

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПАУЭР ПЛЮС

**№23**

июнь 2023

**Секреты**  
идеального брака

стр. 18

**Нумерология**

Вместе мы сила?

стр. 35

**Есть ли польза**  
от массажа?

стр. 14

**Необычный**  
гороскоп

стр. 32

**Звездные судьбы**

Аль Бано и Ромина Пауэр

стр. 20, 21

**Ольга Павловец:**

стр. 16, 17

**«Я благодарна жизни за то, что мне дано»**

цена:  
2,5 лари



МОДНЫЕ ВЕЩИ |

# Солнечный образ

Одежда сочных оттенков - прекрасный способ заявить о себе! Обратите внимание на шесть интересных сочетаний, которые стоит попробовать в этом сезоне.



## Желтый и голубой

Желтый и голубой - спокойный и нежный цвет, который ассоциируется с небом и морем, желтый - цвет пшеничных полей и сена. Вместе они могут создать гармоничное сочетание. Идеальный вариант - юбка или прямые джинсы из голубого денима и кардиган или блузка в бежевых или лимонных оттенках. Чтобы образ смотрелся завершенно, добавьте к нему вязаную сумочку и оригинальные украшения в виде ромашек или бабочек.



## Розовый и желтый

Это солнечное комбо способно поднять настроение даже в самую хмурю погоду. Не стоит экспериментировать с кроем и декором - выбирайте максимально простые фасоны и натуральные ткани. Можно начать с создания образа в пастельных оттенках этих двух цветов. В качестве дополнения подойдут сумка и туфли в нейтральных тонах. Они не только привлекут к себе внимание, но и создадут настроение.



## ИРИНА ШЕЙК ПОРАЗИЛА ФАНАТОВ СМЕЛЫМ НАРЯДОМ



Все закипает на Лазурном берегу Франции, как только на публике появляется Ирина Шейк. Сегодня все обсуждают смелую прогулку известной модели по самой фешенебельной гостинице Канн.

Променад превратился буквально в сеанс разоблачения. Многие даже решили, что модель собралась на вечеринку, но забыла одеться. На Шейк красовалось дерзкое мини-бикини, черные гольфы, а руки прикрыва-

ли длинные прозрачные перчатки. Присмотревшись, можно было понять, что кусок вуали это, в общем-то, платье и есть.

Пожалуй, самым пристойным оказалось вызывающе массивное ожерелье. При этом в Каннах не все еще отошли после премьеры фильма "Поджигатель", где Шейк позировала в коже с символической полоской наверху. Кое-кто из критиков уже назвал эти выходы "главным злом" Канн.

## УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ТИНА ТЕРНЕР



83-летняя певица скончалась в своем доме в Швейцарии после продолжительной болезни.

В 2013 году Тина Тернер перенесла инсульт, а в 2016 году у нее был диагностирован рак кишечника, с которым она боролась до самой смерти. Свою блестящую карьеру королева рок-н-ролла и обладательница восьми премий «Грэмми» начала строить под настоящим именем – Анна Мэй Буллок. А потом в одном из ночных клубов Сент-Луиса она познакомилась с Айком Тернером, который впоследствии стал ее законным супругом. И вместе они записали несколько популярных хитов

– Proud Mary, It's Gonna Work Out Fine, A Fool In Love и некоторые другие. Однако впоследствии супруги все-таки развелись, и тогда Тина призналась, что она страдала от домашнего насилия. Звезда воспитывала четверых сыновей – Крейг был рожден ею от музыканта Реймонда Хилла, а Рональда певица родила от Айка Тернера. Кроме того, она стала приемной матерью еще и для двух старших сыновей Айка. К сожалению, своих родных сыновей Тина Тернер пережила: Крейг в 2018 году свел счеты с жизнью, а Рональд скончался четыре года спустя от целого ряда болезней, одной из которых тоже стал рак.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

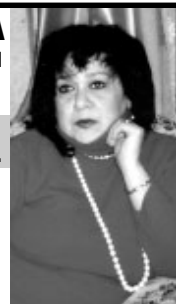
ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И  
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,  
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,  
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



## МАТЬ БРИТНИ СПИРС ВПЕРВЫЕ ЗА МНОГО ЛЕТ ВРАЖДЫ ПРИЕХАЛА К НЕЙ

Бритни Спирс решила встретиться с матерью несмотря на затяжной конфликт. Линн Спирс прилетела к дочери в Лос-Анджелес. Женщину отвезли в дом менеджера певицы Кейда Хадсона. Затем мать 41-летней звезды взяла такси до ее дома. Бритни не знала точно, когда приедет Линн.

Когда она прибыла в дом, Бритни впустила ее внутрь. Мама с дочкой проговорили около получаса. Во время беседы в комнате присутствовал муж звезды Сэм Асгари. По словам инсайдеров, отношения между Бритни



и Линн начинают налаживаться. Недавно они переписывались. Тогда Линн поняла, что ей стоит совершить путешествие из Луизианы в особняк Спирс.

# ДЖЕФФ БЕЗОС И ЛОРЕН САНЧЕС РЕШИЛИ ПОЖЕНИТЬСЯ

59-летний миллиардер наконец-то сделал предложение 53-летней журналистке и бывшей телеведущей!

А произошло это во время круиза на новой суперяхте основателя Amazon, которую Джефф недавно украсил изображающей Лорен деревянной скульптурой! Не обошлось и без роскошного помолвочного кольца – бизнесмен презентовал Лорен кольцо внушительных размеров с бриллиантом. В настоящее время влюбленные отдыхают в Каннах – там сейчас проходит 76-й Каннский кинофестиваль, и Джефф с Лорен уже побывали на премьере фильма Мартина Скорсезе «Убийцы цветочной луны». Примечательно, что на яхте вместе с ними отдыхает и Тони Гонсалес, экс-супруг Лорен, являющийся отцом ее сына Никко – журналистка неоднократно упоминала в своих интервью о том, что она поддерживает с бывшим игроком в американский футбол очень хорошие и теплые отношения, и они часто проводят свой досуг все



вместе. О романе Джеффа Безоса и Лорен Санчес стало известно еще в 2019 году, в январе – как раз незадолго до этого миллиардер ошарашил общественность новостью о разводе с Маккензи Скотт, с кото-

рой он прожил в браке целых двадцать пять лет и которая родила ему четверых детей. А Лорен до знакомства с Джеффом побывала замужем аж дважды, и детей от предыдущих отношений у нее тоже немало – трое!

## ПОРТРЕТ ДИ КАПРИО ПРОДАЛИ НА АУКЦИОНЕ

25 мая в Каннах, в рамках знаменитого кинофестиваля, прошел благотворительный аукцион организации amfAR (занимается поддержкой исследований в области СПИДа, профилактикой ВИЧ). Один из лотов был выставлен гигантский портрет актера Леонардо Ди Каприо. И некто из участников купил картину за умопомрачительные 1,3 миллиона долларов.

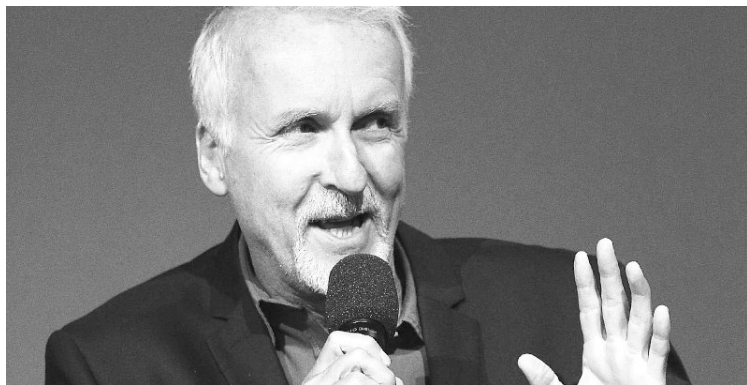
Сообщается, что 48-летний актер присутствовал при этом. Он пришел в бейсболке, чтобы казаться



неприметным, но зато привлек свою маму Ирмелин, которая ярко выделялась в желтом платье. Женщина была в восторге от этого события и снимала его на телефон (видео представителя издания Variety Ramin Setoodeh).

Цветастый портрет Ди Каприо создал известный художник Дэмиен Херст. Картину купил некий частный коллекционер, который, правда, не увез дорогостоящее приобретение к себе домой – подарил его фонду amfAR.

## ДЖЕЙМС КЭМЕРОН О НАЧАЛЕ РАБОТЫ НАД СЦЕНАРИЕМ НОВОГО «ТЕРМИНАТОРА»



Недавно состоялась конференция под названием Dell Tech World, одним из участников которой стал режиссер Джеймс Кэмерон. В ходе мероприятия он признался, что начал работать над сценарием нового «Терминатора» три месяца назад.

При этом Кэмерон хочет повременить с премьерой ленты. Режиссер желает понаблюдать за развитием искусственного интеллекта, чтобы вдохновиться на написание сценария.

Кто именно сыграет бойца-Терминатора, пока неизвестно. Но это точно будет не Арнольд Шварценеггер. Недавно он заявил, что никогда не вернется к своей культовой роли.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**... ЧТО жирная рыба снижает риск заболеть раком кишечника и продлевает жизнь людей с этим диагнозом?**

Это выяснили американские ученые. Предыдущие их исследования показали, что омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (эйкозапентаеновая, докозагексаеновая и докозапентаеновая), которыми богаты жирные сорта морской рыбы, подавляют рост опухолей. Ученые проанализировали данные о состоянии здоровья и образа жизни 173 тысяч мужчин и женщин среднего и старшего возраста. Данные собирались на протяжении 25-35 лет, причем участники отчитывались о своих болезнях и привычках, в том числе связанных с питанием, каждые два года. За это время у 1659 человек был диагностирован рак толстой и прямой кишки (колоректальный рак), 169 из них умерли от этого заболевания.



Как показал анализ данных, у тех из пациентов, кто ел много жирной рыбы, риск умереть от колоректального рака оказался существенно ниже, чем у остальных. Причем чем больше омега-3 жирных кислот поступало в организм, тем больше было у пациентов шансов выжить. Ученые рекомендуют пожилым людям есть больше жирной морской рыбы, принимать рыбий жир в капсулах.

**... ЧТО в среднем человеческий мозг генерирует 60 тысяч мыслей за сутки?**

Правда, 40 тысяч из них свежими и оригинальными никак не назовешь. Это бытовые, рутинные мысли, которые вы «гоняли» по своей голове и день, и неделю, и месяц назад. С возрастом количество таких «типовых» мыслей все больше увеличивается, а способность генерировать новые мысли уменьшается. Вот почему необходимо чаще менять привычную обстановку на незнакомую, обогащать жизнь впечатлениями и «прочитать» мозги.

Тренируйте свой мозг! Заставляйте его работать в произвольном порядке. Каждый день разгадывайте хотя бы 1-2 кроссворда или сканворда для разминки памяти. Ежедневно узнавайте хоть что-нибудь новое. Относитесь к жизни осознанно. Чаще задавайте себе вопросы самоконтроля: «Что я сейчас делаю?», «Для чего я это делаю?», «Кто заинтересован в результате моих действий?» и «Что получаю я?». Ответы на эти вопросы помогут взять бессознательные процессы под собственный контроль, оптимизировать обязательные дела и отказаться от необязательных, отнимающих силы и время. А высвободившиеся ресурсы вы можете потратить на позитивное мышление.

Что еще важно - научиться «разгружать» и «отключать» мозг от бесконтрольно поступающей в него информации. Та ее часть, которая не осмыслена и не переработана сознанием, откладывается в «область бессознательного». Радио, проигрыватель, телевизор, работающие в

качестве «фона», загружают ваш мозг информацией. Причем зачастую совершенно вам не нужной. Пересмотрите привычки! Получайте только ту информацию, которая действительно нужна и интересна вам!

**... ЧТО эволюция делает женщин все более красивыми, а мужчины существенно не меняются вот уже несколько тысячелетий?**

Американские ученые исследовали эволюцию мужской и женской красоты и пришли к любопытному выводу: с каждым столетием пропорции женского тела и черты лица совершенствуются, а мужчины разве что прибавили в росте и весе. В том же исследовании доказано, что у красивых женщин рождается на 16% больше детей, чем у обладательниц обычной внешности.

Руководитель исследования, профессор Маркус Йокела проанализировал внешность 1244 женщин и 997 мужчин, изучив массу фото и видеоснимков за последние 40 лет. А японский ученый Канадзава Сатоша пришел к выводу, что у красивых родителей чаще рождаются девочки. Он предположил, что это не случайность, а особая эволюционная стратегия, запрограммированная в человеческой ДНК. Почему же эволюция не меняет облик мужчин? Да потому что для женщины мужская красота не является решающим фактором при выборе спутника жизни. Скорее, яркая внешность мужчины - отрицательный фактор, ведь за такого спутника придется конкурировать с другими дамами. Для женщины главное - способность мужчины подарить ей и ее детям комфорт и защиту.

## Помит челюсти... Это стенокардия?

Неприятные ощущения при стенокардии бывают разными. Чаще всего болит за грудиной. Боль может отдавать в левое плечо, нередко распространяясь вниз, во внутреннюю поверхность левого предплечья и даже пальцы. Может отдавать в спину, глотку, челюсти, зубы, вниз по правой руке. Часто приступ стенокардии возникает при физической нагрузке, про-

**? Мне 76 лет. Дома меня ничего не беспокоит. Но как только выйду на улицу (в любую погоду), буквально через несколько шагов начинают ломить челюсти. Если бы у меня были свои зубы, я бы уже давно обратилась к стоматологу. Но вставные челюсти болеть не могут. Подруга сказала, что это может быть стенокардия...**

**К. Никулина.**

должается несколько минут и прекращается в покое. Стенокардия обостряется также в холодную погоду. Приступы могут появляться

при ходьбе в ветреную погоду, а также при первых вдохах холодного воздуха при выходе из теплого помещения.

В то же время боли в челюсти являются весьма распространенным симптомом у людей, которые носят ортопедические конструкции, а также могут возникать при различных заболеваниях нервной системы.

Описанные вами симптомы не укладываются в классическую картину стенокардии. Нужно пройти более детальное обследование у стоматолога, невролога и кардиолога.

**К. Витальева, терапевт.**





# ОСТРЫЙ, ХРОНИЧЕСКИЙ, ЗАТЯЖНОЙ... КАКИМ БЫВАЕТ КАШЕЛЬ?

**Кашель - это защитная реакция организма, направленная на очищение респираторного тракта. Очищаться респираторный тракт может и от табачного дыма, и от крошек, и от пыли, если они попадут «не в то горло» (в этих случаях говорят «подавился») и вызывают сильный кашель). Но чаще всего кашель является симптомом болезни, например простуды или инфекционной патологии.**

## Как формируется кашель?

Вдоль дыхательных путей расположены кашлевые рецепторы - скопление нервных окончаний. Их огромное количество в глотке, носу и его придаточных пазухах, трахее, бронхах и плевре. Но что интересно: в ткани паренхимы легких они отсутствуют, поэтому при некоторых видах пневмонии, когда воспаление не затрагивает бронхи и плевру, этот симптом отсутствует, и бессимптомная пневмония может развиваться без кашля, и тем она очень опасна.

Но вернемся к кашлю. При раздражении этих рецепторов нервные импульсы уходят в кашлевой центр, который расположен в продолговатом мозге, и мозг дает обратный сигнал. Благодаря этому сигналу происходит сокращение сразу целых групп мышц: живота, диафрагмы, грудной клетки, а также гортани и бронхов, и происходит кашлевой акт.

## Кашлевой акт

Кашель - сформированный интенсивный выдох с характерным звуком. Из-за большой разницы между двумя давлениями - атмосферным и дыхательным - создается сильная струя воздуха, которая в десятки раз превышает скорость воздуха при спокойном дыхании. Этим можно объяснить тот факт, что мелкие частички мокроты и слизи разлетаются на десятки метров, и больной человек может заразить около пятидесяти окружающих людей. Вот почему так важно носить маску в людных ме-

стах, предохраняя лицо (нос и рот) от попадания на них частичек, которые выкашливает больной человек.

## Виды и характеристики кашля

В клинической практике выделяют несколько видов кашля. Время возникновения, продолжительность и прочие характеристики помогут поставить предварительный диагноз и определить источник раздражения центров. Например, постоянное покашливание далеко не всегда связано с заболеваниями респираторного тракта и может быть признаком невроза.

### ✓ Острый кашель

Причины приступа кашля в таком случае сводятся к инфицированию верхних дыхательных путей. Такой вид может быть симптомом коклюша (при котором характерен сильный кашель, вплоть до рвоты), бактериального синусита, ОРВИ, аллергических реакций или же хронической обструктивной болезни легких в стадии обострения.

### ✓ Хронический кашель

Чаще всего он является следствием вредной привычки - курения. Ведь это мощный раздражающий фактор для всего респираторного тракта. Среди других возможных причин можно выделить воспалительные изменения и заболевания, синдром постназального затекания слизи из носовых пазух, бронхиальную астму, что обусловлено бронхоспазмом, желудочно-пищеводный рефлюкс при ГЭРБ (гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь) и др.

### ✓ Затяжной кашель

Еще его называют постинфекционным. Причины длительного кашля чаще скрыты в постинфекционных осложнениях и состояниях или же могут указывать на астму или бактериальный синусит. Симптомы могут сохраняться 3-8 недель. Такой кашель нередко формируется во время COVID-19.

## Классификация по длительности и характеру кашля

По длительности. По этому признаку принято делить кашель на постоянный и приступообразный. Причины постоянного кашля сводятся к застарелым болезням гортани, трахеи или бронхов. В этих случаях он мучительный, непрекращающийся, а болезни, его вызывающие, снижают качество жизни. Приступообразный кашель может служить симптомом рака легких, бронхита, туберкулеза или астмы.

По характеру. Сухой кашель сопровождается сужением трахеи, плеврит, повреждения средостений и другие патологии респираторного тракта, в том числе и инфекции. Влажный или продуктивный, то есть с выделением мокроты, сопровождается бронхитом и более серьезные патологии респираторного тракта. Как раз именно разжижение и облегчение вывода секрета, который мешает полноценной проходимости бронхов, - цель лечения. В зависимости от ситуации и целей подбираются соответствующие лекарства, в том числе фитотерапия.



# Почему страдают суставы... ...и чего им не хватает?

**Почему разрушаются кости, разрежается и становится хрупкой костная ткань? Почему болят суставы и позвоночник? Среди факторов, негативно влияющих на наш опорно-двигательный аппарат, - не только возрастные изменения, о которых так любят говорить, разводя руками, врачи, но и дефицит определенных микроэлементов и разного рода интоксикации (паразитарная, вирусная, бактериальная, грибковая и др.).**

**Н**о именно дефицит микроэлементов, как установили ученые, служит первопричиной нарушения минерального обмена, так же, кстати, как и углеводного, жирового и белкового.

## Почему паразиты разрушают кровь?

Наиболее важные для наших костей элементы - это не только кальций, но и цинк, селен, йод, марганец, хром, медь и кремний. Их дефицит приводит к обменным нарушениям и воспалениям соединительной ткани, которая присутствует практически во всех системах организма - сосудах, хрящах, менисках, связках, межпозвоночных дисках, костях. Марганец образует основу хрящей. Паразиты «съедают» марганец, который обеспечивает хрящевым поверхностям сустава прочность, однородность и гладкость, что позволяет костям сустава не травмировать друг друга. Без марганца кости теряют свою плотность и становятся пористыми и хрупкими независимо от возраста человека, даже если он употребляет достаточно кальция. А «крадут» марганец у суставов именно паразиты!

Самое плохое для костей, что паразиты «высасывают» из организма ценные питательные вещества, взамен выделяя продукты своей жизнедеятельности - молочную кислоту, перекиси и токсины, которые отравляют кровь. К тому же паразиты активно размножаются, и «потомству» также требуются микроэлементы для роста и развития. А это неизбежно приводит к дефициту полезных элементов в органах и тканях, в первую очередь - в костях. Ведь кости скелета, по образному выражению академика И.П. Павлова, служат для организма своеобразной «кладовой», депонирующей микроэлементы, из которой они затем поступают в «обиход» и распределяются в связи с биологическими потребностями организма. Кости отдают микроэлементы другим нуждающимся в них органам, даже когда в них самих начинаются или уже бурно протекают дистрофические изменения. Фактически наши косточки «жертвуют» собой, из последних сил снабжая организм необходимыми ему элементами!

## Виновники межпозвоноковых грыж

Паразиты в мышцах и костях - неужели это возможно?! Паразитов в последнюю

очередь подозревают в возникновении болезни позвоночника, костей и суставов, нарушениях осанки. Однако уже неопровержимо доказано, что трихинеллы паразитируют в скелетных мышцах, эхинококк - в мышцах, суставах и костях, может поражать нервные структуры головного и спинного мозга, блокируя деятельность любых мышц. Трихинеллы - мельчайшие черви (гельминты). Заражение ими протекает как пищевое отравление, и, конечно же, мышечные и суставные боли или боли в спине никто с ними не связывает. А между тем это реальный факт! Просто трихинеллы проникли из кишечника в кровь и осели по всему скелету в скелетных мышцах, где они образуют гнезда-капсулы и уплотняют их за счет кальция, вытянутого из костей. Периодически вокруг опухлости возникает воспаление, а затем и кистозно-фиброзные разрастания, чаще всего - у суставов. Если такие опухлости появляются в мышцах, поддерживающих позвоночный столб, то они могут привести к смещению позвонков и межпозвоноковым грыжам.

## Откуда берутся артрит и артроз?

Академик К. Скрыбин в свое время учил студентов-медиков: «Паразитические черви открывают ворота инфекции». Хламидии, уреоплазмы, трихомонады вызывают воспаление, поражают питающие кости сосуды, вызывают изменения в хрящевых дисках, что ведет к артрозам, артриту коленных, локтевых и плечевых суставов, возникновению грыж позвоночника.

Хламидийные инфекции часто приводят к деформирующему артрозу. Воспалительные процессы, спровоцированные паразитами, неизбежно ведут к изменениям в костях, дегенерации хрящей.

## Минеральная поддержка суставов

Как вы уже поняли, паразиты «съедают» то, что предназначалось костям и суставам, лишаясь питания, они начинают разрушаться. Большинство дегенератив-

## Знаете ли вы, что...

**Без цинка и марганца кальций в костях не усваивается? Даже если кальций поступает в достаточном количестве, костная ткань продолжает терять прочность.**

ных и воспалительных процессов в суставах и костной ткани связано с нехваткой микроэлементов. Например, дефицит цинка вызывает воспаления, тугоподвижность и опухание суставов (артриты). Хроническая нехватка этого элемента в организме может привести к длительному неслращанию костей при переломах. Также дефицит цинка увеличивает риск инфицирования ран и костей при переломах, хирургических вмешательствах. Дополнительное введение цинка, наоборот, ускоряет сращивание костей, уменьшает отеки суставов, снижает воспаление и боль при ревматоидном артрите.

Марганец образует основу хрящей. Без марганца кости теряют свою плотность и становятся пористыми и хрупкими независимо оттого, молоды вы или находиться в зрелом возрасте. Введение марганца помогает восстановиться истонченным костям. Дефицит марганца ведет к нарушению выработки смазки, в итоге количество синовиальной жидкости уменьшается, кости соприкасаются друг с другом, возникает сильный болевой синдром.

