

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОСТА

**ПЮС**

**№ 1 1**

март 2023

цена:  
2,5 лари

**Если пропало  
обоняние**

стр.6

**Чем поливать  
цветы?**

стр.40

**История из жизни**

**Лучший друг**

стр.24, 25

**Фотосессия для  
младенца**

стр.26

**О чем предупредит  
состояние волос?**

стр.7

**Настасья Самбурская:** стр.16, 17  
**биография и личная жизнь**

# Брюки Подходят всем!

Невозможно представить женский гардероб без брюк: они удобны и универсальны. В новом сезоне каждая модница сможет найти себе модель по душе.



## Чем шире, тем лучше

Брюки палаццо выглядят эффектно и подходят женщинам любого возраста. Благодаря защипам, которые создают вертикальные линии, они визуально стройнят.

Модель можно стилизовать на деловой манер, сочетая со строгими вещами и лаконичной обувью. Или же создавать расслабленные образы, комплектуя брюки с оверсайз свитером и обувью на плоском ходу.

Особое внимание стоит уделить материалу. Широкие брюки летящей фактуры из ткани средней плотности помогут скрыть недочеты фигуры.



ЧТОБЫ  
ПОДЧЕРКНУТЬ  
ТАЛИЮ,  
ЗАПРАВЬТЕ  
ВЕРХ СПЕРЕДИ  
ЗА ПОЯС БРЮК.



## В ФБР ДОПРОСИЛИ ДИ КАПРИО



В информационном агентстве Bloomberg раскрыли подробности допроса американского актера Леонардо Ди Каприо сотрудниками ФБР из-за его связей с беглым финансистом Джоу Лоу. Преступника разыскивают за отмывание средств из государственного инвестиционного фонда Малайзии.

Отмечается, что с Лоу звезда познакомился еще в 2010 году во время вечеринки в ночном клубе. Между магнатом и актером установились хорошие отношения: Лоу осыпал знаменитость дорогими подарками, устраивал с ним вечеринки и даже финансировал его фильм "Волк с Уолл-стрит". Помимо этого,

партнеры обсуждали проект создания мегафонда за миллиард долларов для кинопроизводства и тематического парка Warner Bros. в Азии с аттракционами по мотивам фильмов с голливудским актером, а также экокурорта в Белизе.

Хотя в письмах Ди Каприо и называл финансиста "мой человек" и "генеральный директор", актер опровергал свои связи и сотрудничество с ним. После того, как в отношении Лоу начали расследование из-за кражи им миллиардов долларов из фонда, в 2018 году на допрос отправился и звезда "Титаника". Также он принял решение вернуть властям все подарки своего приятеля.

## GORILLAZ РАСКРЫЛИ СЕКРЕТ СВОЕГО ГЛАВНОГО ХИТА



Создатель группы Gorillaz Деймон Албарн раскрыл тайну одной из самых известных своих песен. Трек Clint Eastwood появился благодаря старому японскому синтезатору Omnicord, созданному еще в 80-х.

Самое главное, что мелодию, ставшую легендарной, музыканты даже не сочиняли. Они просто взяли уже готовый так на-

зываемый пресет для синтезатора.

Речь идет о стандартном наборе звуков инструмента. Тот случай, когда ситуацию лучше всего описывает фраза "Плохой художник копирует, а хороший ворует", ну или "Все гениальное - просто".

"Это просто пресет, который называется "Рок-1", - признался Албарн.

## 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

## КРИС БРАУН ВЫБРОСИЛ ТЕЛЕФОН ФАНАТКИ ВО ВРЕМЯ КОНЦЕРТА

Во время концерта американский певец Крис Браун пригласил на сцену одну из поклонниц. Он посадил фанатку на стул и устроил ей яркое пред-

ставление, демонстрируя свои акробатические навыки. А потом и вовсе станцевал приватный танец.

Однако девушка, похоже, старания певца не оценила. Она постоянно смотрела в телефон и почти не обращала внимания на Брауна, что сильно разозлило артиста. В какой-то момент он выхватил гаджет из рук девушки и швырнул его в зрительный зал.

Позже фанатке все же вернули заветный гаджет. Правда, в каком состоянии, неизвестно.



# ШАКИРА ЗАРАБОТАЛА БОЛЬШЕ \$22 МЛН НА РАЗВОДЕ С ПИКЕ

Расставание с Жераром Пике принесло Шакире не только нервный срыв, но и неплохой доход. Звезда заработала более 22 миллионов долларов на контенте, выпущенном после скандала с изменой футболиста.

Композиции и клипы, где прямо или косвенно упоминается Пике, за считанные дни собирают сотни тысяч прослушиваний и просмотров. Особенно популярным стал трек, где Шакира буквально по кусочкам собирает



свое разбитое сердце. В клипе певица предстает с огромной кровавой дырой в груди, держа в руке свое сердце, намекая на то, что тяжело переживает расставание.

Напомним, певица и танцовщица Шакира и бывший защитник "Барселоны" и сборной Испании Жерар Пике расстались летом 2022 года после 11 лет отношений. Позже выяснилось, что Шакира узнала об изменах Пике благодаря банке клубничного джема.

# СКОНЧАЛСЯ СТАРШИЙ БРАТ МАДОННЫ

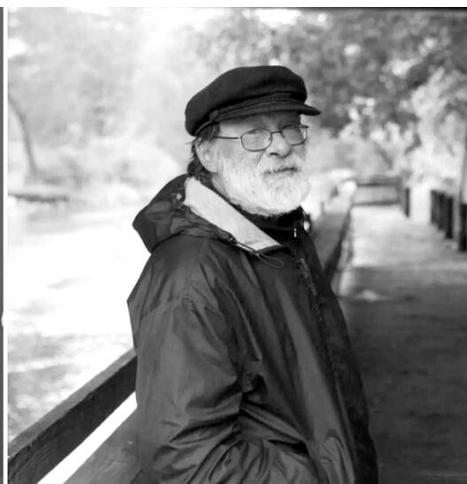
Старший брат Мадонны Энтони Чикконе умер в возрасте 66 лет. Об этом сообщил музыкант Джо Генри, муж сестры Мадонны.

"Мой шурин, Энтони Джерард Чикконе, покинул земной мир. Я знал его с 15 лет, с весны нашей жизни в Мичигане, столько лет прошло", – написал Генри под черно-белой фотографией Энтони.

По словам Генри, брат Мадонны имел сложный характер и часто ссорился с близкими, но они любили его.

"Прощай, брат Энтони. Я хочу думать, что Бог, в которого верила твоя благословенная мать, ждет тебя там. По крайней мере, сегодня никто не сможет разубедить меня в этом", – заключил Генри.

Энтони страдал алкоголизмом: он был так болен, что не мог себя контролировать и пил вино прямо из чанов в семейном винограднике. Из-за проблем с алкоголем родственники выгнали его из дома. Энтони бомжевал семь лет: жил под



мостом в Мичигане. В 2017 году Мадонна уговорила его лечь в клинику и пройти лечение от алкогольной зависимости. Он вернулся в семью, но прожил всего пять лет после выписки из реабилитационного центра. В жизни Мадонны на-

ступила черная полоса. 25 февраля звезда рассталась со своим юным возлюбленным. Она настолько расстроена, что отказалась публично сообщать о своих переживаниях: о расставании фанаты узнали от ее окружения.

# ДИ КАПРИО ЗАСТАВЛЯЕТ ЛЮБОВНИЦ ПОДПИСЫВАТЬ ДОГОВОР О НЕРАЗГЛАШЕНИИ



Голливудские инсайдеры выяснили, что Леонардо Ди Каприо заставляет своих пассий подписывать договор о неразглашении перед тем, как вступить с ними в любовную связь. О чрезвычайной щепетильности актера в вопросах конфиденциальности личной жизни 26 февраля рассказало издание RadarOnline.

Прибегая к помощи адвоката в любовных делах, Ди Каприо избегает грязных скандалов, связанных с расставаниями. Во время звездных разборок могут серьезно пострадать репутация и карьера актера, однако ничего подобного с Лео не происходило, ведь его бывшие

возлюбленные, в их числе Камилла Морроне, Нина Агдал и Джиджи Хадид, молчат о деталях расставания.

"Он буквально одержим этим, и его помощник держит стопки договоров под рукой. У многих женщин есть истории, которые можно рассказать, но никто не хочет, потому что они боятся того, что он может сделать на законных основаниях", – заявил источник издания.

Также инсайдер рассказал, что Ди Каприо испытывает трудности при общении с женщинами, которые не разделяют его увлечений. А увлекается 48-летний актер комиксами и буквально помешан на динозаврах.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**МНОГИЕ ЗАМЕЧАЮТ: С ВОЗРАСТОМ ЗРЕНИЕ УХУДШАЕТСЯ.  
ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ И ЧТО ПОМОЖЕТ ЕГО СОХРАНИТЬ?**

## Неясный взор после 40 лет

### Кстати

**Катаракта может прогрессировать быстро (развиться за несколько месяцев) и медленно (долгие годы не беспокоить).**

### Молодо-зелено

Обычно в юности развивается близорукость (когда вдаль видно плохо). Основная причина - рост глаза в длину. Близорукость прогрессирует до 25 лет, а потом ухудшение зрения останавливается, но после 40 лет зрение начинает вновь падать.

### Возрастные деформации

У сорокалетних происходят изменения в преломляющей системе глаза, за которую отвечают роговица и хрусталик.

**Хрусталик** - это прозрачная линза внутри глаза. Изменения ее кривизны обеспечивают четкость зрения вдаль и вблизи. Хрусталик растет в течение всей жизни, при этом его капсула (оболочка) свой объем не меняет. Так, с каждым годом хрусталик становится все более плотным, выпуклым и менее эластичным. Он теряет способность менять свою кривизну, так как раньше. Этот процесс ста-

рения хрусталика называется «пресбиопия». Новая форма хрусталика сказывается на зрении вблизи (оно начинает прогрессивно снижаться) и может отразиться на зрении вдаль - бывает, близорукость увеличивается, а бывает, и уменьшается. В конце концов хрусталик уплотняется до такой степени, что начинает терять прозрачность - развивается катаракта.

Остановить изменения в хрусталике невозможно. Каких-то лекарств, которые сдерживали бы прогрессирование катаракты, тоже нет. Единственный способ сохранить и вернуть зрение - операция.

**Роговица** - это прозрачная часть наружной оболочки глаза. Есть множество вариантов дистрофии роговицы, но наиболее частый - «кератоконус». При этом заболевании меняется форма роговицы, она перестает преломлять свет, как раньше, что проявляется в виде роста близорукости или астигматизма. Заболевание роговицы требует специальной диагностики. Их лечение более сложное и, к сожалению, не всегда эффективно.

### На заметку

**В некоторых случаях близорукость может изменяться из-за заболеваний сетчатки. Острота зрения при этом также будет снижена, возможны и другие симптомы (пятно в поле зрения, искажение линий).**



### Какие искусственные хрусталики ставят?

**Монофокальные интраокулярные линзы** обеспечивают зрение на одном расстоянии (так, если линза обеспечивает хорошее зрение вдаль, то читать придется в очках; а если вблизи, то для дали нужны очки).

**Мультифокальные и EDOF-линзы** - имеют три фокусных расстояния, обеспечивая зрение вдаль, вблизи и на средней дистанции без очков.

### Операции, актуальные для возрастных пациентов

**Ленсэктомия** - удаление хрусталика и замена его искусственным.

**Факосмульсификация катаракты** - хирургическое удаление катаракты и замена хрусталика искусственным. Стадия катаракты не имеет значения. Операцию делают и с начальной катарактой, если она доставляет выраженный зрительный дискомфорт.

**Валерия Смирнова, врач-офтальмолог.**

✓ **Пониженная температура от 34,9 до 35,8°C.** Одна из возможных причин такого симптома - переутомление. Ситуация не меняется изо дня в день? Начните с посещения терапевта! Ведь дело может быть в «обрушении» иммунитета, сбое щитовидной железы, печени или начальной стадии диабета.

✓ **Небольшая температурка от 37 до 37,4°C.** Она далеко не всегда говорит о нездоровье. Ее могут вызвать занятия спортом, баня, стрессы, изменения гормонального фона в течение месячного цикла. Насторожиться стоит лишь при стойком повышении. В этом случае не тяните с обследованием, ведь симптом может говорить о хронических воспалениях, нарушениях в работе щитовидной

## ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА: ВСЯ ПРАВДА О ЖАРЕ И ОЗНОБЕ

**Нормальная температура не всегда равна 36,6°C. Если она колеблется от 35,9 до 36,0°C - все в порядке. Показатели отклоняются в ту или иную сторону? Вот о чем это говорит!**

железы, острой нехватке железа, туберкулезе или даже злокачественной опухоли. Небольшая лихорадка нередко возникает и после простуды. Такой «температурный хвост» может держаться несколько дней или даже недель и проходит без лечения. Но чтобы не пропустить новый виток болезни, обязательно сдайте анализ крови на лейкоциты.

✓ **Лихорадка от 37,5 до 38°C.** Если речь идет о простуде, такой жар можно не сбивать даже у сердечников и больных варикозом. Его задача - справиться с атакующими нас вирусами и бактериями.

**ВАЖНО:** температура подскочила выше 37,5°C и простуда ни при чем? Обратитесь к терапевту! Причина может

крыться в воспалении внутренних органов.

✓ **Жар от 38,1 до 38,5°C.** При простуде его также можно не сбивать. Но только в случае нормального самочувствия и отсутствия заболеваний сердца и сосудов. Появилась сильная головная боль? Начало скакать давление? Возникли судороги? Не тяните с приемом жаропонижающих!

✓ **Горячка выше 38,5°C.** На такой жар нужно срочно искать управу, даже, если вы легко его переносите. Особенно когда цифры на градуснике достигли 39°C! Иначе температура может не только расправиться с бактериями, но и стать опасной для жизни.

**Мария Григорьева, терапевт.**



# Если пропало обоняние

**Особое внимание к обонянию привлекла пандемия COVID-19. В первую волну отсутствие запахов было первейшим симптомом вируса. В чем сегодня нам помогает способность распознавать ароматы?**

выстраивает ассоциативные связи, благодаря чему до мозга женщины ароматы «доходят» несколько быстрее.

У некоторых людей даже работа связана напрямую с обонянием. Речь идет о дегустаторе, химике, товароведe, сомелье, поваре, титестере (специалист по чаю), ольфактроники (научный работник, изучающий запахи), парфюмере, кондитере. Вот где нужен действительно «сильный нос»!

ные обонятельные нейроны, которые подают неправильные сигналы в мозг. К счастью, чаще всего это временное явление.

Различные виды обонятельной дисфункции служат маркерами ЛОР-заболеваний - остро или хронического ринита, доброкачественных новообразований внутриносовых структур, инфекционных (вирус гриппа, например) и неврологических (травмы головы, деменция и т.д.) заболеваний.

Что касается коронавируса, ученые предполагают, что он повреждает опорные клетки обонятельного эпителия. После перенесенного заболевания обоняние может восстановиться самостоятельно, но так происходит не всегда.

Надеяться на то, что «само пройдет», не стоит. Дело в том, что это особая нервная ткань. Нужна ранняя терапия и своевременное обращение к специалисту. Реабилитация, как правило, подразумевает обонятельные тренировки. Это очень похоже на восстановление после инсульта. Необходимо заставить орган вновь работать.

**Запахи могут сделать нас счастливее. Вдыхая приятный аромат, мы косвенно влияем на работу головного мозга. Не помешает иметь под рукой флакон с любимым эфирным маслом.**

## Когда запахи искажаются

При потере обоняния портится качество жизни, причем существенно: мы не слышим аромата цветов, не ощущаем полноту вкуса блюд. Иногда это бывает даже опасно - например, в случае, когда человек теряет обоняние и может не почувствовать запах газа или горелого.

Даже при обычном ОРВИ на фоне насморка возможно искажение запахов - могут возникать так называемые обонятельные галлюцинации. Причина тому - поврежден-

## А вы знали?

- ✓ **Без обоняния человек не способен ощущать вкус. Рецепторы языка распознают, какая именно пища находится во рту - сладкая или соленая, кислая или горькая. Но для полноценной картины рецепторы носа также должны уловить запахи, иначе она будет искажена.**
- ✓ **Мы не дышим двумя ноздрями одновременно - обычно по очереди то правой, то левой.**
- ✓ **Помимо anosмии, существуют и другие неприятные состояния. Например, дизосмия - спутанность запахов, когда привычные ароматы еды, вещей искажаются.**

**О**боняние - эволюционно древнейшая система человеческого организма. Как оно «устроено»? В носу существуют специальные чувствительные клетки, которые реагируют на молекулы пахучих веществ и передают информацию в головной мозг. Но у каждого человека этот процесс происходит по-разному.

## Женщины тоньше чувствуют ароматы!

По степени развития органов обоняния и способности воспринимать запахи люди подразделяются на три категории. К первой относятся макросматики, для которых обоняние является основным источником информации. Во вторую входят микросматики: им свойственна сравнительно низкая обонятельная чувствительность. Большинство людей относятся именно к этой группе. Третья - anosматики, то есть те, у которых обоняние отсутствует совсем, их немного.

Восприятие запахов также различается у мужчин и женщин. Считается, что у слабой половины человечества обоняние тоньше. Так, ученые из Бразильского университета в Рио-де-Жанейро выяснили, что количество нервных клеток, расположенных в обонятельной луковице, у женщин на 43% выше, чем у мужчин. К тому же слабый пол легче

## “А нюх как у собаки...”

Да, обоняние можно тренировать. Мы привыкли к упражнениям для мозга, но мало кто знает, что обоняние также можно тренировать. Специальная программа была разработана в Германии, где врачи занимаются большими, страдающими anosмией (потерей обоняния).

По их мнению, тренировка обонятельных нейронов схожа с лечебной физкультурой. К слову, она довольно проста. Всего лишь необходимо как минимум два раза в день концентрировать внимание на различных ароматах, активно вдыхая их. Это также способно улучшить работу мозга!

**Юрий Алексанян, ЛОР-хирург.**

**ВОЛОСЫ - ИНДИКАТОР ЗДОРОВЬЯ ВСЕГО ОРГАНИЗМА. ИХ СОСТОЯНИЕ МОЖЕТ УКАЗАТЬ НА ПРОБЛЕМЫ В РАБОТЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.**

## О ЧЕМ ПРЕДУПРЕДИТ СОСТОЯНИЕ ВОЛОС?

**В** норме каждый человек ежедневно теряет от 50 до 100 волосков. Это естественный процесс, связанный с жизненным циклом волоса. Но бывает так, что волосы выпадают сильнее обычного. В некоторых случаях алопеция может быть следствием серьезных заболеваний.

### Авитаминоз и нехватка полезных веществ

Жирные у корней и сухие на кончиках волосы говорят о дефиците витамина B2, а избыточная сальность кожи головы бывает при нехватке биотина.

Если волосы выпадают и ломаются, возможно, идет речь о дефиците кальция, цинка, селена, витаминов группы B. Сухость кожи головы и появление перхоти могут свидетельствовать о нехватке витамина A. Еще одна причина сухости и сечения волос - железодефицитная анемия. Дефицит витамина C провоцирует раннее облысение, а нехватка фолиевой кислоты вызывает раннюю седину.

Чтобы точно поставить диагноз, рекомендуется посетить трихолога и сдать анализы. Также стоит пересмотреть свой рацион, добавив в него больше цельных продуктов, полезных жиров и растительной пищи.

### Проблемы с зубами

В журнале «Journal of Clinical Investigation» было опубликовано исследование, в котором ученые провели параллель между состоянием волос и зубов. Они выяснили, что и волосы, и зубная ткань состоят из строительного белка кератина. Его дефицит негативно сказывается как на одном, так и на другом.

Исследователи из Университета Гранады заметили, что чаще всего волосы выпадают на той же стороне, на которой находятся больные зубы. Если же развивается инфекция, то выпадение происходит неравномерно, клочками - так проявляет себя гнездная алопеция.

### Эндокринные заболевания

Здоровье волос и гормональный баланс тесно связаны. При гипотиреозе количество гормонов щитовидки снижается, локоны начинают тускнеть, ломаться и выпадать. При гипертиреозе, хотя они и выглядят красивыми, также истончаются и выпадают.

Сахарный диабет тоже приводит к выпадению волос: это происходит из-за замедления метаболизма и ухудшения питания корней.

Неожиданное истончение и сальность кожи головы могут говорить



о поликистозе яичников. В этом случае также появляются высыпания на лице и теле, происходит ожирение по мужскому типу.

Прием гормональных контрацептивов и гормональных средств может привести к потускнению и ломкости волос. В этом случае необходимо подобрать другой препарат. Впрочем, бывает и обратная ситуация: во время приема ОК качество волос улучшается, а после отмены они вдруг резко начинают выпадать.

Выпадению волос способствует прием некоторых лекарств - нестероидных противовоспалительных препаратов, антидепрессантов, длительный курс антибиотиков, противовирусных средств.

### Кожные недуги

Важно обращать внимание на состояние кожи головы. Если на поверхности заметны белые чешуйки или ранки, появился зуд, волосы потеряли блеск и выпадают, стоит посетить врача. Скорее всего, это грибковое заболевание, себорейный дерматит, лишай, экзема или другое заболевание, которое требует консультации у дерматолога. После курса лечения волосы полностью восстановятся.

### Депрессия и расстройство психики

Одна из наиболее частых причин выпадения волос - стресс. В стрессовой ситуации все силы организма уходят на поддержание жизненно важных процессов, поэтому питание волосных луковиц ухудшается.

Кроме того, стресс провоцирует мышечные зажимы - человек внутренне напрягается, готовый бежать или защищаться. Это замедляет кровообращение, и питание волос опять же ухудшается. Поэтому, если вы часто нервничаете или живете в хроническом стрессе, будьте готовы к поредению шевелюры.

Срок жизни волоса заложен генетически и в среднем составляет 3-7 лет.

### Наше тело

## Почему после громкого звука звенит в ушах?

**В**ы наверняка замечали, что во время прослушивания громкой музыки или ремонта с использованием дрели, перфоратора и других «шумных» инструментов в ушах появляется навязчивый звон. Более того, он может продолжаться какое-то время даже после прекращения внешнего шума.

Любой звук в человеческом ухе воспринимается особыми чувствительными волосковыми клетками слуховой улитки. Громкий, в свою очередь, раздражает эти нервные окончания и

приводит их в движение, что и создает «слуховую галлюцинацию» - музыку выключили, а звон в ушах остался.

