело в том, что эти животные, как никто другой, умеют снимать стресс*

#### Кошки чувствуют болезнь человека?

Однозначного мнения у исследователей на этот счет нет. Однако некоторые владельцы домашних питомцев убедились на собственном опыте: кошки могут чувствовать болезнь хозяина. В таком случае меняется их поведение. Например, ранее свободолобивая, обособленная кошка (такая даже погладить себя не дает обычно) вдруг становится ласковой и ложится на больное место, где развивается воспалительный процесс. Это может стать сигналом для человека - пора проверить свое здоровье.

# Все по полочкам!

## Идеи для хранения

Предлагаем идеи для удобного хранения вещей, чтобы они всегда были под рукой, но при этом в доме сохранялся порядок.



### На двери или под кроватью

С помощью подвесных систем дверь в спальне можно превратить в мини-гардеробную. Храните там вещи, которые вы часто носите. Они должны быть легкими (платки, сумки, очки от солнца). Все самое нужное уберите в органайзер и держите его под рукой. В детскую можно поставить кровать с отсеками для хранения игрушек, одежды и пр. Тогда в комнате появится больше места для игр.



### Не только полки

Книги удобнее всего убрать на полку в детской комнате или гостиной. А вот более мелкие предметы (например, для рукоделия) рекомендуется хранить в небольших отсеках и контейнерах. Желательно, чтобы они были одного цвета.



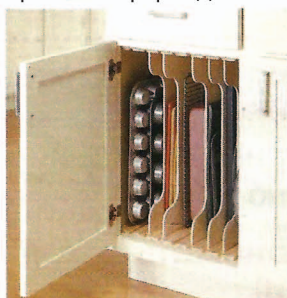
### Порядок на кухне

Чем больше вещей на кухне, тем сильнее ощущение беспорядка. Посуда стильно и аккуратно будет смотреться на специальной этажерке. Все остальное - с глаз долой! Например, в шкаф. Чтобы в кухонных ящиках легко было найти нужную вещь, используйте органайзер-разделитель.



### Украшения - в рамку

Интересно смотрится в интерьере подставка для украшений в виде дерева. На его ветвях можно расположить кольца, браслеты. Все остальные изделия удобно хранить в красивой рамке, но предварительно не забудьте снять стекло.



## ГУСЬ С ЯБЛОКАМИ И ИНЖИРОМ

**Понадобится:** гусь - тушка (1 шт.), яблоки кисло-сладкие - 4 шт., инжир - 5 шт., горчица - 2 ч. л., вино белое сухое - 2 ч. л., мед - 2 ч. л., чеснок - 2 зубчика, корица - 1/4 ч. л., майоран - 1/3 ч. л., соль, перец.

Вымойте и обсушите тушку гуся. Отрежьте концы крыльев, заколите зубочисткой кожу в зоне шеи. Чеснок пропустите через пресс. Соедините вино, мед, чеснок, корицу, майоран и горчицу, перемешайте. Натрите тушку гуся солью и перцем внутри и снаружи. Уберите в пакет и залейте маринадом. Уберите в холодильник на 24 ч. или чуть дольше. Достаньте гуся за 1 ч. до запекания. Отложите 1 яблоко и пару плодов инжира для подачи. Остальные фрукты крупно нарежьте. Неплотно нафаршируйте гуся, зашейте толстой нитью. Запекайте при 200 градусах 25 мин. Убавьте температуру до 170 градусов и готовьте еще 2,5-3 ч. Каждые 30 мин. поливайте гуся выделившимся соком.

## РУЛЕТ ИЗ ЛОСОСЯ И ШПИНАТА

**Понадобится:** шпинат замороженный - 150 г, сливочный сыр - 200 г, лосось слабой соли - 300 г, яйца - 4 шт., мука - 4 ст. л., растительное масло - 1 ст. л., соль, перец.

Шпинат разморозьте, отожмите от влаги. Отделите желтки от белков у 3 яиц. Взбейте белки до пышности. Шпинат, 1 яйцо и 3 желтка измельчите блендером. Добавьте соль, перец и муку. Введите белки и аккуратно перемешайте ложкой. Застелите противень бумагой для выпечки, смажьте растительным маслом. Равномерно распределите шпинатную массу. Запекайте 7-10 мин. при 175 градусах. Снимите бумагу, сверните рулетом до остывания. Разверните, намажьте сыром. Выложите полоски рыбы и сверните.

## САЛАТ С ТУНЦОМ И МАКАРОНАМИ

**Понадобится:** тунец консервированный натуральный - 1 банка, паста фузилли - 100 г, помидоры черри - 5 шт., черные оливки - 10 шт., яйца - 2 шт., сыр фета - 50 г, базилик - 1 пучок, соль, перец черный молотый - 1/4 ч. л., оливковое масло - 2 ст. л., бальзамический уксус - 1 ч. л. Слейте жидкость с тунца и оливок. Разделите рыбу на небольшие кусочки. Яйца отварите вкрутую, очистите и разрежьте на четвертинки. Пасту отварите до готовности, откиньте на дуршлаг и остудите. Помидоры черри разрежьте пополам, сыр фета нарежьте кубиками. Смешайте оливковое масло с солью и бальзамическим уксусом. Выложите на блюдо горкой пасту, овощи и рыбу. Украсьте веточками свежего базилика и полейте заправкой. Приправьте свежемолотым перцем и подавайте к столу.

Другой вариант заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы, сок 1/2 лимона.

## САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ВЕТЧИНОЙ

**Понадобится:** картофель - 2 шт., горошек консервированный - 100 г, стручковая фасоль - 50 г, морковь - 1 шт., яйца - 2 шт., ветчина - 200 г, лук репчатый - 1 шт., растительное масло - 1 ст. л., майонез - 3 ст. л., петрушка - для подачи, соль, перец.

Картофель и морковь отварите в кожуре. Остудите, очистите, нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, отделите белки от желтков. Ветчину и яичные белки нарежьте кубиками, лук - перьями. Обжарьте лук на растительном масле до прозрачности. Добавьте фасоль, посолите, поперчите, доведите до готовности. Слейте жидкость с горошка. Соедините картофель, морковь, яичные белки, ветчину, остывший лук со стручковой фасолью. Заправьте майонезом, посолите и перемешайте. Установите на тарелку кулинарное кольцо и выложите салат. Украсьте верх измельченным желтком и веточкой петрушки.