## Переломы, деформации и дистрофии

Всем известно, что хрупкость костей грозит переломами. Чаще всего это переломы шейки бедра, ключицы, запястья, голеностопа. Именно дефицит марганца, а не кальция, как принято думать, вызывает остеопороз в любом возрасте, даже у детей. Дефицит кремния приводит к скованности движений при ходьбе. При переломах потребность в кремнии увеличивается в 50 раз, его введение ускоряет сращивание костей и предупреждает инфицирование. У пожилых людей с дефицитом кремния происходит кальцинирование сосудов, что ведет к сужению их просвета и недостаточному кровоснабжению конечностей.

Дефицит селена усугубляет остеоартроз. Нехватка селена вызывает деформации суставов и конечностей, дистрофию и слабость мышц.

## Ликвидация дефицита микроэлементов

Ликвидация дефицита микроэлементов с одновременным выведением тяжелых металлов из организма приводит к восстановлению здорового баланса минеральных веществ. Это единый универсальный механизм, который формирует устойчивость организма ко всем заболеваниям костей, суставов, позвоночника. Микроэлементов катастрофически не хватает в нашем организме, что и подтверждают анализы пациентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Запасы микроэлементов не восполняются с пищей (наш рацион сдвинулся в сторону рафинированных продуктов, которые практически не содержат микроэлементов!), а та малость, что еще осталась, до последнего расходуется на борьбу с паразитами и интоксикацией организма, а не на поддержание здоровья костей.

Лечение остеоартроза, остеохондроза, спондилеза, остеопороза и других костно-суставных патологий невозможно без дополнительного введения микроэлементов в организм.



## О холестерина

### Тревожные цифры

Кардиологи утверждают, что нет атеросклероза без повышения холестерина крови. В норме холестерин должен быть 5,2 ммоль/л. Анализ на общий холестерин сегодня делают практически в любой районной поликлинике.

- ✓ Если, сдав кровь, вы увидите на бланке цифру 5,2 ммоль/л (или 200 мг/дл) или ниже, радуйтесь: все в норме, и в ближайшие год-два атеросклероз вам не грозит.
- ✓ Цифры от 5,2 до 6,5 ммоль/л (200-250 мг/дл) свидетельствуют о том, что вы перешагнули черту и вступили в зону риска развития атеросклероза.
- ✓ От 6,5 до 8 ммоль/л (250-300 мг/дл) - уже диагноз: умеренная гиперхолестеринемия.
- ✓ Выше 8 ммоль/л (300 мг/дл) - выраженная гиперхолестеринемия.

Цифры выше 5,2 ммоль/л требуют пересмотра рациона питания. Необходимо исключить или свести к минимуму количество продуктов, содержащих животные жиры. Растительные жиры, наоборот, полезны, они растворяют холестериновые наслоения на стенках сосудов. Из растительных масел лучшими являются льняное и оливковое. Для профилактики атеросклероза полезен рыбий жир. Также полезно ежедневно выпивать по 50 г красного виноградного вина.

Статины - правастатин, ловастатин, аторвастатин - снижают уровень плохого холестерина на 25-30%, улучшают текучесть крови по сосудам и уменьшают ее вязкость, препятствуя, таким образом, тромбообразованию.

**А. Очинец,**  
специалист по сосудам.

### Рекомендуем

✿ Хорошо действуют на больное сердце пустырничко-ландышевые капли: смешивают 1/2 стакана настоя или отвара травы пустырника с 40 каплями настойки ландыша и принимают по 30 капель 3-4 раза в день.

✿ При ревматизме сердца (ревмокардит) принимают по 20-25 капель 3-4 раза в день аптечный препарат «Кардиовален». В его состав входят сок желтушника, настойка корней валерианы, экстракт боярышника, камфора.



Сердце надо лечить только препаратами, которые выписал врач. Самодеятельность тут недопустима. А вот облегчить боль, если она не связана с сердцем, можно и домашними методами.

## КАК БЫСТРО СНЯТЬ ДИСКОМФОРТ ЗА ГРУДИНОЙ

**1. Примите нитроглицерин.** Этот совет - для случая, если вас волнует, что боль может быть связана с сердечным приступом, а ваш врач раньше уже прописывал вам этот препарат. Нитроглицерин поможет при стенокардии. Но если боль связана с другими, не сердечными причинами, он не подействует. С одной стороны, это плохо, поскольку облегчение не наступит. С другой - хорошо: причина боли не связана с сердцем. Но помните: нитроглицерин снижает давление. Так что принимать его при показателях артериального давления ниже 100 мм рт. ст. нельзя.

**2. Выпейте аспирин.** Во-первых, он обезболивает. Во-вторых, разжижает кровь (уменьшает ее свертываемость). Это улучшает кровоток и может облегчить состояние при боли в груди, если она все-таки связана с неполадками в сердечно-сосудистой системе. Ни в коем случае не принимайте аспирин, если до этого вам его не назначали врачи, если на него аллергия или у вас низкая свертываемость крови.

**3. Сделайте холодный компресс.** Или приложите к груди пакет со льдом (замороженными овощами), завернутый в тонкое полотенце.

Нередко причиной боли в груди является перенапряжение или растяжение мышц. Например, из-за того, что вы подняли что-то тяжелое, неудачно повернулись или слишком активно позанимались гимнастикой.

**4. Выпейте теплый чай.** Или другой теплый напиток, только не травяной: неизвестно, как он будет взаимодействовать с лекарствами. Это может сработать в том слу-



чае, если боль в груди возникла вскоре после приема пищи. Дело в том, что пищевод и сердце расположены рядом и связаны общими нервными окончаниями, из-за чего неполадки с ЖКТ можно спутать с проявлениями ишемической болезни сердца. Если помимо дискомфорта в груди есть отрыжка, изжога, вздутие живота, скорее всего, это ваш вариант.

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

### С сердцем шутки плохи

Серьезные сердечные нарушения не развиваются мгновенно. Поначалу они дают о себе знать незначительной болью, легким жжением в груди, ощущением давления, которое быстро проходит. До первого настоящего приступа вы можете чувствовать недомогание несколько дней, а то и недель. Не оставляйте его без внимания. Если дискомфорт в груди появляется регулярно, как можно быстрее обратитесь к врачу. Тут лучше перестраховаться.

# В КИШЕЧНИКЕ ГАЗЫ? НАУЧИТЕСЬ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

**Избыток газов в желудочно-кишечном тракте возникает, если их много образуется или кишечник не может их вывести.**

## Три источника газов в кишечнике

Это заглатываемый воздух, газы, образующиеся в просвете толстой кишки, и газы, попадающие из крови.

В желудочно-кишечном тракте содержится около 200 мл газов. У здоровых людей ежедневно через прямую кишку выделяется около 600 мл газов.

Неприятный запах связан с присутствием таких соединений, как индол, скатол, сероводород. Они образуются в толстой кишке из-за непереваренных в тонкой кишке органических соединений. Накапливаются в виде слизистой пены, которая покрывает тонким слоем слизистую кишки. Их избыток снижает активность ферментов, нарушает усвоение питательных веществ и затрудняет пищеварение.

## Ищем причину

Метеоризм наблюдается у здоровых людей при переедании или употреблении продуктов, переваривание которых вызывает повышенное газообразование. Из-за метеоризма могут появляться даже внекишечные проблемы; жжение в области сердца, нарушение сердечного ритма, расстройство настроения, нарушение сна, общая слабость. Еще одна причина скопления газов в тонком ки-

шечнике - целиакия (глютенонепереносимость) или воспаленный кишечник. В этих случаях возникают анатомические отклонения в стенке кишечника, которые замедляют пищеварение и поглощение газов.

Случается и стрессовый метеоризм. То есть излишнюю «разговорчивость» кишечника провоцируют нервные ситуации, пробуждающие гормоны стресса.

## Ешьте меньше, не болтайте...

Выявите и устранили причины повышенного газообразования. Для этого необходимо скорректировать диету и вылечить имеющиеся заболевания верхних отделов пищеварительного тракта: пищевода, желудка, желчных протоков и поджелудочной железы.

Избыточное газообразование вызывают квашеная капуста, лук, помидоры, яблоки, груши, арбузы, грибы, горох, молоко, газированные напитки, квас и пиво. А

**P.S. Если у вас метеоризм, проанализируйте, что вы едите и сколько вы едите. Если дело не в этом, обследуйте желудок, поджелудочную железу, желчный пузырь. Выполняйте все предписания гастроэнтеролога.**

## Не дуйтесь!

✓ **Залейте 1 ст. ложку цветков ромашки стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите и пейте как чай.**

✓ **Измельчите в порошок 1 чайн. ложку семян тмина и принимайте внутрь, запив стаканом воды.**

## ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ И МЫШЦАМИ.

### Зачем это?...

**1.** Лучший способ предотвратить костное и мышечное защемление нервных корешков - плавание. Полезны также упражнения на растягивание и укрепление мышц пресса и спины. Прежде чем заняться физическим трудом, хорошо разогрейте мышцы с помощью гимнастики.

**2.** Хорошая профилактика межреберной невралгии - русская баня с веником из крапивы или полыни. Полезно прикла-

**3.** Будьте осторожны с диетами. Людям, страдаю-

дывать свежую распаренную полынь к больному месту на 30 минут и в это время лежать на горячей полке. Для усиления эффекта травяную кашку смешайте с оливковым или облепиховым маслом.

щим остеохондрозом, противопоказаны бессолевая диета, раздельное питание и голодание. На пользу пойдут овощи и фрукты, пшеничная и гречневая каши (в них много витаминов группы В), морская рыба (источник омега-3), молочные продукты (источник кальция и магния).

**4.** Ванны с морской солью, хвойным экстрактом не только насыщают организм необходимыми микроэлементами - йодом, калием, марганцем, - но и обладают расслабляющим эффектом. Проводите процедуры каждый день или через день курсами по 2-3 раза в год (курс - 10-15 ванн). По возможности отправляйтесь в санаторий, где есть грязелечение, сульфидные, радоновые, хлоридно-натриевые ванны.



еще продукты, вызывающие бродильные процессы (баранье мясо, черный хлеб, изюм). Откажитесь от грубой клетчатки (капуста, щавель, - виноград, крыжовник). Рекомендуется кисломолочная пища, рассыпчатые каши (гречневая, пшеничная), овощи и фрукты в вареном виде (морковь, свекла), мясо только в отварном виде, пшеничный хлеб из муки грубого помола с отрубями. Надо есть часто и понемногу, избегая переедания. Также обратите внимание, что во время беседы за столом с пищей заглатывается воздух.

Другой принцип лечения - удалить скопившиеся газы. Для этого полезно во время еды принимать настои укропа, фенхеля, тмина. Можно применять и абсорбенты, которые частично поглощают избыток газов. Однако их действие наступает не сразу, и вместе с газами они могут «прихватить» полезные микроорганизмы и витамины.

Поскольку одной из причин повышенного газообразования является нарушение микрофлоры кишки, важно печение дисбактериоза.

**С. Конев, гастроэнтеролог, врач высшей категории**





## КАКИЕ СИМПТОМЫ У ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОПАСНО ЛИ ИХ ИГНОРИРОВАТЬ?

# “Звездная” болезнь – варикоз

### Природа заболевания

На человека (как и на абсолютно любые объекты на Земле) действует сила тяжести. На кровоток в организме она тоже влияет. Для сосудов нижних конечностей - отрицательно. При снижении тонуса вен или недостаточности так называемых венозных клапанов венозная кровь из нижних вен недостаточно эффективно поднимается к сердцу. Застаивается в венах, при этом их стенки растягиваются и расширяются, образуя неэстетичные голубые и фиолетовые прожилки на поверхности кожи.

### Симптомы варикоза

Болезнь имеет несколько выраженных стадий. Причем без лечения стадии довольно быстро переходят одна в другую, и тяжесть варикоза прогрессирует. Итак, вам знакомы эти симптомы?

✓ Ноги под вечер отекают (становится тесной обувь), «гудят», наливаясь «свинцом». В подколенной области появляется едва заметная сосудистая сеточка. Это начальная стадия варикоза.

✓ Затем «змейки» и «звездочки» появляются на внешней стороне бедер - чуть выше колена. Это вторая стадия.

✓ На третьей стадии сосудистый рисунок становится более разветвленным и отчетливым. Выпирающие вены становятся толще.

✓ На четвертой стадии на выпирающих венах могут появиться уплотнения округлой формы - так называемые «узелки». Возникает опасность тромбоза, вены могут лопаться, появляются свищи и трофические язвы. Конечности приобретают фиолетово-синюшный

цвет. Это очень опасная стадия варикоза!

### В группе риска

В группе риска находятся те, кому по долгу службы приходится много стоять: продавцы, учителя, регулировщики дорожного движения, бармены, повара, охранники и т. п.

Рискует обзавестись варикозом и люди с избыточным весом (превышающим норму на 20% и более).

Варикоз представляет опасность и для тех, кому часто приходится поднимать и переносить тяжести. В этой категории много людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, - грузчики, разнорабочие и т. д.

Будущие мамы - тоже в числе тех, у кого может развиваться варикоз, особенно в последнем триместре беременности.

Ну и, наконец, довольно неожиданная группа риска; это те, кто работает преимущественно сидя - водители, офисные сотрудники, журналисты, программисты. Длительное сидячее положение препятствует эффективному кровообращению и вызывает застой венозной крови в ногах.

### Само не пройдет

Не игнорируйте ранние симптомы. На первой-второй стадии еще можно обойтись таблетками, мазями, компрессионным бельем и специальными упражнениями для ног. Более поздние стадии требуют аппаратной коррекции (лазер, склерозирование) и малоинвазивных хирургических вмешательств. Тяжелые стадии заболевания можно лечить только хирургически. И это доста-

точно тяжелые и рискованные операции.

### Профилактика варикоза

Можно ли избежать варикозного расширения вен? Да, если нет наследственной предрасположенности к расширению венозных клапанов.

В целях профилактики варикоза нужно носить удобную обувь на широком, устойчивом каблуке от 3 до 6 см, ежедневно делать зарядку, включающую упражнение «велосипед» в положении лежа на спине.

Чередуйте нагрузку на ноги: нельзя стоять дольше получаса, нежелательно сидеть более 45 минут - это приводит к застою венозной крови в нижних конечностях.

При любой возможности старайтесь расположить ноги выше уровня пояса хотя бы на 5-7 минут. В офисе можно выполнять упражнения, препятствующие застою венозной крови. В положении сидя за столом и оперев пятки в пол, тяните вверх оба носочка, затем по очереди. Упритесь носками в пол, поднимайте пятки. Приподнимите ноги на 20 см от пола и покрутите ступнями по и против часовой стрелки.

Дома сделайте контрастный душ для ног, полежите с высоко поднятыми ногами. Сделайте массаж с венотонизирующим кремом восходящими движениями, постепенно поднимаясь от области стоп и голени к бедрам.

Если предстоит высокая нагрузка на ноги, с утра наденьте компрессионные чулки. Врач может назначить препараты, укрепляющие стенки сосудов и тонизирующие кровообращение.

# БОЛЕВОЙ СИНДРОМ

## О ЧЕМ ГОВОРИТ БОЛЬ В ОБЛАСТИ СПИНЫ И КАКАЯ ОНА БЫВАЕТ?

**Боль - это «язык» нервной системы. Именно на нем она передает сигналы бедствия или неблагополучия от различных органов и систем нашему мозгу. Боль бывает разная - жгучая и ноющая, интенсивная и слабая, длительная и кратковременная. О каких проблемах в организме может «сообщать» боль?**

### Люмбалгия

Каждому из нас знакомо ощущение: потянулся, наклонился, и в пояснице стрельнуло так, что перехватило дыхание. Малейшее усилие разогнуться или попытка сделать любое другое движение вызывает дикую боль.

С первых секунд сложно определить источник боли. Но если в изогнутом состоянии находиться приятнее, то есть все основания подозревать, что это люмбалгия.

Люмбалгия характерна для людей любого возраста. Чтобы не перепутать эту проблему с другими, стоит обратить внимание на несколько важных симптомов:

- ✓ Боль возникает с одной стороны поясницы. Совсем не обязательно, что «выстрел» проявит себя в полной мере. Достаточно произойти хотя бы с одной стороны, и можно вполне подозревать люмбалгию.

- ✓ Боль усиливается при наклоне. В это мгновение все тело напрягается от скованных его ощущений.

- ✓ Боль уменьшается, если найти правильное лежачее положение. Как правило, больной устраивается в постели на боку. В большинстве случаев это здоровая половина тела. Но бывают и отступления от правил.

Люмбалгия, к счастью, развивается по нисходящей: в течение 4-5 дней острая боль постепенно уменьшается и даже проходит, когда человек лежит в удобной позе с расслабленными мышцами.

Лечение может быть местным: применяйте обезболивающие мази, втирая их в участок спины, где локализованы самые сильные болевые ощущения.

### Грыжа межпозвоночных дисков

Данная патология развивается в результате повреждения межпозвоночного диска, покидающего физиологические границы позвоночника в сторону спинномозгового канала. Далее происходит сдавливание спинального нерва образовавшейся грыжей и защемление нервных корешков. Все это вызывает в спине сильные болевые ощущения.

Грыжа межпозвоночного диска сопровождается не только болевым синдромом.

Нередко появляются осложнения, которые характеризуются защемлением грыжи, а дальше происходят патологические изменения во внутренних органах, теряется чувствительность определенных частей тела, мышцы ног подвергаются параличу. Иногда данная ситуация может привести к инвалидности, для которой характерен полный паралич.

Межпозвоночная грыжа чаще всего возникает в возрасте от 35 до 55 лет. Заболевание развивается, когда в дисках патологически нарушаются обменные процессы или ткани позвоночника поражаются заболеванием, которое вызывает дефицит воды в клетках диска, что негативно сказывается на его состоянии. Это приводит к образованию грыжи и последующему ущемлению спинномозгового нерва.

Лечение комплексное, длительное. Снять болевой синдром при грыже межпозвоночного диска явно недостаточно. Ведь причина боли остается, и боль будет возникать вновь и вновь. На первоначальном этапе лечения делают блокаду, обкалывая участок вокруг диска обезболивающими или анестезирующими средствами. Пероральный прием лекарств в виде таблеток в остром периоде, как правило, не дает нужного эффекта. Снимают воспаление в самом диске, в основном применяя нестероидные противовоспалительные препараты. Возможно назначение миорелаксантов - препаратов, которые расслабляют мышцу и уменьшают защемление нерва. В случаях, когда межпозвоночный диск выпал значительно, требуется его мануальное или хирургическое вправление на место.

### Невриты и невралгии

При невритах и невралгии болевой синдром чаще всего описывают как «внезапно возникающую, резкую, колющую боль» в той или иной части тела. Невралгия - результат поражения периферических нервов. Когда нерв или их группа поражена, это и вызывает острую боль.

В медицине выделяют невралгии следующих групп нервов: бедренных, спинальных, или, иначе говоря, межреберных, шейных и, наконец, черепных. В последней группе выделяется поражение тройничных и языкоглоточных нервов.

Симптомы невралгии обусловлены в первую очередь тем, какой нерв или



участок нервов поражен и к какой группе он относится. Например, при неврите седалищного нерва сильная боль локализуется в бедре и может охватывать область колена и голени.

### Межреберная невралгия

Межреберная невралгия - патология, при которой раздражаются или сдавливаются межреберные нервные окончания.

При таких приступах боли часто кажется, что болит сердце, причем боль интенсивная и изнурительная. Многие люди при ее возникновении часто самостоятельно ставят себе или близкому человеку неверный диагноз, полагая, что возникли проблемы с сердцем, пьют валидол, нитроглицерин, вызывают «скорую». На самом деле некорректную работу сердца очень легко спутать с межреберной невралгией, но это совершенно разные заболевания, которые требуют принципиально отличного друг от друга лечения.

Чтобы определить истинную причину болей, потребуется визит к врачу-неврологу и процедура ЭКГ (чтобы исключить острую сердечную патологию).

Чаще всего межреберная невралгия связана с обострением грудного остеохондроза, возрастными дегенеративными изменениями в позвоночнике, протрузией позвонковых дисков. Спровоцировать межреберную невралгию могут дефицит в организме витаминов группы В, переохлаждение, стресс или травма, постоянное напряжение мышц спины в силу профессиональной деятельности человека либо неудачное резкое движение.

Один из главных симптомов - приступы пронзающей боли в груди и ребрах. Характер болевых ощущений может быть жгучим и ноющим или же острым. Часто боль становится более интенсивной во время выдоха или вдоха, когда человек чихает или кашляет, а также при любом движении.

Допускается использование специальных мазей с противовоспалительным и обезболивающим эффектом. Они не только снимают боль, но и способствуют улучшению кровообращения в патологических зонах и расслаблению мышц.





## НЕЗАМЕНИМЫЕ ДРУЗЬЯ ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМЫ АМИНОКИСЛОТЫ?

**Человеческое тело состоит из белковых структур. А аминокислоты - это «кирпичики», из которых организм строит собственные белки. Но есть несколько необходимых аминокислот, которые можно получить только из продуктов питания. Они называются незаменимыми.**

**Л**юбой врач или диетолог скажет вам, что ни один человек не в состоянии обойтись без этой группы пищевых элементов. Без них просто невозможна сама физиологическая и органическая основа жизни. Даже недостаток одной-двух незаменимых аминокислот опасен для здоровья!

### Знать поименно

Если словосочетание «незаменимые аминокислоты» знакомо многим, то их конкретные имена могут назвать только специалисты по правильному питанию, врачи и ученые. Хотите «приобщиться» к знаниям? Вот названия восьми незаменимых аминокислот: валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, триптофан, лизин и фенилаланин.

Для детей незаменимыми аминокислотами также являются аргинин и гистидин - их растущий организм самостоятельно синтезировать не умеет.

Давайте подробнее познакомимся с веществами, жизненно необходимыми каждому из нас.

✓ **Волин.** Участвует в обмене азота в организме, необходим для метаболизма в мышцах, восстанавливает поврежденные ткани, является источником энергии.

✓ **Лейцин.** Защищает мышечные ткани, восстанавливает кости, кожу и мышцы, понижает уровень сахара в крови, стимулирует синтез гормона роста, дает энергию.

✓ **Изолейцин.** Необходим для синтеза гемоглобина, регулирует уровень сахара в крови, восстанавливает мышечную ткань, участвует в процессах энергообес-

печения, увеличивает выносливость организма.

✓ **Треонин.** Участвует в синтезе коллагена и эластина, в белковом и жировом обмене, помогает работе печени (препятствует отложению жиров в печени), стимулирует иммунитет. Треонин находится в сердце, центральной нервной системе и скелетной мускулатуре.

✓ **Метионин.** Участвует в переработке жиров, предотвращая их отложение в печени и в стенках артерий, способствует пищеварению, защищает от воздействия радиации, необходим при остеопорозе и химической аллергии, применяется в комплексной терапии ревматоидного артрита и токсикоза беременности.

✓ **Триптофан.** Используется для синтеза серотонина (одного из важнейших нейромедиаторов), улучшает сон, стабилизирует настроение, уменьшает аппетит, увеличивает выброс гормона роста, снижает вредное воздействие никотина.

✓ **Лизин.** Входит в состав практически всех белков как их необходимый структурный элемент, необходим для формирования костей и роста детей, способствует усвоению кальция, поддерживает обмен азота, участвует в синтезе антител,

гормонов и ферментов, участвует в формировании коллагена и восстановлении тканей, увеличивает мышечную силу и выносливость, способствует увеличению объема мышц (анаболик), улучшает краткосрочную память, повышает женское и мужское либидо, предотвращает развитие атеросклероза, улучшает структуру волос, предотвращает развитие остеопороза, рецидивы генитального герпеса, улучшает эрекцию.