Слишком громкие звуки могут приводить к безвозвратному повреждению волосковых клеток. Поэтому при воздействии звуковых стимулов громкостью более 130 дБ (например, звук реактивного самолета) человек может потерять слух. Впрочем, к тугоухости может привести даже звук 70-90 дБ (прослушивание громкой музыки в наушниках), если его воздействие будет длительным.

## ОНИ ПОРТЯТ ВАШИ ЗУБЫ



Безобидные, на первый взгляд, привычки немало вредят зубам.

Разберемся, что же это за привычки такие?

**1. Ночные перекусы.** Поскольку слюноотделение в ночное время снижается, зубы не могут хорошо омыться, и остатки пищи, независимо от того, что вы ели, остаются на поверхности зубов. Это приводит к образованию налета, а в дальнейшем и зубного камня и кариеса. Согласно исследованиям, любители ночных перекусов теряют зубы гораздо чаще.

**2. Жвачка вместо чистки зубов.** Жвачка помогает избавиться от пищи во рту, поскольку способствует активному слюноотделению. Но есть одно маленькое но: это касается только жвачек, в составе которых нет сахара. Но даже ими не стоит злоупотреблять. Остальные жевательные резинки способствуют развитию кариеса. Зубная щетка гораздо лучше вычистит зубной ряд.

**3. Вы настоящий кофеман.** Вам сложно отказаться от очередной чашечки кофе? Но последствия этой приятной привычки заметны на зубах невооруженным глазом: от кофе темнеет эмаль, образуется налет, который со временем может перерасти в зубной камень. Тогда придется делать профессиональную чистку зубов и отбеливать их, а значит, тратить свое время, нервы и деньги на лечение.

**4. Использовать зубы как инструмент.** Когда рядом нет ножниц, наверняка откусывали зубами нитку или надрывали пакет с чипсами, щелкали семечки и очищали орехи от скорлупы. Но если это делать часто, на зубах образуются вначале выемки, потом трещины и даже раскол зуба. В таком случае придется реставрировать зубы или установить коронки - в зависимости от повреждения.

**5. Лечение по народным рецептам.** Бойтесь идти к стоматологу? Пытаетесь избавиться от зубной боли любым другим путем? Народная медицина действительно на какое-то время помогает успокоить ноющий зуб и снять воспаление. Но полностью проблемы не решит. Поставить правильный диагноз может лишь стоматолог. Не ждите, что боль пройдет сама.

**О. Харин, стоматолог, врач высшей категории.**

Свыше 500 миллионов человек в мире страдают различными нарушениями слуха. Как избежать тугоухости и ее неприятных последствий?

## Даже простой насморк снижает слух

### Почему начинаем хуже слышать

На слух влияют острые и хронические воспалительные заболевания среднего уха, а также общие вирусные заболевания, острые сосудистые нарушения мозгового кровообращения, атеросклероз, гипертоническая болезнь, опухоли головного мозга, сильный шум, механические повреждения и травмы, прием некоторых антибиотиков. Снижение слуха бывает не только у пожилых людей, но и у людей трудоспособного возраста, детей. Восстановить потерянный слух очень сложно, а в некоторых случаях практически невозможно. Поэтому своевременно лечите воспалительные заболевания уха, острые респираторные вирусные инфекции, грипп, заболевания носа и его придаточных пазух. Они являются частой причиной заболеваний среднего уха и, как следствие, снижения слуха. В результате хронических отитов скопление гноя разрушает барабанную перепонку. Это неизбежно ведет к нарушению слуха. Осложнения после перенесенных детских инфекций, таких как корь, скарлатина, паротит (свинка), также могут быть причиной снижения слуха или даже одно- или двусторонней глухоты.

Даже простой насморк снижает слух на несколько децибел, не говоря уже о синуситах. Поэтому постарайтесь на переносить на ногах вирусные и простудные заболевания. За ваш героизм вам никто пампник не поставит.

### Берите больничный и лечитесь

Причем как положено. Часто причиной снижения слуха может служить серная пробка. После того



как приняли душ, искупались или помыли голову, может резко заложить одно или оба уха. Не пытайтесь чистить ватными палочками. Так можно протолкнуть пробку еще глубже, к тому же повредить слуховой проход или барабанную перепонку. Лучше 2-3 дня капайте в ухо 3%-ную перекись водорода по 1-2 капли. Как правило, серная пробка растворяется самостоятельно и вместе с перекисью вытекает наружу. Если это не поможет, тогда надо обратиться к лору, чтобы он промыл ухо. Избегайте попадания в слуховой проход инородных тел. Особенно это касается детей.

Три ошибки в лечении отита: продувание ушей, тепловые процедуры, лечение грибкового отита антибиотиками.

### Лекарства виноваты

Снижение слуха может вызывать частый и неконтрольный прием некоторых лекарств, например, парацетамола, ибупрофена и некоторых антибиотиков (канамицин, стрептомицин, гентамицин). При одностороннем снижении слуха или внезапной глухоте рекомендуется сделать КТГ или МРТ го-

ловного мозга, чтобы исключить невриноу мостомозжечкового угла головного мозга или ишемический инсульт.

## Все начинается с шума в ушах

Появление шума в ушах является предвестником снижения слуха. Заявляет о себе отосклероз. Постепенно в процесс вовлекается и второе ухо. Причем больной лучше слышит в шумной обстановке. Причины заболевания не совсем ясны. При отосклерозе поражается костная капсула лабиринта (внутриушного уха). Происходит разрежение костной ткани на некоторых участках и образование плотной кости на новых участках. Чаще всего это приводит к нарушению звукопроводения на нервный аппарат улитки.

## Отосклероз появляется в 15-20 лет

Провоцируют его роды, аборт, стрессы. Болезнь медленно прогрессирует и через много лет приводит к глухоте на оба уха. Но шум в ушах не прекращается. Правильный диагноз может поставить только врач-сурдолог, проведя специальное аппаратное обследование - аудиометрию и импедансометрию. Шум в ушах снижается при лечении препаратами магния, фосфора, фтора. Если потеря слуха при отосклерозе сильная, в настоящее время проводят операцию (стапедопластику). Хорошо помогает и слухопротезирование.

## Тому причина атеросклероз

При сенсоневральной тугоухости, которая развивается в основном у пожилых людей в результате прогрессирования атеросклероза, рекомендуется 2 раза в год проводить курсы сосудистой терапии для поддержания слуха на уровне и предотвращения дальнейшего снижения слуха. Слухопротезирование при поражении слухового нерва малоэффективно, так как

страдает разборчивость речи. Хотя сейчас есть цифровые слуховые аппараты, которые настраиваются на компьютере на конкретного пациента и на его слух.

## Закурил - оглохнешь!

Казалось бы, нет нужды кого-то убеждать, что курение вредит здоровью. И все-таки ученые продолжают находить новые подтверждения этого грустного факта. Конечно, по сравнению с тем ущербом, какой табак наносит легким, сердцу и сосудам, любые другие неприятности кажутся мелочью. И все же для кого-то каждый новый аргумент может стать последней каплей, которая склонит чашу весов в пользу решения бросить курить. Итак, американские ученые установили, что курение может стать причиной частичной потери слуха к старости. Продолжавшееся 5 лет исследование, в ходе которого велось наблюдение за 4 тысячами людей среднего и старшего возраста, показало: курящие люди с возрастом в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

## Всегда ли возможно слухопротезирование?

- ✓ Оно противопоказано, если у человека нарушена психика. Таким пациентам нужно подбирать слуховой аппарат с разрешения психиатра.
  - ✓ Пациентам, страдающим острой потерей слуха в результате черепно-мозговой травмы или инсульта, запрещено носить слуховой аппарат только в течение полугода после внезапной потери слуха.
  - ✓ Людям с болезнью Меньера в тяжелой форме слуховым аппаратом лучше не пользоваться, так как это может стать причиной частых приступов головокружения, тошноты и рвоты.
- Существуют и другие случаи, когда слухопротезирование медиками не рекомендуется. Об этом вам сообщит на консультации врач-сурдолог.

**М. Романова, отоларинголог, врач высшей категории.**

Серная пробка чаще возникает, если слуховой ход узкий (как правило, у детей) или в нем растет очень много волос.

## Стоит ли выравнивать перегородку

**?** *Искривление носовой перегородки у меня нашли еще во время медкомиссии в военкомате. Сейчас мне 35 лет, и врач рекомендует сделать операцию...*

**Егор Кононов.**

Ровная носовая перегородка бывает редко. Люди замечательно живут с небольшим искривлением, если это не мешает дышать носом. Когда дышать становится трудно, перегородку желательнее выровнять. Чем раньше сделать операцию, тем лучше ее результат. Пациент сразу после такого вмешательства изумляется: «Не знал, что можно так легко дышать!» Но к лору чаще приходят, если из-за искривленной перегородки уже возникли проблемы. Например, началось воспаление основной пазухи - сфеноидит. В таком состоянии отекает слизистая, а соустье перекрыто из-за искривления, поэтому содержимое застаивается в пазухе.

## Благодарность и прощение

**Д**ля сохранения здоровья может следующий психологический прием. Выпишите на бумагу все, за что вы кому-либо (или жизни в целом) благодарны. Чувство благодарности делает нас счастливыми, а значит, продлевает жизнь. Вы однозначно проживете намного дольше, если не держите зла на других. Научитесь прощать и отпускать нанесенные вам когда-то обиды.

## ПОЧЕМУ ЗАКЛАДЫВАЕТ НОС, КОГДА ЛЕЖИШЬ?

**?** *Стал замечать, что, если полежу, закладывает нос. Раньше такого не было.*

**Дмитрий.**

Возможных причин несколько: гайморит, искривление носовой перегородки или хроническая простуда. Но чаще всего это происходит из-за длительного применения сосудосуживающих препаратов. Отоларинголог поможет выяснить точную причину. Проветривайте комнаты перед сном, увлажняйте воздух, спите на высокой подушке, промывайте нос растворами.



## Риск есть, но небольшой

Операция на сонной артерии чревата нарушением кровообращения в головном мозге (это инсульт) и параличом рук и (или) ног, нарушением речи. Причиной чаще всего становится отрыв кусочка бляшки во время операции и его попадание в сосуды головного мозга, реже - закупорка сонной артерии оторвавшимися тромбами. Но риск такого развития событий очень низок - всего 1-3%.

Другое осложнение, которое тоже вызывает закупорку сосудов, - формирование тромба вдоль стента. Случается и такое осложнение, как повторная закупорка сонной артерии.

## Можно ли считать себя здоровым

Чаще всего операции на любых артериях, в том числе и на сонных, выполняются по поводу атеросклероза. У каждой такой операции есть свои особенности, но все пациенты получают и общие рекомендации, как вести себя после хирургического вмешательства. Восстановительный период - наиболее опасный, можно ждать различных осложнений. Самое неожиданное: со временем бляшки могут сформироваться снова.

Атеросклероз коварен, он способен поражать любые артерии. Поэтому очень важно выполнять все рекомендации врача, иначе сонная артерия после агентирования снова окажется забитой.

## Организм должен привыкнуть

Особого ухода за раной не требуется. Врач может порекомендо-

**Соблюдение простых правил должно войти в привычку. Они помогут не только избежать повторных операций на артериях, но и сохранить здоровье на многие годы.**

# ЧЕМ ОПАСНА ОПЕРАЦИЯ НА СОННОЙ АРТЕРИИ

вать несколько дней обрабатывать ее зеленкой - этого достаточно. А вот беречь рану от травм, от натирания одеждой и переохлаждения надо обязательно. Если швы не требуется снимать или они сняты, можно принимать негорячий душ. Вода должна быть теплой. Мочалкой не пользуйтесь! После мытья промокните (не трите!) область раны полотенцем. Просушили рану - можно обработать ее зеленкой. В течение первого месяца после операции необходим щадящий режим. Рана должна зажить, а организм привыкнуть к новым особенностям кровоснабжения. Поэтому не рекомендуются физические нагрузки, баня, сауна, переохлаждение. И полностью исключите алкоголь.

## Как избежать повторной операции

После операции на сосудах полезно ходить пешком, работать по дому, в саду, подниматься по лестнице. Можно заниматься лечебной физкультурой, плавать. Но важно помнить: все физические нагрузки, которые заставляют изрядно потеть, нежелательны. Если же они неизбежны, всегда держите при себе бутылку с водой, чтобы не было обезвоживания организма, а значит, и загущения крови.

## О диете

Изменение рациона питания необходимо, чтобы нормализовать вес и снизить уровень холестерина, который играет огромную роль в образовании бляшек в сосудах.

## Не забывайте принимать таблетки

После операции на артериях назначаются кроверазжижающие препараты (антиагреганты и антикоагулянты). Они помогут избежать тромбоза. Но надо строго соблюдать

режим приема и дозировку. Это должно войти в ежедневную привычку. Ни в коем случае самостоятельно не отменяйте эти лекарства. Но будьте начеку: прием кроверазжижающих препаратов может спровоцировать различные кровотечения - носовые, менструальные, кровоточивость десен, неожиданное образование синяков на теле. Незамедлительно сообщайте об этом врачу. Если в такой ситуации обращаетесь к другому специалисту, например стоматологу или гинекологу, предупредите, что принимаете кроверазжижающие препараты. Чтобы затормозить развитие атеросклероза, назначаются также препараты для снижения уровня холестерина.

## О бане, сауне и алкоголе

Парилка, особенно в сочетании с алкоголем, не рекомендуется пациентам после операций на артериях. Дело в том, что в парилке человек потеет и теряет много жидкости. Это приводит к сгущению крови и может спровоцировать образование тромба, особенно в зоне операции. То же самое касается любых ситуаций, при которых возникает повышенное потоотделение, например жаркая погода.

Злоупотребление алкоголем - фактор риска развития тромбоза в любом сосуде даже у здорового человека. Что касается пациента после операции на артериях, то алкоголь во много раз увеличивает риск тромбоза в прооперированной зоне. Лучше вовсе отказаться от алкогольных напитков.

И самое главное: регулярно посещайте врача, проходите необходимые обследования - анализы крови, УЗИ. Это поможет вовремя выявить проблемы с сосудами.

**А. Бобров, сосудистый хирург, врач высшей категории.**

# На губах заеды и трещины

**?** Меня постоянно беспокоят трещины на губах. Из-за них больно разговаривать и есть. Почему они появляются так часто?

**Вера Степановна.**

## Переохлаждение и антибиотики

Появление микротрещин в первую очередь связано со снижением иммунитета. Если он ослаблен, то обменные процессы становятся менее активными и замедляются. Такое чаще возникает у людей с хроническими заболеваниями. Заеды на губах появляются после переохлаждения и приема антибиотиков. Иммунная система не выдерживает нагрузки на организм, и в первую очередь страдают губы. Микроорганизмы, которые здесь постоянно присутствуют, начинают вести себя агрессивно и проникают в слизистую. На этой стадии в уголках губ появляются маленькие пузырьки с прозрачной жидкостью. Возникают неприятные ощущения. Заеды в уголках губ появляются, если нездоров желудочно-кишечный тракт, есть нарушения в работе эндокринной системы. Иногда к их появлению приводит сахарный диабет. У диабетиков заеды долго не проходят.

Японские целители советуют ходить на пятках. Это отличная профилактика варикоза и тромбоза.

препаратов, аллергические реакции, несоблюдение правил гигиены при неправильном прикусе, действие низких или высоких температур. Вызывают появление заед болезнетворные бактерии (стрептококки), грибки рода кандиды, вирусы.

В зимнее и весеннее время иммунитет ослабевает из-за частых простуд, недостаточного количества витаминов и обострения хронических болезней. Поэтому заеды на губах чаще всего появляются в этот период.

Часто губы поражаются вирусом герпеса. Если слизистая поражена грибами, страдает также язык. Микроорганизмы постоянно присутствуют в кишечнике человека и на коже. При физическом и нервном истощении, снижении иммунитета и гормональных нарушениях они начинают размножаться.

## Заразны ли эти болячки?

Грибковая, вирусная и бактериальная инфекция может передаваться через посуду, полотенца и при поцелуях.

Если от заед на губах не удастся избавиться, то причину можно опре-



делить, сдав в лаборатории соскоб. Если под микроскопом не обнаруживаются грибы, то назначается общий анализ крови. Наличие низкого гемоглобина указывает на анемию. Обязательно делается обследование на содержание витаминов группы В, уровень глюкозы в крови и сифилис.

## Как лечиться?

Полоскать антисептиком рот и давать примочки на микротрещины. Антибактериальные средства типа метронидазола уничтожат патогенную микрофлору во рту и вокруг него. Мази, в составе которых присутствуют антибиотики (Бепантен, тетрациклиновая мазь), помогают избавиться от микробов. Рекомендуются прижигающие растворы (зеленка, йод). После обработки нужно смазать ранку жирным кремом. Врач может назначить мази от заед в уголках губ, содержащие небольшое количество гормональных веществ («Гиоксизон», «Тридерм»). Или, если нужно, противогрибковые средства («Клотримазол»). Все препараты специалист назначает с учетом поставленного диагноза.

**А. Кещан, терапевт, врач высшей категории.**

## Еще несколько причин

Это нехватка витамина В, цинка и железа, прием антибиотиков, противовоспалительных стероидных

# СЛИШКОМ ДОБРЫЙ...

**Быть добрым, отзывчивым, помогать тем, кто попал в беду, - значит быть хорошим человеком. Но если вы слишком добрый, это может испортить вам жизнь. За какие грани не стоит переступать?**

**1. Лучше промолчать...**  
Вы не перечитаете окружающим, хотя и не согласны с тем, что вам навязывают. Но ваше молчание делает вас уязвимым и зависимым. Такому добряку легко внушить, что невыгодный для него компромисс - это благо для обоих.

**2. Вы боитесь оскалить зубы.** Не каждый человек видит в вас личность. Не потому, что ее нет, а потому, что некоторые люди эгоистичны, агрессивны, глупы и бесчестны. Шанс, что вы за всю жизнь не встретитесь с таким, ничтожно мал. При встрече с ним при-

дется выбирать между быть жертвой или агрессором. Доброта хороша до того момента, пока у вас нет необходимости защищаться.

**3. Вы жертвуете собой.** На добро не всегда отвечают добром. Вы снова и снова жертвуете своим временем, интересами, в конце концов, здоровьем ради тех, кто этого не стоит. Причем помощь другим сама по себе приносит вам удовольствие. Но если это единственное удовольствие в жизни, вас может затянуть в настоящее болото.

**В. Никитенко, психолог.**

## Бабушкины рецепты

### Чаще ешьте свежий лук

Для профилактики и лечения атеросклероза смешайте в равных частях свежий сок лука и мед. Принимайте по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день. Курс лечения - 1 месяц. Смесь храните в темном прохладном месте. Или 2-3 измельченных головки лука среднего размера залейте 300 мл теплой воды. Настаивайте в закрытой посуде 8 часов, процедите через марлю. Пейте по 100 мл 3 раза в день перед едой. Полезно вообще чаще есть свежий лук - репчатый и зеленый.



**ЕГО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ КЛЮКВЫ, ОБЛЕПИХИ И КАЛИНЫ.**

## ЯГОДНЫЙ МОРС УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Подойдут и свежие, и замороженные плоды. На стакан берут одну ложку ягод. Для вкуса добавляют несколько капель лимона, сахар и мед. От острой, соленой, сладкой и кислой

пищи на время лечения надо отказаться. А вот говяжья печенка, красное мясо, сливочное масло, хлеб из муки грубого помола насытят организм витаминами В, А и Е.



## Восемь мифов о лечении ангины

При лечении ангины мы часто совершаем ошибки, о которых даже не догадываемся. Развеем мифы об этом недуге.

**1. Ангина – это заболевание, которое возникает от переохлаждения горла.** Те, кто запрещает ребенку пить холодную воду и есть мороженое, не совсем понимают механизм развития недуга. На самом деле ангина, или тонзиллит, - инфекционное заболевание, возбудителями которого могут быть вирусы, бактерии, причем не только стафилококк и стрептококк, но и те инфекции, которые передаются половым путем, например, микоплазма, хламидии и даже грибки. Заболеть ангиной можно, заразившись воздушно-капельным путем. Могут вирусы проникнуть в организм и контактным путем: если ребенок поел, к примеру, из тарелки зараженного ребенка, вытер лицо его полотенцем... Многое зависит от работы иммунной системы. Микроорганизмы часто оседают на слизистых оболочках и дремлют, ожидая ослабления иммунитета. Пошатнуть его может переохлаждение. Поэтому следить за тем, как ребенок оделся, не промокли ли ноги, надо. Но! Переутомление из-за насыщенного графика, стресс в школе, даже неправильное питание ослабляют иммунитет не меньше, чем прогулка без шарфа.

**2. Самые беззащитные перед ангиной груднички.** Это не так. У

новорожденного ребенка ткань миндалин практически неразвита. Созревание лимфоидной ткани глотки занимает от шести месяцев до года. Поэтому ангина у детей до года - явление крайне редкое, и до шести месяцев заболевание практически не встречается.

**3. Боль и першение в горле - верный признак ангины.** Не обязательно. Боль в горле может быть симптомом гриппа, ОРЗ, фарингита (воспаление задней стенки глотки) и других болезней. Ангина - это воспаление именно миндалин, что сопровождается резко выраженными болями в горле (трудно сглотнуть слюну), повышенной температурой, ломотой в теле. Главный симптом ангины - белый или грязно-серый налет на горле. Если он есть, не тяните, вызывайте врача.

**4. В лечении ангины помогают отвары трав, полоскания, чай с медом.** Это не так. Сахар и другие сладости - питательная среда для бактерий. В целом при ангине противопоказаны любая еда и питье, которые могут раздражать горло, то есть все кислое, соленое, острое. Так что не стоит переквашивать с лимоном в чае или медом. Многие бабушки лечат внуков кок-

тейлями на основе спирта, не задумываясь, что спиртное обжигает воспаленное горло. Обматывать шею шарфом тоже не стоит. Так вы увеличиваете прилив крови к воспаленному горлу, а значит, усиливаете отек. А при вдыхании пара от горячей картошки может развиться удушье. А вот полоскать горло при ангине необходимо, это ускорит выздоровление. Подойдет настой лекарственных трав - ромашки, эвкалипта, календулы или шалфея. Однако только полосканиями или рассасыванием леденцов ангину вылечить нельзя. Помогут антибиотики, которые должен назначить врач.

**5. При ангине можно принимать антибиотики широкого спектра действия.** Многие родители грешат тем, дают детям антибиотик, который хорошо знают. Однако ангина бывает катаральной, фолликулярной и лакунарной. И мощность антибиотиков в каждой форме будет разная. И эффективность тоже, поэтому назначать антибиотик может только врач.