✓ **Фенилаланин.** Фенилаланин в организме может превращаться в другую аминокислоту - тирозин, которая используется в синтезе допамина и норэпинефрина (двух основных нейромедиаторов), влияет на настроение, уменьшает боль, улучшает память и способность к обучению, подавляет аппетит.

✓ **Аргинин.** Замедляет рост опухолей, в том числе раковых, за счет стимуляции иммунной системы организма, способствует детоксикации печени, содержится в семенной жидкости, способствует повышению потенции, содержится в соединительной ткани и в коже, участвует в обмене веществ в мышечной ткани, расширяет сосуды и усиливает их кровенаполнение, снижает кровяное давление, способствует снижению уровня холестерина в крови, препятствует образованию тромбов, стимулирует синтез гормона роста и ускоряет рост у детей и подростков, увеличивает массу мышечной ткани и уменьшает массу жировой ткани, способствует нормализации состояния соединительной ткани.

✓ **Гистидин.** Входит в состав активных центров множества фер-

### Знаете ли вы, что...

... **Некоторые аминокислоты человек не может синтезировать из-за отсутствия определенного фермента? Таких аминокислот насчитывается 8 для взрослых и 10 - для детей.**

ментов, способствует росту и восстановлению тканей, важен для здоровья суставов, содержится в гемоглобине, недостаток гистидина может вызвать ослабление слуха.

### Чем опасен дефицит?

Недостаток незаменимых аминокислот вызывает такие серьезные проблемы со здоровьем, как грубое нарушение обмена веществ, остановку роста, потерю массы тела, мышечную деградацию (ослабление мышц и потерю мышечной массы), снижение иммунитета до критического уровня.

Человек с дефицитом незаменимых аминокислот деградирует умственно (причем скорость деградации мозга и высшей нервной деятельности велика), испытывает неконтролируемый сильный стресс, немотивированные скачки настроения, слабость, невозможность сосредоточить внимание, быструю утомляемость, вялость, потерю интереса к жизни, резко регрессирует память. В конце концов человек просто оказывается на грани гибели.

### Откуда получить незаменимые аминокислоты?

Еще не так давно считалось, что незаменимые аминокислоты можно получить только из белка животного происхождения. Например, из мяса, рыбы, молочных продуктов. Белки растительного происхождения считались менее ценным источником незаменимых аминокислот.

Сегодня многие ученые пересмотрели свое отношение к растительным белкам и к норме потребления белка в принципе.

Так, если еще 20 лет назад ученые говорили, что человек должен ежедневно съедать не менее 150 г чистого белка, то сегодня официально признанная норма - 30-45 г белка в сутки.

Более того, установлено, что чрезмерное употребление белковой пищи способно спровоцировать интоксикацию организма - то есть отравление продуктами распада белков. Поэтому нужно подходить к составлению рациона разумно и взвешенно. Особенно в возрасте после 50 лет, когда скорость метаболизма замедляется, а склонность к интоксикации переработанными отходами пищи, наоборот, возрастает.

Получить все аминокислоты из мяса можно гарантированно, поэтому красные сорта мяса, а также белое мясо птицы должны присутствовать на столе каждого человека - с детства и до глубокой старости. Но тут важно не переборщить с количеством мясных блюд. Чтобы получить полный набор незаменимых аминокислот из мяса или птицы, достаточно съедать одну порцию мясной пищи в день. Помните, что красное мясо перерабатывается в организме человека 8-9 часов, белое мясо птицы - около 5-6 часов, рыба - 4 часа.

Растительная пища - необходимая компаньонка мясной. Она содержит клетчатку, обеспечивающую продвижение белковой пищи по кишечному тракту. Не будет овощей - мясо ляжет «мертвым грузом» в нашем желудке.

### Звенья одной цепочки

**Важно понимать, что для синтеза белков нам необходимы все незаменимые аминокислоты, а не только некоторые из них. Поэтому, если какой-то одной незаменимой аминокислоты недостаточно, другие аминокислоты тоже не будут использованы. Чаще всего этим недостающим «звеном цепочки» становится метионин, особенно у вегетарианцев, поскольку в растительных продуктах он практически не содержится - разве что в кунжуте и бразильском орехе, да и то в очень скромных количествах. Именно поэтому врачи и диетологи не устают твердить, что сбалансированное полноценное питание, включающее максимальное количество разнообразных компонентов из всех групп питания (жиров, белков, углеводов), - залог полноценного существования нашего организма, а значит, и нашего здоровья на долгие, долгие годы.**



### Знаете ли вы...

**...ЧТО потеря способности испытывать удовольствие может быть предвестницей деменции?**

Человек всегда стремится испытать удовольствие: от вкусной пищи, красивого вида, приятного общения и т. д. Эта способность настолько естественна, что сложно представить, что она может просто «отключиться».

В новом выпуске ведущего неврологического издания Brain опубликовано исследование ученых из Центра мозга и разума Сиднейского университета (Австралия), которое показывает, что «отключение» способности получать удовольствие может являться одним из симптомов деменции.

Клинические исследования пациентов с лобно-височной деменцией показали, что развитие клинически значимой ангедонии, то есть глубокой потери испытывать удовольствие, - это результат одного из процессов нейродегенерации, которыми сопровождается болезнь. Авторы исследования выявили у пациентов, которые потеряли способность испытывать удовольствие, выраженные дегенеративные и атрофические процессы в участках головного мозга, связанных с центром удовольствия.

Ангедония является одним из характерных симптомов и ряда психических заболеваний: депрессии, биполярного и обсессивно-компульсивного расстройства. Ученые обращают внимание, что необходимо серьезно относиться к этому симптому и определять его причину. Он может быть как связан с нарушением баланса химических веществ в организме, так и свидетельствовать о дегенеративных процессах в мозге.

### Пригодится

✓ **Голова часто болит?** Помогут обезболивающие препараты. Но принимать без последствий для здоровья можно не больше 15 таблеток в месяц.

✓ **Как за неделю поднять уровень гемоглобина в крови?** Выпивайте по 1/2 стакана свежевыжатого картофельного сока утром и вечером, за 1,5 часа до еды.





**Массаж может избавить от мышечной боли, предупредить развитие заболеваний и поднять настроение. Однако в некоторых случаях эту процедуру необходимо согласовывать с врачом.**

## ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ МАССАЖА?

**А**мериканские исследователи провели эксперимент, в ходе которого выяснили: глубокий массаж полезен не только для тонуса кожи - он имеет общий оздоровительный эффект. А все потому, что повышает уровень лимфоцитов в крови (это способствует укреплению иммунитета) и снимает стресс.

### При сидячей работе и не только

Массаж эффективен как при хронической боли в спине и шее (например, из-за сидячей работы), так и при мышечной боли после интенсивной тренировки. За счет улучшения кровообращения снижается отечность, снимается мышечное напряжение. Но для достижения стойкого эффекта необходимо регулярное воздействие, то есть курс массажа (5-10 процедур). Единичный сеанс ничего не даст.

✓ *Наилучшие результаты показывают тайский, шведский, балийский виды массажа, так как они нацелены на глубокую проработку проблемных зон.*

Для людей, посещающих спортзал, существует спортивный массаж, который не только восстанавливает поврежденные ткани, но и подготавливает тело к высоким нагрузкам. Такая процедура хорошо сочетается с посещением парной.

### Защита от болезней

Другой вид массажа, нацеленный на помощь при различных заболеваниях, - лечебный. Например, сегментарно-рефлекторный. Он помогает поддерживать связь между органами, за счет чего снижается риск хронических болезней. Гинекологический массаж усиливает кровообращение в органах малого

таза и ускоряет восстановление после операций.

Есть также урологический, оториноларингологический, дерматологический массаж. Но важно помнить, что пользу такие процедуры принесут лишь в том случае, если их выполняет профессионал.

### От стресса и бессонницы

Британские ученые доказали, что во время массажа происходит выброс эндорфинов и серотонина (гормонов хорошего настроения) в кровь. Благодаря эндорфинам достигается болеутоляющий эффект, а серотонин успокаивает и поднимает настроение.

### Что будет, если...

#### сорвать родинку?

**Вопреки распространенному мнению, содранная родинка не всегда означает развитие онкологии, ведь в 80% случаев в невусе нет раковых клеток.**

**Кровотечение.** Возникает при травме родинки. Иногда остановить кровь удастся только с помощью врача. Все дело в том, что невусы взаимосвязаны с капиллярами и сосудами.

**Риск инфекции.** В ранку на месте содранной родинки может попасть инфекция. В этом случае не исключено воспаление и последующее нагноение - оно характеризуется припухлостью и болезненностью травмированного участка. Срочно обратитесь за медицинской помощью.

**Формирование рубца.** Из-за чрезмерного образования соединительной ткани может появиться рубец на месте родинки. Удалить его получится только с помощью аппаратных косметологических методик.

✓ *Достаточно всего 20-минутного сеанса, чтобы уровень эндорфинов вырос вдвое и стресс отступил.*

Когда массажист использует эфирные масла цитрусовых, бергамота, шалфея, то достигается стимулирующий эффект. Человек ощущает прилив сил, чувствует себя лучше.

Некоторые виды массажа, наоборот, направлены на расслабление нервной системы. Они снижают уровень гормона кортизола и избавляют от бессонницы.

### Полезно, но не всем!

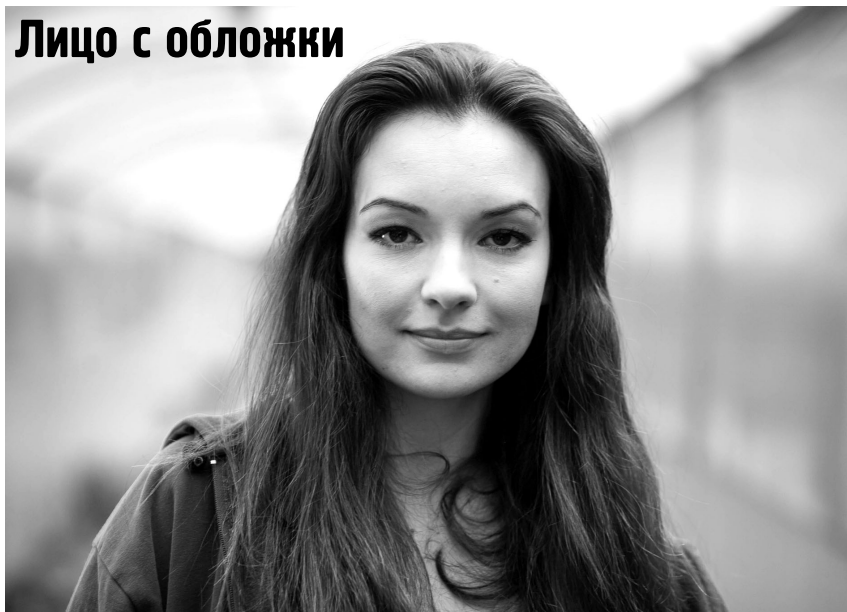
Любой массаж ускоряет циркуляцию крови, но если пациент принимает препараты для свертываемости крови, то даже один сеанс может значительно ослабить их эффект. По этой же причине процедура недопустима при заболеваниях кровеносной и лимфатической систем (например, гемофилии), при обострении хронических заболеваний, а также при наличии новообразований - как злокачественных, так и доброкачественных.

Во время менструации запрещено воздействие на кожу в области малого таза - это может усилить кровотечение. Впрочем, в некоторых случаях массаж допустим. Например, при миоме матки врач может позволить делать массаж воротниковой зоны.

✓ *Другие противопоказания - кожные болезни, аллергия, травмы и психические заболевания.*

Массаж подразумевает активное воздействие не только на кожу, но и на внутренние органы. Необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем начать курс. Даже если вы полагаете, что в вашем случае противопоказаний для процедуры нет.

Магазин для патронов						Птенец ночной птицы																			
Сторожевая служба		Очистка бревна		Парусник-грузовик	Прокламация попросту	Собирание удочек		Пещера в парке	Бокс по-французски	Чрево, которое чует			Вурдалак-пискун												
Страда на полях Кубы		Моющиеся на стене				Сыщик ... Дюпен							Тип самолёта												
					"Конец" в фильме				Телега из аула																
Игрушечная "дочка"		Уткинчик-чирик				Страж в дороге																			
					Мусульманский обычай				Польза, смысл в деле		Место работы Кусто		Храм-куб в Мекке												
	Питейная забегаловка		"Висюлька" на багаже	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>В магазине игрушек покупатель интересуется куклами Барби для дочурки. Продавец:</b>          - Это Барби в бассейне - \$18.99. Это Барби в колледже - \$18.99. А это - разведенная Барби - \$199.99.          - Что за ерунда?!!          - Просто в комплект "Разведенная Барби" входит домик Кена, машина Кена и вертолет Кена.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p><b>Кум просит кума:</b>          - Слышь, кум, последи за самогонным аппаратом, мне тут надо в город съездить.          - А как за ним следить?          - Да проще простого - вот сюда под змеевик надо банки подставлять, а внутрь два ведра воды нальешь.          Сел кум за аппарат, поменял пару банок, а потом взял два ведра и по воду пошел. Возвращается с полными ведрами - а в доме два мента:          - Ну что, будем, значит, протокол составлять?          - Пишите: "Шел по улице, смотрю - из дома кума дым идет. Я подумал, что пожар, и пришел с двумя ведрами воды тушить, а там, оказывается, сидят два мента и самогонку гонят!"</p>																					
	Тёзка Кобеина		Остров рома и сигар																						
Древние счёты		Вид конного спорта																							
Вязальное остриё		Лорд в парламенте																							
	Подкоп минёра		Герметичный аппарат																						
	Развлечение, забава	Разборчивый обжора																Ноу-хау повара							
				Славянский кудесник	Корона понтифика	Перекованный меч		"Такси" с Лубянки	Некучность стрельбы	Турецкий султан	Ювелирное кружево		Шашечница												
Самоцвет в полочку		Цель кастинга						Там детки в клетках																	
					"Сплющенный" квадрат					Индианка из вигвама															
Слаксы		Жупел для чертей						Песенный жанр																	
					"Грудь" природы					Нидерландская певица															
Жирная нажива		Ряд скошенной травы						Прачная краска																	



# ОЛЬГА ПАВЛОВЕЦ: «Я БЛАГОДАРНА ЖИЗНИ ЗА ТО, ЧТО МНЕ ДАНО»

**- Ольга, в «Борщах» вы далеко не в первый раз играете следователя. Что, на ваш взгляд, самое важное, когда играешь представителя именно этой профессии?**

- Профессия героя, безусловно, имеет немаловажное значение. Но на первом месте в любом художественном произведении - человек. Да, это не первая моя работа в качестве следователя, но все женщины из этих проектов совершенно разные: «Борщи», «Тайны следствия», «Тайна Лилит».

Многое зависит и от сценария, и от взаимодействия с партнерами на площадке. Погоны, внешний вид, уголовные дела - это скорее атрибутика. Важнее наполнение персонажа. Хотя, конечно, если играешь начальника Следственного комитета, то нужно показать человека с быстрым умом, реакцией, умеющего мгновенно ориентироваться в ситуации, анализировать и владеть дедукцией.

**- Зрители зачастую отождествляют актера с его образами. Часто ли встречаются люди, которые путают вас с вашими героинями и просят разобраться с тем или иным правонарушением?**

- Такого не было, но иногда с коллегами шутим на эту тему. Да и за

собой замечала, как у меня вдруг запускаются процессы, связанные с распутыванием той или иной ситуации. Мне нравится разбираться в психологии людей, мотивации поступков и так далее. Но если возникают вопросы по закону или праву, конечно, всегда обращаюсь к профессионалам.

**- А форма следователя придает уверенности в себе, солидности?**

- Смотря какая. Бывает очень неудобная. Киттели вот не люблю - совершенно некомфортно носить! Жесткая каркасная посадка в области шеи, воротники - это все сковывает. Хотя говорят, что форма мне идет. Есть даже у мужчин некие



В фильме «Склифосовский»

эротические стереотипы в отношении женщин в форме (смеется) - полицейской или медицинской.

**- Любый детектив - это практически всегда мужской актерский ансамбль. Сниматься в мужском коллективе приятно или сложно? Есть ли место сексизму в русском кино и сериалах?**

- Очень люблю работать с мужчинами - пусть прозвучит не в обиду женщинам-актрисам. Почему-то мне больше нравится в кадре взаимодействовать именно с актерами. Возможно, потому, что для меня так рождается более разнообразная палитра чувств, эмоций, взаимоотношений, поворотов... Что касается сексизма, в настоящее время и у нас, и за рубежом образ женщины зачастую рисуют сильной и самостоятельной. Без каких-либо ущемлений в правах.

**- Вы упоминали о медицинской форме: в производстве находится аж одиннадцатый сезон «Склифосовского», в котором вы уже много лет играете. Нет ли моральной усталости от проекта?**

- У меня нет. Потому что у меня и моего партнера Дмитрия Миллера был внушительный перерыв в съемках в этом сериале. Последний раз мы фигурировали в четвертом сезоне, затем наша пара по сюжету уезжала далеко и надолго (смеется). И только к десятому сезону нас вернули - поняли, что без четы Пастуховых не обойтись.

Потом была четырехсерийная лента «Море. Солнце. Склиф», и теперь вот одиннадцатый сезон. Так что усталости нет, есть профессиональный интерес. Это целый симбиоз чувств: с одной стороны, ждешь нового и неизведанного, с другой, возвращаешься в проект, у истоков которого стоял.

**- Вы как-то признались, что любите гулять в одиночестве. Почему? Не следствие ли это публичной профессии?**

- В этой профессии я с юных лет, так что сейчас уже сложно отделить и определить, что именно и как на меня повлияло. Но гулять одной люблю, да. Потому что, как мне кажется, так я психологически отдыхаю и лучше восстанавливаюсь. Может, и правда это усталость от общения. На съемочной площадке ты постоянно на виду, общаешься, находишься под взглядами.

Хорошо, если люди приятны и симпатичны, но бывают разные

ситуации - когда и конфликты случаются (не со мной, а вообще), и так далее. Даже когда неприятные истории случаются рядом, много трачу энергии на это, поэтому стараюсь их избегать. И вообще, наверно, склонна к интровертности. Не социофоб, нет, но прекрасно себя чувствую в одиночестве - это никак не угнетает. Мне интересно с собой (улыбается).

**- Часто ли вы размышляли о том, насколько довольны карьерой? Вот, к примеру, говорили, что могли сняться в «Ворониных». Наверняка были и другие пробы. Есть ли неслучившиеся проекты или роли, о которых вы жалеете?**

- Мне кажется, что человек по своей сути - особенно тот, кто активно реализуется в профессии, - склонен к достижению новых целей и задач. За каждым этапом идет следующий. Это нормальный процесс. И я скажу так: очень благодарна тому, что есть у меня. Грех жаловаться. Конечно, есть периоды, когда размышляю - как бы это сложилось, если б повернулось иначе...

Но я не закикливаюсь на этом. Не сожалею ни о чем. Мне хочется верить, что человеку судьба предоставляет наилучшее развитие ситуации для него самого. Иногда это бывают вовсе не счастливые моменты или события - значит, так надо. Что нас не убивает, делает сильнее. Проходя трудности, мы становимся мудрее и сильнее. Я благодарна жизни за то, что мне дано.

**- Не было мыслей, что если бы профессия была более «спокойной» и стандартной, и жизнь была бы куда размеренней и счастливее? Больше оставалось бы времени на близких...**

- Нет, я так не считаю. Мне нравится балансирование и сочетание активности и разъездов. Нравится,

что есть много трудной работы и периоды, когда можно отдохнуть, так называемый простой. Эти периоды я воспринимаю как данность, а не как горе. Именно в это время и провожу время с детьми.

**- Кстати, какими растут ваши сыновья?**

- Макар (13 лет) и Андрей (6 лет) растут любимейшими - и иначе быть не может. Хочу надеяться, что хорошими людьми. Главное, чтоб были здоровы.

**- Поощряете ли вы их желания и капризы или воспитываете мужчин в аскезе?**

- Конечно, поощряю. Я же мама! Не знаю, что такое «воспитывать в аскезе» и что такое вообще школа воспитания. Нет у меня таких учебников. Есть пример родителей, моего счастливого детства и выводы, которые я сделала. Главное - любить детей. А любовь многогранна: это и строгость, и стремление предостеречь от плохого через запреты, и баловство. Как без этого? В воспитании детей иду вслед за своим сердцем. Как бы пафосно это ни звучало.

В первую очередь во мне говорит не тяга к педагогике, а любовь. Иногда, наверно, веду себя не очень верно с точки зрения академического воспитания, но на то она и жизнь. Со скепсисом смотрю на бесчисленное количество психологов, со всех углов читающих нотации, - как правильно говорить с детьми, как вести себя с ними, как реагировать на их просьбы.

Такое ощущение, что существует задача взрастить коллективное чувство вины у всех родителей. Потому что стоит послушать таких психологов, и до конца жизни будешь чувствовать себя ущербным недородителем (смеется).

**- Макар помогает с Андреем? Осознает ответственность старшего брата?**



**В фильме «Тайны следствия»**

- Макар в силу возраста и периодически возникающих желаний помогает. Угнетать его просьбами и приказами помогать с братом все когда не стану. У нас в жизни все происходит, как в джазе: то гладко, то скачкообразно, то тише, то громче. Как у всех, словом. Меня радует, что у Макара есть подлинная любовь к брату. Да, ссорятся, могут возмущаться. Но за всем этим стоит истинное родство и братство.

**- Простите за вопрос - возможно, ответ на него станет терапией и поможет другим мамам. В 2009 году вы пережили страшную трагедию (четырёхлетний сын актрисы от коллеги Ивана Шибанова Прохор погиб, неудачно упав и ударившись головой). Как вообще можно найти силы в себе жить дальше после подобного? Можете ли вы дать совет людям, столкнувшимся с семейным горем?**

- Я не психотерапевт и не психолог. Тем более не могу дать универсального рецепта для всех. Каждый человек проходит свой путь по-разному. Единственное, что могу сказать: если человеку дается что-то подобное, значит, в нем есть силы научиться жить с этим. И даже если кажется, будто их нет, они непременно возникнут. Просто надо верить в это и не отчаиваться.

Когда человек переживает горе, трагедию, важно понимать грань - все, это случилось, это никуда не денется, это часть жизни навсегда и с этим можно жить. Вот что важнее всего осознавать. Жизнь - не камень, это вода. Она течет и трансформируется. Даже собственное восприятие болевых моментов тоже меняется.

**- Все мы одной ногой на пороге лета - как вы намерены провести эти теплые три месяца?**

- У меня лето - это работа. Практически все три месяца распланы. Очень надеюсь, что в перерывах между съемками частично удастся быть с семьей - детьми и родителями.



**С сыновьями**





# СОЮЗ СЕРДЕЦ Секреты идеального брака

**«Все счастливые семьи счастливы одинаково, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», - писал великий русский классик Лев Николаевич Толстой. И современные психологи с ним полностью согласны.**

Действительно, у каждой семейной драмы есть индивидуальный сюжет, приводящий к закономерному фиаско любовных отношений. Сколько разводов - столько и историй. А истории долгой счастливой любви отличаются друг от друга только в своей исходной точке - обстоятельствами знакомства мужчины и женщины. А дальше - хеппи-энд в духе финала русской народной сказки - «и стали они жить-поживать, да добра наживать»...

### КАК ПЕРЕСТАТЬ ОБИЖАТЬСЯ?

Почему же в одних семьях происходит разлад, а в других продолжают жить душа в душу? Одно из важнейших слов для понимания разницы во взаимоотношениях разных пар - это обида.

Обида - это червоточина. Эта плесень, ржа, которая «разъедает» отношения, делает невозможным доверительный разговор между партнерами. Обида заставляет затаиться, замкнуться, а иногда даже вынашивать план мести обидчику. Какое уж тут доверие - основа основ любых нормальных отношений между людьми, тем более - в любовном союзе.

И тогда психологи получают подобные письма: «Любое замечание, насмешка, грубые слова в мой адрес больно ранят меня. Я замыкаюсь в себе и вынашиваю слова, которые могла бы сказать в ответ мужу. Но никогда не произношу их вслух, опасаясь усугубить конфликт. В итоге от моей обиды плохо только мне. А мой супруг живет припеваючи...».

По сути, обида - это подавленный гнев. Обижающийся человек заведомо становится в слабую позицию, лишая себя права «дать сдачи» обидчику. Между тем механизм формирования отрицательной эмоции, спровоцированной насмешкой, давлением, грубостью или неблагоприятным поступком по отношению к вам, уже запущен. Стрессовую реакцию сопровождает выработка повышенного количества адреналина. Учащается сердцебиение, расширяются зрачки, напрягаются мышцы, организм получает команду: сражайся или беги. Но вы предпочитаете «убегать в себя», чтобы не ввязываться в «драку». В сухом остатке остается осознание собственной слабости и неполноценности, жалость к себе - то есть абсолютно деструктивные, уничижительные эмоции.

Вы не хотите их испытывать и не хотите ломать отношения в семье? Тогда меняйте отношение к самой обиде, учитесь нейтрализовать эту деструктивную эмоцию. В следующий раз, когда столкнетесь с проявлением пренебрежения, насмешки по отношению к себе, попробуйте достойно ответить обидчику. Можете заранее выработать две-три универсальные «отпорные» фразы, чтобы высказать их в лицо обижающему вас человеку. Если ситуация позволяет, тут же дистанцируйтесь от него. Например, уйдите в другую комнату, сходите в магазин. Главное, не накапливайте обиду, не переносите ее из прошлого в будущее. Зафиксируйте ее в своем сознании как уже состоявшийся и закончившийся факт. В настоящем и будущем времени обиды не существует. Ставьте точку, не давайте обиде превратиться в червоточину.

Есть и другой тип обиды, связанный с синдромом завышенных (или несбывшихся) ожиданий по отношению к кому-то. Скажем, вы мечтали о дорогом ювелирном украшении, а вам подарили скромный букет. Или вы рассчитывали, что к вашему возвращению с работы муж приготовит ужин, а он провел время на диване за просмотром телевизора. Подобные обиды испытывают все люди. Чтобы снизить остроту обид такого типа, вы должны понять, что вам никто ничего не должен. Любые добрые, альтруис-

тические, благородные поступки по отношению к вам - это не выполнение долга, не исполнение «обязанности», а личное желание и инициатива другого человека.

И наконец, третий тип обиды - экзистенциальный. Это обиды на судьбу, на жизнь. Связан он с нехваткой ощущения любви, внимания, приятия. Чтобы избавиться от обид такого рода, выйдите из выжидательной позиции и займите активную: сами проявляйте внимание и любовь к партнеру по браку, не ожидая взамен ответных проявлений чувств. Хорошим выходом из кризиса дефицита любви может стать забота о домашнем питомце, благотворительность, общение с людьми, нуждающимися в помощи и находящимися в кризисных ситуациях.

## **5 СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА ЖЕНЩИНАМ, СТРЕМЯЩИМСЯ ИМЕТЬ ИДЕАЛЬНУЮ СЕМЬЮ**

### **1. Не возводите пьедесталы**

Многие женщины совершают типичную ошибку: с самого начала отношений загибают любимого в своем представлении на немислимо высокий пьедестал. А потом смотрят на свой «идеал» снизу вверх. У мужчины остается два пути: либо подыгрывать любимой, стараясь по максимуму соответствовать высокой планке представлений о себе, либо решительно сойти с «пьедестала» и предстать перед ней в натуральную, так сказать, величину. Первый путь приводит к неискренности и ответственности в отношениях, второй -

к разочарованию партнерши. Постарайтесь не наделять любимого желательными для вас качествами и несуществующими достоинствами, и вам не придется разочаровываться в нем,

### **2. Создавайте мир по имени «мы»**

Первые 3-6 месяцев в отношениях - время «пляски гормонов», когда интерес направлен исключительно на объект влюбленности. Бал правит биохимия. Вы влюбляетесь в запах, тембр голоса, походку, характерную жестикуляцию любимого. То же самое происходит и с вашим партнером. Но проходит всего несколько месяцев, и страсть отступает на второй план. Если за первые месяцы вы не успели обзавестись общими ценностями, взглядами и интересами, происходит пресыщение интимной стороной жизни и неизбежное охлаждение отношений в паре. Используйте первые месяцы влюбленности для более глубокого узнавания друг друга. Рассказывайте друг другу о детстве, о ситуациях и людях, повлиявших на ваше мировоззрение, делитесь сокровенными мечтами. Отмечайте общее. Позже эти общие ценности станут надежным фундаментом глубоких отношений. Идеальный союз сердец складывается в тех парах, где супруги чаще говорят слово «мы», а не «я».

### **3. Идите в одну сторону**

Любить - это смотреть не друг на друга, а в одну сторону. Устойчивые пары не только смотрят, но и идут в одну сторону. Когда выбор «маршрута движения» не совпадает, начи-

наются трения и разочарования. Например, она хочет на курорт с высоким уровнем сервиса, чтобы «отдохнуть от бытовухи», а он - на неприятную рыбалку с палаткой и костерком. Компромисс возможен. Выберите туристическую программу, учитывающую желания обоих. Либо удовлетворяйте желания друг друга по очереди. Сначала - на курорт, потом - на рыбалку. Или наоборот. Главное, чтобы не порознь, каждый - в свою сторону.

### **4. Не замалчивайте обиды**

И снова - обиды. Без них невозможен союз. Но некоторые пары умеют их обходить или быстро нивелировать. Причем первую скрипку играет тут женщина - она более пластична и уступчива, чем мужчина. Но некоторые женщины поступают неправильно: они стараются не создавать конфликтного поля, чтобы не навредить отношениям. Обиды замалчиваются и копятся. А в один ужасный день обнаруживается, что любовь... остыла. Не стоит проглатывать обиды. Каждая ситуация, вызвавшая такую реакцию, должна проговариваться. Вы оба должны понять, что и почему произошло. Но чтобы разговор не превратился в обмен упреками и не привел к бурной ссоре, нужно использовать правильные «я-утверждения». Например, «я очень беспокоюсь и расстраиваюсь, когда ты не предупреждаешь меня, что задерживаешься на работе. В такие часы я не нахожу себе места, и в мою голову лезут всякие глупости». То есть вы не обвиняете партнера в недостатке внимания, а рассказываете ему, как вам неуютно и плохо в подобных ситуациях. Научившись проговаривать ситуации через «я-утверждения», вы заметите, что поводов для обид и ссор стало намного меньше, а значит, и союзу ваших сердец ничего не угрожает.

### **5. Не завывайте планку своих ожиданий**

Старайтесь довольствоваться тем, что вам предлагает любимый, иначе разочарования неизбежны. Допустим, вы мечтали о кольце с бриллиантами, а он подарил вам серьги с янтарем. Примите с благодарностью. Он, действительно, очень старался обрадовать вас. Ни одна материальная вещь еще никого не сделала счастливее. В отличие от отношений, которые строятся на полном притии другого и благодарности за каждое движение его души, направленное на то, чтобы сделать вам приятное. Так постарайтесь получить удовольствие от этого. И будьте счастливы вместе!



## Звездные судьбы



# ТРАГЕДИЯ САМОГО КРАСИВОГО ДУЭТА: Аль Бано и Ромина Пауэр и их исчезнувшая дочь

Их прославил песня «Феличита» — «Счастье», и казалось, что их феличита будет вечной. Прекрасная Ромина и харизматичный Аль Бано смотрелись вместе потрясающе, а пели так, что ни одна душа не оставалась равнодушной. Но трагедия с дочерью разрушила их жизнь.

### ОНА РОДИЛАСЬ «С ЗОЛОТОЙ ЛОЖКОЙ ВО РТУ»

Ромина родилась в Голливуде, в семье актеров, ее отцом был знаменитый Тайрон Пауэр, звезда Америки, а мамой — мексиканская актриса Линда Кристиан. Когда девочке было 5 лет, родители расстались, и ей с матерью пришлось много переезжать: жили то в Мексике, то в Италии. Впрочем, развод родителей никак не повлиял на жизнь Ромины: и отец, и мать выполняли чуть ли не все капризы Ромины и ее младшей сестры, ведь денег у них хватало на все. Ромина любила музыку, подростком она сама начала писать песни, исполняя свои композиции на подаренной гитаре. Уже в 15 лет, в 1966 году, появились первые студийные записи ее песен. Красивую девочку охотно снимали в кино. Но настоящая слава ждала ее впереди.

### ЕГО ВОСПИТЫВАЛИ В СТРОГОСТИ

В отличие от Ромины, с рождения купавшейся в богатстве, он был

знаком только с лишениями. Родители, почти неграмотные бедные крестьяне, воспитывали его в строгости — в католическом духе. Отец обрабатывал виноградники и ждал, что подросший сын станет его помощником. Но юноша следовал своей мечте — стать музыкантом. Несмотря на протесты семьи, в 16 лет он поехал в Милан: у него уже было много написанных им песен,

и парень надеялся на успех. Но к успеху вела трудная дорога. Шесть лет Альбано Карризи работал, кем придется: официантом, рабочим на заводе, поваром...

Но упорство принесло свои плоды. Однажды Альбано стал лучшим на конкурсе Адриано Челентано под названием «Новые голоса». Теперь его мечта начала сбываться: он заключил свой первый контракт со звукозаписывающей студией. А Челентано посоветовал ему взять новое имя — Аль Бано, коротко и звучно. Карьера пошла вверх, скоро он стал знаменитостью: сильный голос и красивая музыка делали свое дело.

### КАК ГОЛЛИВУДСКАЯ КРАСАВИЦА ВЛЮБИЛАСЬ В КРЕСТЬЯНСКОГО СЫНА

Они познакомились на съемочной площадке: снимался фильм по очередному хиту Аль Бано, и Ромина участвовала в съемках. На 24-летнего Аль Бано юная прелестная девушка с глазами лани произвела впечатление сразу. Ромине тогда было всего 16, и она восприняла покровительство взрослого мужчины благосклонно. Рядом с ним ей становилось спокойно, она чувствовала себя под надежной защитой. Окружающие быстро поняли: неспроста они все время рядом. А они и не скрывали, что влюблены.

Многие пожимали плечами: невысокий, не блещущий красотой коренастый Аль Бано смотрелся немного странно рядом со стройной девушкой с голливудской внешностью. Но им было все равно, ведь они любили по-настоящему. И через несколько лет поженились. Ромина была согласна на все, даже променять свою вольную жизнь на замужество в строгих католических традициях.

### ЛЮБОВЬ, ПОХОЖАЯ НА СОН

Аль Бано просто боготворил свою жену. Он ничего не играл: просто не сводил влюбленных глаз с



Ромины. Вся Италия следила за их выступлениями, восхищаясь нежной любовью талантливых супругов. Их семья быстро стала примером красивой любви. Ромину любили за ее редкую даже для Италии красоту, Аль Бано — за прекрасный голос. Мелодичные песни, написанные и исполненные этим дуэтом, быстро стали популярными. А главной песней для них всегда оставалась «Феличита» — «Счастье». Она была гимном их любви. Шли годы, а они, казалось, не менялись. Поклонники хотели знать о своих кумирах больше — и влюбленные написали книгу, историю своей любви, которую раскупили мгновенно.

### В ПОГОНЕ ЗА ДЕНЬГАМИ НЕ ЖАЛЕЛ ЖЕНУ

Но не все в этой семье шло гладко. Ромине, которая родила четверых детей, было тяжело совмещать бесконечные концерты и записи с материнскими обязанностями. Ей хотелось больше времени проводить дома, с детьми. Аль Бано же настаивал: надо ковать железо, пока горячо! Надо петь, петь, петь! А то публика забудет, появятся новые кумиры. Понятно — крестьянскому сыну было страшно вновь испытать нужду. Ему хотелось подстраховаться.

А Ромине становилось все тяжелее: она постоянно чувствовала себя уставшей, измотанной, очень тосковала по детям, уезжая на гастроли. Отношения в паре станови-



лись все более напряженными. А потом случилась трагедия, разделившая их жизнь на «до» и «после».

### ПРОПАЛА БЕЗ ВЕСТИ

В начале января 1966 года итальянская полиция приняла у супругов заявление о пропаже их старшей 23-летней дочери Илени. Девушка получила хорошее образование, знала несколько языков, работала на телевидении. А однажды заявила родителям: она поедет в Америку, в Новый Орлеан, чтобы исследовать жизнь тамошних уличных музыкантов и потом написать о них. И вот — неожиданно пропала. Аль Бано и Ромина подключили к поискам всех: и полицию, и частных сыщиков, и друзей... Всё было

безрезультатно.

Девушку активно искали три года. Единственное, что удалось узнать — Илениа была в Новом Орлеане вместе с другом, членом секты, пропагандирующей суицид. Нашелся свидетель, который видел, как похожая на Илению девушка прыгнула в реку. Правда, тела так и не нашли. Ромина была готова на все, отчаявшись, она начала ходить за советами к экстрасенсам, посещала гадалок... На нее было страшно смотреть. Почерневшая, исхудавшая, с провалившимися глазами, певица будто забыла о том, что у нее есть еще трое детей, и думала только о старшей дочери.

### СТРАННЫЕ КАРТИНЫ И ОДИНОЧЕСТВО

Муж, конечно, утешал ее как мог. Но Ромина ничего не слышала. Она продолжала надеяться. Однажды, услышав, как в интервью Аль Бано говорит о том, что уже не надеется найти дочь живой, она пришла в бешенство. Назвав мужа предателем, она подала на развод. С тех пор жизни бывших влюбленных пошли параллельными курсами. Аль Бано продолжил сольную карьеру — весьма успешно. Ромина, продолжая оплакивать дочь, не смогла оставаться в Италии — она уехала в Америку, поселилась в штате Аризона, купив там дом, и много лет жила уединенно, занимаясь живописью.

Ее картины написаны яркими крупными мазками. Но всем, кто на них смотрит, становится не по себе: человеческие фигуры Ромина изображает спиной к зрителю... Безутешная мать горюет до сих пор. Но в 2013 году, кажется, произошло ее примирение с бывшим мужем. По крайней мере, она согласилась на несколько совместных выступлений — как раньше. И теперь время от времени легендарный дуэт снова появляется на сцене.





# СЧАСТЛИВА Я БУДУ НЕПРЕМЕННО

Вот и отпуску конец. Ох, как же не хочется на работу. После бархатного морского песочка, ласкающих волн и теплых южных вечеров, духота и смог навевали тоску. В еще большее уныние приводила мысль о работе - кладовщица в гипермаркете. Так себе удовольствие. Однако выбирать не приходится.

## НИ СПЛЕТЕН, НИ ПЕРЕСУДОВ

- Валь, ты ведь с завтрашнего дня выходишь, да? - явно чем-то встревоженная кричала в трубку моя напарница Надежда. - У нас тут неразбериха полная, шеф в командировку укатил и трубку не берет, а тут с документами беда - все поставки перепутали. Кроме тебя никто не разберется.

Я положила трубку, пообещав назавтра быть вовремя. Выдохнула. Удивительный коллектив у нас. Нет, я не жалуясь, но все-таки. Ни тебе сплетен, ни пересудов, ни намеков. Не верится даже, что никто так ни разу и не заметил, что в отпуск с шефом мы уходим вместе, да и возвращаемся с разницей в несколько дней. Сначала, как правило, я, спешащая разгрести «неразбериху полную». А затем уже шеф. Ну, логично. Ивану же нужно с женой после «выездной конференции» побыть пару дней. Колечко очередное подарить, в ресторан вывести.

Ах, да что за мысли сегодня в голову лезут? Раньше надо было думать, когда роман с женатым начальником заводила. Могла ведь на роль соержанки не соглашаться тогда. Рванула бы обратно в Тамбов, прихватив двоих детей, которых только-только устроила в садик. Да в просящих каши кроссовках, потому что денег на новые катастрофически не хватало. Но ведь не сделала так, не сделала. Согласилась на предложение Ивана. Довольно быстро появилась возможность снять, наконец, при-

личную квартиру, увидеть море, свозить детей в санаторий.

Иван относился ко мне с нежностью, не скупился на подарки, в том числе детям. В какой-то момент мне даже стало казаться, что я люблю его.

## ПРЕДСТОИТ СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР

- Валюшка! - обрадовался, увидев меня, наш маркетолог Степан. - Загорела! Хорошо отдохнула? Дельфина по спинке погладила?

Я искренне улыбнулась, Степка был хорошим парнем. Никогда не кичился ни должностью, ни зарплатой. С готовностью отзывался на просьбы помочь и одинаково относился и к начальству, и к простым грузчикам. Степана любили. За добрый нрав, высокий профессионализм и умение выслушать.

- Отдохнула хорошо, - кивнула я, - сил прибавилось, готова к труду и обороне.

- С детишками летала?

Я кивнула. Впервые я взяла с собой в поездку сыновей. Иван даже обрадовался. Организовал для мальчишек развлекательную программу, вместе с ними носился с горок в аквапарке, пил наперегонки молочные коктейли, рубился в электронные игры и покупал бесконечные подарки.

- Теперь впечатлений будет на целый год, - расплылся в мальчишеской улыбке Степан.

Улыбка сама собой сползла с моего лица. Я вспомнила, как Егор спросил у меня по приезде, почему дядя Иван не может стать их с Ле-

вой папой. А Лев и вовсе распланировал следующий отдых с «клевым чуваком» буквально по минутам. Мне предстоял серьезный разговор с детьми, но я пока не знала, с какой стороны к нему подойти.

## Я ВСЕ НАЧНУ СНАЧАЛА

Вечером Степка вдруг пригласил меня на ужин.

- Дома шаром покати, - сообщил он, - а есть хочется ужасно.

Мальчишки мои укатили до конца лета к бабушке в Тамбов, рабочий день подходил к концу, потрудились я на славу. Поэтому смело согласилась на греческий салат и пиццу. Ужасно не хотелось сидеть дома одной. Ужин - это ведь просто ужин, ничего больше.

- Валь, слушай, - начал неуверенно мой соратник по поеданию «Пепперони», - на работе слухи ходят.

Я напряглась. Слухи? У нас на работе? Это что-то небывалое.

- Говорят, что ты и Иван Борисович...

- Это правда, - неожиданно для себя самой перебила я Степана.

Руки затряслись, в голове зашумело. Я заплакала.

- Муж сбежал, оставив меня с двумя детьми в съемной халупе, - начала я, глотая слезы, - долгов море, с работы попросили, когда я второй раз подряд ушла на больничный по болезни сына, неделями ели с детьми пустые макароны и пили чай из мелиссы, которую мама присылала гостинцем...

Степан молчал и слушал. Когда, наконец, я выговорилась, а поток слез иссяк, мой молчаливый коллега проговорил:


- А ты хотела бы все изменить? То есть, я хочу сказать, если бы мы стали встречаться, ты бы ушла от Ивана?

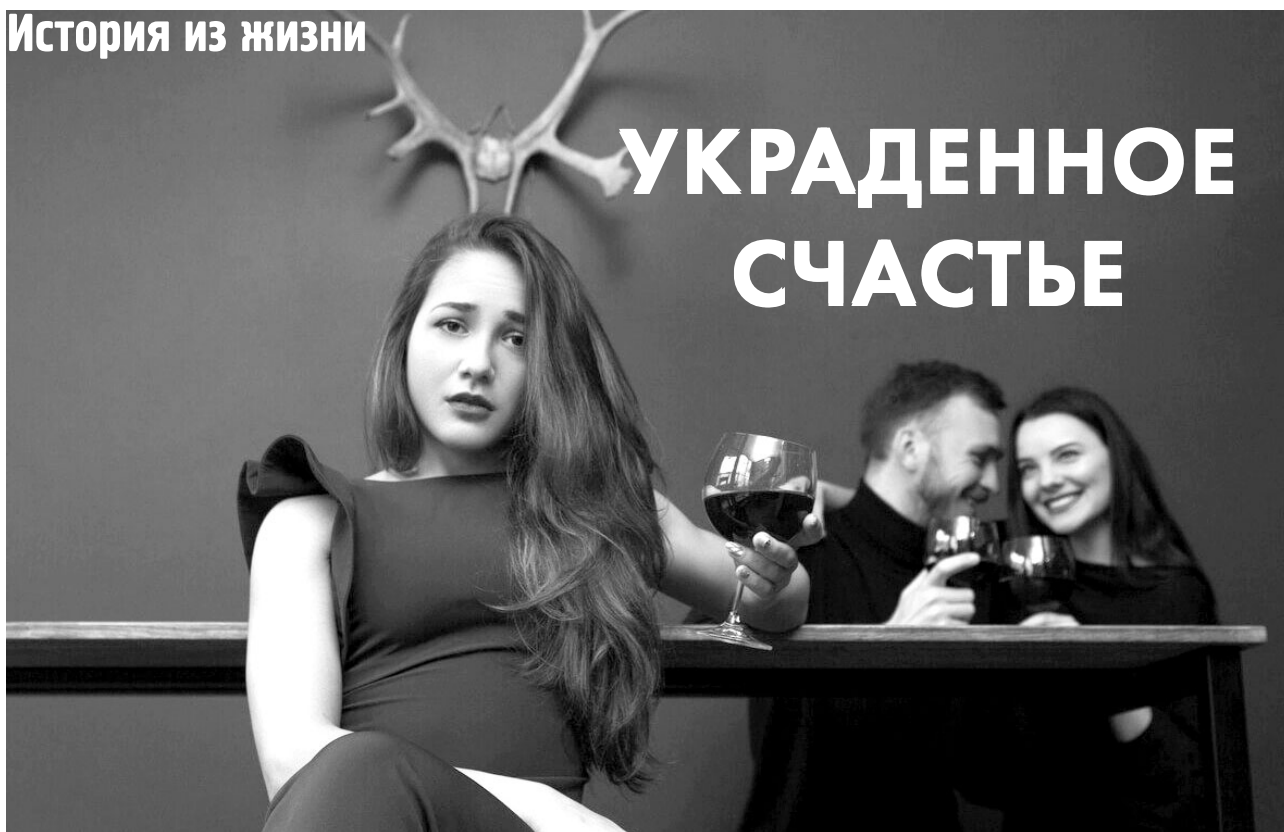
И вот тут уже пришла моя очередь открыть рот и слушать. Степан сказал, что я давно нравлюсь ему, что если бы не мой роман с шефом, то он уже давно пригласил бы меня на свидание. К слову, и в этот раз он не собирался этого делать, но увидел меня после отпуска и не удержался. Соскучился.