**6. Как только станет лучше, лекарства надо отменять.** Если перестать давать антибиотики раньше, чем порекомендовал врач, болезнь вернется в более тяжелой форме и с осложнениями. У оставшихся микробов вырабатывается устойчивость к антибиотикам, и в дальнейшем он будет безвреден для них. Придется заменить лекарство на бо-

лее сильнодействующее. Также крайне важно соблюдать режим приема антибиотиков.

**7. Образовавшийся в горле налет нужно обязательно удалять.** Это не так. Налет создает защитную пленку на миндалинах, которая мешает распространению инфекции. Когда вы начнете выздоровливать, пленка отторгнется сама. Поэтому максимум, что вы можете делать для избавления от налета, - полоскать горло раствором соды или подсолненной водой с капелькой йода.

**8. Если температура спала и горло не болит, ребенка можно отправлять в сад (школу, кружки, секции).** Это не так. В течение 10 дней сохраняется риск заражения окружающих. Нужно соблюдать постельный режим весь период болезни. Если же ребенок вынужден переносить болезнь на ногах, организму просто не хватит сил противостоять бактериям, и микробы начнут размножаться особенно активно. Им станет мало места на поверхности миндалин, и тогда с током крови болезнетворные микробы попадут в сердце, почки, суставы. Результат - осложнения, такие как миокардит и эндокардит (воспаление сердечной мышцы и внутренней оболочки сердца), ревматоидный артрит, гломерулонефрит и другие воспалительные заболевания почек.

**И. Широкова, педиатр, врач высшей категории.**

Ангина бывает катаральной, фолликулярной и лакунарной. Ее не лечат одним и тем же антибиотиком.

Этот вид гастрита самый редкий и тяжело поддается лечению. Прием ферментов дает кратковременный результат, а вот регулярная диета очень эффективна.

# ГАСТРИТ С НУЛЕВОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

## Кислоты - ноль

Кислотность желудочного сока может повышаться и понижаться. Нулевая кислотность - это патологическое состояние, когда нарушается выработка кислоты в оболочке желудка. Нулевая кислотность позволяет болезнетворным микробам проникать в желудочно-кишечный тракт. Это провоцирует воспаления и нарушение моторики кишечника. При нулевой кислотности желудка плохо перевариваются белки, что приводит к интоксикации организма и развитию опухолевых процессов.

## Ферменты и питание

Лечить нулевую кислотность сложно. Ферментные препараты нормализуют кислотность, улучшают пищеварение, но это дает кратковременный результат. Особое место в лечении занимает питание.

## Разрешается

- Несвежий (вчерашний) пшеничный хлеб, мучные изделия из несдобного теста с отварным мясом, яйцами, рисом, творогом, яблоком;
- нежирные сорта мяса (говядина, кролик, телятина, птица), нежирная рыба (судак, хек, окунь, треска, навага). Мясо и рыбу следует употреблять в отварном, запеченном или тушеном виде. Также разрешается есть нежирную ветчину, вымоченную сельдь, докторскую и молочную колбасу;
- супы, приготовленные на обезжиренном мясном или рыбном бульоне. Супы могут быть с крупами (кроме пшена), картофелем, вермишелью, кабачками, морковью, цветной капустой, тыквой;

## Симптомы

- ✓ Появляются тяжесть в желудке, зловонное дыхание.
- ✓ В подложечной области может ощущаться боль.
- ✓ Слабость во всем теле из-за общей интоксикации.
- ✓ Непроизвольная отрыжка с неприятным запахом.

- овощи (морковь, кабачки, тыква, картофель) - в отварном, запеченном или тушеном виде;
- каши (кроме перловой и пшенной) на воде с добавлением 1/3 объема молока. Также разрешается отварная вермишель и пудинги (паровые или запеченные);
- печеные яблоки и груши. Фрукты и ягоды разрешаются в виде киселей, компотов, джема, варенья или желе. Землянику, клубнику, малину, яблоки и груши без кожуры разрешается употреблять в сыром виде. Также можно пить свежеприготовленные соки (яблочный, клубничный и вишневый);
- яйца всмятку, омлеты (паровые, запеченные, жареные);

При нулевой кислотности есть надо часто и малыми порциями. Если заболевание запустит, развиваются анемия, холецистит, панкреатит.

- кисломолочные продукты, творог, ватрушки, запеканки, неострые сыры, сметана (до 15 г в сутки). При хорошей переносимости можно позволить цельное молоко в блюдах;

- зелень (петрушка, укроп), лавровый лист (немного), гвоздика, ваниль;
- чай, кофе с молоком, отвары черной смородины и шиповника;
- растительное и сливочное (редко) масло в блюдах.

## Запрещено

- Бобы, ячневая, перловая и кукурузная крупа;
- жирные сорта мяса и птицы (утка, гусь);
- жирная рыба;
- яйцо вкрутую;
- майонез;
- копчености и консервы;
- сырые и неизмельченные (не протертые) овощи;
- маринованные и соленые овощи;
- лук, редис, редька, сладкий перец, брюква, огурцы, чеснок, грибы;
- сырые фрукты и ягоды с грубыми зернами (красная смородина, малина), крыжовник, финики, инжир.
- шоколад, мороженое и изделия с кремом.

**М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.**

## Гроздь пользы

### Красный виноград исцеляет сосуды

**?** *Слышала, что виноград рекомендован людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и варикозным расширением вен...*

**Евдокия.**

**В**иноград содержит антиоксиданты, продлевающие молодость клеток организма, и действительно повышает эластичность сосудистой стенки. Он полезен людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и варикозным расширением вен. Чемпион по пользе для сосудов - красный виноград.

Еще один полезный элемент, входящий в состав винограда, - кобальт. При его недостатке возникает анемия, приводящая к понижению уровня гемоглобина в крови. Чтобы кобальт хорошо всасывался, не должно быть избытка животных белков. Поэтому традиционное употребление винограда с сыром - не лучший вариант, как и сочетание винограда с мясом, яйцами, рыбой и творогом.

С другой стороны, виноград калориен - 72 ккал на 100 граммов. Это достигается за счет простых углеводов, которые быстро усваиваются и повышают уровень сахара в крови. Эти ягоды нежелательны при избыточной массе тела и повышенном уровне глюкозы в крови. Также он может вызывать повышенное газообразование в кишечнике.

### В косточках больше витаминов, чем в ягодах

**?** *Слышала, что косточки винограда полезны, но не случится ли из-за них приступ аппендицита?*

**В. Клим.**

**В** косточках винограда действительно много витаминов и антиоксидантов. Даже больше, чем в ягодах. Но их сложно тщательно разжевать, поэтому лучше перемалывать в кофемолке и добавлять в чай перед завариванием. Но не увлекайтесь. С аппендицитом это не связано. Много косточек - большая нагрузка на желудок.

**А. Шпак, диетолог, врач I категории.**

**НАЧИНАТЬ УТРО С КОФЕ – КЛАССИКА ЖАНРА. НО НЕ ВСЕМ ЕГО МОЖНО ПИТЬ. КАК НАСТРОИТЬСЯ НА РАБОТУ?**

## 8 ТРАВЯНЫХ ЧАЕВ, КОТОРЫЕ ВЗБОДРЯТ



количеству кислорода проникать в ткани. А это в свою очередь может обеспечить тебя большим количеством энергии.

### 3. С мелиссой лимонной

**Это трава с ароматом лимона из семейства мятных**, которая тоже помогает улучшить настроение и когнитивные функции. В одном из исследований участники, которые пили чай с мелиссой, лучше справились с компьютеризированными задачами, чем те, кто этого не делал. Так что, может, стоит завести пачку такого чая в офисе?

### 4. С розмарином

**Это растение, относящееся к семейству мятных**, помогает повысить когнитивные способности. Было доказано, что розмарин регулирует кровообращение, а его антиоксидантные свойства могут бороться со свободными радикалами (которые повреждают здоровые клетки). Исследования ученых показали, что люди, которые вдыхали аромат розмарина в течение 4-10 минут перед умственным тестом, отметили улучшение настроения, повышение концентрации внимания и работоспособности.

### 5. С шалфеем

**Эта трава также способна повысить когнитивную активность**, а еще защитит от нейродегенеративных заболеваний (болезни Альцгеймера и Паркинсона).

Шалфей стимулирует работу мозга и может увеличить циркуляцию кислорода. Он также известен своим эстрогенным - эффектом и не будет лишним для женщин, которые переживают период менопаузы.

### 6. Женьшеневый чай

**Женьшень - давно и хорошо известное растение**, которое часто используется в различных энергетических напитках благодаря своей способности повышать тонус организма. Женьшень - это адаптоген, который может повысить физическую работоспособность, и по этой причине он часто используется спортсменами. В одном исследовании ученые изучали, как разовые дозы растения (200 или 400 мг) влияют на умственную работоспособность и усталость до и после прохождения 10-минутного интеллектуального теста. Интересно, что доза 200 мг оказалась более эффективной для улучшения умственной работоспособности и снижения утомляемости, чем 400 мг. Пить женьшеневый чай рекомендуется утром, а не вечером, так как он может оказывать стимулирующее воздействие и негативно влиять на сон.

### 7. Чай Готу кола

**Готу кола, которую также называют травой долголетия, является популярным растением**, используемым в традиционной китайской, индонезийской и аюрведической медицине. Оно способно поддерживать нормальную умственную активность. Также считается, что эта трава хорошо подходит при сеансах медитации, так как она помогает сосредоточиться.

### 8. Чай из гинкго билоба

**Гинкго билоба считается одним из старейших видов деревьев в мире**. Хотя существуют неоднозначные отзывы относительно того, может ли гинкго билоба улучшать когнитивные функции, способность травы улучшать кровообращение в мозге заставляет некоторых исследователей полагать, что оно помогает легче выполнять умственные задачи.

**К**офеин по утрам очень помогает. Но что делать, если человеку он противопоказан, поскольку повышает давление, усиливает тревожность или нервное напряжение? Хорошая новость: есть сорта чая без кофеина, но с не менее бодрящим эффектом. Они содержат натуральные соединения, способные повысить концентрацию внимания. При этом чаи богаты антиоксидантами, очень полезными для здоровья (и красоты тоже, ведь они замедляют процесс старения).

### 1. Чай с перечной мятой

**Перечная мята подходит не только для расслабления**, как многие думают. Она также способна помочь улучшить настроение и когнитивные функции. Пить чай с перечной мятой - отличный способ повысить ясность ума и снять усталость. Хотя нет никаких исследований конкретно о чае, установлено, что эфирные масла мяты улучшают память и повышают концентрацию внимания.

### 2. Имбирный чай

**Он имеет разные плюсы для здоровья**, от облегчения расстройств желудка до укрепления иммунитета. Также известно, что экстракт имбиря улучшает внимание и когнитивные способности. Это связано с тем фактом, что имбирь помогает улучшить кровообращение в организме, позволяя большему

# Отдыхай!

→	↘		↘		↘
Кожурки с яблока		Сэндвич с курицей		Головоломка японца	Шанцевый инструмент
Право России в ООН		Киноактёр ... Богард →			
↘			Куколка (разг.)		Курская кривая
Конское облачение		Найденные соколовища →	↘		↘
↘				Обещание надрать уши	
Бездомный скиталец		Африканская обезьяна	Участок с травкой →	↘	
↘			↘		
Рубль XVII века		Химэлемент в костях		Клавиатура клавиесина	Аллигатор Амазонки
Агитатор	↘	↘	↘	↘	↘
↘					
	Пронрыра иначе		Камышовая флейта →		
	Деяние шалуна		"Чёртов" аттракцион		В Америке он дикий
↘			↘	↘	
	Имя режиссёра Быкова →				
	Машинный комплекс	Жена графа Альмавивы		Французский лётчик	Дикая степная лошадь
↘		↘	↘	↘	↘
	Вялотекущий шторм →				
↘				Датская монета	
	Разведотряд		Стиль поп-музыки →	↘	
↘					
	Барышня из Неаполя		Композитор ... Санс →		

Он же пушкарь	↘	Тюль на невесте	↘	Кровный близкий	↘	Лёгкий экипаж внаём
↘						
"Корона" жены на Руси		Мутация голоса		Деньги в Астане		Каракула из сказки
↘		↘		↘		↘
	Дверь в огород ↘					
	Рассказ журналиста		Сосед эскимоса		Свой в Ереване	
	Шумное собрание →		↘		↘	
↘						
	Решётка под плоч	Резная графика		Мини-человек		Повозка-двуколёска
	Кусочки мяса в соусе →	↘		↘		↘
↘						
Прыгнул выше всех	"Грачи прилетели"		Король Шекспира →			
↘	↘					
	Плоский ландшафт		Муза для историков		Судью на ...!	
↘			↘		↘	
	Индийская специя		↘			
	Говорящий замок	3 копейки в прошлом		Край сюртука		"Спутница" иголки
↘		↘		↘		↘
	Цельная глыба		Работодатель сапёра		Заряженная мелюзга	
↘					↘	
	Буддийский кайф		Портовый "лазарет" →			
↘						

## Лицо с обложки



## НАСТАСЬЯ САМБУРСКАЯ: биография и личная жизнь

Поклонники молодёжных сериалов фанатеют от красивой и принципиальной Кристины из «Универа», подписываются на аккаунты актрисы в социальных сетях и следят за её творческим успехом в театре. Настасья Самбурская тем временем от самой известной из своих киногероинь отличается очень сильно.

**В**от несколько интересных фактов из биографии популярной актрисы.

### ДЕТСТВО

Актриса родилась в городке Приозерск Ленинградской области. Настасья Самбурская не любит вспоминать детство и буквально отрекается от родителей, в некоторых интервью называя себя сиротой. Но папа и мама и даже брат у нее есть.

Актриса рассказывает, что в детстве ей пришлось многое пережить, но никогда не уточняет что именно. Говорит лишь о безденежье и отсутствии перспектив.

Смышленную девочку отдавали то в музыкальную школу по классу аккордеона, то в танцевальный класс. Но кружки стоили денег, поэтому

родители быстро забирали Настасью с занятий.

Бесплатным был только кружок пения, в который Самбурская с удовольствием ходила. Но и от него ее отвадила мама, неосторожно заметив, что голоса-то у дочки вовсе нет.

Этот факт Настасья Самбурская опровергнет намного позже, когда сначала распоется на смешных любительских видео, которые публикует в социальных сетях, а потом станет пробовать себя и на профессиональной эстраде.

Настасья Самбурская училась хорошо, но после девятого класса не захотела оставаться в школе, решив, что нищета не позволит ей претендовать на поступление в вуз. Будущая успешная актриса уехала в Энгельс Саратовской области и поступила там на парикмахера.

О том периоде своей жизни она рассказывает с иронией — как на первых занятиях обманывала моделей так, что мастер не знал, как поправить. Современные эксперименты Самбурской с волосами — это привет из прошлого.

Кое-как освоив профессию, она решила выбираться из Саратовской области. Тогда у Настасьи и мысли не было, что она сможет стать актрисой. Самбурская приехала в Москву, работала парикмахером, официанткой, диспетчером такси, даже поваром на масштабных мероприятиях. Как сегодня рассказывает актриса, она делала все, лишь бы платили деньги.

### КАК САМБУРСКАЯ РЕШИЛА СТАТЬ АКТРИСОЙ

Однажды Настасья Самбурская увидела объявление о наборе актеров в массовку. Забрела совершенно случайно и только там поняла, что актерство — серьезная многогранная профессия, которой надо учиться. Зарядившись энергией творчества на съемочной площадке «Есенина», она загорелась желанием попробовать себя в этом деле. А когда молодые актеры зашептались о баснословном гонораре Безрукова, который играл главную роль, Настасья твердо решила стать актрисой.

Отдала документы в театр-студию МХАТ и во ВГИК, читала монолог Настасьи Филипповны и поступила в оба вуза. Плохо знакомая с особенностями, выбирала тот, что ближе к дому и осталась во МХАТе.

Спустя полтора года прямая и резкая Настасья Самбурская была вызвана на серьезный разговор к самому Константину Райкину. «Ты талантливая, просто не моя актриса», — говорил мэтр, прощаясь со студенткой.

Позднее она заметит, что безаппеляционный мастер муштровал будущих артистов так, что искры летели, а ей, помимо учебы, ночами приходилось работать администратором в казино, чтобы было чем платить за квартиру.

Впрочем, спустя полгода, когда начинались новые наборы, Самбурская еще раз поступила в театральный — теперь в ГИТИС, дипломом которого и обладает.

### УСПЕШНАЯ АКТЁРСКАЯ КАРЬЕРА

Самбурская рассказывает, что снова много времени проводила на работе — актрису никто не поддерживал, из-за чего она теперь не общается со своей семьей. В трудные времена не было рядом ровным счетом никакой финансовой поддержки, не было и ласкового слова.

Из-за сильной занятости сту-

дентка долго не раскрывалась, и только в дипломном спектакле смогла показать себя, как серьезная драматическая актриса.

Старания были вознаграждены — в 2010 году, после выпуска из ГИТИСа, Настасью Самбурскую зачисляют в труппу Театра на Малой Бронной. Но для начала она была занята в массовках и эпизодах. Впервые главную роль ей предложили, когда Самбурская уже была звездой.

2010 стал для нее счастливым. В этот же год она попала на кастинг новых сезонов уже популярного молодежного ситкома «Универ». Актрисе предстояло сыграть ироничную и интеллектуальную красавицу Кристину Соколовскую. Она успешно прошла пробы и быстро завоевала любовь зрителя.

Это была не первая ее роль в кино, до «Универа» актриса Настасья Самбурская поучаствовала в четырех проектах, самым ярким из которых был сериал «Обручальное кольцо».

Но известности они ей не принесли. Зато любимый зрителями ситком сразу вывел красивую актрису на обложки мужских журналов.

Надо отметить, что параллельно со съемками, она серьезно занялась спортом и за короткое время упорного труда и пристального внимания к питанию создала идеальное тело.

В 2012 году Настасья Самбурская появилась на обложках нескольких знаменитых мужских журналов в России и Украине, а чуть позднее стала рекламным лицом известной спортивной марки, а также приняла участие в масштабном фитнес-проекте «BodyLab».

### НОВЫЙ ПОВОРОТ В КАРЬЕРЕ САМБУРСКОЙ

В 2015 году Настасья Самбурская решила попрощаться с «Универом». Этой роли она отдала пять лет и теперь актрисе захотелось выйти из

узкого амплуа. С продюсерами расстались полюбовно. Те поменяли сценарий, исключив из него Самбурскую, а она отправилась в дальнейшее профессиональное плавание.

Спустя несколько месяцев Настасья предложила стать ведущей — актриса начала вести собственную передачу «#яправа» на канале «Ю».

Также она развивает сольную карьеру эстрадной певицы. Параллельно с прочими заслугами, Самбурская ведет один из самых популярных в России блогов.

Именно поклонники соцсети первыми познакомились с вокальными данными Настасьи. А позднее глубокий голос заметил Виктор Дробыш, под руководством которого актриса теперь занимается сольной карьерой.

### ПРАВДА И СЛУХИ

В интервью она признается: каждый раз, влюбляясь, думает, что на всю жизнь. Но узнавая человека, чаще всего постепенно разочаровывается в нем. Скрытая личная жизнь Настасьи Самбурской регулярно обрастает сплетнями и пересудами, выплескивается в СМИ скандалами и требует от нее комментариев, которые актриса иногда дает в своем блоге.

Первая популярность принесла Самбурской сплетню о ее замужестве. В СМИ и блогах обсуждали, что красивая новая актриса из «Универа» давно и счастливо замужем. Кто-то называл только имя супруга — Андрей, другие утверждали, что этот Андрей — популярный комик из КВН и проектов Comedy Андрей Скороход.

Сплетню спровоцировала фотография свадебного стола, в центре которого сидела Настасья в белом платье и жених — Скороход, прокомментированная Павлом Волей, искренне пожелавшем счастья молодым.

Но для тех, кто следит за актри-



В сериале «Универ»

сой в социальных сетях, не секрет, что «замуж» она выходила по меньшей мере шесть раз.

На большинстве «свадебных» фотографий (как, кстати, и в случае со Скороходом) Настасья Самбурская примеряет подвенечный наряд для съемок, рекламных роликов и прочих профессиональных нужд. А вот в реальной жизни ее пока только преследуют скандалы.

Первый громкий был связан с 16-летним любовником. Позднее выяснилось, что представитель золотой молодежи обманул звезду и, когда знакомился с ней, называл другой возраст — 19.

Спустя немного времени Настасья Самбурская попала в светские новости с новым скандалом — общественность обвиняла ее в связи с супругом Ксении Бородиной Курбаном Омаровым.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Трое фигурантов — Настасья, Ксения и Курбан, эмоционально ругались в общем доступе в социальных сетях. Вся страна могла наблюдать за конфликтом звезд. В конце долгих пререканий выяснилось, что Настасья Самбурская встречалась с Курбаном по рабочим проектам и не собиралась вмешиваться ни в чью личную жизнь.

В 2016 году раскрылось настоящее имя возлюбленного актрисы Настасьи Самбурской — им оказался популярный белорусский певец Александр Иванов.

СМИ называли счастливую парочку «самой необычной» парой шоу-бизнеса, а Настасья Самбурская продолжала эпатировать общественность, признавшись, что после свадьбы молодые люди хотят усыновить ребенка и только потом заводить своих.

В 2017 году Александр пропал из соцсети звезды. С 10 ноября 2017 года по январь 2018 Настасья была замужем за актёром Кириллом Дыцевичем. Сейчас о состоянии ее личной жизни снова ничего неизвестно. Актриса Настасья Самбурская продолжает вести активную пропаганду здорового образа жизни и правильного питания и наслаждается новыми проектами.



В сериале «Обручальное кольцо»

## Психология

Постоянные конфликты, слезы, ревность и бурные сцены примирения - все это красиво только в кино. В жизни же отношения, в которых царит хаос, называют невротическими. Они разрушают психику человека.



# НЕВРОТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

## Как распознать и выбраться?

На начальном этапе отношения обычно развиваются как в сказке: свидания, комплименты, подарки и поцелуи. Мы стремимся понравиться человеку и продемонстрировать ему свои положительные стороны. Но со временем, когда люди узнают друг друга поближе, они снимают маски, обнажая недостатки. В здоровых отношениях это не мешает сохранить романтику, любовь и уважение. А вот в невротических начинаются проблемы.

Если вы каждый день живете словно на пороховой бочке и не знаете, чего ожидать от партнера, скорее всего, вы в отношениях с невротиком.

### В ПОИСКЕ ПОВОДОВ ДЛЯ СКАНДАЛА

По мнению психологов, невротик часто принимает импульсивные решения, не умеет контролировать эмоции, легко заводится и нарушает границы близких. Низкая самооценка не позволяет ему ощутить собственную ценность. Отсюда постоянные допросы с пристрастием: «Где ты была?», «Кто тебе звонил?», «Покажи свои переписки». И если сначала такая ревность может льстить («Надо же! Он так меня любит»), то со временем она начинает сводить с ума.

Партнер невротика постепенно корректирует свои привычки и образ жизни, чтобы сгладить острые углы в отношениях. Но это не приносит ревнивцу удовлетворения.

Напротив, человек ищет новые поводы для скандала. Он пытается убедить вторую половинку в том, что та делает его несчастным своим поведением. Хотя на самом деле в этот момент невротик по-настоящему счастлив - он находится в своей стихии, негативные эмоции приносят ему удовлетворение.

**\* Для невротиков отсутствие ревности, криков и скандалов кажется скучным. Им намного интереснее ранить партнера, сделав вид, что это не повторится, потом снова ранить - и так по кругу.**

### ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ

Существует несколько типов невротических отношений.

**«Мне так его жалко!»**

Отношения, построенные на жалости, редко приносят счастье. Вам может казаться, что без вас мужчина пропадет, а потому нужно непременно подставить ему плечо, позаботиться о нем, обогреть и приголубить. И вот тогда несчастный наконец найдет работу и поднимется по карьерной лестнице (на самом деле прирастет к дивану). Или перестанет заглушать свое горе алкоголем. Или научится справляться с гневом.

Такие союзы невротичные. Люди цепляются друг за друга не из-за большой любви, а ради собственной выгоды. Первый, «спаситель», борется с одиночеством и удовлетворяет свое эго («Я ради него!»). А

второй, «несчастный», живет в свое удовольствие, зная, что ему все простят. И делать для этого ничего не нужно.

**«Кто я без тебя?»**

Иногда человек не может выбраться из нездоровых отношений, потому что считает, что не достоин большего. Второй партнер ежедневно убеждает его в этом: «Да кому ты нужна?», «Скажи спасибо, что я на тебе женился», «С твоим характером (внешностью, умственными способностями и т.п.) так бы в девках и сидела».

Ничего не остается, кроме как терпеть унижения, оскорбления, сдавать телефон на проверку сразу после возвращения домой и выполнять все остальные желания невротика. Ведь плохой брак лучше, чем никакой...

**«Все внимание - любимому».**

Считается, что к невротическому поведению склонны нарциссы - самовлюбленные личности, которые болезненно реагируют на отсутствие внимания.

Если вы зададите такому человеку простой вопрос: «Ты хочешь, чтобы я уделяла тебе больше внимания?», то оскорбите его до глубины души. Нарцисс никогда не признается в этом. Но все его поведение будет указывать на проблему: ожидание похвалы и одобрения, истерики, манипуляции, вопросы вроде «Будешь любить меня всю жизнь? Точно всю жизнь? И точно меня?».

Как бы вы ни старались быть идеальным партнером и проводить с любимым все свободное время, ему будет этого недостаточно.

### УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ

Самое очевидное решение для тех, кто впустил в свою жизнь невротика, - выставить его обратно, то есть прекратить разрушительные отношения. Но порой сделать это бывает непросто. В таком случае один партнер может попытаться вызвать другого на разговор и обозначить проблему.

Если оба готовы приложить усилия для того, чтобы сохранить союз, потребуются помощь специалиста. И речь не о семейной терапии, а о глубокой работе наедине с психологом. Важно выяснить, в чем причина невроза (вариантов масса - например, недостаток любви и ласки в детстве) и изменить паттерны поведения.

Второму партнеру, который не считает себя невротиком, придется смириться с мыслью о том, что его психика также потребует коррекции. Если он прожил много лет в нездоровой атмосфере, то это могло отразиться на его мышлении, поведении, самооценке.

**Невротические отношения напоминают болото: войти легко, а выбраться сложно. Партнеры зависимы эмоционально друг от друга и чувствуют, что несчастливы. Но расстаться не могут.**

**То, что женщина считает предательством, мужчина порой называет удовлетворением естественных потребностей. Обидно другое: окружающие далеко не всегда встают на сторону униженной и оскорбленной.**

**М**не всегда казалось, что семьи распадаются где-то в другом измерении, точно не в моем. Конечно, я слышала о разводах и изменах, но наивно полагала, что меня подобное никогда не коснется.

Думаю, мою бдительность притупил муж, который многим казался идеалом. «Гошенька - просто чудо! Держись за него», - не уставала твердить моя мама. Ей вторила свекровь: «Георгий - человек надежный, я воспитала его, как надо». Друзья семьи подпитывали уверенность: «Вот кто настоящий семьянин!» Ну, я и расслабилась.

Даже когда стала обнаруживать очевидные признаки измены, саму себя убеждала в том, что мне показалось. Запах женских духов от рубашки - наверное, сидел рядом с надушенной коллегой. Задержки на работе по вечерам - так ведь годовой отчет на носу! Очередной отказ в постели? Мало ли, что у них, у мужчин, в голове.

Глаза мне раскрыла подруга. Она была у нас в гостях, когда Гоша в очередной раз заявился позже обычного. Муж был взъерошенным, выглядел рассеянно, на бегу поцеловал сына в макушку, а меня будто вообще не заметил. Тогда приятельница мне посоветовала «присмотреться к супругу», а я еще и оскорбилась. Как она смеет на что-то намекать?

Но прошел месяц, и намеки стали такими жирными, что пришлось признать очевидное - мой идеальный Гоша завел интрижку на стороне. Ходить вокруг да около я не стала. Сказала ему в лоб: я в курсе о его измене. Муж покраснел, побледнел и, в конце концов, во всем признался. По его словам, из семьи он уходить не собирался, да и в чужую постель лезть не хотел - так уж вышло.

Наверное, после подобных происшествий каждая женщина задумывается: что не так? Я исключением не стала. Действительно, что было не так в нашей семье? Мы считались среднестатистической парой, познакомились еще в институте. Ни он, ни я не были склонны к чрезмерной любвеобильности. Поздозреваю, что я вообще стала для



## МУЖ ИЗМЕНИЛ Сама виновата?

Гоши первой его женщиной и серьезной любовью.

От подруг часто слышала, что мужчины идут налево, когда им чего-то не хватает в собственной семье. Но и здесь в нашем случае не было подвоха. Я не сварливая, не назойливая, не ем мужской мозг чайной ложкой, не устраиваю скандалы. Одним словом, вполне адекватная женщина! Голова у меня не болит, родила Гоше прекрасного сына. Готова и на второго ребенка через пару лет. Дома всегда убрано, его друзья вообще меня называли идеальной хозяйкой и женой.

Пока я осознала произошедшее в нашей семье, обратилась за советом к разным знакомым. Хотелось, так сказать, посмотреть на ситуацию со стороны. Мнения разошлись...

«Все мужики козлы, как будто ты не знаешь», - тут же выдала мне подруга Алена. У Алены за плечами три брака и три развода. Детей тоже трое - от каждого союза по младенцу. В отношении мужчин она оптимистка: хоть и считает их почти животными, без них все же не может. Алена меня сразу успокоила: дело вообще не во мне, просто первобытный инстинкт никто не отменял.

Света, коллега по прошлому месту работы, напротив, мягко пыталась намекнуть, что дыма без огня не бывает. Все стремилась вывести: может, я за мужем недостаточно ухаживала, или пропустила нагрянувший у него кризис средних лет, а может, не интересовалась его

увлечениями. Да нет же, повторяла я! И все же после этого разговора меня не покидала мысль о том, что это я сама виновата в измене.

Косвенно эту версию подтвердила и другая приятельница. «С мужиками всегда нужно держать руку на пульсе. Следить, куда посмотрел, кем увлекся, куда поехал. Чуть ослабишь хватку - и пожалуйста, соперница на горизонте». А я ведь на самом деле никогда не следила, не проверяла, полностью доверяла Гоше. Считала, что крепкие отношения как раз нужно доверять и строить. Получается, была не права?

Я долго размышляла над случившимся, а потом вдруг меня озарило. А может, никто не виноват? В конце концов, иногда люди просто отдаляются друг от друга, встречаются других пассий или же совершают ошибки - идут на сторону, хотя у самих дом полная чаша.

Винить себя не стала - гиблое это дело. Случилось - значит случилось. Скажу больше: в итоге Гоша страдал из-за собственной измены больше, чем я. Просился обратно в семью, клялся больше никогда так не поступать. А я даже не винила его ни в чем. Просто призналась, что жить с мужчиной, предавшим меня однажды, уже не смогу.

Теперь вот думаю, как не повторить ту же ошибку в новых отношениях. Держать руку на пульсе, следить не только за собой, но и за возлюбленным, или все же есть на свете отношения без измен?..

*Ирина Б.*



## КОКТЕЙЛЬ ИЗ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

Наталья Владимировна Варлей родилась 22 июня 1947 года в Констанце, крупном морском порту Румынии. Туда направили ее отца, офицера военно-морского флота СССР Владимир Викторович не хотел даже ненадолго разлучаться с любимой женой Ариадной, которая находилась на позднем сроке беременности, и взял ее с собой в очередное плавание.

Вскоре после рождения дочери супруги вернулись в Ленинград, но пробыли там недолго: буквально через два месяца отправились вслед за отцом семейства во Владивосток. Потом были Москва, Мурманск и снова Москва - там «кочевая» жизнь наконец закончилась. Семья в увеличенном составе (у Наташи появилась младшая сестра Ирина) окончательно обосновалась в столице.

Дружное семейство Варлей было без преувеличения «интернациональным». Владимир Викторович - потомок валлийского рода конезаводчиков из Уэльса, Ариадна Сергеевна - внучка горного инженера Е. Н. Барбота де Марии, потомка выходцев из Франции. Предки обоих женились на русских и осели в России. «В моей крови целый коктейль из национальностей!» - говорила сама актриса.

## ЖАЖДА ПОЛЕТА

Наташа была натурой творческой: она хорошо рисовала, училась в музыкальной школе (и даже собиралась стать пианисткой), писала стихи - и не мечтала об актерской карьере. Впрочем, как и о цирковой: диагноз «ревмокардит» освобождал даже от школьных уроков физкультуры, не говоря уже об эквилибристике. Но однажды Наташа увидела объявление о наборе детей 11-13 лет в цирковую студию - и загорелась: хочу стать циркачкой! Зная, что родители будут против и начнут отговаривать, поступила втайне от них. Впоследствии Наталья Владимировна

# Спортсменка, комсомолка... И ПРОСТО КРАСАВИЦА!

«Где-то на белом свете - там, где всегда мороз, трутся спиной медведи о земную ось...» Спорим, прочитав эти строки, вы сразу представили девушку в бриджах и футболке, танцующую твист на камне, - «спортсменку, комсомолку и просто красавицу» Нину? Озорную, с ослепительной улыбкой и чертиками в глазах. Невозможно поверить, что в прошлом году Нине - то есть актрисе Наталье Варлей - исполнилось 75 лет!

призналась в интервью, что в цирк ее привела «жажда полета, которая изначально дана всем». В итоге эта хрупкая, невысокая и некогда болезненная девочка окончила Государственное училище циркового и эстрадного искусства по специальности «артистка-эквилибристка» с красным дипломом.

Вместе с цирковой труппой Наталья колесила по городам Советского Союза, а потом ее приняли в труппу Московского цирка на Цветном бульваре. Варлей даже выступала в паре со знаменитым «грустным клоуном» Леонидом Енгибаровым - и это казалось невероятным счастьем! Цирковое братство с его безусловной поддержкой ее тоже восхищало. Девушке казалось, что она здесь навсегда: разве существует что-то прекраснее цирка? Но жизнь преподнесла ей огромный сюрприз.

## СЧАСТЛИВЫЙ БИЛЕТ

В 1966 году красивую миниатюрную гимнастку увидел режиссер Одесской киностудии Георгий Юнгвальд-Хилькевич. Он дружил с Леонидом Енгибаровым, по его «наводке» заинтересовался Варлей и пригласил ее в свою картину «Формула радуги». Роль была крохотная, но девушку заметили там же, на съемочной площадке. И не кто-нибудь, а ассистентка режиссера Леонида Гайдая. Тот готовился к съемкам комедии «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика» и искал актрису на роль студентки Нины. В кастинге приняли участие около 500 девушек - актрис и спортсменок, включая Наталью Селезнову, Ларису Голубкину и гимнастку Зинаиду Дружинину. Но режиссер всех «забраковал». А когда на съемочной площадке появилась Наташа Варлей, Гайдай воскликнул: «Стоп! Именно ее я искал!»

Позднее в автобиографической книге актриса писала: «Мне дали прочесть отрывок из сценария. И тут Леонид Гайдай меня спрашивает: Наташа, а могли бы вы раздеться до купальника?» Я ответила: «Конечно». Все очень удивились.

**Во время съемок «Кавказской пленницы» Наталья Варлей чуть не задавила «преступную» троицу - Вицину, Никулина и Моргунова. Те стояли поперек дороги, а у машины, на которой ее героиня удирала, внезапно отказали тормоза. К счастью, актеры успели разбежаться.**



Это в наше время актеры легко раздеваются, а тогда и кинематограф, и вся страна были более целомудренными. Но для меня купальник был повседневной цирковой одеждой».

Гайдаю понравились непосредственность Наташи, ее обаяние и даже рост - всего 150 сантиметров. А та и не подозревала, что вытаскала счастливый билет, и звездный час - не за горами.

После выхода фильма Варлей проснулась знаменитой - успех «Кавказской пленницы» был оглушительным! Его смотрели по многу раз и буквально растащили на цитаты. Песню о медведях пела вся страна, а лучший комплимент для девушки стал звучать не иначе как «спортсменка, комсомолка и просто красавица!»

Актрису называли секс-символом СССР, что ей совсем не нравилось. Наталью смущали даже письма от поклонников с предложениями руки и сердца, которые приносили мешками.

Вскоре режиссеры К.Ершов и Г.Кропачев предложили Наталье сыграть в экранизации гоголевского «Вия» (1967) роль Панночки - юной дочери сотника и ведьмы. Это был первый советский фильм ужасов: зрители, затаив дыхание, смотрели, как по щеке мертвой красавицы бежит слеза. Бежит... и превращается в кровь. Варлей сыграла так достоверно, что сцены с ее участием и сегодня вызывают дрожь.

Популярность актрисы выросла еще

больше, и Наталья поняла: с цирком придется расстаться. Она серьезно подошла к любому делу, поэтому решила получить актерское образование и поступила в Театральное училище имени Щукина. После окончания ее приняли в труппу Театра имени Станиславского, где актриса проработала семь лет.

Теперь Варлей часто предлагали хорошие роли в кино, однако ни одна из них - а Наталья снялась в сорока картинах, включая «Семь невест Ефрейтора Збруева», «12 стульев», «Гостя из будущего», «Не хочу быть взрослым» - не прибавила ей славы. Да, актрису любили зрители, ценили коллеги и хвалили критики. Но успех «Кавказской пленницы» и «Вия» так и не повторился.

### НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ...

У Натальи всегда было много поклонников. Актриса могла менять кавалеров, как перчатки, но ей, серьезной и скромной, это претило. Из всех воздыхателей повезло актеру Николаю Бурляеву - в него Наташа влюбилась, Леонид Филатов, друг Варлей, хорошо знал характер жениха и отговаривал Наталью от замужества. Но любовь оказалась сильнее. Правда, хватило ее лишь на два года, а потом супруги развелись. «Это был какой-то совершенно детский брак: мне 19, ему - 20. Колю в это время приняли в Театр Ленинского комсомола, и наша жизнь пошла по разным колеям», - вспоминала позже актриса.

В одиночестве Наталья, разумеется, не осталась. Жертвой ее чар пал сын министра обороны Бельгии. Заваливал письмами, приглашал на свидания, сулил «золотые горы». Но актрисе все это было не нужно: она встретила новую любовь. Аристократичного, умного и ослепительно красивого сына Вячеслава Тихонова и Нонны Мордюковой - Владимира. Наталья увидела его - и остальные мужчины перестали для нее

существовать. Молодые люди поженились, но жить «долго и счастливо» не получилось. Владимир страдал страшными зависимостями - от алкоголя и наркотиков, но Наталья узнала об этом только в день свадьбы. Из воспоминаний актрисы: «Свадьба достаточно скромная была - в квартире на Краснохолмской набережной у Нонны Викторовны и Володи, и мои цирковые друзья раскрыли мне глаза... Сидим мы втроем: Нонна Викторовна, Володя и я - за столом, на котором еще остатки пиршества, и я рыдаю. Он пытается отрицать: «Да нет, что ты, это неправда», а Нонна кричит на него: «Дурак, только она тебя может спасти - неужели не понимаешь?!»

Супруги прожили вместе семь лет (1971-1978), в 1972-м у них родился сын Василий. Увы, рождение ребенка не заставило Владимира побороть свои пагубные зависимости... Наталья решила, что с нее хватит, и ушла - с болью в сердце и слезами на глазах. Но, к счастью, душевные раны со временем затягиваются. А любовь... Она приходит без предупреждения.

В 1985 году Варлей родила второго сына, Сашу - и в актерской среде началась пересуды: кто отец мальчика? Долгое время Наталья держала это в тайне, но потом призналась: отец Александра - узбекский актер Ульмас Алиходжаев. Он был женат и не спешил узаконить отношения с Варлей. Из интервью актрисы: «У нас было очень сильное чувство. Мы жили в разных городах, он приезжал в Москву. Когда я объявила ему, что беременна, он вдруг исчез. Неожиданно позвонил, когда Саше исполнился месяц, спросил: «Как дела?» «У меня родился мальчик, назвала Сашей», - ответила я. У меня было ощущение, что он плачет. Потом раздалась короткие гудки...»

В конце 90-х актриса в третий раз попыталась найти счастье в браке. Ее избранником стал далекий от искусства человек - владелец строительной



фирмы, делавшей ремонт в ее квартире. По иронии судьбы, его звали Владимиром. Он был намного моложе, настойчиво ухаживал за актрисой, и вскоре пара обвенчалась. Однако даже церковное благословение не спасло этот союз - отчим не сумел поладить с младшим сыном Натальи. Актриса не долго думала, кого выбрать, - конечно же, сына. Супруги развелись, и попыток обрести семейное счастье Варлей больше не делала.

### СТИХИ И КОШКИ

Наталья Владимировна говорит: «Соглашаюсь только на те проекты, появление в которых будет достойным». Она участвовала в телешоу, снималась в документальных фильмах и телеспектаклях, озвучивала художественные фильмы и сериалы.

Ей часто приносят сценарии, но ими, как смеется актриса, «только печку топить!» Однако один ее заинтересовал, и в 2021 году Наталья Владимировна снялась в комедийной мелодраме «Тетя Люси».

Актриса написала книгу «Канатоходка. Автобиография», которая получилась откровенной и даже скандальной, а еще выпустила четыре книги стихов. Многие из них уже положены на музыку.

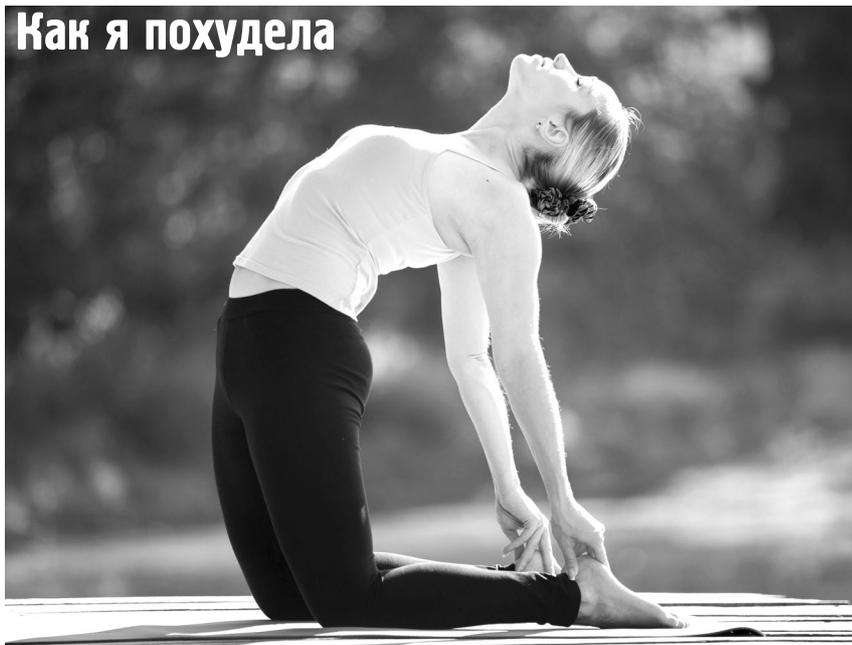
Отдушина Натальи Владимировны - кошки. Одно время у нее их было более тридцати, и актриса смеялась: «Я многодетная кошачья мама».

Наталья Варлей совершенно не тяготится возрастом, и глаза ее по-прежнему горят. Любимый внук Евгений по собственной инициативе создал для нее именной сайт: «Я никогда не звал ее бабушкой. Она всегда была Наташей, всегда молодо выглядела».

Наталья Варлей живет в небольшом домике в Подмосковье с двумя кошками, выращивает овощи и фрукты и радуется каждому новому дню.



## Как я похудела



# ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ!

## Что даст фигуре растяжка?

Можно ли считать растяжку физической активностью?  
И что она дает организму?

**Ч**аще всего занятия стретчингом проходят в спокойном ритме, а растяжка в йоге и вовсе становится разновидностью медитации. Но иногда именно такие упражнения помогают запустить процесс похудения! Кроме того, стретчинг помогает улучшить осанку, снять мышечные спазмы и приобрести гибкость.

### СТАТИКА И ДИНАМИКА

Данный вид растяжки часто выбирают спортсмены, так как повышение гибкости связок помогает избежать травм. Однако даже если вы далеки от спорта, стретчинг поможет сделать тело более стройным и красивым, выровнять осанку, избавиться от мышечных зажимов, улучшить кровообращение.

Занятия сочетают в себе два вида растяжки - статическую и динамическую. Статическая происходит в неподвижной позе, динамическая - в движении. Также в некоторых центрах проводят изометрическую растяжку, при которой сильное напряжение мышц чередуется с периодами расслабления.

Преимущество стретчинга заключается в том, что он помогает проработать все тело, включая мышцы, которые не задействованы в обычной жизни. Уже после нескольких занятий можно почувствовать, как тело становится более пластичным, а при регулярных тре-

нировках вполне реально сесть на шпагат.