...Заявление об уходе я написала на следующий же день. Сил проститься ни с Иваном, ни со Степаном у меня не нашлось. Я сбежала. Поняла вдруг, что Иван очень дорог мне, и, если я останусь, выбраться из отношений будет уже слишком сложно. А Степка, он такой хороший. Но его я не любила. Но главное, я чувствовала в себе силы начать все сначала. Бороться за себя и детей, за свое счастье и свои мечты. И счастлива я непременно буду.

Валентина.

# Ваш любимый сканворд

Нора	Сестра агавы	Охота на рыб	Длинная черта	Магия				Животный мир
Отец мужа	Шаблон			Краткий вывод	Монстр		Краска для щек	
			Намерение					
Этаж в театре	Проспект			"Ы" в кириллице	Рукоплавская		Изучает рыб	
			Бюргер					
Крутой берег								
Волосы под носом		1	Стойкий сорняк	Юбка балерины	Рыжий плут	Ловкость в работе		
		Пресмыкающееся	Спорт. сооружение	Страховой...				
Пять сантиметров			Главн. музыка страны					
Ботфорт	Картофельное...	...Кипрский	Хищник-падальщик	Цифра				
Прозовое облако	Трактор	Жарен. говядина				Крик		
				Охотовед		Яп. шашки		
	Нить уаочки	С/х оружие	Черномор. рыба	Ларь на судне	Шум голосов	Владина меж гор	Соглашение	
	Звук колокола			"Жюли...", сериал				
		Вильгельм..., стрелок			Одежда римлян			
Основы	Траншея с водой	Жанр прозы	Сын Ноя	Морда свиньи			Тур. писатель	
		Римский медяк		Березовый лес	Плакучая...			
Стан		Образ		Собачка				
Повесть Гоголя	Знатн. сановник				Яркий попугай			



# УКРАДЕННОЕ СЧАСТЬЕ

**Говорят, на чужом несчастье своего счастья не построишь. Но когда женщина влюблена, ей чужды страхи и домыслы. Она готова красть счастье из чужого кармана, не думая о том, что однажды придется за это заплатить.**

**П**осле пяти лет брака Лариса вдруг поняла, что заскучала. Умом она понимала, что ей грех жаловаться: размеренная жизнь в достатке с хорошим мужем - мечта любой женщины. Но душа просила праздника и обжигающей страсти, которая была у них с Димой до свадьбы и продолжалась первый год совместной жизни. Сейчас же она постепенно затухла и превратилась в спокойно тлеющие угольки комфортных отношений.

- С жиру бесишься, - говорила подруга Юля с неодобрением. - На твоего Димку молиться нужно, золотой мужик!

Женщина соглашалась, но в глубине души мечтала совсем о другом...

## ЖИЗНЬ КАК ПРАЗДНИК!

Лариса работала в крупной торговой компании, руководство которой не скупилось на проведение корпоративных мероприятий. Для очередного праздника директор заказал теплоход, тамаду и даже фейерверк. Сотрудники обсуждали предстоящий корпоратив с энтузиазмом, женщины заранее обдумывали наряды, а мужчины гадали, стоит ли брать с собой дополнительное спиртное - вдруг не хватит? Лариса потратила изрядную сумму на новое платье, изящные туфли и поход в салон красоты.

- Ты у меня красавица, - похвалил

муж, провожая ее на праздник. - Если бы я не был в тебе так уверен, то сегодня точно не отпустил бы одну.

Да уж, Дима никогда не ревновал, казалось, он вообще не способен на сильные эмоции. Ларисе стало даже немного обидно: неужели ее невозможно приревновать? Она придирчиво осмотрела себя в зеркале и довольно улыбнулась. Роскошные белокурые волосы, голубые глаза в обрамлении темных ресниц и стройная фигурка, которой завидовали женщины-коллеги. Она частенько ловила на себе восхищенные взгляды мужчин, но всегда вела себя неприступно, как и подобает замужней даме. Но сегодня у нее было игривое, приподнятое настроение. Женщина чувствовала, что готова немножко пофлиртовать.

Вечер был теплый, приятный ветерок освежал разгоряченные шампанским щеки. Лариса устала от музыки и танцев на верхней палубе теплохода и ушла подальше от толпы, на корму. Было уже довольно темно, поэтому она не сразу заметила мужчину, облокотившегося на перила и с интересом поглядывающего в ее сторону.

- Привет, - сказал он и протянул пачку сигарет.

- Я не курю, спасибо, - ответила Лариса и отвернулась.

- Правильно делаете, - отозвался незнакомец. - Такую красоту нужно

беречь. Меня зовут Антон. А вас?

Слово за слово, они разговорились. Оказалось, Антон предприниматель, его бизнес - пиротехника. Он объяснил, что иногда сам выезжает на заказы, потому что любит атмосферу праздников.

Через полчаса Антон извинился, ему пора было работать - запускать фейерверки. Лариса снова поднялась на верхнюю палубу и присоединилась к коллегам. Вскоре раздались оглушительные залпы, и небо раскрасилось невиданными цветами. Зрелище завораживало, Лариса почувствовала в груди нарастающее чувство восторга. Какая прекрасная работа у ее нового знакомого - дарить людям праздник и самому жить среди постоянного праздника!

## ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС

После корпоратива Антон подошел и предложил Ларисе подвезти ее до дома. Сотрудников развозил служебный автомобиль, но Лариса приняла предложение нового знакомого. Ей хотелось продлить с ним общение.

- Ты потрясающе красивая, - сказал Антон в машине, притянул ее к себе и страстно поцеловал.

Наверное, было выпито слишком много шампанского, иначе как объяснить, что она не оттолкнула случайного мужчину? Запретный поцелуй был сладким и кружил голову не хуже алкоголя. Чувство вины перемешивалось с чувством восторга от собственной смелости. Лариса давно не испытывала столько эмоций одновременно.

С того дня для нее началась двойная жизнь. Одна привычная, а другая тайная, наполненная предвкушением свиданий и трепетным волнением. Лариса понимала, что влюбилась, и эта страсть не приведет ни к чему хорошему, но остановиться не могла. Антон тоже казался влюбленным. Каждую встречу он умел превратить в маленький праздник, знал, как удивить и порадовать любимую женщину..

Было только одно но - Антон оказался женат. Лариса узнала об этом на одном из свиданий и не могла сдержать эмоций - тут же расплакалась. Как же так? Она уже мечтала, как разведется с мужем, и они с Антоном будут жить вместе. Хотя... может, и он не прочь променять старую жизнь на новые отношения?

- Может хватит врать нашим семьям? Давай разведемся и будем вместе, - произнесла она восторженно и взглянула на любимого.

Антон замялся, потом перевел разговор в шутку и сказал обычную для мужчин фразу:

- Нам ведь и так хорошо.

Лариса не была душой и понимала, что для мужчины решиться на развод сложно. Она читала много психологических статей в журналах и знала, что представители сильного пола похожи на котов, которые привыкают к комфортному дивану и миске, а потому, очень неохотно меняют свою жизнь. Но она верила, что их любовь не похожа на банальную интрижку, их чувства сильные и настоящие. Нужно только объяснить Антону, что развод пойдет им всем на благо.

### **ВСЕ-ТАКИ РАЗВОД**

- Ты серьезно? - воскликнула Юлия, когда Лариса рассказала ей о своем решении развестись с мужем.

Подруга покрутила пальцем у виска и уставилась на Ларису как на ненормальную.

- Ладно, допустим, у вас любовь и все такое. Я даже готова поверить, что ваши чувства взаимные и настоящие, - продолжила она после паузы. - Но развод... Хотя бы дождись, когда он станет свободным, не делай первый шаг, это же риск!

- Вот поэтому, вокруг так много несчастливых людей, - ответила Лариса. - Все боятся рискнуть и выйти из зоны комфорта. Нет, я все продумала. Разведусь с Димой, после этого Антон станет гораздо решительнее.

- А если нет? Если он не уйдет от жены? Может, он ее любит, а с тобой просто время проводит?

- Шутишь? - рассмеялась Лариса. - Он с ней даже не спит, сам рассказывал.

- И ты веришь?

Юля снова покрутила пальцем у виска.

Дима спокойно принял известие о разводе. Он давно чувствовал, что в их семье происходит нечто неладное,

но исправить ситуацию не мог. Жена приходила домой поздно, ее глаза странно сияли, к тому же, она давно отказывала ему в близости. Он согласился развестись без скандала. Супруги быстро продали свою просторную квартиру и разъехались в две маленькие. Лариса, чувствуя себя виноватой, выбрала студию в новостройке на окраине, оставив мужу вариант в центре.

В первые дни после развода и переезда она чувствовала эйфорию от полученной свободы, которая довольно скоро сменилась чувством одиночества, тоской и разочарованием. Антон все так же не спешил с разводом. Сначала он говорил, что нужно немного подождать:

- У жены скоро день рождения, она гостей позвала, родня издалека придет. Не могу же я бросить ее накануне такого события?

Событие прошло, но Антон снова ткнул с решением.

- Жена приболела. Как-никак, близкий мне человек. Не могу же я оставить ее в таком состоянии!

Время шло. Лариса задыхалась в тесной квартирке на окраине, не имея возможности даже прогуляться вечером по благоустроенному центру города.

- Я ради тебя с мужем развелась! - не выдержала она однажды и устроила любовнику скандал.

- А я тебя об этом не просил, - ответил он невозмутимо. - Не нравится, давай расстанемся.

Лариса задохнулась, словно получила удар в живот. Значит, вот как обошелся с ней любимый? Ничего, у нее в запасе оставался еще один козырь.

### **КОЗЫРЬ В РУКАВЕ**

Адрес Антона она узнала давно, а фотографию его жены подсмотрела как-то у него в смартфоне. Лариса заняла позицию около дома и принялась ждать, внимательно вглядываясь в лица проходящих мимо женщин. Долго стоять не пришлось, вскоре она увидела жену Антона. Это была довольно милостивая шатенка, но, конечно, не такая красивая, как Лариса.

- Подождите минутку, нам надо поговорить.

Женщина удивленно вскинула брови, потом присмотрелась и усмехнулась.

- Кажется, я знаю вас и догадываюсь, что вы хотите мне сказать.

Лариса почувствовала себя обескураженной. Она и предположить не могла, что жене Антона известно о существовании у него любовницы. И о чем теперь говорить? Преимущество в разговоре явно перешло на сторону законной супруги.

- Вижу, вы удивлены. А ведь умная женщина всегда знает, когда ее муж ходит на сторону. В этой ситуации нужно только потерпеть и подождать без скандалов. Тогда лю-

бовница исчезнет, а мужчина останется в семье.

- Я не исчезну, мы с Антоном любим друг друга...

- Послушайте, мы с мужем недавно выплатили ипотеку, сбылась наша мечта о собственной квартире. А теперь мы ждем ребенка, - жена Антона улыбнулась и нежно коснулась своего живота. - Неужели вы всерьез думаете, что он оставит нас ради временного увлечения?

Женщина гордо вскинула голову, развернулась и ушла. А Лариса осталась стоять на месте, словно оглушенная. Они ждут ребенка... Значит, все было враньем. Антон спал со своей женой и строил с ней планы на будущее в то время, когда она рушила свою жизнь ради него. Было нестерпимо больно от собственной наивности и глупости. Она чувствовала себя преданной, униженной, оскорбленной. Ее любовь, которая казалась вечным фейерверком, сгорела, как спичка, оставив горечь разочарования. Как теперь жить?

Лариса подумала, что уже почти полгода не видела бывшего мужа. Она вдруг поняла, что ужасно соскучилась, ведь у них было так много хорошего в прошлом. Почему бы не встретиться с Димой за чашкой кофе, поболтать, как в былые времена? Он всегда был к ней очень добр, может, и сейчас не откажется выслушать, посочувствовать? Лариса взглянула на часы и заторопилась - в это время Дима заканчивает работу, можно встретить его у офиса, словно невзначай. У нее даже настроение приподнялось, когда представила теплый взгляд бывшего мужа и его мягкую улыбку.

К офису Лариса успела подъехать как раз в тот момент, когда Дима вышел из дверей и стал спускаться по ступенькам. Она была уже близко и отчетливо видела его лицо, которое вдруг озарилось улыбкой. Неужели он ее заметил и обрадовался встрече? Но Дима смотрел в другую сторону. Проследив за его взглядом, Лариса увидела свою лучшую подругу, которая быстро подошла к ее бывшему мужу и обняла его за шею.

- Юлия! - Лариса не сумела сдержать крик, полный обиды и возмущения. - Предатели!

Что происходит? Ее муж и ее подруга вместе?! Этого не может быть!

Парочка обернулась на крик. Юлия расцепила объятия и приняла вызывающую позу.

- А ты чего хотела? Думала, погуляешь полгода и вернешься как ни в чем не бывало? Нет уж, дорогуша: дважды в одну и ту же реку не войдешь. И не мешай нашему счастью!

После этих слов Юлия подхватила Диму под руку. Они ушли. А Лариса осталась стоять на тротуаре, как брошенная, никому не нужная вещь. Хотелось заплакать, но слез не было, словно все перегорело и умерло в душе. Кто же виноват, что так случилось? Сама виновата...



# А В ВАШЕМ ДОМЕ КАКИЕ ПРАВИЛА?

Правила и традиции, установленные в семье, объединяют ее членов, дарят чувство спокойствия и ощущение стабильности. Особенно они важны для детей.



## ВРЕМЯ В КРУГУ БЛИЗКИХ - БЕСЦЕННО!

Еще пять лет назад в нашей семье не было традиций. Мы почти не видели друг друга: с утра все разбегались на работу, в школу, а вечером возвращались в разное время. Возможности побыть всем вместе не было, и каждый страдал от этого по-своему.

Я вовремя вспомнила традицию моих родителей. У мамы с папой было негласное правило: где бы каждый из домочадцев ни провел день, вечером все должны встретиться за общим столом.

Я предложила мужу сделать так же. Почему-то боялась, что он не согласится. Но Леша поддержал мою идею, а детей мы поставили перед фактом. Поначалу они, конечно, ворчали: у кого вечером компьютер, у кого игры с подружкой, а тут родители со своими новыми правилами. Но время расставило

все по местам: вскоре уже все в семье радовались вечерним посиделкам.

Мы по очереди рассказываем, что хорошего у каждого произошло за день. Если кто-то расстроен, мы поддерживаем и подбадриваем его. Это так важно - почувствовать, что есть люди, которые всегда на твоей стороне. По пятницам мы усаживаемся не на кухне за маленьким столом, а накрываем большой раздвижной стол в гостиной.

Кстати, гаджеты в эти часы под запретом. Выйти из-за стола можно только в случае, если поступил действительно важный звонок. Но такое случается редко. Сидя вместе, мы не отвлекаемся, не переписываемся в соцсетях, а посвящаем время друг другу. И это бесценно!

*Мария.*

## НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Мой муж - спортсмен со стажем. Сколько его знаю, он все время то бегают, то гири тягает, то на лыжах рассекает. Детей он с самого детства приучал к спортивному образу жизни.

Например, у нас в семье есть традиция - каждое утро малыши делают зарядку с папой. Все это сопровождается энергичной музыкой, весельем, особой экипировкой (супруг заказал всем яркую форму). Я готовлю всем завтрак, но иногда присоединяюсь к моим спортсменам.

Наши дети здоровые, энергичные, а главное - гордятся тем, что они как папа - сильные и выносливые.

*Ольга.*

## «ЗАГЛЯНИТЕ В СЕМЕЙНЫЙ АЛЬБОМ»

Помните, как мы раньше хранили фотографии в альбомах и время от времени их перелистывали? Сейчас же снимки в основном в телефонах. И редко кто их пересматривает.

Три года назад я стала печатать фотоснимки всех значимых для нашей семьи событий. Рождение младшей дочки, поездка с родственниками на Алтай, приобретение щенка, юбилей мужа, визит в гости свекров.

В итоге сейчас у нас уже 7 больших альбомов. Мы с детьми часто садимся их пересматривать и вспоминаем яркие события, оставшиеся в прошлом. К тому же дети получают возможность наблюдать за собственным взрослением.

*Евгения.*

## «СЕГОДНЯ МАМА ТОЛЬКО ТВОЯ!»

Помню, раньше я собирала детей всех вместе и старалась уделить каждому по крошечке внимания. Это не работало. Малыши капризничали, каждый нес мне рисунки, поделки, но все они для меня сливались в одно пятно.

Выход из ситуации подсказала подруга - мама троих детей. Она поделилась, что каждому выделяет один день в месяц, который проводит исключительно с этим ребенком. Заранее продумывает, куда сходить, что показать, как провести время, исходя из интересов сына или дочери.

Я задумалась... Идея казалась неплохой, но не будут ли ревновать остальные дети, когда одного я заберу с собой? Оказалось, волновалась я напрасно.

За последнее время мы сходили на мастер-класс по лепке из глины со старшей дочерью, со средней отправились в кино, с сыном прокатились в картинге, а младшенькая была рада поиграть со мной в детской комнате.

Такой опыт, по моим наблюдениям, полезен не только для детей, но и для меня. Я наконец нерываюсь между всеми, чувствую себя виноватой, а концентрируюсь на ком-то одном.

*Наталья.*

**Для справки:**

**Токсичный позитив – это игнорирование любой информации, которая мешает воспринимать мир реальным, попытка избежать решения проблемы тогда, когда это необходимо сделать.**

**С**егодня стремление все воспринимать через призму положительных эмоций достигло своей вершины. Везде демонстрируется только позитив: блогеры вещают о чудесной жизни, показывают воспитанных, красивых детей, идеальных супругов, свои кулинарные шедевры, а заодно посуду, интерьеры квартиры...

Реклама тем более настраивает только на бесконечное счастье (если приобретете рекламируемый продукт, конечно). Насмотревшись на это, волей-неволей начинаешь грустить - у тебя-то не так в жизни... Дети, может, и воспитанные, но квартира маленькая, да и ремонт в ней не помешает сделать. Муж вроде неплохой, но не такой, как у блогерши N. Да и фигура далека от совершенства. В голове уже стучит молоточек: неудачница! Другие могут, а ты...

Что же, теперь, акцентировать внимание только на негативе?

## **ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ОПТИМИЗМА?**

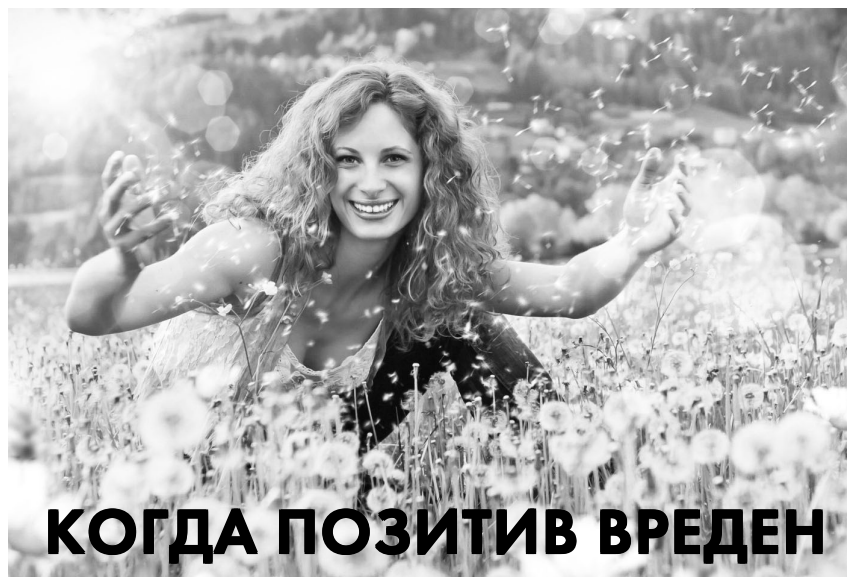
Оптимизм оптимизму рознь. Правильное позитивное мышление приносит пользу: снижает уровень тревожности, повышает самооценку и даже, по некоторым данным, сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но не стоит путать его с токсичным позитивом. Что же это за явление?

Люди, которые придерживаются подобного типа мышления, нередко впадают в крайности. Пытаясь в любом событии найти что-то хорошее, они подавляют боль, обиду, гнев и оказываются не готовы противостоять негативным событиям. Жалея кого-то, они также могут вести себя токсично, сами о том не подозревая.

## **«ЭТО ВООБЩЕ НЕ ПРОБЛЕМА!»**

Собеседник не только скрывает свои истинные чувства за шаблонными лозунгами («Все, что ни делается, - все к лучшему», «Улыбнись, и мир улыбнется тебе», «Сча-

**Здоровый оптимизм, в отличие от токсичного, не требует от человека подавления отрицательных эмоций, а учит относиться к ним с вниманием и сочувствием.**



## **КОГДА ПОЗИТИВ ВРЕДЕН**

**Сохранять оптимизм стоит далеко не в любых ситуациях, а отказывать себе в негативных эмоциях может быть даже опасно для психики.**

стве - это выбор»), но и стыдит окружающих за их отношение к жизни. В этот момент человек не подозревает о том, как нелепо звучат его советы: «Подумаешь, с работы уволили. Руки и ноги-то на месте!», «Развелся с женой? Бывает. Сегодня одна, завтра другая».

Создается впечатление: закрыл глаза, не вижу проблемы, значит, ее не существует.

## **«ЭТО НЕ Я! МНЕ ЭТО ПОДКИНУЛИ!»**

В идеальном мире все принимают ответственность за свои действия. В реальности это может оказаться не так просто. Токсичный позитив становится защитной реакцией: «Я провалил экзамен по вождению не потому, что плохо готовился, а потому, что инструктор меня невзлюбил. Ничего страшного!».

С одной стороны, такая тактика позволяет не фокусироваться на негативном событии, но с другой - мешает человеку повзрослеть.

## **СЛОВО - СЕРЕБРО, МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО**

Иногда находиться рядом с тем, кто испытывает боль, невыносимо. Особенно когда знаешь, что человек нуждается в поддержке. Какие слова подобрать?.. Что сказать?.. Может, достаточно дать другому человеку просто выговориться. Молча приобнять, поддержать за руку. Такое сочувствие намного ценнее и искреннее, чем сотрясение воздуха пустыми словами.

«Не накручивай себя, все будет хорошо!», «Могло быть и хуже» - такие фразы не утешают. Наоборот,

дают понять: твои проблемы и эмоции просто смешны.

## **«НИЧЕГО, С КЕМ НЕ БЫВАЕТ!»**

На токсичном позитиве человек нередко застревает в нездоровых отношениях. Становится трудно отличить черное от белого, а потому возникает попытка оправдать поведение партнера: «Он сделал это не со зла. Просто вспылил», «На самом деле он добрый. Отойдет - ему станет стыдно за свои действия и слова».

Когда близкий человек систематически причиняет вам душевную боль, позитивное отношение к ситуации может дорого обойтись. Каждый раз прощая обидчика, вы подрываете свою самооценку и ментальное здоровье.

## **ВСЕ ЭМОЦИИ НАДО ПРОЖИТЬ!**

Профессор психологии Мичиганского университета Стефани Престон предлагает отказаться от разделения чувств на позитивные и негативные. Стоит относиться к ним как сигналам, которые помогают обратить внимание на важные для нас вещи. Принятие и честное проживание абсолютно всех эмоций - важное условие для гармонии с самим собой.

Конечно, приятно думать о том, что все будет хорошо. Но это не означает, что процесс достижения цели обязательно окажется легким. Более реалистично сказать себе: «И это пройдет», когда в жизни наступил непростой период, считает Стефани Престон.