### НА ЛЮБОЙ ВКУС

Найти направление по душе легко, ведь их сразу несколько.

### АЭРОСТРЕТЧИНГ: ПРОЩАЙ, ЦЕЛЛЮЛИТ

Представляет собой растяжку в подвесных гамаках. Упражнения выполняются в воздухе, благодаря чему нагрузка на позвоночник снижается. Он вытягивается, позвонки принимают правильное положение, уходит сутулость, проходят боли в шее и спине. Кроме того, во время работы в воздухе снижается нагрузка на суставы - получить травму становится почти невозможно. А перевернутые позы в гамаках помогают улучшить кровообращение в зоне ягодиц и бедер и избавиться от целлюлита.

Аэростретчинг разрешен почти всем, у полотен даже нет ограничений по весу. Однако если вы страдаете от варикозного расширения вен, у вас есть травмы опорно-двигательного аппарата или воспалительные процессы в теле, от занятий в гамаках лучше воздержаться.

**\* Название *stretching* происходит от английского слова «растяжение». Это комплекс упражнений на развитие гибкости и пластичности всего тела.**

### ПИЛАТЕС:

#### глубокая проработка мышц

Изначально комплекс упражнений пилатеса был разработан для восстановления пациентов с травмами и направлен на укрепление мышц, выравнивание позвоночника и улучшение кровообращения. На таких тренировках отсутствуют активные упражнения, махи, прыжки, силовые и аэробные нагрузки. От простых движений постепенно переходят к более сложным. Регулярные занятия пилатесом позволяют хорошо растянуть мышцы и вытянуть силуэт. Особенно это будет заметно в районе талии и бедер, ведь во многих упражнениях задействована поперечная мышца живота, которая почти не работает при классическом качании пресса. За счет этого происходит глубокая проработка мышечного корсета и избавление от висцерального жира.

### ЙОГА:

#### для тонуса и гибкости

Почти все направления йоги уделяют большое внимание гибкости позвоночника и содержат асаны на растяжение позвоночного столба. Однако если вы хотите целенаправленно растянуть мышцы с помощью йоги, лучше отдавать предпочтение хатха-йоге. Ее особенность заключается в том, что асаны, требующие статического или динамического напряжения, чередуются с позами расслабления и покоя. За счет этого улучшается выносливость, и тело развивается гармонично.

### КАЛОРИЙ СЖИГАЕТСЯ МАЛО, НО ВЕС УХОДИТ

Во время занятий стретчингом тратится всего 150-200 ккал. Это эквивалентно половине бутерброда с колбасой, маленькому пончику или небольшому авокадо. И все же растяжка способствует похудению!

За счет растяжения мышц и выравнивания позвоночника улучшается кровообращение во всем теле и снабжение тканей питательными веществами. Таким образом восстанавливается баланс, а жировые отложения, вызванные внутренними блоками, начинают уходить.

Для того чтобы результат был видимым и продержался долго, параллельно с тренировками рекомендуется изменить рацион, добавив в него больше овощей, цельных злаков и белка. Также растяжку полезно сочетать с кардиотренировками, так как она повышает их эффективность. В этом случае стоит сначала провести основную тренировку, а затем уделить время растяжке.





# ЛУЧШИЙ ДРУГ

**Порой заикленность на одном человеке не позволяет рассмотреть другое сокровище, которое находится совсем рядом. А ведь нужно всего ничего - оглядеться по сторонам.**

**Н**аташа рыдала вторые сутки подряд. Ну как он мог с ней так поступить? Ведь обещал жениться, называл единственной и клялся, что без нее своей жизни не представляет. Все это оказалось пустыми словами.

### УЖИН ДЛЯ ДРУГОЙ

Когда слезы на глазах высохли, Наташа попыталась проанализировать произошедшее. Раз за разом вспоминала события, развернувшиеся несколько дней назад.

Она с подругой Ирой отправилась на стоматологический семинар в столицу - как ведущий специалист клиники, девушка регулярно повышала свою квалификацию. Организаторы заявляли трехдневное обучение, и Наташа с чистой совестью сообщила любимому, что приедет домой в четверг. Игорь пообещал скучать, ждать и, конечно же, к ее приезду приготовить вкусный ужин. На том и расстались.

В среду участникам объявили, что последний день пройдет в онлайн-формате. Наташа, недолго думая, поменяла билет и вы-

летела домой на день раньше - сюрпризом. Она, конечно, предполагала, что ужин Игорь не приготовит, так как попросту не знает о ее приезде. Но и увидеть то, что в итоге увидела, никак не рассчитывала.

В квартире было темно, лишь в гостиной мерцал приглушенный свет. Это были свечи - казалось, не меньше десятка. Посередине журнальный столик с канapé и роллами. Игорь явно кого-то ждал, только вот ее ли?

- Настя, это ты? - спросил он из комнаты, услышав звуки в коридоре.

От удивления и шока Наташа не смогла вымолвить ни слова. Так и стояла, замерев, пока мужчина не показался в дверях. Тут потрясение испытал уже он.

Вообще-то это была ее, Наташина, квартира. И журнальный столик ее. Да и роллы наверняка были заказаны на Наташины деньги, так как сам Игорь последние месяцы находился в творческом кризисе и не работал. Видимо, именно депрессия подтолкнула его поискать утешение на стороне.

Медлитель Наташа не любила, а потому выпроводила уже бывше-

го возлюбленного вместе со свечами и съестными припасами за дверь. Там как раз вовремя появилась предполагаемая пассия. «И как он мог променять меня на нее?» - презрительно подумала про себя Наташа, прежде чем захлопнуть дверь.

### ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ!

Конечно, невозмутимой она была лишь перед Игорем. Когда дверь за ним закрылась, девушка дала волю слезам. Вспомнила и их знакомство, и красивые ухаживания, и то, как вместе они строили планы. Теперь все это должно остаться в прошлом...

Приводили Наташу в чувства друзья. К счастью, их было немало. Одни приглашали в кино и театры, другие заявлялись в гости, третьи звали к себе. Был среди приятелей и один молодой человек Сашка. Они знали друг друга с детства - их родители дружили.

Наташа подозревала, что Саша испытывал к ней чувства: молодой человек краснел при ее появлении, пытался делать комплименты, но быстро понял, что симпатия не взаимна. С тех пор прошло немало времени, так что былое, казалось, забыто.

Сашка заявился к Наташе однажды утром без предупреждения, зато с фруктами и конфетами.

- Мне сказали, у тебя поражение на личном фронте.

Что-что, а чувство юмора у друга всегда было на высоте. Саше даже удалось ее слегка приободрить.

- Думаешь, с этой девушкой у него что-то серьезное? Наверняка он ее бросит спустя время и поймет, какое сокровище потерял, - заверял друг.

Наташа задумалась. В ее голове мелькнула неожиданная мысль. Она тут же ее озвучила.

- А что, если и у меня появится кто-то? Например, ты! Не по-настоящему, конечно...

Саша, как и прежде, стал краснеть на глазах. Потом, видимо, взяв себя в руки и сказал:

- Неплохая идея. Пусть не думает, что ты без него страдаешь!

### **ИГРА НА ПУБЛИКУ**

План разработали быстро. Приблизилась свадьба Наташиной приятельницы, куда должен был быть приглашен и Игорь. Чем не место для отличного спектакля?

Наташа никому не говорила заранее, что придет не одна. А потому ее появлению с Сашей под руку удивились даже близкие подруги. Для чистоты эксперимента молодой человек настоял: даже они не должны быть в курсе задуманного.

Играли роли безупречно: весь вечер провели, воркуя друг с другом, не пропустили ни одного медленного танца, а под конец даже позволили себе короткий поцелуй. Это получилось спонтанно и даже естественно - ведь они знали друг друга много лет!

Игорь, который пришел на торжество и стал невольным свидетелем разыгранной сцены, поперхнулся шампанским. Молодой человек никак не предполагал, что его бывшая так быстро найдет ему замену.

Домой на такси Наташа возвращалась опустошенной. Вечер закончился, можно было снимать маски. Рядом сидел Саша, и он был совершенно другого мнения.

- Давай завтра сходим в кино! Как-никак мы теперь вместе, пускай и понарошку.

Отказываться от столь привлекательного предложения было глупо. Поэтому на следующий день они отправились на кинопремьеру, потом прогулялись в парке, еще через день их уже видели в итальянском ресторан-

чике. Наташа где-то глубоко внутри задавалась вопросом о том, зачем они проводят время вместе, если этого никто не видит. Но ей было так хорошо рядом с Сашей, который окружил ее вниманием и заботой, что она предпочла опустить все размышления.

А вот Игорь, как назло, то и дело наталкивался на бывшую возлюбленную. Жили они всего в паре кварталов друг от друга, да еще ходили в один тренажерный зал. Как только экс-бойфренд появлялся на горизонте, Наташа тут же натягивала улыбочку и начинала светиться счастьем.

Со временем девушка поняла, что ей даже не приходится ничего имитировать - она была и так счастлива, освободившись от треугольника.

### **ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО**

- Чей следующий ход? - поинтересовался Саша.

Они с Наташей были в гостях у приятелей и увлеклись настольной игрой. Из приоткрытого окна сквозило, и девушка невольно поежилась. Буквально через пару мгновений на ее плечи опустился теплый плед. Саша улыбнулся, укрыв ее.

Игра продолжалась, но мыслями Наташа была уже не здесь. Она вдруг задумалась над тем, как давно о ней никто так искренне не заботился. Пару дней назад Саша поздравил ее с именинами, про которые обычно никто и не вспоминал. Просто так купил ей флешку в виде сердечка, потому что ее старая сломалась. Без повода принес любимые цветы - и как только узнал, какие именно? В прошлых отношениях ухаживала и заботилась в основном она сама и, если честно, так устала от этой роли...

- Может, пойдём? Кажется, ты утомилась, - предложил друг спустя еще час. Наташа утвердительно кивнула.

Саша довез девушку до дома, по пути заскочил в кафе и купил ее любимых булочек - на завтрак пригодятся! Чмокнул на прощание в щечку и подождал, пока за Наташей закроется дверь подъезда. Она стояла там, внутри, и беззвучно плакала. Только в этот раз, кажется, от счастья.

В кармане так некстати звякнул мобильный, прервав молчание. «Привет. Может, увидимся? Я соскучился», - прочитала девушка.

Сообщение было от Игоря. Если бы она получила его хотя бы месяц назад, а теперь...

### **НЕ В ШУТКУ, ПО-НАСТОЯЩЕМУ...**

Игорь оказался настойчивым - еще несколько недель он искал подход. Писал и звонил, звонил и писал. Даже попытался оправдаться за измену. Выдумал, будто это коварная Анастасия соблазнила его и практически увела из семьи. Наташа только улыбнулась, узнав об этой версии.

Наконец, она решила поговорить с бывшим возлюбленным, назначив встречу в кафе прямо у своего дома. Игорь пришел с цветами.

- Пойми, я тебя больше не люблю. Твой поступок убил во мне все чувства, - призналась Наташа.

Игорь, не привыкший проигрывать, сжал руки в кулаки. Променять его на кого? На этого Сашу? Он-то уж точно не лучшая пара для Наташи.

- Ты не прав, Саша - потрясающий мужчина. Спасибо, что благодаря тебе я это поняла, - сказала она свое последнее слово, попрощалась и ушла.

Наташа шла по улице, словно окрыленная. Прошлых обид не осталось, все пути были сняты, а впереди ее ждало большое светлое чувство, она это точно знала. Улыбнувшись, девушка позвонила другу. Но Саша не отвечал...

Его телефон продолжал молчать и на следующий день, и еще через сутки. Наташа не на шутку испугалась и засобиралась к нему домой. Дверь Саша тоже открыл не сразу. Он был непривычно мрачен и холоден. Причина обнаружилась тут же.

- Я видел вас... Там, в кафе. Не переживай, мешать твоему счастью не буду. Понимаю, что выполнил свою роль и должен отойти в сторону.

Наташа еле успела просунуть ногу в щель, чтобы Саша не захлопнул дверь.

- А ты не подумал, что мы могли встретиться, чтобы поставить окончательную точку в нашей истории? Или для того, чтобы я сказала ему, что люблю другого человека? Не в шутку, по-настоящему...

Саша замер, а Наташа рассмеялась и что есть силы обняла его.



# ФОТОСЕССИЯ ДЛЯ МЛАДЕНЦА

**В последние годы набирают популярность фотосессии с новорожденными. Кадры получаются восхитительными! Но насколько такая съемка безопасна?**

### ДЛЯ СПРАВКИ

**Фотосессия newborn (с англ. - новорожденный) проводится в первые две недели жизни ребенка. В это время малыш почти постоянно спит, что позволяет сделать снимки без какого-либо дискомфорта для него. Гибкие кости крохи допускают его размещение практически в любой позе.**

**Ф**отосессию для новорожденного я решила заказать, будучи на седьмом месяце беременности. Пообщавшись с подругами, выяснила, что почти все сейчас делают такие милые кадры. Это же память на всю жизнь! Но, начав разбираться в вопросе, поняла, что все не так просто.

### ПЕДИАТРЫ ДАЮТ ДОБРО?

Первой свое недовольство высказала моя свекровь, медик по образованию. Взглянув на кадры с чужой фотосессии, она запротестовала: «В какие только позы детей не кладут! А ведь они еще совсем крохи!»

Сначала ее протест показался мне необоснованным, но свекровь привела аргументы. Оказалось, в первые месяцы жизни у ребенка еще не до конца сформированы важные внутренние органы. Если имеется какая-либо патология, ро-

дители могут об этом не знать, а ребенок не подавать вида. Так что прежде чем отдавать самое драгоценное в руки фотографа, нелишним будет заглянуть к педиатру, чтобы тот еще раз осмотрел младенца.

Более того, не каждого малыша стоит отправлять на фотосессию. Безопасной она считается у доношенных детей, которые провели в животе у мамы не менее 37 недель.

Важно обратить внимание на состояние младенца. В день съемки он капризничает, плохо ест, а может, и вовсе выдает температуру? Мероприятие лучше перенести, так как детский иммунитет слаб и может дать сбой в незнакомой обстановке.

Узнав обо всех нюансах, я не стала отказываться от идеи провести фотосессию, но подошла к этому вопросу более серьезно.

### ФОТОГРАФ:

#### ОСОБЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Казалось бы, все просто! На фотосессии newborn, как и на любой другой, должен присутствовать профессионал своего дела - отличный фотограф. Вот только к его фигуре, когда речь идет о младенцах, предъявляются особые требования.

Ему недостаточно просто хорошо снимать. Как правило, newborn-фотографы берут мастер-классы у

бывалых мастеров, на которых их учат правильно обращаться с младенцами, укладывать их в безопасные позы, готовить реквизит и т.д. Так, например, если кроха сопротивляется и не желает принимать какую-либо позу, настаивать нельзя. Все смены положений должны быть аккуратными, мягкими.

Требования предъявляются даже к рукам специалиста. Желательно иметь короткий маникюр, иначе невзначай можно травмировать ногтями кожу малыша. Руки должны быть теплыми, чтобы каждое движение было комфортным.

### «ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ, ДЕВИЦА?»: ТЕМПЕРАТУРА В СТУДИИ

«Девочки, никогда не повторяйте моих ошибок, - жаловалась на форуме одна из участниц. - Я записалась с малышом к фотографу, не поинтересовавшись, в каких условиях он будет снимать. В итоге мы оказались в квартире с животными и неутепленными окнами».

Неудивительно, что я при поиске сразу обращала внимание, какие условия мне предлагают. О стандарте я была наслышана. Температура в студии, где снимают новорожденного, должна быть в районе 25-28°, влажность - 50-70%.

Важен и реквизит. Вся одежда должна быть постирана (с использованием гипоаллергенных средств!) и выглажена. Ткани - исключительно мягкие. Шапочки, кофточки, штанишки, ободки - свободные, не нарушающие кровотока и движения младенца.

### ЧТО В ИТОГЕ ВЫШЛО

В результате долгих поисков я остановилась на достаточно известном в своих кругах фотографу. Это была девушка Анастасия, тридцати лет, сама мама двух деток. С фотографом у нас случилась любовь с первого взгляда. Спокойная, приветливая, с приятным голосом - по моему мнению, таким и должен быть человек, работающий с детьми. С нашим сыночком у нее сразу же возник контакт.

В процессе съемки фотограф проговаривала каждое свое движение, что было важно для меня. Сначала я старалась ей в чем-то помогать, но потом поняла - с ее опытом я могу доверить этому человеку самое ценное.

И что вы думаете? Максим проспал всю съемку! А мы через неделю получили заветные кадры, которые уже оформили в альбом. Сумма за услугу получилась немаленькой, но я точно знала, за что платила. К тому же эмоции и кадры малыша бесценны.

*Ирина.*

## ПАМЯТОЗЛОБИЕ: КАК ПРОСТИТЬ ОБИДУ?

*У меня была близкая подруга, почти сестра. Но потом она не поддержала меня в трудную минуту, после чего я не могу ее простить. Хочу, но не могу...*

**Ольга Власова.**

В большинстве случаев причины обид кроются в гордыне. Человек воображает себя Богом, который знает, что и как должно быть. И когда другой начинает вести себя иначе, он вдруг решает его судить и затаивать обиду. Очевидно, что подобные действия далеки от христианской веры.

Тем не менее, обидеться может и глубоко верующий человек - все мы не безгрешны. Важно в этот момент понять, что это чувство разъедает не обидчика, а обиженного. Он оказывает себе медвежью услугу, соглашаясь носить в сердце тяжелый душевный груз.

Согласно Божьим заповедям, не стоит судить даже тех, кто сделал больно, нанес удар. Бог рассудит! Человек же со своей стороны может помочь себе простить обиду лишь одним способом - молиться за своего обидчика. Звучит неправдоподобно, но стоит только попробовать начать мысленно желать ему добра, раз за разом, как придет чувство облегчения.

Также стоит помнить о том, что, прощая обиды, мы взрослеем духовно. Учимся принимать волю Божью, ведь испытания даются неспроста. Становимся милосерднее к людям, которые нас окружают и чуть ближе к Господу Богу.



## НАДО ЛИ ЦЕЛОВАТЬ ИКОНЫ?

*Раньше я всегда целовала иконы в храме, дотрагивалась лбом, но теперь страшно - везде вирусы. Можно ли просто прикладывать к святым ликам рукой?*

**Е. Морозова.**

Прикасаясь к иконе губами, лбом или рукой, мы выражаем таким образом свое почтение и благоговение. Однако обязательным подобное проявление вовсе не является. Человек действует по велению сердца.

Если возникает желание приложиться к иконе губами, следует помнить о некоторых правилах. Так, икону с изображением Иисуса Христа следует целовать у ног Спасителя. Образ Усекновения главы Иоанна Предтечи - у его волос. Божьей Матери и остальным святым обычно целуют руки. Если рядом со святым ликом находится емкость с частицей мощей или с другой святыней, можно приложиться к ней. Не стоит также забывать о том, что у женщин на губах не должно быть помады.

Что касается вирусов и микробов, это, скорее, вопрос веры. Кто-то считает, что в храме все свято, а

потому ничто дурное подхватить здесь просто нельзя. К тому же в церквях все поверхности, особенно в период вирусной нагрузки, обрабатываются антисептиками - как раз во избежание заражения. Защитным стеклом, под которыми находятся иконы, уделяется особое внимание.

Однако, если есть сомнения, лучше не идти против себя. К тому же к иконе можно приложиться и другими способами. Самый простой - лбом к краю образа после прочтенной молитвы. Некоторые и вовсе предпочитают дотронуться до святого лика рукой.

В конце концов, есть те, кто не прикладывается к иконе вовсе, ограничиваясь душевной молитвой. Другими словами, это совсем не обязательное действие, куда важнее - то, с чем человек приходит в храм, его мысли и намерения.

## МОЖНО РАЗВЕЯТЬ ПРАХ?

*Моя тетя была верующей христианкой. К сожалению, из-за бюрократических проволочек нам пришлось ее кремировать. Могу ли я захоронить, а развеять прах - например, около дома, где она жила?*

**Евгения.**

Раньше отношение Православной церкви к кремации было более категоричным. Согласно православной вере, умерший дол-

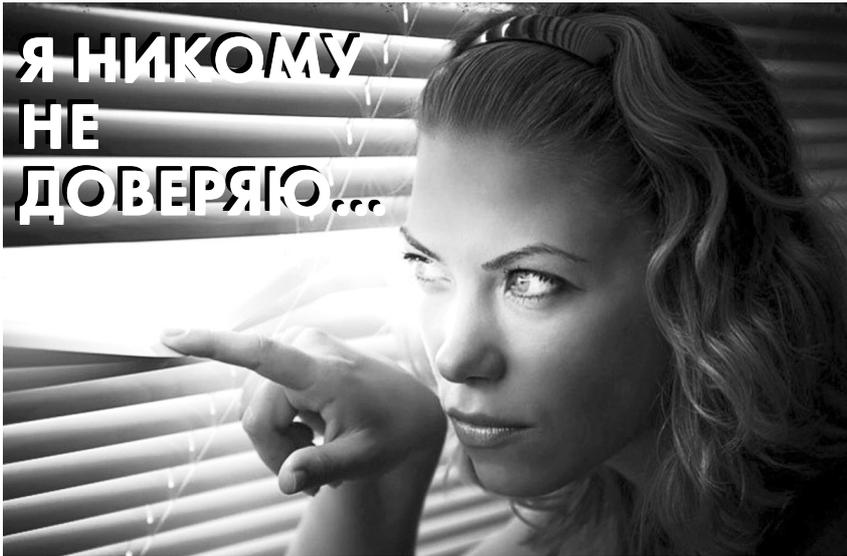
жен быть погребен в землю - так он обретает шанс на спасение. Но современное реалии заставили пересмотреть данный вопрос: мест под погребение в крупных городах не так много, так что родственники в некоторых случаях вынуждены кремировать тела. Что касается развеивания праха, на данный момент церковь против этого.

Дело в том, что останки, целостны они или кремированы, все-таки

должны быть погребены. Под запретом также хранение урны с прахом дома и иное ее использование.

Более того, официально не выдается разрешение на развеивание праха. Впрочем, нет и запрета. Но представить себе это практически невозможно, ведь в крематории прах выдают только в случае предоставления документов, подтверждающих наличие места на кладбище или в колумбарии.

## Проблема



**У меня много родных и знакомых, но положиться я могу только на себя. Из-за этого мне приходится сложно, чувствую большую ответственность. А как жить иначе - не знаю...**

**Лариса.**

Наше доверие к окружающим людям чаще всего зарождается в детстве. Именно в ранние годы родители закладывают почву будущего отношения к миру. Но в некоторых случаях даже открытые люди могут стать недоверчивыми вследствие полученного опыта - например, после измены, предательства.