## Ситуация



# СКУПОЙ РЫЦАРЬ Как общаться с жадной?

**Патологически жадный мужчина может заставить женщину чувствовать себя неловко, даже когда угощает ее чашечкой кофе.**

**С**купые или патологически жадные кавалеры, как правило, неплохо зарабатывают, но при этом не могут расстаться с деньгами в силу особенностей психики.

### «А Я ТЕБЯ ПО КУЛЬТУРНЫМ МЕСТАМ ВОДИЛ, НЕБЛАГОДАРНАЯ!»

Рассказывает Ольга, 26 лет: «С Андреем мы познакомились зимой, на катке. Он в прямом смысле подкатил ко мне и поинтересовался, не хочу ли я пообщаться.

Мы проговорили два часа, параллельно совершая пируэты на льду, а потом я предложила выпить кофе. От кофе новый знакомый решительно отказался («Пустая трата времени!») и сказал, что уж лучше сходить на выставку завтра.

Ну, выставка так выставка. Андрей при встрече радостно сообщил мне, что в день открытия вход бесплатный: «Еще и напитки раздают, можно пить сок сколько влезет!» Я тогда подумала - юмор у него своеобразный.

И вот мы выходим из галереи. Мороз игриво пощипывает щеки. Он лишь подсказал, на каком автобусе я быстрее доеду до дома. Я решила: это наша последняя встреча. Но спустя неделю все же

согласилась на еще одно свидание. В конце концов, каждый достоин второго шанса - меня так родители научили.

Мы встретились в театре. Андрей достал контрамарки из кармана и гордо потряс ими: «Театральные связи! Билеты достал бесплатно». В антракте любитель искусства вытащил из рюкзака термос и бутерброды: «Тебе с колбаской или с сыром? «Я вежливо отказалась.

После спектакля кавалер пригласил меня на ужин. Это было неожиданно. «Видимо, понял, что я не охотница за деньгами, и перестал играть в скупого Скруджа», - обрадовалась я. Если бы!

Ужинали мы... у него дома. Андрей достал из холодильника бутылку красного вина, хлеб и квашеную капусту. «Делал по маминему рецепту - очень вкусно!» - нахваливал он свой кулинарный шедевр. Вино оказалось неплохое, мне досталось примерно полбокала. Потом Андрей закупорил бутылку и убрал ее (хорошего понемножку!).

Я засобиралась домой. Пока надевала пальто, Андрей пытался меня поцеловать. Вышло неловко. Заметив, что я не иду на контакт, мужчина залепетал что-то о моих намерениях. Сказала как есть: «Собираюсь сесть на автобус». По-

клонник обиделся: «А я тебя еще в такие места водил! Неблагодарная!»

Я никогда не жду дорогих подарков от мужчины.

Но ведь есть элементарные знаки внимания, этикет. По этим мелочам можно понять, заинтересован ли человек в общении.

Я не знаю, почему Андрей так себя вел. Это точно не потому, что у него нет денег (в квартире качественный ремонт, ноутбук на столе, хорошая бытовая техника, недорогой парфюм...). Возможно, ему просто было жалко тратить на меня, не убедившись в том, что я на крючке. Но что-то подсказывает, что и в дальнейшем он не раскошелится бы. Разве только на самого себя».

### «ЗА ПИРОЖНОЕ САМА ЗАПЛАТИШЬ»

«Ох уж эти сайты знакомств! Столько раз зарекалась заходить туда, а потом опять создавала анкету, - делится Марина, 33 года. - Там я в течение месяца переписывалась с Кириллом. Когда он наконец пригласил меня на свидание, я прыгала от счастья (рано радовалась!).

Мы встретились в уютном местечке. Кирилл заказал нам молочный улун - чай на основе молока. А я его терпеть не могу. «Тогда выбери себе что-то другое», - улыбнулся мой собеседник. Вечер в целом прошел замечательно.

Но в конце мужчина предложил мне самой заплатить за себя: «Я сейчас в активном поиске. Если всех угощать, можно разориться, согласна?» Нужно ли говорить о том, что это было наше последнее свидание?»

### «ПРЕЗИРАЮ МЕРКАНТИЛЬНЫХ ЖЕНЩИН»

Вспоминает Мария, 46 лет: «В юности ухаживал за мной один парнишка. Родителям моим он не нравился, хотя и был из обеспеченной семьи. А я находила его милым.

Он угощал меня конфетами, а на следующий день просил возместить стоимость коробочки под каким-нибудь предлогом. Если мы отправлялись куда-нибудь на его машине, то я обязательно должна была skinуться на бензин («Ты же не меркантильная?»).

Однажды я попала в неприятную ситуацию из-за него. Мне не хватило денег для того, чтобы рассчитаться за ужин. Выручила подружка - принесла деньги.

Мама, узнав о произошедшем, взбучку мне устроила! Желание общаться с тем человеком навсегда отбила».

**В** Сети есть риск встретить мошенника, который попытается «запустить» руку в ваш кошелек (и это самый безобидный вариант развития событий).

Итак, что нельзя делать на сайтах знакомств?

## СООБЩАТЬ ВАШЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЕ

Предположим, вы ведете диалог с высоким голубоглазым блондином в Интернете. Вы уверены, что переписываетесь именно с этим человеком, а не с кем-то другим? А даже если и уверены, то вы не можете знать его истинных мотивов. Именно поэтому просьба поделиться домашним адресом должна насторожить вас.

Многие сайты знакомств предлагают кандидатов, исходя из вашего местоположения. Достаточно указать город и район, а вот улица, номер дома и номер квартиры - это уже конфиденциальная информация.

## ОТКРЫВАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Общаться в социальных сетях удобно, не спорим. Но не стоит торопиться добавлять в друзья мало знакомого человека из «Тиндера» (или другого приложения для знакомств). Возможно, его поведение окажется странным.

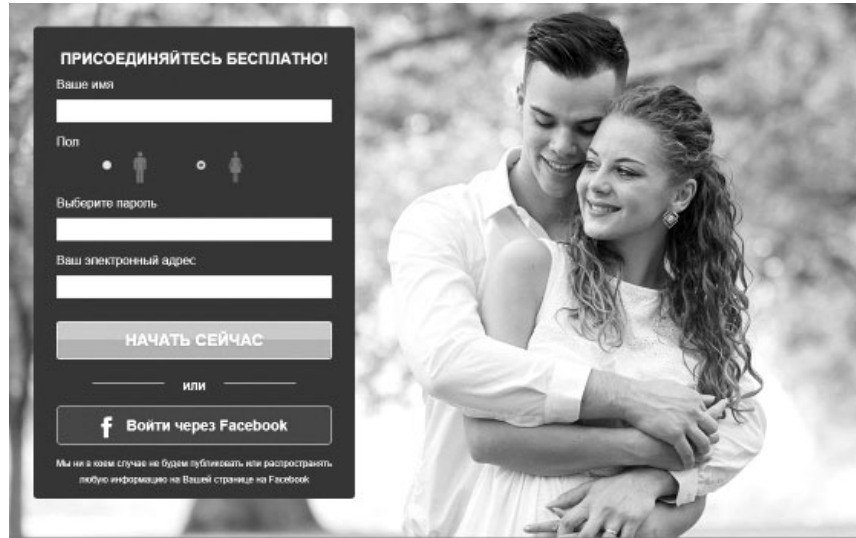
Например, если в вашем общении что-то пойдет не так, мужчина может начать упражняться в оскорблениях под вашими фотографиями. Или, хуже того, писать вашим знакомым нелестные вещи о вас.

Не стоит сбрасывать со счетов злоумышленников. Такой человек, получив доступ к страничке, попытается ее взломать и написать друзьям от вашего имени: «Привет! Выручи до зарплаты, пожалуйста». Номер банковской карты, естественно, будет не вашим.

Конечно, мы не призываем вас скрывать социальные сети абсолютно ото всех. Как только знакомство перейдет на новый уровень (после нескольких встреч) и вы убедитесь в том, что перед вами не мошенник, то можно будет поделиться ссылкой на свою страничку.

## ПЕРЕВОДИТЬ ДЕНЬГИ ИЛИ ВЫСЫЛАТЬ ПОДАРКИ

Каким бы обаятельным, добрым и очаровательным не казался человек в Сети, ни в коем случае не переводите ему деньги. Его история может звучать убедительно: «Я так хотел с тобой увидеться, но моя мама заболела. Сейчас она находится в больнице, а я срочно ишу деньги ей на лечение. Надеюсь, скоро решу свои проблемы...» Ну, как не помочь в такой ситуации? Подавите в себе этот порыв! Как



# САЙТЫ ЗНАКОМСТВ Правила безопасности

**Один из самых популярных способов найти себе пару - зарегистрироваться на сайте знакомств. Но не торопитесь делиться с потенциальным партнером личной информацией: это может быть опасно.**

только вы переведете средства незнакомцу, он тут же исчезнет с вашего горизонта.

Некоторые особо изобретательные личности просят выслать деньги, а подарок. Это может быть техника, брендовые вещи, аксессуары.

Кажется, что спонсируют злоумышленников только доверчивые люди, но на самом деле это не так. Мошенники ведут долгую и планомерную работу с потенциальной жертвой, располагают ее к себе, создают эмоциональную связь и только после этого начинают вымогать деньги или подарки. Личная встреча может случиться один раз (или вообще не случиться).

**\* Опасный маркер - мужчина ведет с вами переписку в течение нескольких месяцев, но на свидание не приглашает. Возможно, у него иные цели.**

Делиться фотографиями детей Кто-то скрывает от ухажеров информацию о прошлом браке и детях. Логика такая: «Сначала мы должны познакомиться поближе, а потом уже я расскажу ему о сыне (дочери)».

Другие же предпочитают играть в открытую и добавляют снимки своих детей на страничку на сайте знакомств. Вторая стратегия более честная, но менее безопасная. Так вы рискуете привлечь внимание потенциально опасной аудитории.

## ПРИЕЗЖАТЬ В ГОСТИ НА ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ

Первое свидание в квартире мужчины - плохая идея. В лучшем случае вы познакомитесь со скрягой, который не готов тратиться на кафе, театр, кино и другие развлечения.

Есть и другие сценарии, менее радужные. Например, вы рискуете оказаться в замкнутом пространстве, один на один, с психически неуравновешенным человеком. Или попасть в логово Дон Жуана, который попытается как можно быстрее перевести ваши отношения в горизонтальную плоскость.

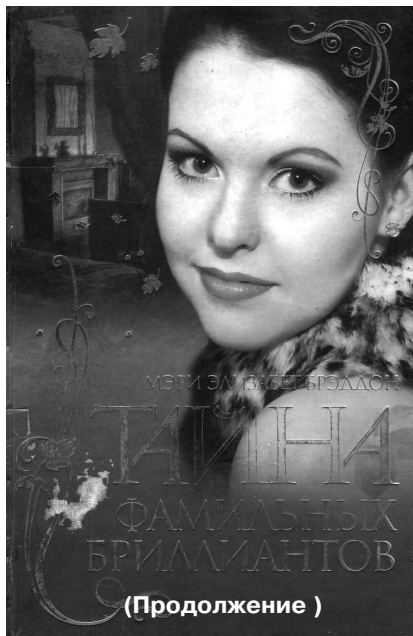
## Комментарий специалиста

### ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ОТКЛАДЫВАТЬ ВСТРЕЧУ?

Виртуальное общение дарит нам положительные эмоции и этим сильно затягивает. Благодаря комплиентам и флирту в Сети чувство одиночества отступает, эйфория нового знакомства накрывает с головой.

Важно помнить о том, что переписка является лишь иллюзией реальных отношений. Не теряйте почву под ногами! Не затягивайте со встречами (в людном месте) больше, чем на 2-3 недели. Во-первых, так вы отсечете мошенников - они просто откажутся от свидания. Во-вторых, увидев человека и составив о нем мнение, вы поймете, хотите ли продолжать общение.





# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

мог туда войти прежде coronera — осмолщика мертвых тел.

Никто не мог вспомнить, чтобы в «Лесничем» было когда-нибудь столько хлопот и суматохи, как в настоящую минуту. Целое утро прошло в том, что одни люди приходили, другие уходили; одни небольшими кучками толпились у перил, беседуя вполголоса; другие теснились около порога, а иные бродили по солнечной стороне мостовой. Пожалуй, в Винчестере не было живого человека, который не толковал бы о совершившемся убийстве.

Генри Дунбар сидел в своей комнате и ждал ответа на свою депешу.

**X**

## ЛОРА ДУНБАР

Пока все только что описанное происходило между Лондоном и Саутгэмптоном, Лора Дунбар, дочь банкира, с нетерпением ожидала отца.

Она походила на свою мать — леди Луизу Дунбар, младшую дочь герцога Грантвикского — настоящий тип красавицы аристократки. Леди Луиза встретила с мистром Дунбаром в Индии, после смерти первого своего мужа, кавалерийского капитана, павшего в сражении с сейками и оставившего молодую вдову с шестинедельным ребенком.

Положение бедной леди Луизы Макмагон было очень плачевное: она осталась почти без средств к существованию и знала, что ее родственники в Англии также были в плохих обстоятельствах и не могли ей помочь. Беспомощная, как ее дитя, потрясенная смертью страстно любимого мужа, она влчила жалкое существование в Калькутте, не имея других средств, кроме ничтожного пенсионера, и не решаясь пуститься в дальний путь, на родину.

В таком-то несчастном положении леди Луиза встретила с богатым банкиром, Генри Дунбаром. Она столкнулась с ним по поводу денежных дел своего покойного мужа, державшего свои деньги в банке Дунбар, и Генри, которому уже было под сорок, влюбился в прелестную вдову.

Мне нечего описывать повесть его любви, его ухаживаний. Леди Луиза вышла замуж за богатого банкира через восемнадцать меся-

цев после смерти первого мужа. Маленькая Доротея Макмагон была отослана в Англию, к родственникам ее матери, а прелестная жена Генри Дунбара по праву своего звания и богатства своего мужа сделалась царицей «города дворцов».

Генри Дунбар любил ее без ума, как даже самый отъявленный эгоист способен любить раз в жизни. Но леди Луиза никогда в сущности не питала к нему взаимной любви. Ее преследовали воспоминания о первой, чистой ее любви; ее мучило раскаяние в том, что она позволила оторвать от себя бедную сироту. Генри Дунбар ревновал свою жену к этому ребенку и позаволил удалить его.

Леди Луиза царил в Калькутте два года, но в то самое время, когда ее слава, ее красота достигли своего апогея, смерть сразила ее так внезапно, что эта печальная весть застала весь фешенебельный свет Калькутты в тревожных приготовлениях к предстоящему балу у леди Луизы. Генри Дунбар остался вдовцом. Он мог бы, если бы захотел, жениться во второй раз; самая гордая красавица не отвергла бы брака с единственным наследником знаменитого банка на улице Св. Гундольфа. На брачном рынке этого города было несомненно, по крайней мере года три после смерти леди Луизы. Можно было даже заметить значительный ввоз живого товара, который заботливые папеньки и маменьки спешили выписать из Англии в надежде привлечь внимание вдовца-миллионера.

Но тщетно золотистые локоны рассыпались по плечам Гризельды, тщетно жгучие очи Аманды блистали, как звезды в темной ночи, тщетно Георгина спорила в легкости и грации с Дианой, тщетно кроткая Лавиния соперничала в красоте с Венерой — мистер Дунбар встречал их без удовольствия и покидал без сожаления.

Все эти совершенства, хотя бы они были соединены в одном лице, не были способны очаровать банкира. Сердце его было мертво. Всю страсть, всю жизнь своей души он отдал одной женщине, сумевшей его очаровать.

Искать его любви значило бы просить подавания у человека с пустым кошельком. Юные красавицы вскоре поняли это и обратили свое вни-

Мистер Дунбар удалился в приготовленную для него спальню. Это была лучшая комната в гостинице, и тут слуга ожидал приказаний богатого банкира.

— Вы привыкли, сэр, иметь всегда собственного камердинера; трудно было бы вам обойтись без прислуги, и потому я приказал Генри дежурить при вас, — сказал внимательный хозяин.

Проворный и ловкий Генри быстро развязал чемодан, вынул, что было надо, открыл несессер и поставил на туалетном столике хрустальные бутылочки с золотыми пробками и все бритвенные принадлежности.

Долго сидел мистер Дунбар перед зеркалом и озабоченно рассматривал отражение собственного лица, мертвенно-бледного при свете восковых свечей.

На другой день он поднялся рано и до завтрака отправил телеграфическую депешу в банкирский дом на улице Св. Гундольфа.

Депеша отправлена была от имени Генри Маддисона Дунбара Вильяму Балдерби и состояла в следующем:

«Прошу немедленно приехать в гостиницу «Джордж», в Винчестер. Случилось страшное событие, я нахожусь в больших хлопотах и неприятностях. Привезите с собой стряпчего. Дайте знать моей дочери, что еще несколько дней не приеду в Лондон».

А все это время тело убитого лежало в темной комнате в трактире «Лесничий».

Окостеневшие формы трупа ясно обрисовывались под простыней, покрывавшей его; но дверь грозной комнаты была заперта, и никто не

мание на другие спекуляции, открывшиеся на их рынке.

Генри Дунбар отправил свою дочь, своего единственного ребенка, в Англию. Он расстался с ней не потому, что был к ней равнодушен — напротив, вследствие совершенно противоположного чувства. Это было, быть может, единственное действие в его жизни, в котором руководил не эгоизм; но даже и здесь, впрочем, была доля расчета.

«Мне было бы отрадно оставить ее при себе, — думал он, — но что, если климат будет так же пагубен для нее, как для ее матери; что, если я потеряю и ее? Я лучше отошлю ее теперь в Англию; но она будет мне утешением в старости, когда я возвращусь на родину по смерти моего отца».

Генри Дунбар поклялся после обнаружения подложного векселя, что он никогда в жизни не покажется на глаза отцу, и сдержал клятву.

Таков был этот отец, которого ожидала Лора Дунбар с сердцем, переполненным самой нежной женской любовью. Она была прекрасна; ее присутствие, как солнечный луч, украшало всякое место, где бы ей ни случилось быть. В ее внешности было что-то царственное, свидетельствовавшее о голубой крови ее матери; но в этой царственности не было ничего повелительного. В ее взгляде, в чертах ее лица не было излишней гордости. Эта женщина могла бы с честью восседать на троне, рядом с королем Англии, и быть заступницей всех прибегающих к подножию этого трона. Там она была бы на своем месте, потому что как в душе, так и внешне она была королева. Она походила на стройную лилию, бессознательно прелестную, бессознательно величественную, и самые ничтожные существа, приближаясь к ней, озарялись каким-то поэтическим светом.

Она была избалована обожавшей ее нянюшкой, искренно любившей ее гувернанткой, учителями, бывшими от нее без ума, прислугой, преданность которой доходила до поклонения. Да, она была избалована в обыкновенном смысле этого слова; она привыкла проявлять во всем свою волю, быть свободной, как мотылек в огражденном саду, сорить деньгами направо и налево, нередко поддаваться обману плутов, находивших дорогу к ее крыльцу; она привыкла ездить верхом и в экипаже, охотиться — словом, делать все, что ей вздумается. Но вследствие этого глупого, неблагоприятного баловства молодая наследница Модслей-Аббэ сделала самой очаровательной женщиной во всем Варвикшире.

Да, она была немного капризна, даже упряма и своевольна. Но своеволие только придавало некоторую пикантность этой величавой молодой лилии. Белые лилии бывают особенно очаровательны, когда они своевольно колышутся при дыхании летнего ветерка, и если Лора вспыхивала гневом при малейшей попытке ей противоречить, если ее чудные голубые глаза при этом мгновенно загорались, напоминая яркий луч солнца, пробивающийся сквозь грозные тучи, то огромное большинство варвикширских джентльменов согласились бы навлечь на себя временное нерасположение мисс Дунбар, чтобы только насладиться этой дивной картиной женского негодования.

Мисс Дунбар было всего восемнадцать лет; она еще не «выезжала в свет», но уже успела взглянуть на людей, потому что дед постоянно держал ее около себя.

Она выехала из Модслей-Аббэ в Портланд-плэс в сопровождении своей нянюшки, некоей Элизабеты Маддон, бывшей горничной леди Луизы, искренне преданной молодой сироте.

Но миссис Маддон не одна сопровождала Лору. С ними была сестра ее, Дора Макмагон, которая, к величайшему счастью Лоры, в последнее время была почти неотлучно в Аббэ. Это маленькое общество конвоировало еще Артур Ловель, сын первого стряпчего в городе Шорнклифе близ Модслей-Аббэ.

Этот молодой человек был большой любимец Персиваля Дунбара и частый гость в Аббэ. Старик, умирая, просил Артура Ловеля остаться другом и адвокатом Лоры, и молодой человек был с энтузиазмом предан своей прелестной клиентке и — что скрывать — любил ее. Он любил эту девушку, состояние которой ставило ее неизмеримо выше его. Какими душевными муками платил он за каждое счастливое мгновение, за каждый приятный день, проведенный в Модслей-Аббэ. Он любил Лору и с ужасом сознавал, что эта любовь безнадежна.

Во всяком случае, в настоящем она была совершенно безнадежна, потому что, хотя он и был хорош собой, умен, образован — словом, джентльмен в самом благородном смысле этого слова, — он не годился на роль жениха для дочери Генри Дунбара. Правда, он был единственным наследником небольшого состояния, но не было сомнения, что гордый миллионер презрительно осмеял бы его, если бы он осмелился сделать предложение его дочери.

Но так ли безнадежно будущее?

Он вечно задавал себе этот вопрос, не решаясь не него отвечать.

Ловель был горд и честолюбив. Он сознавал, что умен; он не мог не сознавать этого, хотя не был ослеплен. Через протекцию одного влиятельного лица ему было предложено место в Индии. Это назначение предоставляло ему возможность сделать блистательную карьеру.

Влиятельная особа, сделавшая это предложение Артуру Ловелю, писала ему, что он может не торопиться с ответом, потому что вакансия открывается не раньше чем через год.

Артур Ловель тотчас же решил принять предложение.

— Я отправлюсь в Индию, — сказал он себе. — Чтобы быть мужем Лоры Дунбар, мне нужно иметь успех в свете. Но прежде чем отправиться, я объяснюсь с ней. Если любовь моя взаимна, то никакие труды, никакая борьба не устроят меня. Если нет...

Он не докончил этой фразы даже в уме своем; он не верил, чтобы обожаемые уста произнесли ему такой приговор. Он с радостью воспользовался удобным случаем, который предоставляла эта поездка.

«Я поговорю с ней до приезда ее отца, — думал он, — она скажет мне всю правду, потому что она бесстрашна и правдива, как ребенок. Но его приезд может произвести в ней перемену. Она страстно его любит и будет ему во всем покоряться. Дай Бог, чтобы он повел ее благоразумно».

Лора и миссис Маддон приехали в Портланд-Плэс 17 августа.

Артур Ловель расстался со своей прелестной клиенткой на станции железной дороги и отправился в отель, в котором обыкновенно останавливался. Он заехал к мисс Дунбар 18-го, но не застал ее дома. Он заехал во второй раз 19-го, в то самое ясное августовское утро, когда тело убитого человека было выставлено в полуосвещенной комнате в Винчестере.

Было только десять часов, когда молодой адвокат вошел в изящную маленькую гостиную квартиры, занимаемой обыкновенно Лорой. Чайный сервиз был еще на столе; миссис Маддон, в одно время компаньонка и экономка, распорядилась за чайным столом; рядом с ней сидела Дора Макмагон с раскрытой книгой и недопитой чашкой чая, а мисс Лора полулежала в низеньком, уютном кресле перед окном, выходящим в теплицу, из которой доносился аромат экзотических растений.

**Мэри Элизабет Брэддон  
(Продолжение следует).**

## Необычный гороскоп

# ШКАЛА АВАНТЮРИЗМА.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГРАДУС ДЛЯ КАЖДОГО



**Если бы среди людей не было авантюристов, кто знает, может, каменный век длился бы и по сей день. Да и вообще, кто не рискует, то не пьет шампанское. Так что давайте рисковать (с умом) в карьере, любви и других сферах жизни!**

### ОВЕН

Что касается риска, то здесь первый знак - первый. Овны сами с удовольствием на него идут во всем. Пожалуй, им бы стоило охладить свой пыл и прислушаться к холодному голосу разума. А также к советам мудрых людей, которые находятся рядом, - друзей, родственников, коллег.

### ТЕЛЕЦ

Карьера Тельца пойдет в гору, если он будет меньше думать и больше действовать. Начальство обязательно оценит его энтузиазм, а там и до повышения недалеко. В любви Тельцу, наоборот, стоит снизить градус авантюризма и подождать, когда объект симпатии сделает первый шаг. Нельзя не упомянуть и финансовую область. Тут следует быть осмотрительнее и свести любой риск к минимуму.

### БЛИЗНЕЦЫ

Рожденные под покровительством данного созвездия - авантюристы от природы. Сдерживать свою натуру для них смерти подобно. Они постоянно во что-то вовлекаются и не всегда знают, как выпутаться. Это касается и профессиональной, и личной сферы, а также творческих начинаний.

### РАК

Большинство Раков-люди колеблющиеся и ведомые. Иногда так и хочется их подтолкнуть! Советы для

Рака выглядят таким образом.

Предлагают новую должность? Соглашайтесь! Приглашают на свидание? Идите! Зовут в импровизированное путешествие? Отправляйтесь!

### ЛЕВ

«Царь зверей» риска не боится и рискует с поводом и без. Для карьеры и творчества это огромный плюс, чего не скажешь о личных отношениях. Львы часто выбирают не тех друзей и партнеров, поэтому им стоит рассуждать логично и здраво, не поддаваясь чьему-либо обаянию.

### ДЕВА

Под этим созвездием рождаются практичные и рациональные люди, которым не свойственно пускаться во все тяжкие, очертя голову. Для карьеры и финансовых сделок такой подход идеален, а для любви - вряд ли.

### ВЕСЫ

Появившиеся на свет в разгаре осени - личности, не склонные к авантюризму в принципе. Они привыкли все взвешивать и просчитывать до мелочей. Это касается всех сторон жизни - начиная личной и заканчивая общественной.

### СКОРПИОН

Восприимчивость Скорпионов постоянно их сдерживает. «Как я могу согласиться на что-то новое?» Наверное, Скорпионы - те, кому жизненно необ-

ходимо выйти из зоны комфорта и ввязаться в какую-нибудь авантюру: сменить работу, завязать новые знакомства, признаться в любви.

### СТРЕЛЕЦ

Вывернуть «ручку» авантюризма до максимума Стрельцам рекомендуется в области творчества и самовыражения - тогда их ждет заслуженный успех. Вывернуть ее до минимума следует во время сделок с имуществом, особенно - с недвижимостью. Тут лучший помощник Стрельца - точный и холодный расчет.

### КОЗЕРОГ

Авантюризм - одна из главных черт характера Козерога. Он рискует в работе, творчестве, любви. Без риска жизнь кажется ему пресной и скучной. Трудно винить человека за стремление ко всему новому и неизведанному, но только когда не страдают его близкие.

### ВОДОЛЕЙ

Водолею, как творческой и разносторонней личности, такое непременно пойдет на пользу. Единственный вид авантюры, которого ему стоит избегать, - сомнительные компании и друзья.

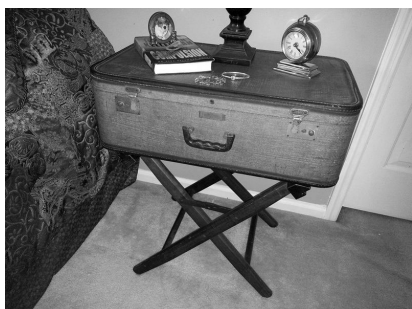
### РЫБЫ

Профессиональные перспективы обязательно откроются перед Рыбами при «включении» авантюризма. А вот насчет личных отношений лучше действовать по-другому. Не стоит отправляться на частную встречу с человеком, которого недостаточно хорошо знаете. И не стоит давать в долг человеку, с которым недавно познакомились.



# ЧЕМОДАНЫ ПЫЛЯТСЯ В ШКАФУ

Почти у каждого человека обязательно был чемодан. Причем неважно, часто ли человек путешествовал, ездил куда-то, наши бабушки их покупали, и сейчас они хранят чемоданы либо в шкафу, либо на антресоли. А ведь мало кто знает, что им можно подарить вторую жизнь.



### Столик

Из чемодана получится очень интересный столик в винтажном стиле. Использовать его можно по своему усмотрению. Он может быть журнальным. Можно поставить его в саду или сделать что-то вроде туалетного столика и хранить в нем косметику. Чтобы его сделать, понадобятся лишь 4 деревянные ножки. Нужно прикрутить их к чемодану с внутренней стороны. Если собираетесь поставить его в саду, не забудьте обработать средством против гниения.

### Пуфик

Из чемодана получится очень симпатичный и необычный пуфик со спинкой. Для него понадобятся ножки и обивка. Ножки сделайте или купите, а вот обивка -

дело посложнее. Ее можно заказать, а можно изготовить и самому. Для этого понадобится наполнитель, например, поролон или синтепон. Он крепится ко дну чемодана по периметру с помощью клея или мебельного степлера, а также к крышке, которая будет служить спинкой. Затем чемодан нужно обшить тканью. Чтобы спинка не опрокидывалась, под нее



можно прибить рейку. Не менее интересно получится мини-диванчик, если возьмете большой широкий чемодан.

### Шкафчик

В таком виде чемодан послужит не только как полезный предмет, но и как элемент декора. Такой шкафчик можно поставить в гостиной и сделать мини-бар, а можно повесить на стену. Для начала нужно сделать внутри чемодана полочки, обшитые тканью в тон. Его можно повесить на стену или установить на пол.

### Спальное место для питомца

В этом случае тоже нужно будет сделать ножки, но очень короткие, а можно оставить и так. Главное, чтобы любимцу было удобно запрыгивать. Чемодан набейте чем-нибудь мягким - поролоном или синтепоном, но без высокого объема, не так, как в туфике. Затем обтяните тканью. Крышку можно убрать, а можно оставить и хранить в кармашках игрушки питомца.



# МАСТЕРИЦА



## СПАСАЕМ ВЕЩИ ПОСЛЕ СТИРКИ

Если после стирки манжеты вашей кофты слишком сильно растянулись, налейте в глубокую емкость кипятка. Аккуратно окуните туда манжеты, придайте им желаемую форму и после этого подсушите горячим феном. Горячая вода и горячий воздух заставят трикотаж уменьшиться в объеме. У вас полиняло белье? Вытащите вещь, из-за которой произошла неприятность, и сразу же запускайте белье на повторный цикл стирки. Этого бывает достаточно, чтобы удалить ненужный оттенок, пока он не въелся в ткань.

И, наконец, расскажу про интересный способ освежить цвет черных вещей. Если стираю вещь вручную, то добавляю в воду для последнего полоскания чашку крепкого черного кофе. Удивительно, но одежда приобретает более яркий и глубокий цвет.

*Татьяна.*

## ВОТ КАК ПАХНЕТ ЛЕТО!

Я не покупаю диффузоры и спреи для дома, а использую травяной освежитель воздуха. Его можно сделать своими руками.

Вам понадобится бутылка с распылителем. Внутрь налейте стакан воды, 1 ст. л. водки, добавьте веточку тимьяна, 1 ч. л. сушеного шалфея или ромашки. Такое средство я распыляю в квартире или смачиваю им тряпку во время уборки. Травяной запах ощутимый, но ненавязчивый.

*Яна Гаджиян.*

## ЧЕМ ОТПУГНУТЬ МОЛЬ?

Чтобы моль не завелась, все съестные припасы (крупа, мука, сухофрукты и т.д.) следует держать в плотно закрытых банках или завязанных полиэтиленовых пакетах. Сильно пораженные молью продукты лучше выбросить.

Если крупа поражена несильно, переберите и просушите ее в духовке при температуре 60-70°. Или подержите несколько минут в микроволновке.

Шкаф, где хранились продукты, нужно вымыть изнутри мыльным раствором. Все щели промазать столовым уксусом с помощью кисточки.

*Олег.*



## РУМЯНАЯ ВЫПЕЧКА

Считается, что глазировать дрожжевое и слоеное тесто нужно куриным яйцом, но я хочу предложить хозяйкам несколько других способов.

Один из моих любимых вариантов - это сладкий чай. От такой глазури изделие приобретает румяную корочку, правда без глянца. В 100 мл хорошо заваренного черного чая добавьте 2-3 ст. л. сахара. Остудите, смажьте булочки.

Очень хорошо смазывать выпечку молоком. А еще лучше, если молоко немного подсластить. Смажьте выпечку перед готовностью и вновь поставьте в духовку на 3 минуты.

Хороша для глазури и сметанная смесь, которая готовится просто: возьмите в равных частях сметану, сливочное масло и муку. Разотрите в однородную массу и покройте этой смесью булочки, а сверху посыпьте сахаром.

Если вам не хочется возиться с глазурью, можно использовать воду. Например, пирожки я иногда сбрызгиваю кипяченой водой.

*Мария Овсяненко.*





## ВМЕСТЕ МЫ СИЛА?

**Число дня рождения не всегда совместимо с числом месяца. Благодаря такому несоответствию могут возникать определенные трудности. В данном случае нумерология не только обозначает проблему, но и может подсказать, как от такой несовместимости избавиться.**

### В такой-то день такого-то месяца

Для начала следует определить числа дня и месяца рождения. Делается это просто. Цифры, из которых состоит день, перемножаем между собой. Если произведение получается двузначным, то цифры складываем между собой до тех пор, пока не получится однозначный результат. В том случае, если человек появился на свет с первого по девятый день месяца, ничего умножать не нужно - это и будет нумерологическим числом рождения. Обратите внимание - в расчете на 0 не распространяется известное арифметическое правило. То есть в нумерологии при умножении на 0 не получается 0 - мы его просто «игнорируем». Так, если человек родился, скажем, 10 октября, то числом рождения станет 1. Точно так же поступаем и с месяцем рождения. После того как нам станут известны числа месяца и дня рождения, предстоит найти их разность. Для этого достаточно из большего числа вычесть меньшее. Ничего вычитать не нужно, если в результате подсчета получились одинаковые значения. Это означает, что число рождения совместимо с числом месяца. Но в других случаях расстраиваться не стоит. Если числа несовместимы, но вы выполните указанные действия, то эффект превзойдет все ожидания. Может получиться даже лучше, чем при изначальной совместимости. В качестве примера давайте представим, что человек родился 29 декабря. Начинаем с числа:  $2 \times 9 = 18$ ;  $1 + 8 = 9$ . Те-

перь переходим к месяцу:  $1 \times 2 = 2$ . Подсчет продолжаем:  $9 - 2 = 7$ . Так мы высчитали, что числа рождения и месяца несовместимы на 7 единиц. Чтобы это исправить, нужно выполнить нумерологические рекомендации.

**1.** Займитесь спортом. Прообежки по утрам, посещение фитнес-центров, занятия йогой к спорту не имеют никакого отношения. Важно добавить в свою жизнь борьбу за победы.

Вам необязательно занимать места, выполнять нормативы КМС и МС. Важно стремление к большему. Помните, что шашки, шахматы, сборка кубика Рубика на скорость (спидкубинг) - это тоже виды спорта. Если же вы уже занимаетесь спортом профессионально, тогда «покорите» новый вид.

**2.** Освойте какое-либо ремесло (вязание, вышивание, резьба по дереву, гончарное мастерство и так далее). Нужно не только попробовать себя в перечисленных направлениях, но и добиться определенного результата. Например, открыть собственный интернет-магазин, в котором будут продаваться сделанные собственными руками изделия.

**3.** Напишите книгу. Ее жанр, а также объем не имеют значения. Написанное литературное произведение потом следует опубликовать. А вот где именно - зависит от вас. При желании и возможностях книгу можно издать в печатном варианте. Но достаточно и размещения на своих страничках в соцсетях. Если же появится запрос на продолжение - не игнорируйте его и придумайте новые приключения для старых персонажей.

**4.** Сделайте в квартире ремонт, предварительно разработав авторский дизайн. Помните, что у такого процесса есть начало, но нет конца, а поэтому торопиться не стоит. Освойте специальные компьютерные программы, которыми пользуются профессионалы, начните откладывать деньги, подбирать материалы, а после такой тщательной подготовки переходите к осуществлению задуманного. Как вариант, начните с небольшого помещения - лоджии или прихожей.

**5.** Заведите домашнее животное (если уже в вашем доме живет питомец, то задумайтесь о втором). Для достижения полной совместимости чисел нужно стать настоящим «фанатом» в этом направлении. Участвуйте в выставках, общайтесь с единомышленниками. В будущем такое увлечение вполне может «вырасти» в доходный бизнес.

**6.** Раскройте в себе талант кулинара. Начните готовить изысканные блюда, экспериментируйте, узнавайте что-то новое о национальных кухнях. Со временем начните принимать участие в различных гастрономических фестивалях, заведите фуд-блог. Первыми «подопытными» вполне могут стать домашние или приятели.

**7.** Освойте игру на музыкальном инструменте. Если у вас за плечами музыкальная школа, то будет проще - «покорение» нового музического инструмента дастся проще. Через некоторое время попробуйте перейти на следующий уровень - сочиняйте музыку, пишите песни.

**8.** Займитесь наукой. Поступите в магистратуру, потом в аспирантуру, начните работать над кандидатской диссертацией. Не исключено, что вскоре вы сделаете какое-нибудь важное открытие! Если же «научный Олимп» вами уже покорен, то наступает время начать все сначала - по смежной (или не совсем) дисциплине. История знает массу примеров, когда доктор технических наук позже защищал диссертацию по философии.



# НЕЖНЫЕ ПЯТОЧКИ УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ СТОП

Избавиться от мозолей и трещин на пятках, вернуть стопам мягкость помогут ванночки, массаж с маслами и другие манипуляции. Приятный бонус - после этих процедур вы ощутите расслабление.

**К**ожа на пятках становится сухой и потрескавшейся, когда нарушается липидный слой эпидермиса. Причиной тому могут быть неудобная обувь, хронические заболевания, обезвоженность организма. Исключите проблемы со здоровьем и скорректируйте домашний уход.

### Удаляем огрубевшую кожу

Используйте скраб раз в неделю. Средство может быть как покупным, так и домашним. Главное - наличие в нем абразивных частиц для отшелушивания.

**Соедините 2 ст. л. спитой кофейной гущи и 1 ст. л. растительного масла. Перемешайте и нанесите на кожу стоп. Массируйте их в течение 2 минут, затем смойте. Воспользуйтесь кремом для ног.**

Чередуйте кофейный скраб с более мягким средством. Например, с косточкой авокадо.

**1 косточку авокадо измельчите в блендере, смешайте с 1 ст. л. жирной сметаны. Нанесите на стопы массирующими движениями, смойте. Увлажните кожу кремом.**

Удалить огрубевшие слои дермы можно с помощью педикюрной пилки. Еще

один вариант - пемза. При регулярном применении ее следует менять каждые 2 месяца.

Ухода требует и кожа голеней. Заведите привычку ежедневно пользоваться увлажняющим средством. Подойдут любые продукты для тела. Лосьон имеет легкую консистенцию, крем - более питательный, а молочко и бальзам быстро распределяются по коже и дают базовое увлажнение.

### Снять усталость за 15 минут

За 1-2 часа до сна подготовьте расслабляющую ванночку для ног. Выбирайте состав в зависимости от проблемы, которую нужно решить.

**Против шелушений.** Растворите 2 ст. л. морской соли в 2 л горячей воды. Добавьте 1 ч. л. масла чайного дерева. Опустите ноги в ванночку на 15 минут, затем насухо вытрите полотенцем.

**От мозолей и трещин.** 2 ст. л. жидкого меда растворите в 2 л воды. Добавьте 1 ст. л. белой глины и 1 ч. л. оливкового масла. Глину можно заменить геркулесом (в таких же пропорциях). Держите ноги в ванночке не менее 30 минут, подливая горячую воду по мере необходимости.

**Для мягких пяточек.** Смешайте по 1 ч. л. сухой ромашки, липы, календулы и шалфея. Залейте 2 л горячей воды. После ванночки нанесите легкий увлажняющий крем.

### Массаж стоп против отеков

После душа нанесите на стопы крем (или массажное масло) и сделайте легкий массаж. Так вы расслабите напряженные мышцы и связки, усилите кровоток и снимете отеки. Кроме того, массаж расслабляет, настраивает на сон. Обхватите стопу ладонями по бокам. Пройдитесь растирающими движениями от пальцев к пятке. Сделайте 4-5 повторений, вы должны почувствовать приятное тепло. Круговыми движениями обработайте всю поверхность стопы.

Приложите кулак к стопе (расположите под пальцами ног) и надавите, спускайтесь ниже - к пятке. Разомните каждый палец. После этого помассируйте кожу вокруг щиколоток.

✓ **Хорошими помощниками в массаже стоп станут теннисные мячики и специальные роллы.**

Обратите внимание на обувь. Если не хотите, чтобы возникали отеки, выбирайте туфли на небольшом каблуке или платформе, комфортные в носке.

✓ **Отшелушивание кожи на стопах - не ежедневная процедура! Пользоваться педикюрной пилкой можно раз в 3 недели. Если делать это чаще, возможно утолщение верхнего слоя дермы.**

### 5 СОВЕТОВ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ПЕДИКЮРА

Эту процедуру желательно делать круглый год. Правильно выполненный педикюр поддерживает ногтевое ложе, кутикулу и кожу на стопах в нормальном состоянии.

**1. Распарьте кожу на стопах.** Когда она размягчится, отшлифуйте пятки пемзой или специальным скребком.

**2. Не удаляйте кутикулу.** Сразу после этого пальцы будут выглядеть аккуратно и ухоженно, но вскоре кутикула вырастет в два раза больше. Эффективнее нанести на нее специальный размягчающий гель и отодвинуть тонкой деревянной палочкой.

**3. Подрезать ногти следует только по прямой линии.** Ориентируйтесь на их естественную форму. Не обрезайте ногти слишком близко к коже, не удаляйте уголки: вы можете занести инфекцию.

**4. Не срезайте огрубевшую кожу с валиков.** Вместо этого возьмите мягкую пилку для ногтей и приложите ее к валику так, чтобы пилочка полностью соприкасалась с кожей. Аккуратно спилите огрубевшие слои дермы.

**5. Используйте носочки для педикюра.** Они пропитаны специальным составом, который мягко отшелушивает кожу (можно выбрать носочки с увлажняющими компонентами). Их надевают на ночь.

## В АПТЕКУ ЗА КРАСОТОЙ

Самые обычные аптечные препараты могут составить конкуренцию дорогой косметике.

\* **Салициловая кислота.** Это средство хорошо справляется с натоптышами. Наносить его нужно непосредственно на проблемный участок, не затрагивая здоровые ткани. Салициловая кислота отшелушивает ороговевшие клетки, и уже после нескольких процедур вы увидите, как на месте старого мозоля появится здоровая кожа.

\* **«Аевит».** Масляный раствор витаминов А и Е отлично влияет на кожу лица, питая ее и препятствуя образованию морщин. Капсулу проткните иголкой и нанесите содержимое на кожу. Помогите препарату впитаться легкими похлопывающими движениями. Для омолаживающего курса достаточно двух недель.

\* **«Эуфиллин».** Этот препарат для лечения бронхиальной астмы отлично помогает при целлюлите. «Эуфиллин» - отличная альтернатива дорогим кремам против «апельсиновой корки». В любой лосьон для тела добавьте ампулу «Эуфиллина» и втирайте в кожу, где есть целлюлит.

\* **Кальция хлорид.** Маску из раствора хлористого кальция называют голливудской чисткой. Нанесите на кожу лица кальция хлорид, затем еще раз. Потом намылите руки детским мылом и помассируйте лицо - ороговевший слой скатается. После процедуры умойтесь теплой водой. Перед применением препарата проведите тест на аллергию на внутренней поверхности запястья.

## С ПЕРВЫМ, СОЛНЫШКОМ, НА ЛИЦЕ ВЫСТУПАЮТ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

**С приходом жары у меня начинаются страдания - на лице выступают яркие пигментные пятна. Как с ними бороться?**

**Оксана.**

К сожалению, такая проблема встречается часто. Пигментные пятна появляются из-за солнечных ожогов, гормональных сбоев. Иногда это сигнал о каких-то внутренних болезнях. Независимо от причины появления пигментные пятна активно реагируют на солнечные лучи. Если зимой их почти не видно, то с первым весенним солнышком они тут как тут. Мой совет: старайтесь меньше бывать на солнце. Загорайте только рано утром до 10 часов и в конце дня после 18 часов. Когда выходите на залитую солнцем улицу, покрывайте лицо фотозащитным кремом. При желании пигментные пятна можно вывести у косметолога, но только осенью и зимой.



## КОГДА ЛУЧШЕ МЫТЬСЯ - УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

**То, когда и как мы принимаем душ, сильно влияет на кожу. Из-за каких привычек она быстро становится сухой и стареет?**

\* Самая распространенная причина - чересчур частое мытье. Безусловно, гигиену соблюдать необходимо, но вот если стоять под душем каждый день по 15 минут и больше, кожа лишается естественного увлажнения - вода смывает защитный слой плюс ко всему портит баланс pH. Поэтому мойтесь раз в день, лучше - через день. Если, конечно, вы не вспотели в спортзале или не искупались.

\* Кто-то любит принимать душ по утрам - это помогает взбодриться. Но эксперты уверены: лучше делать это вечером, перед сном. Вечерний душ удаляет грязь и бактерии с поверхности кожи, готовя ее к восстановлению во время сна. Ложась спать с чистой кожей, вы уменьшите возможность закупорки пор.

\* В холода наша кожа не нуждается в ежедневном мытье: на улице холодно, она сохнет, шелушится, трескается. Если принять горячий душ, а потом выйти в прохладную комнату, это будет настоящая катастрофа! Если хочется ощущения чистоты, просто ополоснитесь теплой водой без мыла или гелей.

\* Что касается мыла, пены и кремов. Ищите натуральные продукты, ароматизированные эфирными маслами, а не агрессивными химическими веществами. Уровни pH также важны. У эпидермиса он равен 5, поэтому выбирайте что-то максимально близкое к этой цифре. Хочется чего-то мягко отшелу-

шивающего? Выберите мыло с овсянкой или зародышами пшеницы.

\* Если не можете отказаться от ежедневного душа, попробуйте хотя бы мыться не полностью: умойте лицо и руки, ополосните ноги, а также зону, которая находится под бельем, - интимная гигиена важна. И все. Никаких мочалок и трения спины, живота, рук.