Недоверие в некотором роде даже помогает нам, позволяя критически относиться к происходящему. Это оберегает от ошибок и опрометчивых поступков. Негативно влиять оно начинает лишь в том случае, когда выходит за адекватные пределы.

В первую очередь, вам не стоит возлагать на окружающих больших надежд. Например, если хотите поручить кому-то выполнение важного дела, сразу имейте в виду, что он может допустить огрехи. Не жди-

те многого! Придется поработать и с собственным стремлением к совершенству. Далеко не во всех делах требуется выполнение точь-в-точь. Имеет смысл ослабить хватку и позволить себе и другим порой быть неидеальными.

Если речь идет о недоверии, касающемся чувств и отношений, нужно научиться открыто разговаривать о проблеме. Порой причина проблемы заключается лишь в разности взглядов. В таком случае следует принять тот факт, что перед вами - другой человек, со своими установками и мнением.

Если все же результата нет, стоит обратиться к психологу для индивидуальной работы. Он сможет помочь грамотно проработать детские травмы, проговорить обиды, выяснить, что на самом деле лежит в основе вашего недоверия.

## МУЖ КОНТРОЛИРУЕТ МЕНЯ В БЫТУ

**У нас в семье всегда было заведено: муж отвечает за материальную сторону, я - за быт. Но недавно супруг начал говорить мне, что и как делать, критиковать. Я к такому не готова!**

**Маргарита.**

Распределение домашних обязанностей в каждой семье индивидуально. Любые изменения должны обговариваться во избежание недомолвок. Так что первое, что вам следует сделать, - сесть с мужем за стол переговоров. Выясните, в чем причина его поведения.

Вы говорите о том, что раньше дела обстояли иначе. Можно предположить, что в жизни вашего мужа произошли изменения, из-за которых проявился его контроль.

Ругаться на этот счет не стоит - так же как и обвинять супруга. В кон-

фликтах всегда транслируйте исключительно свои чувства. Например, можно поделиться: «Когда ты говоришь мне, что я сделала что-то не так, мне становится больно и обидно. В наш дом я вкладываю всю душу».

Можно дойти до гротеска: «Мне так важно, чтобы тебе было комфортно, но я чувствую, что ты постоянно недоволен. Что еще я могу сделать для тебя?» Есть вероятность, что после такой наигранной самоотверженности мужчине станет не по себе, и он пересмотрит собственное поведение.

## ПОЧЕМУ Я ПРИТЯГИВАЮ МУЖЧИН МЛАДШЕ СЕБЯ?

**Заметила, что большинство мужчин, встречающихся на моем пути, как минимум на пять лет младше. А так хочется избранника постарше...**

**Елизавета.**

Прежде всего необходимо понять, на каких данных строится ваша статистика. Большинство - это сколько? Если речь идет о двух-трех мужчинах - это одно, и не стоит в таком случае говорить о тенденции. Если их количество больше пяти, тогда, конечно, есть над чем задуматься.

Считается, что мы условно притягиваем к себе определенных мужчин. В вашем случае нужно подумать о том, какую роль вы для них выполняете. Быть может, становитесь мамочкой-наседкой, которая и накормит, и на работу устроит, и требовать ничего не будет?

Можно рассмотреть проблему и с другой стороны: почему вы не привлекаете более зрелых мужчин? Чтобы ответить на этот вопрос, определите, какую партнершу они хотели бы видеть рядом с собой. Вы соответствуете этим параметрам?

Переживать по этому поводу в любом случае не стоит. Работайте над собой. Выпишите те качества, которые вы хотели бы видеть в мужчине своей мечты. Рядом продублируйте женские качества, которыми, на ваш взгляд, должна обладать партнерша такого кавалера. Теперь вы знаете, к чему стремиться.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### КАКОВА СКОРОСТЬ МЫСЛИ?

Мысль мелькнула, пробежала - сравнения разные, но все они подтверждают: мысли в нашей голове проносятся с невероятной скоростью.

Скорость мысли - это скорость передачи нервных импульсов. Она зависит от многих факторов, в числе которых эмоциональное состояние человека, его сосредоточенность.

Если говорить предметно, то скорость мысли может составлять от 0,5 миль в секунду до 120 миль в секунду. Думаете, это быстро? Напротив, в несколько раз медленнее, чем, например, скорость переключения задач в компьютере. Но все индивидуально - так же как скорость реакции.

**1. Выберите напиток, который вам нравится больше всего.**

- а) чай - 0 баллов;
- б) морс, компот, сок - 1;
- в) негазированная вода - 2;
- г) газированная вода - 3;
- д) кола - 4;
- е) кофе - 5.

**2. Представьте, что у вас много свободного времени. Выберите занятие для души.**

- а) просмотр интересных телепрограмм - 0;
- б) вязание или другое рукоделие, а также настольные игры - 1;
- в) чтение книг - 2;
- г) садоводство - 3;
- д) забота о домашних питомцах - 4;
- е) кулинария - 5.

**3. Выберите подарок, который вам приятно было бы получить.**

- а) тапочки - 0;
- б) чашка, кружка для личного пользования - 1;
- в) записная книжка - 2;
- г) джемпер, халат, кардиган - 3;
- д) ваза, подсвечник, свечильник - 4;
- е) современный миксер - 5.

**4. Выберите самую интересную, на ваш взгляд, телепрограмму.**

- а) «Битва экстрасенсов» - 0;
- б) «Один в один» - 1;
- в) «Едим дома» - 2;
- г) «Голос» - 3;
- д) «Что? Где? Когда?» - 4;
- е) «Камеди клуб» - 5.

**5. Выберите место, посетив которое, не пожалеете, что выбрались из дома.**

- а) сквер, скамейка во дворе дома - 0;
- б) музей - 1;
- в) театр - 2;
- г) кафе - 3;
- д) торговый центр - 4;
- е) спортзал - 5.

**6. Что из этого списка согреет вас лучше всего в холодную погоду?**

- а) горячий чай - 0;
- б) плед, одеяло - 1;
- в) горячий суп - 2;
- г) теплый халат - 3;
- д) кошка, собака - 4;
- е) горячая ванна - 5.



## КАКИЕ ДЕДУШКА ИЛИ БАБУШКА ИЗ ВАС ПОЛУЧАТСЯ?

Нынешние пенсионеры щеголяют в модной одежде, делают себе современные прически и предпочитают планшет телевизору. А что же будет дальше? Давайте представим, какими мы станем ближе к семидесяти годам.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**5 БАЛЛОВ И МЕНЕЕ.** «Любимец всей семьи». Из вас получится сказочная бабушка или классический добрый дедушка. Вы будете заботиться о каждом члене большой семьи, и вашей доброй улыбки достаточно, чтобы всем им стало хорошо.

**6-11 БАЛЛОВ.** «Старейшина рода». Среди своих родственников вы будете считаться патриархом, аскалом, самым уважаемым человеком в семье. Ваше мнение окажется самым веским и даже решающим. Каждый свой поступок младшие родственники захотят соотносить с вами: «А что скажет бабушка?», «А как посмотрит на это дед?» Внуки, глядя на вас, обязательно скажут: «Хочу стать таким, как дедушка (бабушка)».

**12-17 БАЛЛОВ.** «Мудрый советчик». Вы будете интеллектуальным центром семьи. Дети и внуки станут доверять вам все свои тайны, и вы превратитесь в хранителя самой важной информации об их жизни. Тактично и мудро вы будете направлять молодежь, подталкивать ее к правильным решениям и уберегать от ошибок. Смотреть, как они растут, будет вашим главным

удовольствием. Тело может постареть, но голова у вас долго будет оставаться ясной.

**18-23 БАЛЛА.** «Вечный двигатель». Вас с трудом можно будет назвать бабушкой или дедушкой. Готовиться к старости вам не нужно - она просто не наступит. Вы всегда будете заняты делом. Скорее всего, вы продолжите работать, несмотря на наступивший пенсионный возраст и пошатнувшееся здоровье.

**24 БАЛЛА И БОЛЕЕ.** «Зажигалка». Понятие «старость» в наше время быстро изменяется, а возраст ухода на покой отодвигается все дальше. И мы уже часто видим 80-летних мужчин и женщин, которых язык не поворачивается назвать стариками. А с вами все обстоит еще радикальнее: у вас столько энергии, что молодежи за вами не угнаться. И даже дома всегда найдете себе кучу занятий. Кстати, не только себе, но и другим. Юные поколения быстро устанут от вашей активности, так как вы никому не дадите покоя. Но именно вы вдохнете жизнь в эту семью, потому что у вас вместо сердца пламенный мотор.



# ВСПЫХНУВ РАЗ, ЛЮБОВЬ НЕ ПОГАСНЕТ НИКОГДА

**Вера первична, а душа вторична. Чудеса всегда случаются, если искренне в них верить. Одно из таких чудес в жизни человека есть любовь...**

Одинокие люди слишком долго ждут друг друга, всегда знают, что рано или поздно неожиданно обязательно встретятся. Когда двое встречаются, кажется, что их любовь можно даже потрогать руками - настолько она осязаема. Чтобы понять силу и глубину чувств влюбленных, достаточно просто увидеть, с каким обожанием они смотрят друг на друга или какой нежностью загораются их глаза при одном упоминании любимого имени. Вместе они светятся от счастья тысячами солнечных лучей, рассыпаются каскадом тепло-го дождя, их уносит на небо сумасшедший ураган чувств и желаний, и от этого жизнь становится прекраснее и начинает переливаться всеми цветами радуги. Когда наступает ночь, луна освещает влюбленным их путь и манит все дальше в неведомые просторы. А днем солнце согревает их сердца и дарит светлые краски окружающего мира.

Только взаимная, чистая любовь может дать человеку настоящее сочетание духовной, душевной и физической близости. Я всегда верила, что на Земле есть любовь, что, вспыхнув раз, подобно искре, она зажигает пожар, который уже не погаснет никогда, несмотря ни на какие препятствия.

Любовь - это никогда не утихающая музыка, вечно живущая в сердце человека; это невидимые руки, которые нежно обнимают тебя с восходом солнца и ласково гладят с его закатом. Любовь не

только осыпает жизненный путь человека лепестками алых роз, но и постоянно испытывает его на прочность. К сожалению, бывает и так, что жизненные пути людей расходятся в разные стороны. Никому из нас не суждено знать об этом заранее. Быть может, с течением времени эмоции пройдут, а чувства исчезнут или, наоборот, станут глубже. После разлуки люди вспоминают все: знакомство, первые встречи, нежные поцелуи с объятьями, вечерние романтические прогулки, теплые телефонные разговоры, мелкие незначительные ссоры, столь болезненный разрыв... Только по-настоящему любящие люди все друг другу прощают, даря красоту и безграничность своей души.

Бывает, достаточно одного взгляда, чтобы сохранить любовь на всю жизнь и принять как должное счастье или горе. Любви нет места там, где господствуют навязчивые идеи и где застилают глаза неумолимые видения придуманных образов. Люди будут любить друг друга взаимно столько, сколько будет угодно их душе, сердцу. Но часто вместе со счастьем любовь приносит страдания, слезы, боль...

В жизни человека бывает много разных чувств и эмоций, но такие, как любовь, познают не все. Какие бы ни миновали сроки, сколько бы лет я ни прожила на этом свете, не смогу понять, как человек может жить без любви? Больше всего мне хочется, чтобы любой был здоров и счастлив. Надеюсь, что любящие люди всегда будут друг для друга воплощением и олицетворением Веры, Надежды и Любви.

Н.Б.

## В МОЕЙ БОЧКЕ МЕДА ОКАЗАЛАСЬ ОДНА ЛОЖЕЧКА ДЕГТЯ

Но именно она испортила всю сладость. Задумались мы с мужем о детях, а у него редкое генетическое заболевание, которое передается потомству и очень плохо сказывается на здоровье ребенка, особенно в первые годы жизни. Свекровь предлагала рискнуть: «Поверьте, вам повезет - все будет хорошо». Супруг был расстроен, но поддерживал мать. А я не хотела страдать. Что, если родится больной ребенок? Я не переживу, семья распадется. Лучше без детей жить.

Металась из стороны в сторону, переживала, потому что годы уходят и риск родить больного малыша только выше. Я ведь могу здорового и сейчас! И тут случай подвернулся - нечаянная встреча с командированным. Видный, трое детей. Не считаю это изменой мужу. Мне нужно было только одно: здоровое семья. Я расспросила мужчину о болячках, а он только хохотал: «Ко мне дурное не липнет!» Для меня это была процедура оплодотворения. Разовая. Повезет - рожу. Нет - значит, не дано...

Родился самый любимый, бесценный, долгожданный, выпрошенный мальчик. Естественно, без плохой наследственности. Ни на кого он не похож. Не могла же я еще и по внешности подбирать биологического папу. На это никто не обращает внимания. На радостях все родственники мужа разглядели в Тимоше прадеда. Я разубеждать не буду...

А.Л.

## ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО...

**Я, конечно, склеротик, но до одного моего знакомого водителя мне далеко. Он, бедняга, уже и сам понял, что дело пахнет керосином, и стал изыскивать способы улучшить память. Рассказывает: «Нашел наконец-то лекарство, хорошо помогает! Надо еще одну упаковку купить. Только забыл, как называется». Я ему советую: «Ну так походи в ту аптеку, где брал. Может, провизоры вспомнят». - «Так ведь не помню, в какой аптеке покупал!» Действительно, хорошее лекарство.**

Иван.

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

(Окончание).

Мистрис Гаркрос была уже вдовой три года и все еще носила траур, когда надеждам Уэстона суждено было угаснуть окончательно. В течение зимнего сезона он работал особенно усердно, и, три месяца не выйдя с своей кухни, наконец отправился в ее поместье.

Он приехал в сумерки, в сильную метель, когда переход от ворот к дому походил на путешествие по волшебной стране, хотя эта мысль не пришла в голову Уэстону, который, как известный французский «синий чулок», терпеть не мог красот природы. Войдя в швейцарскую и отдавая распоряжение насчет нескольких пакетов, привезенных для Августы, он заметил, что дом имеет какой-то праздничный вид. Тепличных цветов было больше, освещение ярче, слуги смотрели торжественно и бодро.

– Много гостей у дяди? – спросил Уэстон небрежно.

– Нет, сударь. Лорд Станмор Эджвар гостит у нас и капитан Пурфлит, и больше никого.

«Лорд Станмор Эджвар! Новое знакомство», – подумал Уэстон, зная этот джентльмен только по известиям Morning Post. Он воображал, что Станмор старик и ничего не сделал для прославления своего титула кроме того, что милостиво соглашался существовать.

– Мм! – пробормотал он, довольный предстоящим знакомством. – Милорд, вероятно, имеет поместье недалеко отсюда?

– Нет, сударь. Поместье милорда на севере. Его светлость гостил до Рождества у лорда Мифа, а с тех пор гостит здесь.

Уэстон ушел в свою комнату, оделся тщательнее обыкновенного и никогда не был так доволен собою, как когда спускался с лестницы, украшенной в этот день цветами.

– Томми любит лордов, – пробормотал он с насмешливою улыбкой. – Мой дядюшка не свободен от этой извинительной слабости человечества.

В гостиной были только трое, когда он вошел: его дядя, Августа и высокий лысый джентльмен с седыми усами, стоявший у камина спиной к огню. Перед ним сидела в низком кресле мистрис Гаркрос. В волосах ее и на груди черного газового платья были приколоты пунцовые камелии, первый яркий цвет, который увидел на ней Уэстон после смерти ее мужа. Джентльмен с седыми усами разговаривал с ней, наклонившись пред ней с видом рыцарской преданности.

Поза, взгляд и тон сразу объяснили пронизательному Уэстону положение его дел, и звезда надежды угасла навеки. В этот же день он узнал худшее. Дядя за бутылкой кларета объявил ему о помолвке своей дочери, когда милорд и его клерк капитан Пурфлит ушли из столовой вскоре после ухода Августы.

– Мне не хотелось объявлять это вам

письменно, – сказал мистер Валлори. – Они помолвлены только три недели, но дело было решено с того самого дня, как мы встретили в первый раз лорда Стармора на одном охотничьем завтраке близ Стоплейфа. Августа сначала об этом и слышать не хотела, но я считал своим долгом убедить ее принять такое лестное предложение. Богатейшее поместье, поднимающееся в цене год от году, целые мили строевой земли на окраинах многолюднейших северных городов, угольные копи, аспидные ломки и человек с безукоризненною репутацией, лет на тридцать старше ее, это правда, но мы знаем по опыту, что такие браки, основанные на взаимном уважении и... и... на желании соединить большие состояния, бывают самые счастливые.

– Да! – воскликнул Уэстон с горьким смехом. – Желал бы я знать, что сказали бы вы, если б она влюбилась в какого-нибудь бедняка таких же лет? Порочная страсть, доказывающая... словом, то, что мы говорим Дездемоне. Но так как он лорд и богат, то вы смотрите на это совсем иначе.

– Вы, однако, принимаете мою новость не совсем любезно, Уэстон. Я думал, что вы будете в восторге. Партия блестящая, такая, какую я всегда желал для моей дочери до ее злополучного брака с Гаркросом. Да и вы выиграете от этого брака; ваше положение значительно возвысится, когда вы сделаетесь родственником графини. Такое родство стоит тысячи годового дохода, не говоря уже о том, что вы можете в скором времени сделаться поверенным лорда Станмора.

– Мне следовало бы быть бесконечно благодарным, по вашему мнению, – сказал Уэстон, – но ваша новость, тем не менее, поразительна. Я считал мою кухню примерно вдовой, верно до гроба покойному мужу.

– Уэстон! – воскликнул мистер Валлори строго. – Вы становитесь радикалом!

Так в надлежащее время и без заметной поспешности Августа Гаркрос перенеслась в высшую сферу, где забыла об Уэстоне, или вспоминала его раза два в год, когда имя его появлялось в списке приглашений. Августа в эту позднейшую эпоху своей жизни имела удовольствие видеть на своих обедах министров и герцогов, а Уэстон приглашался только на такие многолюдные собрания, что уходил, увидев хозяйку дома только издали. Он утешался мыслью, что его общественное положение выиграло от возвышения его кухни и тем, что многие его знакомые, желавшие воспользоваться покровительством леди Станмор, обращались с своими просьбами к нему. Это было жалким утешением, но все же что-нибудь да значило. Он имел свою нарядную маленькую виллу в Норвуде, имел прекрасных лошадей и мог наслаждаться блестящим положением дел фирмы.

Для некоторых избранных жизнь есть, по видимому, постоянная смена удовольствий. Никакая тень не омрачала Клеведона после убийства Губер-



та Гаркроса. Тоненькие голоса и топот маленьких ног раздаются в комнатах и в саду. Сибилла Клеведон сделалась Сибиллой Гартвуд и приезжает в Клеведон с детьми, чтобы сравнить новый зуб Тотти с новым зубом его кухни Лотти или справиться, так ли благоприятны симптомы кори у Мигси, как они были у Пипси. Счастливы семейства, о которых, кроме этого, почти нечего сказать. Полковник живет на седьмом небе блаженства. Бунгалло время от времени оживляется детьми, и во время этих вторжений юного поколения четвероногого царства находится более или менее в загоне. Педро выражает свое неудовольствие шипением и гримасами, собаки прячутся под стулья и рычат на гостей, фараонова мышь скрывается и отыскивается вечером, к ужасу служанки, оправляющей постель, под подушкой полковника. Полковник угощает детей вамбейскими ушками, афганскими фруктами, вест индийскими пряниками и удовлетворяет их маленький аппетит так усердно, что продолженные посещения Бунгалло обыкновенно кончаются расстройством детских желудков и употреблением лекарств.

Брайервуд, утраченный навсегда Редмайнами, перешел во владение чужого человека. Дарственная запись, которую Редмайн передал Ситные Луга брату Джемсу, сохранила австралийскую ферму от конфискации в пользу казны, но Брайервуд с его красивой черепичною кровлей, красиво выглаживавшею из густой зелени, был утрачен безвозвратно. Может быть, придет когда-нибудь время, когда в вознаграждение за упорное трудолюбие и неизменно хорошее поведение, за спокойную покорность кающегося грешника Ричард Редмайн получит свободу. Но он никогда не вернется в Брайервуд, эту сцену тяжелых воспоминаний, терзающих его по ночам, а, уедет в прекрасную страну, куда рвется его душа, к горам и водопадам, к плодородным равнинам и озерам Джипсланда.

Мэри БРЭДДОН.  
(Конец).



«Все вода - начало и конец Вселенной», - писал древнегреческий философ Фалес Милетский. Согласно фэн-шуй вода является хранилищем жизненной энергии ци, символизирует, в частности, материальные блага.

Чтобы деньги не утекали сквозь пальцы, а, наоборот, хлынули потоком, нужно активизировать энергию Воды в доме или офисе. Для этого используются специальные талисманы фэн-шуй, которые создают постоянное движение в определенном секторе помещения, тем самым усиливают соответствующий этому сектору элемент.

## Как стать популярным

Одни из самых мощных активаторов энергии Воды (а значит, и денег) - домашние фонтаны. Они бывают разных форм (круглые предпочтительнее, т.к. круг - символ Металла, элемента, усиливающего Воду); из разных материалов (лучше остановить выбор на натуральных - на-

пример, глина или камень); с подсветкой или без. Не так важен внешний вид фонтана, как место, в котором он будет установлен.

Для привлечения энергии денег лучше всего установить фонтан в юго-восточном секторе помещения. Находясь в восточном секторе, он будет способствовать укреплению вашего здоровья, в северном - поможет в карьере, если ваша деятельность связана с продажами, то поток клиентов увеличится.

А вот от размещения фонтана в южном секторе стоит воздержаться. С обитающей там энергией Огня Вода «не дружит». А если учесть, что юг по фэн-шуй - это зона славы и популярности, то фонтанчик там очень быстро погасит ваш внутренний огонь и лишит успеха.

Остальные секторы нейтральные: установив там фонтан, вы едва ли почувствуете какие-либо изменения. Важно: расположение секторов определяется с помощью компаса. При этом нужно встать спиной к входной двери.

## ВКЛЮЧИТЕ

### «ДЕНЕЖНЫЙ ФОНТАН»!

Деньги и вода. Возможно, вы удивитесь, но с точки зрения фэн-шуй эти две энергии взаимосвязаны. Хотите увеличить приток денег в дом - приготовьтесь «намочить ручки»!