\* Часто пользоваться скрабами - тоже ошибка. Они нужны не чаще чем 1-2 раза в неделю. Очищайте кожу круговыми движениями и работайте по направлению к сердцу, чтобы стимулировать кровообращение. Кстати, сахар, миндаль, морская соль мелкого помола, кофейная гуща, овсянка отшелушивают кожу, не оказывая при этом слишком агрессивного воздействия.

\* Мыться в слишком горячей или холодной воде - неправильно. Самое оптимальное - теплый душ. Температура воды должна быть примерно как температура тела.

\* Не принимайте душ слишком долго. По мнению дерматологов, достаточно 5-10 минут.

\* Еще одна вредная привычка - тереть кожу полотенцем, пока она не станет сухой. Так можно спровоцировать раздражение и различные высыпания. Мягко промокните тело полотенцем и на слегка влажную кожу нанесите увлажняющий крем. Так вы сохраните ее красоту и молодость.

**Е. Кирина, дерматолог.**

✓ **Вредная привычка - тереть кожу полотенцем, пока она не станет сухой. Достаточно просто мягко промокнуть.**



## ДЕСЕРТЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

Золотая пора нашего детства запомнилась лакомствами, вкус которых не забывается. И даже спустя годы, когда появилось так много десертов, любимый «Муравейник» или «Картошка» всегда будут номером один!

### «Картошка»



**Понадобится:** для бисквита: мука - 60 г, яйца - 3 шт., сахар - 150 г, картофельный крахмал - 1 ч. л. Для крема: сливочное масло - 170 г, сахарная пудра - 90 г, сгущенное молоко - 3 ст. л., коньяк - 1 ч. л. Для посыпки: какао-порошок и сахарная пудра - по 40 г.

Отделите желтки от белков. Сахар разделите на две равные части. По отдельности взбейте желтки и белки с сахаром.

Просейте муку с крахмалом. Добавьте желтки, перемешайте. Аккуратно вмешайте белки. Вылейте тесто на противень. Выпекайте при 170 градусах 10-15 мин. Остудите, измельчите блендером.

Соедините сливочное масло, сахарную пудру, сгущенное молоко, взбейте до пышной массы. Часть крема отложите для украшения. Влейте коньяк, перемешайте.

Соедините бисквитную крошку с кремом. Сформируйте пирожное. Соедини-

те какао с пудрой, обваляйте заготовки. Оставшийся крем отсадите на пирожные.

### Трубочки с кремом

**Понадобится:** для теста: мука - 500 г, сливочное масло - 250 г, вода - 200 мл, яйцо - 1 шт., соль - 1 щепотка. Для крема: яичные белки - 3 шт., сахар - 6 ст. л., вода - 50 мл, лимонный сок - 1 ч. л.



Просейте муку с солью. Половину масла растопите, добавьте в муку, влейте теплую воду. Замесите тесто, уберите в холодильник на 30 мин.

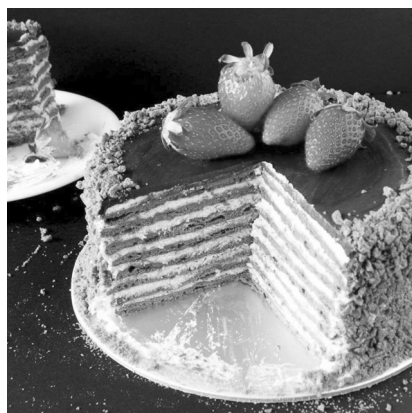
На тесте сделайте надрезы, раскатайте в виде креста, положите масло. Растягивая тесто, подворачивайте края, замешивая тесто. Раскатайте. Уберите в холодильник на 30 мин.

Тесто раскатайте, нарежьте полосками, намотайте спиралью на кулинарные конусы. Выпекайте при 170 градусах 10-15 мин.

Сварите сироп. Белки взбейте до пи-

ков, влейте сироп и лимонный сок. Взбейте, начините трубочки.

### «Медовик»



**Понадобится:** для теста: мука - 500 г, сливочное масло - 100 г, мед - 180 г, сахар - 180 г, яйца - 2 шт., вода - 100 мл, соль - 1 щепотка, сода - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик. Для крема: сливки (от 20%) и сметана - по 500 г, сахар - 300 г. Для украшения: горький шоколад - 100 г, молочный шоколад - 100 г, сливочное масло - 50 г, ягоды.

Соедините мед, сливочное масло, сахар, соль и ванилин. Влейте воду, перемешайте. Доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с плиты, добавьте соду, перемешайте. Оставьте на 30 мин. Не перемешивайте.

По одному вбейте яйца, просейте муку. Замесите послушное тесто. Разделите на 9-12 частей, каждую раскатайте в пласт, вырежьте коржи с помощью тарелки. Выпекайте при 180 градусах 5-7 мин. до золотистого цвета.

Сливки взбейте до пиков. Добавьте сахар и сметану. Еще раз взбейте. Смажьте коржи, соберите торт. Дайте пропитаться минимум 2 ч.

Горький шоколад растопите с маслом. Молочный шоколад растопите, смажьте бока торта. Верх залейте глазурью. Украсьте ягодами.

**Любимое лакомство - орешки со сгущенкой - умели печь даже дети, рецепт знали все.**

**А уж специальные орешницы многие до сих пор хранят у себя как память о беззаботном детстве. Сложность была только в том, чтобы правильно сварить сгущенку: банки так и норовили лопнуть. Наверняка каждый человек старше 30 лет помнит этот «бабах», нагоняя от родителей и последующую генеральную уборку. Зато как было весело и вкусно!**



### ТВОРОЖНО-КЛУБНИЧНЫЙ ТОРТ-ЖЕЛЕ

**450 г клубники, 450 г творога жирностью 9%, 350 мл сливок (либо 300 мл сливок и 50 мл клубничного сока - если хотите, чтобы готовый торт был розовым), 100 г сахара, 20 г желатина.**



Клубнику промыть, обсушить и оторвать хвостики. Примерно 150-200 г ягод разрезать вдоль пополам.

Желатин залить 250 мл холодных сливок (или смесью из 200 мл сливок и 50 мл сока), перемешать и оставить на 40-60 минут для набухания, затем распустить на плите, не давая закипеть. Растопленный желатин охладить.

Дно разъемной формы для выпечки застелить пергаментом. По всему периметру бортика формы выложить разрезанные пополам ягоды срезом к бортику.

В чашу блендера или кухонного комбайна выложить творог, влить оставшиеся сливки и всыпать сахар. Смешать все до однородной массы и перелить смесь в миску. Добавить туда остывшую сливочно-желатиновую смесь и тщательно перемешать.

Оставшуюся клубнику крупно нарезать (несколько штук оставить целыми) и выложить в творожно-желатиновую массу. Аккуратно перемешать. Переложить массу в форму, стараясь не сместить выложенную по бортикам клубнику. Сверху вдавить целые ягоды.

Закрывать форму пищевой пленкой и поставить торт в холодильник до полного застывания (примерно на 5-6 часов). С готового торта аккуратно снять пленку и боковину разъемной формы. Нарезать на порции и подать.

### «ФРАНЦУЗСКИЙ ЗАВТРАК»

**2 круассана без начинки, 4-6 ягод клубники (в зависимости от размера), 8 листочков шпината, 60-65 г сыра с белой плесенью (например, «Бри»).**

Круассаны разрезать вдоль пополам. Положить на разогретую сковороду без масла срезами вниз и немного подсушить (буквально несколько секунд, чтобы не подгорели).

Клубнику и листочки шпината вымыть и обсушить. Ягоды разрезать вдоль - каждую на 3-4 пластинки. Сыр с белой плесенью также нарезать пластинками.

На две половинки круассанов выложить листочки шпината, затем - пластинки сыра и клубники. Накрывать оставшимися половинками круассанов и сразу подать к чаю или кофе.



### САЛАТ С АВОКАДО, КУРИЦЕЙ И КЛУБНИКОЙ

**30 г свежего шпината, 30 г рукколы, 8-10 ягод клубники, 130 г моцареллы, 1 запеченное куриное филе, 1 авокадо, соус терияки, смесь пряных трав - по вкусу.**

Рукколу, шпинат и клубнику промыть и обсушить. Ягоды нарезать пластинками. Авокадо вымыть, разрезать пополам, достать мякоть и нарезать тонкими пластинками. Запеченное куриное филе порезать кусочками. Шарики моцареллы разрезать пополам.

Шпинат и рукколу выложить в салатник, сверху разместить остальные ингредиенты. Можно перемешать. Посыпать салат приправами, сбрызнуть соусом терияки и сразу подать.







# ДЕНЕЖНАЯ РОЩА

**Говорят, хочешь привлечь в свой дом достаток - заведи в нем денежное дерево.**

Немногие знают, что, помимо обиходного, у этого цветка есть еще два официальных названия - толстянка или крассула. И сортов этой толстянки минимум 350! Мы же остановимся на самых традиционных.

### Мифы и реальность

Достаточно одной правдивой истории, чтобы поверить в могущественную силу крассулы и ее многочисленных родственников. Одна добрая женщина подарила на новоселье дочери и зятю куцый отросточек денежного дерева со словами: «Сколько листочков прирастет, столько богатства в дом придет». Дочь хмыкнула, задвинула горшок в самый дальний, темный угол подоконника и забыла о нем. Обиделась толстянка, сбросила листья! А из сумки девушки в тот же вечер какой-то негодяй в маршрутке вытащил кошелек с зарплатой!

Пришла та домой вся в слезах! А муж на кухне копошится, заодно и подокон-

ник протирает. Увидел, что умер цветок, и на призыв жены «Да выкинь ты его!» не отреагировал, наоборот, землю в горшке взрыхлил, теплой водичкой полил и поставил голое, чахлое растение поближе к настольной лампе. Через пару недель денежное дерево листьями выстрелило! Еще через неделю - окончательно расцвело: крона пышной стала, корни - крепкими. А еще через неделю мужа девушки на службе повысили - перевели в начальники. А вот ей по-прежнему как-то не очень с финансами везет. Взаимная у них с тостянкой нелюбовь. Делать нечего, сама виновата.

### Виды крассулы

#### Млечная

В живой природе это самое распространенное из денежных деревьев, имеет длину стеблей 50-60 см. А у комнатного - 25-30 см. Знатки говорят, что именно его листочки больше всего походят на монетки, хотя они нежно-

зеленые (под цвет доллара!), заостренные на концах, с белой каемочкой по краям. Цветет с января по март мелкими белыми цветочками. Подходит для тех, кто испытывает острый недостаток в деньгах или ищет подработку.

#### Наскальная

Название говорит само за себя: крассула растет не вверх, а стелется по поверхности, вытягиваясь в высоту не более чем на 40-50 см. Листья бледно-зеленые, треугольные или слегка округлые, парные, с идеально гладкой поверхностью, с заостренными кончиками и полосой красноватого цвета по краям. Такое растение хорошо сажать на даче, чтобы богатство оплетало, окутывало дом. Идеально подходит тем, кто набрал кредитов или влез в долги.

#### Спрингтайм/«Время - весна»

Эта толстянка одна из немногих, что любит жару. Листья у нее сочные, яркие. Из-за того, что она предпочитает расти на свежем воздухе, цветки у нее насыщенных оттенков - от сиреневого до фиолетового.

Добросовестные хозяева, которые желают, чтобы их дом был полной чашей, подкармливают «весеннее время» минеральными удобрениями и каждый год пересаживают с места на место, чтобы богатство беспрепятственно входило в дом со всех сторон.

#### Тетрагона

Предназначена для тех, кто хочет копить деньги в валюте. Побеги ее имеют вид четырехгранника, корни воздушные, бурые. Листья напоминают шило, длиной до 4 см, почти 1 см в ширину.

Такое растение держат те, кто хочет быстренько накопить на отпуск, все потратить и принести в дом другой цветок. Потому что после того как она поможет вам сезонно разбогатеть - накопить на отпуск или на крупную покупку, - тетрагона захиреет, ее денежная энергия уйдет в землю.

### Как за ней ухаживать

Толстянка относится к разряду суккулентов (для них есть соответствующий грунт). Размножается семенами и черенками. Когда цветок наберет силу, его можно пересадить в более удобный горшок, но проводить подобные манипуляции нужно не чаще одного раза в 2 года. Иначе цветок погибнет! Удобрять нужно 1 раз в месяц весной и летом и 1 раз в 3 месяца зимой. Так как более 200 видов этого растения родом из Южной Африки, то у нас денежное дерево тоже любит стоять на свету, но при температуре от 14° и не выше 25°. В период зимней спячки - с конца ноября по начало марта - поить толстянку нужно по минимуму. Чтобы деньги не метались из кармана в карман, а облюбовали какой-то один, в данном случае - ваш, не передвигайте цветочный горшок с места на место.

Рупор	Источник				Тропич. ящерица	Переводчик	Ломаная линия	Озеро в Андах	"Озеро" по-монгольски	Гудок	Медведь-зский
	Франц. машина			Дерево на гербе Кубы	"Нога" бактерии		Толика				
Непоседа	Обманщик				Деталь чайника			Шахмат. ладья			Нем. грузовик
				Помеха	Союз			Красная рыба			
							Приток Лены				
Жертва Каина	Кукуруза				Восточ. титул				Рос. вертолет	Корабельная шляпка	Ложе
				Дурной вкус							
				Связка белья		Речной усач	Новелла Мериме				
Блокада	Прокуратор Иудей	Матем. знак		Широкое пальто	"Лицо" дома	Зеленый мир	Франк-ицы			Франц. художник	"Доктор...", фильм
Сорт салата							Спурт				
Имя мадам Тюссо	Сарай				Вид пшеницы			Налжи...не уедешь	Конкурент "Ади-даса"	Учитель Джедаев	Позади всадника
				"...градеши", роман					Слуга Хлестакова		Рос. хон. клуб
Опера Гладкова					Бартер на шило						
Рыбный лед				Генерал Петра I		Деревня			Часть тела атлета		
				Шуба		...Маунтин			Армян. флейта		
Упражнение в карате				Основа меда		Рудник			Рассол		

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Аспект. Подтекст. Вокалист. Малинник. Канава. Отто. Акинач. Занос. Скала. Крепь. Фрахт. Омега. Монисто. Марадона. Иов. Корж. Маэстро. Дафна. Адриано. Сапоги. Инвикта. Квант. Росток. Армяне. Тото. Доминион. Пример. Галифе. Лоск. Раздолье. Ржанка.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Помазок. Каскадер. Роом. Деление. Макар. Алмаз. Пьеро. Ревность. Гарда. Танго. Конт. Аджани. Риал. Скит. Фон. Моль. Тако. Веяние. Мама. Аника. Скрепер. Саксофон. Эрато. Путник. Пастила. Анапа. Ситро. Томон. Кимвал. Хутор. Гротеск. Акант. Овощи. Корка.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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



### ПАМЯТЬ ДЕВИЧЬЯ?

**Память собак парадоксальна: они могут забыть о том, что устроили погром в доме сегодня утром. Но при этом помнят некоторые события и определенных людей в течение всей жизни.**

**Д**оказано: питомцы не ностальгируют, как мы. Они живут здесь и сейчас. Поэтому зоологи считают, что наказывать собаку за проступок

нужно сразу после совершения «проступления», но не позже чем через полчаса.

Считается, что у этих животных разви-

ты следующие типы памяти.

**Семантическая.** Включает в себя долгосрочные знания, полученные в результате обучения. У собак такой тип памяти развит очень хорошо. Они запоминают команды, а также своего хозяина.

**Эпизодическая.** Это память о личном опыте. Включает само событие, время и местоположение. Раньше считалось, что эпизодические воспоминания возможны только у людей. Однако, по данным последних исследований, собаки обладают такой способностью.

**Ассоциативная.** Означает способность мозга устанавливать связь между двумя событиями или объектами. Например, когда пес видит поводок, то начинает радоваться, потому что понимает - сейчас его выведут на прогулку. Когда речь заходит о памяти собак, на ум приходит Хатико - пес, который не мог забыть хозяина всю жизнь. Этот фильм снят по реальной истории акита-ину. Выходит, у собак все же есть долговременная память. Правда, она формируется, когда питомец считает какое-то событие или человека значимым (ваш растерзанный паспорт таковым не является). А вот любимого владельца животное может помнить долго. Однако, если по каким-то причинам у пса появилась другая семья, то доброта, лакомства, внимание и дрессировка помогут выстроить новые ассоциативные цепочки.

### ЕСЛИ ВОДА

#### В АКВАРИУМЕ МУТНАЯ

Вода в аквариуме может мутнеть по нескольким причинам. Плохо промытый грунт. Все субстраты необходимо промывать, даже если у вас пресноводный аквариум. В противном случае появится ощущение, что стены аквариума грязные.

**Тяжелые металлы.** Водопроводная вода может содержать тяжелые металлы, нитраты, фосфаты и силикаты. Такой «коктейль» приводит к быстрому помутнению воды в аквариуме. Попробуйте использовать специальный кондиционер для нейтрализации вредных веществ (просто добавьте его в воду для рыбок). Либо купите фильтр обратного осмоса - он удалит большинство загрязнений.

**Размножение бактерий.** Внезапное увеличение количества бактериальных колоний - еще одна причина мутной воды. Бактерии распространяются так быстро, что на стенках аквариума появляется налет. Этому способствуют разлагающиеся растения и избыток несъеденной пищи.



### ПОЧЕМУ КОШКА

#### МЯУКАЕТ НА ЗАКРЫТУЮ ДВЕРЬ?

Кошка сидит под дверью и требует, чтобы ее открыли. Но стоит вам сделать это, как животное теряет интерес к ней. Что происходит? Может, кошка просто издевается над вами?..

**Охотничий инстинкт.** Не исключено, что питомцу показалось: в другой комнате раздаются какие-то интригующие его звуки. Или происходит что-то другое, не менее интересное. Охотничий инстинкт заставляет кошку «кричать» на дверь.

**Нехватка внимания.** Если вы решили закрыться от кошки, то совершили непростительную ошибку. Животное будет мяукать под дверью, чтобы получить ваше внимание. А заодно оставить на вас свой запах.

**Ей нужно личное пространство.** Иногда кошка устаёт от общества человека (или других питомцев, если



они есть в доме) и пытается спрятаться в укромном месте. Это может быть спальня хозяина за закрытой дверью.

У пожилых питомцев такое поведение нередко связано с когнитивной дисфункцией. Они плохо запоминают информацию, теряют ориентацию в пространстве, забывают, как выглядят привычные предметы. Из-за растерянности и тревожности кошка начинает мяукать на закрытую дверь.





### Лимонный и зеленый

Яркий, сочный цвет лайма может стать стильным акцентом в образе или полностью доминировать в нем. Этот оттенок допустимо вписать как в дорогой, элегантный стиль, так и в стритстайл-образы для повседневности. В сочетании с желтым цветом получатся легкие и притягательные комплекты. Для завершения композиции рекомендуется добавить еще и третий цвет - белый или коричневый.



### Оранжевый и фиолетовый

Это сочетание - из разряда неожиданных, но весьма гармоничных. Фиолетовый - цвет роскоши и мистики, а оранжевый - цвет энергии и тепла, что делает их идеальной парой для создания эффектных нарядов. Используйте приглушенный фиолетовый, который будет оттенять яркий оранжевый цвет. Если вы предпочитаете более сдержанные ансамбли, добавьте фиолетовые и оранжевые элементы в качестве аксессуаров - например, сумки, обуви или солнцезащитных очков.

### Коралловый и голубой

Оранжевая гамма придаст коралловому оттенку особую сочность. Яркий, но одновременно нежный, этот тон идеально подходит к загорелой коже. В сочетании с голубыми и бирюзовыми оттенками образ получается спокойным и вместе с тем впечатляющим - как образец хорошего вкуса. Смотрится эффектно!



### Красный и оранжевый

Это жгучая смесь, символизирующая полноту жизни, радость, страсть. Используйте одинаковую тональность одежды, попробуйте поиграть с сочетанием разных фактур - например, использовать блестящий низ и матовый верх. Это может смотреться весьма интересно. Чтобы отойти от образа «женщины-вамп», примерьте обувь на небольшом каблуке, спокойный макияж и минималистичные украшения.



# ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

## НА ГРИЛЕ С ТРАВАМИ

**Понадобится:** болгарский перец - 1 шт., кабачок - 1 шт., баклажан - 1 шт., помидоры - 3-5 шт., шампиньоны - 100 г, чеснок - 1 головка, соевый соус - 3 ст. л., оливковое масло - 2 ст. л., бальзамический уксус - 1 ч. л., итальянские травы - 1 ст. л., черный перец - 1 ч. л.

Овощи крупно нарежьте, обжарьте на решетке на мангале или на сковороде-гриль. Выложите в одну емкость. Чеснок разрежьте пополам, выложите по центру. Соедините все специи, масло, соевый соус, бальзамический уксус. Полейте маринадом горячие овощи. Оставьте под крышкой на 20-30 мин. Подавайте с зеленью. Блюдо получится не только вкусным, но еще и красочным.

## ПРЯНАЯ КАРТОШЕЧКА

**Понадобится:** молодой картофель - 1 кг, молотая паприка - 1 ч. л., куркума и молотый кориандр - на кончике ножа, сушеный чеснок - 1 ч. л., горчица - 1 ч. л., петрушка - 3 веточки, растительное масло - 3-4 ст. л., соль, черный перец - по вкусу.

Картофель тщательно вымойте, отварите в подсоленной воде 3-5 мин. Соедините все специи и масло, выложите картофель, перемешайте. Выложите картофель в форму. Запекайте при 180 градусах 25-30 мин. В горячий картофель добавьте горчицу и измельченную зелень, перемешайте.

## КАССЕРОЛЬ

**Понадобится:** брокколи - 1 вилок, плавленный сыр - 400 г, яйцо - 1 шт., сливки - 100 мл, соль, черный перец - по вкусу.

Брокколи вымойте, разделите на соцветия, отварите 1-2 мин. Плавленный сыр растопите, влейте сливки, добавьте соль и перец. Доведите до кипения. Взбейте яйцо с солью и перцем до пышности, добавьте в сырную массу, вылейте в форму. Выложите брокколи. Прикройте фольгой, сделайте отверстия. Запекайте при 180 градусах 15-20 мин.

## ЭСКАЛИВАДА

**Понадобится:** помидоры - 2 шт., баклажан - 1 шт., болгарский перец - 2 шт., лук - 1 шт., петрушка - 1 пучок, оливковое масло - 3 ст. л., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу.

Овощи вымойте и очистите. Нарежьте овощи крупными кусочками. Заверните в фольгу, запекайте при 180 градусах 40-45 мин. до мягкости. Петрушку измельчите, чеснок пропустите через пресс. Влейте масло и перемешайте. Овощи посолите, поперчите, залейте соусом, перемешайте. Оставьте на 30-40 мин.

## СТЕЙКИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

**Понадобится:** цветная капуста - 1 кочан, смесь прованских трав - 1 ч. л., сушеный чеснок - 1 ч. л., острый перец - 1/2 шт., оливковое масло - 100 мл, соль, черный перец - по вкусу, зелень для подачи.

Соедините все специи и масло. Капусту вымойте и разрежьте на кусочки толщиной 1,5-2 см. Смажьте маринадом со всех сторон. Запекайте при 200 градусах 35-40 мин. или же заверните стейки в фольгу и жарьте на гриле до золотистого цвета. Острый перец и зелень измельчите, посыпьте стейки.