#### Чтобы муж не изменял

Фонтан, впрочем, как и любые другие предметы, связанные с энергией Воды (например, картины, на которых изображено море), не рекомендуется размещать в спальне. Это может спровоцировать беспокойный сон, ссоры и даже супружеские измены.

Поспособствовать неверности мужа (Вода обладает сильнейшей женской энергетикой) может также фонтан, расположенный справа от входной двери (если смотреть изнутри). А вот холостым мужчинам фэн-шуй очень даже советует установить фонтанчик именно там - от невест отбоя не будет! Если вы решили разместить фонтан в саду, на даче, то найдите ему место недалеко от входной двери. Выходя из дома, вы должны видеть текущую воду. Прекрасно, если вы расположите садовый фонтан в тени деревьев или цветов. Энергия Дерева будет поддерживать Воду и добавит вам творческих идей.

#### Главные правила для ловцов удачи

Что касается общих правил использования домашних фонтанов, то они следующие;

- ★ Фонтан не должен быть слишком большим и громоздким для маленького помещения или слишком маленьким для огромного зала. Помните о том, что главный принцип фэн-шуй - это гармония.

- ★ Направление потока воды должно быть направлено внутрь помещения (т.е. течение воды не должно быть направлено в сторону входной двери), а не из него. Иначе вода унесет всю удачу, а не увеличит ее.

- ★ Фонтан не должен быть шумным. Достаточно легкого журчания. Идеально,

если вы будете замечать фонтан только в часы отдыха.

- ★ На ночь фонтан следует выключать. Ваш дом - ваша крепость, а ночь - священное время отдыха и покоя. Вода же, которая принимает любые формы и меняет свои свойства очень легко, именно ночью может наполниться темной энергией и принести в дом проблемы.
- ★ Если у фонтана есть музыкальное сопровождение, выключайте его крайне редко.

#### Разрушающий поток

Вероятно, вы под впечатлением от той силы, которой обладает, казалось бы, обычный декоративный элемент - фонтан. Но не спешите бежать в лавку фэн-шуй: убедитесь, что иметь фонтан в доме вам не противопоказано!

Элемент Воды не всем и не всегда приносит благо. Усиливать Воду нежелательно, если вы рождены в год Огня (вы - огненные Змея, Лошадь, Тигр, Обезьяна и т.д.). Фонтан в вашем доме станет виновником частых конфликтных ситуаций. Кроме денег, Вода отвечает за общение (поток людей, рождаемых ими мыслей и т.п.). Усиливая ее с помощью активаторов, вы рискуете сделать свой дом излюбленным местом для не очень приятных личностей (ничего удивительного, что вас то и дело станут атаковать соседи с просьбами одолжить деньги или соль). Фонтан в рабочем кабинете будет препятствовать вашему продвижению по службе. Для рожденных в «огненный» год «денежным» элементом будет Металл - приобретите кошелек серебряного цвета, носите металлические украшения, добавьте в интерьер больше белого - и удача вам обеспечена!

Мастер фэн-шуй  
Елизавета СОРОКА.

## Пригодится

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

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

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

## ВАННАЯ КОМНАТА ЗАСИЯЕТ

За ванной комнатой я слежу особенно. Например, зеркало до блеска я чищу смесью перекиси водорода и соды в равных пропорциях. Плитку избавляю от пятен с помощью ватного диска с нанесенным на него жидким отбеливателем.

Если где-то завелась ржавчина, наночу на это место соль, мягко втираю ее в поверхность, а затем выжимаю на нее лимонный сок. Такое средство можно оставить на ночь, а на утро все будет чисто!

*Е. Патрушева.*

## ДИВАН КАК НОВЕНЬКИЙ!

Если у вас есть домашние животные или дети, или вы сами много времени проводите на любимом диване, знайте: он нуждается в чистке. Я провожу ее каждые полгода. Сначала использую ручной отпариватель, далее обрабатываю обивку пылесосом. Благодаря щелевой насадке можно проникнуть в самые труднодоступные места.

Далее остается лишь избавиться от пятен и грязи с помощью чистящего средства. Для начала протестируйте его на небольшом участке, чтобы убедиться в том, что состав не испортит обивку.

*Маргарита.*



## ПОЛОВОЙ ВОПРОС

**За каждым напольным покрытием требуется правильный уход, чтобы оно прослужило как можно дольше!**

Какой пол у вас в доме - ламинат, паркет, дерево или линолеум? От этого зависит то, как вы будете ухаживать за ним!

**Ламинат.** Это покрытие не любит обилие воды, а потому протирать его надо слегка влажной тряпкой. Агрессивные чистящие вещества могут сделать ламинат тусклым, поэтому от них лучше отказаться. Подойдет обычный универсальный гель для мытья полов. Можно добавить в воду 1 ч. л. кондиционера для белья. Он устранил статическое электричество, благодаря чему пыль будет лучше собираться на тряпку.

**Паркет.** Под запретом - мытье горячей водой. Из-за высокой температуры дощечки могут деформироваться. Лучшее решение - холодная вода с добавлением глицерина (5 ст. л. глицерина на ведро 5 литров). Визуально обновить паркет, а также защитить его от излишней влаги поможет полироль. Если на покрытии появились царапины, попробуйте справиться с ними с помощью мастики.

**Линолеум.** Он прост в уходе: достаточно протирать покрытие влажной

тряпкой. Линолеум начал тускнеть? Поможет воск. А если на нем появились царапины, воспользуйтесь металлической мочалкой, слегка смоченной в скипидаре. Аккуратно обработайте ею деформированную поверхность - она станет как новенькая. Раз в 2-3 месяца рекомендуется наносить на линолеум полироль. Она создает защиту от царапин и лишней влаги.

**Дерево.** Деревянные половицы желательно мыть теплой водой: так они прослужат дольше. Для устранения пятен возьмите универсальное моющее средство. Если половицы начали скрипеть, их можно присыпать тальком.

**Керамическая плитка.** Влажная тряпка и моющее средство справятся практически с любыми пятнами на плитке. А вот если на ней остались разводы, устранить их можно с помощью мягкой губки и нанесенной на нее пищевой соды. Матовая плитка со временем может стать слегка мутноватой. Достаточно сделать уборку с добавлением к воде уксуса в соотношении 3:1, чтобы покрытие вновь приобрело первоначальный вид.

✓ **Добавьте в воду для мытья пола несколько капель любимого эфирного масла. В квартире станет не только чисто, но и ароматно!**

## ЧИСТЫЕ БАТАРЕИ - ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ!

У вас тоже зимой батареи топят на полную мощь? Тогда рекомендую убедиться в их чистоте, ведь в противном случае вы обречены на то, чтобы дышать загрязненным воздухом.

Я уже который год 2-3 раза за зиму батареи чищу. Загрязнения, которые удаляются легко, убираю пылесосом с узкой насадкой. Его может заменить фен, которым легко выдуть всю пыль наружу.

Для труднодоступных мест беру малярные кисти, ершики, губки или старые зубные щетки. С их помощью легко достать пыль из любого уголка. После сухой чистки советую обработать батареи парогенератором (предварительно защитите обои) или опрыскать теплой водой из пульверизатора. Останется лишь насухо их вытереть и дышать чистым воздухом до следующей уборки.

*Н. Камышова.*





Уничтожить ее раз и навсегда не получится, но сделать так, чтобы стало гораздо меньше, вполне реально

## 10 СОВЕТОВ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЫЛИ

### 1. Пылесосим ковры и диваны

Это основные пылесборники. Их надо чистить не менее двух раз в неделю. Если в семье есть аллергики, от ковров на полу лучше вовсе отказаться. Холодный пол можно утеплить линолеумом на подложке или сделать теплый пол. В крайнем случае надевайте носки и тапочки.

### 2. Братья наши меньшие

Особенно пушистых нужно вычесывать регулярно. А в период линьки - как можно чаще делать влажную уборку дома.

### 3. Увлажнитель – спаситель!

Пыль боится воды! Если вы живете в густонаселенном городе или около дороги, где движение насыщено, обязательно обзаведитесь увлажнителем. И пользуйтесь им каждый день, особенно в отопительный сезон. Чем воздух суше - тем больше пыли.

### 4. Серьезная щетка

В магазинах часто можно увидеть яркие щетки для удаления пыли. Многие хозяйки не воспринимают их всерьез, а зря - их синтетические ворсин-

ки за счет статического электричества отлично притягивают к себе пыль.

### 5. Протираем пыль сверху

И это очень важно! Протирать пыль нужно, начиная с верхних пылесборников: люстр, шкафов, полок, жалюзи... Затем постепенно спускайтесь вниз, заканчивая уборку полом. Не оставляйте без внимания самый верх мебели, холодильника и т.д. Если очищать эти зоны вам сложно, застелите их газетами или бумагой. Раз в месяц меняйте.

### 6. Поменьше мелких деталей

За стеклом вы можете хранить что угодно и сколько угодно. А вот в открытом доступе лучше иметь минимум вещей. Согласитесь, что протирать каждую неделю все вазочки, статуэтки и прочие сувениры вам не хочется. А пыль на них оседает так же активно, как и на пол!

### 7. Внимание на ткани

Синтетика притягивает пыль. Отдавайте предпочтение текстилю (шторы, постельное белье и т.п.) из натуральных материалов.

### КСТАТИ

Чтобы пыль как можно дольше не оседала на мебель, протирайте ее раствором кондиционера для белья (разведите его с водой 1 к 4). Из пульверизатора опрыскайте поверхность и хорошо протрите сухой тряпкой.

### 8. Не забудьте про цветы

На их листьях оседает много пыли. 1-2 раза в неделю опрыскивайте их водой. Или раз в неделю ставьте под душ: составьте цветы в ванну, пролейте слегка теплой водой, дайте в течение часа уйти лишней, после верните растения на свои места.

### 9. Больше свежего воздуха!

Проветривайте квартиру не меньше двух раз в день. Самое благоприятное время для этого - раннее утро и вечер (перед сном). Зимой, когда холодно, проветривайте комнаты по очереди. Выйдите из одной, откройте форточку, закройте дверь, оставьте на 15 мин. И так по очереди с каждой. В пыльное время года (весной - летом) перед проветриванием опрыскайте шторы водой из пульверизатора.

### 10. Ох уж эти меховые игрушки

Понаблюдайте, какими игрушками на самом деле пользуется ваш ребенок. Те, что остаются без внимания, завяжите в пакеты и уберите в шкафы. Остальные стирайте раз в месяц.



# КРАСОТА ПО ЧАСАМ

## «РЕЖИМ ДНЯ» ДЛЯ КОЖИ

**Наш организм живет по своим внутренним биологическим часам, и этому ритму подчиняются все органы и системы. Кожа не исключение: в течение дня ее состояние постоянно меняется. И, возможно, тусклый цвет лица, сухость и раннее увядание - показатели того, что вы не помогаете коже «соблюдать распорядок дня», созданный для нее самой природой. В каком же ритме она должна жить, чтобы молодость и красота сохранились на долгие годы?**

### 5-7 часов

Независимо от того, спите вы или уже проснулись, в эти часы кожа, как и весь организм, начинает подготовку к бодрствованию, замедляя деление клеток. В то же время снижается ее впитывающая способность, поэтому раннее утро - не лучшее время для активно действующих кремов или питательных масок. Зато пришла пора освежающего контрастного душа, после которого рекомендуется нанести легкий увлажняющий крем.

### 7-8 часов

В эти часы кровообращение в коже усиливается, а давление слегка повышается. Нанесите макияж, но не экспериментируйте с новыми косметическими средствами, чтобы не спровоцировать аллергию: в утренние часы она проявляется чаще, чем в вечерние.

### 8-10 часов

Как и в более ранние часы, давление остается немного повышенным, что увеличивает нагрузку на сосуды. По

этой причине с восьми до десяти утра лучше избегать любых термопроцедур, не посещать баню или сауну.

### 10-12 часов

На этот временной промежуток приходится самый пик активной работы сальных желез, а это значит, что у женщин с жирной и комбинированной кожей лица нос, щеки и лоб начнут блестеть. Справиться с жирным блеском поможет матирующий лосьон, а замаскировать его можно тонким слоем компактной или рассыпчатой пудры.

### 13-17 часов

Организм «берет тайм-аут»: давление понижается, мышечный тонус ослабевает, да и в целом кожа выглядит уставшей, а все морщинки проступают более отчетливо, чем в любое другое время суток. Если есть возможность, используйте обеденный перерыв с максимальной пользой: покиньте рабочее место и выйдите подышать свежим воздухом: кожа скажет вам «спасибо»! В послеобеденное время значительно снижается восприимчивость кожи к

любым косметическим процедурам, поэтому визит к косметологу на эти часы лучше не планировать.

### 17-20 часов

Ранним вечером в клетках кожи начинается процесс регенерации (восстановления), а это значит, что наступила идеальная пора для ухода за собой! Решите ли вы сделать чистку или пилинг, нанести питательную или увлажняющую маску - эффект от любой косметической процедуры будет максимальным.

### 20-22 часа

Наступило лучшее время для посещения бани или сауны. Кожа легко избавится от токсинов, расслабится и подготовится ко сну. И ни в коем случае не ужинайте после 22 часов, забудьте о крепком чае, кофе и алкоголе, иначе отечности и «серого» цвета лица, наутро не избежать.

### 22-5 часов

Нет лучшего времени для восстановления клеток эпидермиса, чем поздний вечер и ночь. Процесс регенерации будет очень эффективным, если вы не забудете нанести ночной крем.

Если вы живете в режиме ненормированного рабочего дня, поэкспериментируйте с косметическими средствами: может быть, ваша кожа прекрасно отреагирует на легкий дневной крем, нанесенный перед ночной сменой, а ранним утром хорошо воспримет питательную маску или плотный ночной крем.

И помните: в любых обстоятельствах можно выкроить несколько минут, чтобы позаботиться о коже. А она обязательно «ответит» вам красотой и сиянием!

# ИДЕАЛЬНЫЕ СТРЕЛКИ РИСУЕМ ПОД ФОРМУ ГЛАЗ

**Правильная подводка может скрыть недостатки, визуально увеличить глаза, убрать нависшее веко. Но как подобрать линию, которая подойдет именно вам?**

Рисуя стрелки, учитываем овал лица, тип внешности, но в первую очередь - форму глаз. Существует шесть самых распространенных типов, каждому из которых подходит своя линия.

## ЧЕМ ПОДВОДИТЬ?

В зависимости от навыков нанесения макияжа и конечной цели можно воспользоваться следующими косметическими средствами.

**Карандаш.** Это классика в макияже глаз. Для более естественного образа можно взять не черный, а коричневый оттенок. С помощью карандаша легко прокрасить межресничное пространство, чтобы добиться максимального эффекта.

**Фломастер.** Подойдет новичкам, так как рисовать им линии просто и удобно. Правда, и высыхает фломастер быстро: исправлять недочеты придется сразу же.

**Жидкая подводка.** Стрелки с ней получаются особенно утонченными, но использование такой подводки требует определенного опыта. Если вы новичок, возьмите гелевую подводку - она проще в применении.

**Тени.** Они дают натуральный эффект и часто смотрятся на глазах не как подводка, а как цветовой акцент.

## НУЖНА ЛИ РАСТУШЕВКА?

Для создания ярких, четких стрелок и классического образа растушевка не потребуется. Но если ваша цель - слегка приглушенные тона и натуральность, это то, что нужно!

Для растушевки понадобится кисть с плотным коротким ворсом. Использовать ее следует после нанесения основной стрелки, двигаясь по верхней границе линии, снизу вверх. Растушевать можно как стрелку полностью, так и только ее кончик.

Этот прием незаменим при создании макияжа «кошачий глаз» или «smoky eyes».

## СОВЕТЫ ВИЗАЖИСТОВ

\* Рука при вырисовывании стрелки не будет дрожать, если поставить локоть на ровную устойчивую поверхность.

\* Скрыть недостатки получившейся линии помогут консилер или корректор, аккуратно нанесенные на ватную палочку.

\* Перед нанесением стрелки разметьте на предполагаемой линии несколько точек. Вам останется только их соединить.

✓ **Обладательницам русых волос и светлой кожи следует с осторожностью использовать широкую подводку. Смуглым брюнеткам, напротив, стоит избегать ярких и светлых стрелок.**



ФОРМА ГЛАЗ	ТИП ПОДВОДКИ
<p><i>Круглые</i></p>	<p>Стрелки рисуются как на верхнем, так и на нижнем веке. Следует отступить от внутреннего уголка на 1/3, прежде чем проводить линию. Она должна утолщаться ближе к внешнему уголку глаза. Здесь верхняя и нижняя стрелки сходятся, образуя хвостик.</p>
<p><i>Нависшее веко</i></p>	<p>Стрелка должна быть широкой, растушеванной. Она идет вдоль верхнего века и заканчивается приподнятым кончиком. На нижнем веке линия либо отсутствует, либо короткая.</p>
<p><i>Опущенные уголки</i></p>	<p>Снизу стрелка рисуется только с внешнего края, сверху - на всем веке, постепенно расширяясь к внешнему уголку глаза. В конце должен быть удлиненный и приподнятый кончик. Можно растушевать его для придания объема.</p>
<p><i>Широко посаженные</i></p>	<p>Аккуратными линиями рисуют стрелки как на верхнем, так и на нижнем (от середины глаза) веке, начиная от внутреннего уголка. Здесь можно заострить и слегка продлить хвостик. Тушь наносят, направляя щеточку к переносице.</p>
<p><i>Близко посаженные</i></p>	<p>Нижнюю стрелку рисовать не рекомендуется. Верхнюю нужно начинать от середины глаза. Не доходя до внешнего уголка, хвостик следует слегка поднять вверх и увести его в направлении виска.</p>
<p><i>Миндалевидные</i></p>	<p>Подчеркнуть природный изгиб помогут стрелки, идущие от внутреннего уголка глаза к внешнему. Линии становятся шире ближе к концу. Нижнее веко подводится по желанию.</p>



## БЛИНЫ И БЛИНЧИКИ

Румяные, с пылу с жару, сладкие и сытные... Все варианты хороши!

Испечь блины под силу даже начинающим хозяйкам. Экспериментируйте с тестом и начинками, подавайте с различными соусами или просто со сливочным маслом.

### Ажурные на кипятке

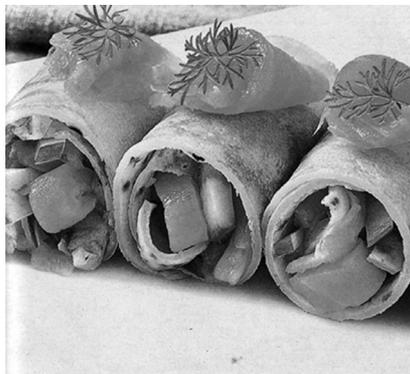
**Понадобится:** мука - 1 стакан, молоко - 1 стакан, яйца - 3 шт., вода (кипятка) - 1 стакан, растительное

масло - 4 ст. л., сахар - 3 ст. л., сода - 1/2 ч. л., соль - 1/4 ч. л. Взбейте яйца с солью и сахаром. Влейте молоко, частями введите просеянную муку. Перемешайте, влейте кипяток с растворенной в нем содой и быстро замесите блинное тесто. Добавьте растительное масло. Перемешайте, оставьте тесто на 15 мин.

Выпекайте на среднем огне до готов-



Сладкие с маком



Роллы с красной рыбой

ности. Сложите готовые блины стопкой. Подавайте со сметаной.

### Сладкие с маком

**Понадобится:** мука - 80 г, кефир - 300 мл, яйца - 2 шт., сахар - 3 ст. л., мак - 2 ст. л., растительное масло - 3 ст. л., сода - 1/2 ч. л., ванилин - щепотка.

Взбейте яйца с сахаром. Влейте кефир комнатной температуры. Добавьте мак, ванилин и соду. Перемешайте, влейте масло и просейте в массу муку. Испеките блины на хорошо разогретой сковороде. Сверните рулетами.

### Роллы с красной рыбой

**Понадобится:** мука - 1,5 стакана, молоко - 1 стакан, яйцо - 1 шт., лосось слабосоленый - 200 г, огурец (длинноплодный) - 1 шт., сметана (20%) - 150 г, укроп - пучок, растительное масло - 2 ст. л., соль по вкусу.

В просеянную муку влейте теплое молоко и вбейте яйцо. Перемешайте и оставьте на 15 мин. Испеките на блинной сковороде.

Рыбу нарежьте ломтиками, огурец - соломкой. Смешайте сметану с солью и нарубленным укропом. Выложите начинку и соус на блины. Сверните рулетами, разрежьте каждый пополам. Украсьте по своему вкусу и подавайте к столу, пока блинчики еще горячие.

### Мешочки с рисом и курицей

**Понадобится:** мука - 200 г, вода - 250 мл, яйца - 2 шт., сахар - 1/2 ч. л., соль и разрыхлитель - по 1/4 ч. л., растительное масло - 2 ст. л., зеленый лук для подачи. Для начинки: рис отварной - 100 г, куриный фарш - 250 г, лук - 1 шт., растительное масло - 2 ст. л., соль, перец.

Соедините яйца с солью и сахаром. Влейте теплую воду, просейте в массу муку с разрыхлителем. Влейте масло, перемешайте и оставьте на 15 мин. Испеките блины.

Лук обжарьте с фаршем, добавьте отварной рис, соль, перец.

Заверните начинку в блины в виде мешочка. Верх завяжите пером зеленого лука.



Мешочки с рисом и курицей

## ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ

**На 6 порций: 2 лимона, 100 мл оливкового масла, по 1 ст. л. семян кардамона и фенхеля, 1 филе лосося с кожей (около 1 кг), 250 мл белого сухого вина, 300 г лука-порея (только белая часть), 40 г сливочного масла, 1 кг мелкого картофеля, соль, перец.**

Лимон вымыть и хорошо обсушить. Снять цедру овощечисткой. Плоды разрезать на половинки и выжать сок.

В ковшике нагреть масло. Добавить лимонную цедру, кардамон и фенхель. Закрыть емкость и снять с огня. Оставить на 15 мин.

Рыбу вымыть, обсушить и выложить на противень. Посолить и поперчить. Полить лимонным соком и ароматным оливковым маслом. Запекать 10 мин при 170 градусах. Влить вино и тушить еще 20 мин.

Лук-порея нарезать кольцами и подрумянить на сливочном масле. Картофель очистить и нарезать кубиками. Отварить в кипящей подсоленной воде (10 мин). Откинуть на дуршлаг, затем перемешать с луком-пореем. Подать на гарнир к рыбе. Можно посыпать петрушкой.



## САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

**На 6 порций: 18 перепелиных яиц, 3 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. консервированного тертого хрена, 1 ч. л. меда, 5 ст. л. оливкового масла или масла виноградной косточки, 250 г листового салата, 500 г редиса, проростки свеклы по вкусу, соль, молотый черный перец.**

Перепелиные яйца сварить вкрутую (6 мин) и затем охладить проточной водой. Очистить.

Для соуса белый винный уксус смешать с консервированным хреном, медом и маслом. Посолить, поперчить по вкусу и слегка взбить вилкой или венчиком.

Салат вымыть и хорошо обсушить. Порвать. Редис вымыть, почистить и нарезать кружочками.

Яйца разрезать на половинки. Листовой салат перемешать с редисом и соусом. Сверху распределить перепелиные яйца и проростки свеклы. Сразу подать на стол.



## РУЛЕТ ИЗ ШПИНАТА

**На 6 порций: 300 г замороженного шпината, 3 яйца, 80 г сметаны, 75 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 400 г творожного сыра, 100 г ветчины, соль, перец.**

Шпинат залить кипящей водой. Оставить под крышкой на 10 мин, затем тщательно отжать и измельчить в блендере.

Яйца разделить на белки и желтки. Белки взбить в крепкую пену. Желтки перемешать со сметаной и шпинатом. Посолить и поперчить.

Добавить муку и разрыхлитель, перемешать. Положить белки. Снова перемешать и распределить массу по противню, выстланному пергаментом. Выпекать 10 мин при 200 градусах. Выложить на влажное полотенце. Пергамент снять. Свернуть рулетом вместе с полотенцем.

Творожный сыр размять. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Перемешать с творожным сыром, посолить и поперчить.

Получившуюся массу распределить по шпинатному коржу и снова свернуть его рулетом. Обернуть фольгой и убрать в холод на 2 ч.



## Зеленый подоконник



## ЧЕМ ПОЛИВАТЬ ЦВЕТЫ?

От того, чем вы поливаете цветы, зависит их внешний вид. Рассказываем, какая вода лучше всего подойдет для растений, и что можно в нее добавить.

Не рекомендуется поливать растения водой из-под крана. Во-первых, для ее дезинфекции используется хлор. Он способен нейтрализовать полезные бактерии, которые живут в почве (а переизбыток хлора может спровоцировать пожелтение листьев). Во-вторых, если вода жесткая из-за высокого содержания кальция и магния, эти вещества будут накапливаться в почве и

замедлять развитие растений. По возможности стоит заменить водопроводную воду фильтрованной. Мягкая, отстоянная жидкость комнатной температуры - то, что нужно растениям. По желанию используйте следующие добавки.

**Кофе.** Самая популярная добавка, которая точно не навредит растениям. Чтобы не только увлажнить, но и подкормить растения, воду для полива

можно обогатить заварным кофе (естественно, без сахара, сливок\* и специй). Немного кофе добавляют в воду или используют кофейный жмых.

Жмых разрыхляет почву, окисляет ее, защищает от насекомых-вредителей, а также является источником азота, калия и магния. Кофейная вода рекомендована растениям, которые предпочитают кислую почву. Например, азалия, фуксия и папоротник.

**Железо.** Ценный микроэлемент необходим для роста растений. Если почве не хватает железа, то исправить это помогут гвозди. Достаточно подержать их в воде для полива в течение двух суток, а затем оросить растения.

Однако такие поливы больше подходят взрослым растениям с развитой корневой системой. Дело в том, что железо вступает в соединение с фосфором, и в результате возникает дефицит фосфора в почве. Это плохо сказывается на развитии корневой системы. Листовые пластины желтеют, а прожилки темнеют. В подобном случае потребуется подкормка фосфорсодержащим удобрением.

**Лимонная кислота.** Смягчить жесткую водопроводную воду и нейтрализовать вредные вещества поможет лимонная кислота. Некоторые цветоводы используют лимонный сок. Вода с лимонной кислотой предотвращает появление белого налета в горшках, улучшает усвоение цитами питательных веществ, предотвращает развитие хлороза и болезней корней.

## ИЗЯЩНЫЙ НАРЦИСС

Дурманящее благоухание нарциссов - верный признак середины весны и наступления настоящего, почти летнего тепла.

Нарцисс - один из самых красивых цветов. Его белоснежная головка на тонком стебельке увенчана желтой короной с ярко-красной каемкой. Так выглядит самый популярный, но всего лишь один из многочисленных видов растения, под названием Поэтический. Кроме того, есть и другие - ярко-желтые, нежно-желтые, полностью белые, розовато-оранжевые виды, без каймы, с крупной и раскрытой короной, невысокие и цикламеновидные, с лепестками, отогнутыми назад.

### Сажаем осенью - цветет весной

Изящный нарцисс относится к луковичным растениям. Несмотря на свою вне-

шнюю утонченность, он очень неприхотлив. Может расти на одном месте без пересадки 4-5 лет и даже больше, но после 5-6 лет цветки начинают мельчать. Цветет нарцисс в апреле-мае, первые бутончики обычно появляются чуть раньше тюльпанов. Посадку луковиц проводят в середине сентября, но можно это делать и весной. Только при весенней посадке растения зацветут, скорее всего, лишь в следующем году. Луковицы в момент посадки должны находиться в состоянии покоя.

Для нарциссов выбирают солнечное, но защищенное от ветра место с рыхлой почвой. Луковицы должны быть плотными, без пятнышек, с сухим донцем и крупного размера (мелкие не



зацветет в ближайшую весну). Сажают их на глубину 2-3 высоты луковицы (10-15 см). Слишком сильно заглублять нельзя, так как в этом случае луковицам придется потратить много сил на то, чтобы прорасти. Перед посадкой их вымачивают в растворе фунгицида.

### Полить, подкормить и дать отдохнуть

Весной, в зависимости от качества почвы, нарциссы подкармливают фосфорно-калийными удобрениями после полива. Свежий навоз на клумбу класть нельзя - от него луковицы загниют. После увядания цветоносы удаляют, чтобы нарцисс не тратил силы на формирование семян. Надземную часть не трогают - в это время луковицы насыщаются питательными веществами.

## МИФ О САМОМ ВЕСЕННЕМ ЦВЕТКЕ

У речного бога Кефиса и нимфы Лирioпы родился сын удивительной красоты, которого нарекли Нарциссом. Слепой прорицатель Тиресий предсказал родителям, что Нарцисс проживет долгую жизнь, если не увидит своего лица. Молодой человек был холоден ко всем - в том числе к нимфе Эхо. Обиженная, она пожаловалась богиням и

попросила их, чтобы красавец никогда не познал взаимной любви.

Однажды во время охоты Нарцисс склонился у ручья, чтобы напиться воды, и был поражен собственным отражением. Он полюбил свое отражение и, страдая от любви к себе, умер на берегу реки. На том месте вырос чудесный цветок, именуемый сегодня нарциссом.

Триг. функция Жена Бездухова	Вилы Нептуну Спорт верхом	Подчеркнутое богатство					Выделяется при еде	Ботва корнеплодов	"Красные рыбки", худож.	Щель, просвет Санчо...
			Гоним на трассе	Спасительница мира	Огородн. "змея" Спорт в кимано		Чертеж устройства			Выскакивает из кремня
Обл. центр на Сейме	Выполнить работу в...	Корчит из себя				Юный садовый кустарник		Бунтарь из этанов		
		Эпоха упадка	Первопроходец Сибири	Японская порода собак				Азартная игра		
Инструмент для работы				Азрофон Шаблон, эталон				Храм лютеран		
"...ты мое лукавое"			"...подъем!" Папироса б/у			Папа Илзе и Андриса			Эфир уксусной кислоты	Любитель говорить
		"Батяня..." "Любз"				Из мажорного набора	Украинская пляска	Приток Миссисипи	Шведский автомобиль	
Водка из риса Реки Инд и...	Военный блок	Ралли Пардик... Родич березы			Покоритель Фив "Амели", актриса				Хлеб на корню	Индийская корова
		Европейский червонец			Вывод, результат			Регалия монарха		
Дикий баран "Ми" в музыке				Греческий ритор		Баланс валют				
		Деять в ансамбле			Работы непочтитель...			Запрещено!		
Поиск улитки на дому			Японский меч			Медлительный				

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

Б	А	Д	М	И	Н	Т	О	И	С	Т	К	А		
О	И	К	У	Г	У	Н								
Б	Л	Е	С	Н	А	К	У	К	А	Н	Г	Н		
Т	У	Р	Н	И	Р	Д	О	З	А					
З	А	В	Е	С	А	К	Е	Н	Г	У	Р	У		
Н	А	П	Т	И	Ц	А	К	А	Д	Р				
К	У	Р	С	М	Ж									
С	А	Д	И	К	Т	О	Г	А						
Л	А	Н	А	Х	О	Р	Е	Т						
О	Ч	Л	П	А	Р	И								
Г	Л	А	В	А	Р	Ь	Б	Е	Р	Ь	Е	С	Т	А

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пошиб. Ладоши. Адам. Алла. Обертон. Бурьян. Дом. Уста. Падуб. Антон. Носок. Крик. Чао. Группа. Срок. Смысл. Кости. Мухомор. Порше. Арена. Крамола. Хруст. Вор. Струг. Клара. Возок. Навес. Перепел. Мир. Форте. Хлыст. Вершки. Новости. Совок. Саид. Неон. Досада. Ермолка.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Альбинос. Скакун. Овод. Дартс. Октава. Варово. Голь. Очко. Морзе. Трос. Шляпка. Спора. Спешка. Лиана. Остол. Мира. Раиса. Продукты. Бобр. Смех. Пенне. Шлем. Иглу. Одр. Акр. Хаус. Волхв. Батун. Упорство. Лоно. Доступ. Метр. Замысел. Манто. Пеон. Ухо. Исток. Аноа. Ранг. Картина.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

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

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО  
 ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
 Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
 пр. Ал. Казбеги, 47,  
 4-й этаж.

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

**В дайджесте использованы материалы,  
 фото и скандворды из зарубежных  
 журналов и газет.**  
**Мнение редакции может не совпадать  
 с мнением авторов. За материалы,  
 не заказанные редакцией, гонорары не  
 выплачиваются.**



# ПОМСКИ

## МАМА ОВЧАРКА, ПАПА... ПОМПОН!

Эта порода появилась недавно, но уже успела завоевать любовь заводчиков по всему миру благодаря своему внешнему виду и добродушному характеру.

В 2013 году на форумах заводчиков стали появляться фотографии необычных щенков. Бело-снежная шерсть, голубые глаза, короткие лапки - оказалось, это плод любви померанского шпица и хаски. Помски до сих пор не признана кинологическими организациями, поэтому привести такую собаку на выставку и поучаствовать в соревнованиях не получится. По крайней мере, в ближайшее время. Зато вы можете обрести компаньона, который будет готов ради вас на все.

### Внешность - от мамы, характер - от папы

Самый распространенный окрас данной породы - черно-белый или серо-белый, как у хаски. Но иногда помски наследует окрас померанского шпица. В среднем взрослая собака весит от 4 до 6 кг, хотя встречаются и настоящие великаны весом 9 кг. Как правило, помски быстро понимает, кто в доме хозяин, и выделяет главного члена семьи. Со всеми остальными собака может вести себя своенравно, демонстрируя упрямство (точно так же обычно ведут себя хаски). Однако зоо-

логи уверены: эта порода неспособна навредить детям. Подать голос - да, но укусить - никогда. Если вы ведете активный образ жизни, то помски легко подстроится под ваш режим. Эта порода не любит лежать на диване - ей требуются продолжительные прогулки и игры. Тем, кто работает по 10 часов в сутки и возвращается домой только для того, чтобы поспать, лучше обратить внимание на другие породы.

### Как ухаживать?

У породы длинная шерсть и густой подшерсток. Он меняется раз в год (в течение месяца), а длинная шерсть линяет в остальные 11 месяцев. Так что придется вычесывать любимца раз в неделю на протяжении всей его жизни. Будьте готовы к тому, что шерсть будет оставаться на мягкой мебели, на полу, на вашей одежде и т.д. Банные процедуры рекомендуется проводить раз в два месяца, а также в те дни, когда питомец искупался в грязи или решил провести уборку под диваном, собрав на свою шерсть всю пыль. Никто не отменял стандартные процедуры - чистку ушей, подрезание когтей. Слабое место породы - зубы. Ве-

теринары рекомендуют чистить их 2-3 раза в неделю, а также использовать специальные игрушки и лакомства для удаления зубного камня.

✓ **Помски не является гипоаллергенной породой!**

### Можно ли дрессировать?

Дрессировать представителей этой породы можно, но начинать нужно с раннего возраста, пока у щенка не сформировался характер. Взрослую собаку будет сложно перевоспитать.

Кинологи рекомендуют начинать дрессировку с обозначения личных границ. Вы должны дать понять питомцу, кто в доме главный.

Не пускайте животное на свое спальное место, как бы сильно вам этого ни хотелось.

По возвращении с прогулки в дом первым должен входить хозяин, а питомец - за ним.

Не потакайте слабостям помски - например, питомец может выпрашивать у вас еду, которая ему не положена. Сегодня угостите помски чем-то со стола, а завтра он на правах хозяина будет таскать все, что там лежит.

Ветеринары рекомендуют кормить животное исключительно сухим кормом с высоким содержанием витаминов и минералов. Так можно продлить жизнь своему питомцу и защитить его от различных заболеваний, связанных с дефицитом полезных веществ. При этом дополнительные витаминные добавки животному не требуются.

### Заболевания породы

Порода подвержена некоторым недугам. Чем раньше удастся обнаружить болезнь, тем выше вероятность успешного лечения.

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Самое распространенное - дилатационная кардиомиопатия. Тревожные симптомы - потеря аппетита, кашель, проблемы с дыханием. Срочно к ветеринару!

**Болезнь Легга-Кальве-Пертеса.** Вызывает дегенерацию тазобедренной кости. На ранних стадиях проявляется в виде хромоты и снижения активности. Профилактика - подвижный образ жизни.

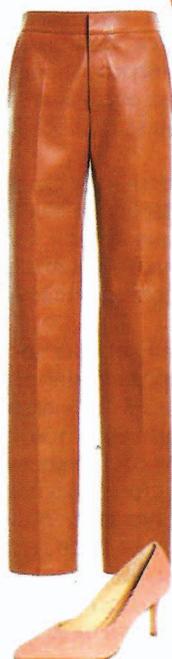
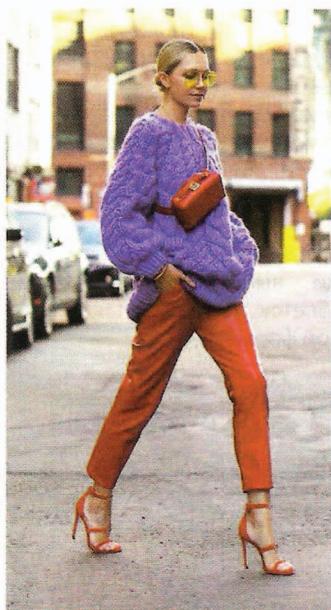
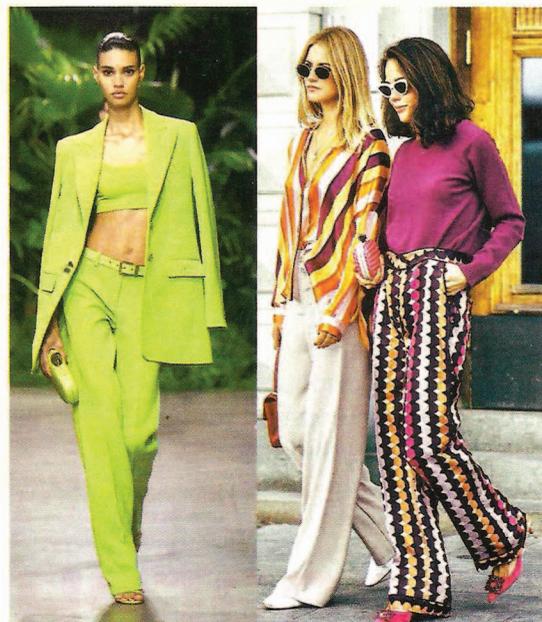
**Выпадение шерсти.** Так как помски - наполовину шпиц, в наследство этой породе достались и проблемы с шерстью. Она может выпадать, причем совсем не из-за кожных или иных инфекций. Причиной может быть что угодно - неподходящий корм, неправильная гигиена и т.д. Вот почему этой породе требуется тщательный уход за шерстью и постоянное наблюдение за ее состоянием.

✓ **В среднем помски живут от 12 до 14 лет. Продолжительность жизни может быть увеличена до 19 лет, если регулярно посещать ветеринара и соблюдать все рекомендации.**

## Джинсы: новая классика

Обратите внимание на мешковатые джинсы с высокой талией: они визуально удлиняют ноги. Джинсы клеш также вернулись на модную арену. Их можно сочетать с укороченными жакетами и обувью на каблук. Прямые модели актуально носить заправленными в сапоги с широким голенищем. Помимо классических голубых джинсов, присмотритесь к моделям в технике градиент.

ОРИГИНАЛЬНО  
СМОТЯТСЯ ДЖИНСЫ  
В СТИЛЕ ПЭЧВОРК ИЗ  
РАЗНЫХ ЦВЕТОВ  
ДЕНИМА.



## Стильная кожа

Универсальными брюками из кожи считаются прямые или укороченные модели-дудочки. Черный цвет - классика, которая впишется в любой гардероб и будет сочетаться с большинством вещей. Также обратите внимание на благородные оттенки - изумрудные, бордовые, бежевые.

Кожаные брюки подойдут к элегантным блузам из шелка, вязаным фактурным свитерам, блейзерам из денима.



ЦВЕТНЫЕ  
АКСЕССУАРЫ  
ЗАВЕРШАТ ОБРАЗ  
И ПОДЧЕРКНУТ  
ИНДИВИДУАЛЬ-  
НОСТЬ.

## Яркие модели с принтом

Цветочные узоры, клетка, горошек, абстракция и леопардовый принт - в этом сезоне дизайнеры дали волю фантазии. Имейте в виду: чем крупнее рисунок на ткани, тем больше он будет добавлять объем фигуре.

С чем сочетать яркие брюки? Универсальный вариант - однотонный верх и нейтральные украшения. Также можно комбинировать несколько принтов в одном образе.

## ТИРАМИСУ С КЛУБНИКОЙ

**Печенье «Дамские пальчики» или «Савоярди» - 9 шт., сыр маскарпоне - 250 г, сливки (от 33%) - 300 г, клубника - 4-5 шт., сахарная пудра - 90 г, кофе растворимый - 2 ч. л., вода - 150 мл, какао-порошок - 1 ч. л., мята для подачи.** Кофе залейте кипятком и оставьте на 5 мин., затем перелейте в миску. Взбейте охлажденные жирные сливки до устойчивых пиков. В отдельной посуде смешайте сыр маскарпоне с сахарной пудрой. Соедините обе массы и аккуратно перемешайте лопаткой. Переложите крем в кондитерский мешок. Клубнику нарежьте тонкими ломтиками. Поочередно окуните печенье на несколько секунд в кофе, дайте жидкости стечь и выложите 3 шт. в ряд на тарелку. Сверху украсьте 1/3 крема и выложите половину клубники. Накройте 3 печеньями, уложив их поперек первого ряда. Отсадите крем и добавьте ягоды. Повторите еще раз, посыпьте какао, украсьте клубникой и мятой.



## БИСКВИТНЫЙ РУЛЕТ С КРЕМ-ЧИЗОМ

**Мука - 100 г, яйца - 3 шт., сахар - 90 г, ванильный сахар - 1 ч. л., разрыхлитель - 1 ч. л., клубничное варенье - 5 ст. л., сливочный сыр - 150 г, сливочное масло - 100 г, сахарная пудра - 60 г, соль - щепотка, растительное масло - 1,5 ст. л., клубника и сахарная пудра - для подачи.**

Взбейте яйца в течение 5 мин. со щепоткой соли и сахаром до увеличения массы в объеме. Просейте в массу муку с разрыхлителем. Добавьте ванильный сахар и осторожно перемешайте лопаткой. Противень застелите бумагой для выпечки и смажьте растительным маслом. Равномерно распределите тесто по противню, чтобы в нем не было больших пузырьков. Выпекайте 7-10 мин. в разогретой до 190 градусов духовке. Сверните корж рулетом на 5 мин. Разверните, снимите бумагу и смажьте клубничным вареньем. Взбейте сыр со сливочным маслом и пудрой. Распределите крем-чиз по поверхности коржа. Сверните рулет и уберите на 1 ч. в холод. Посыпьте пудрой, украсьте ягодами.



## ЛЕНИВЫЙ «НАПОЛЕОН»

**Мука - 350 г, сливочное масло - 180 г, вода - 70 мл, соль - щепотка. Для крема: сливочное масло - 300 г, сгущенное молоко - 250 г, ванильный сахар - 1 ч. л.**

Для крема взбейте размягченное масло со сгущенкой и ванильным сахаром до увеличения в объеме. Уберите на 1 ч. в холод. Перетрите охлажденное сливочное масло с мукой до состояния крошки. Добавьте соль, влейте ледяную воду, замесите песочное тесто. Соберите в шар, уберите на 30 мин. в холод. Разделите тесто на 10-12 частей одинакового размера. Поочередно очень тонко раскатайте коржи. Тарелкой обрежьте лишнее тесто. Выпекайте на умеренном огне на сухой сковороде до золотистости. Обрезки обжарьте, измельчите в крошку. Соберите торт, смазывая остывшие коржи кремом. Обмажьте верх и бока. Посыпьте крошкой, украсьте, уберите в холод на 1 ч.



## КЕКС В ЧАШКЕ

**Мука - 5 ст. л., сахар - 2,5 ст. л., яйцо - 1 шт., молоко - 2 ст. л., растительное масло - 2 ст. л., разрыхлитель - 1/4 ч. л., ванильный сахар - 1/3 ч. л., шоколад темный - 3-4 кусочка.**

Просеянную муку соедините с разрыхлителем и ванильным сахаром, перемешайте. Добавьте сахар, снова перемешайте. Отдельно смешайте яйцо, молоко и растительное масло. Соедините жидкую и сухую смеси. Шоколад нарубите ножом в крошку. Введите в тесто, затем перелейте в высокую чашку. Готовьте 1,5 мин. в микроволновке при максимальной мощности. Вместо обычного шоколада можно взять готовые шоколадные капли или мелко нарезанные трюфели. Подается кекс прямо в кружке или на тарелке. Для этого с помощью ножа отделите кекс от стенок кружки и переложите на тарелку. Десерт можно посыпать сахарной пудрой или полить растопленным шоколадом либо глазурью.

