

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ

# ПОДЪЕМ

№26

июль 2023

цена:

2,5 лари

**Лунный**  
календарь

стр.32

**Как взбодриться**

с утра

стр. 10, 11

**Гороскоп**

на июль

стр.20, 21

**История из жизни**

Прошлое стучится в дверь

стр.24, 25

**Как вычислить**

манипулятора

стр.18

**Мария Азхметзянова:** стр. 16-17

«Любой опыт нам помогает в жизни»

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Победа над жарой

## Лен и муслин в летнем гардеробе

Летняя жара не будет поводом для дискомфорта, если правильно составить базовый гардероб. Уделите внимание не только красоте моделей, но и качеству материала, из которого изготовлена одежда.



### Брюки, шорты

Брюки и шорты из льна станут отличной альтернативой джинсам. Для повседневных образов сочетайте брюки широкого кроя и шорты-бермуды с рубашками из хлопка и блузками с коротким рукавом. Для офисных луков - костюмные брюки с льняным жакетом. Шорты на резинке, выполненные из муслина, незаменимы для пляжного и загородного отдыха.



## ДЖЕННИФЕР КУЛИДЖ РАССКАЗАЛА О ТОМ, ПОЧЕМУ У НЕЕ НЕТ ДЕТЕЙ

Не так давно популярная 61-летняя актриса стала участницей фотосессии для британского журнала GQ.

И на нескольких фото ее можно увидеть в роскошных, навеянных эпохой Возрождения образах, что, собственно гово-

днюю роль в отсутствии у Дженнифер детей сыграла ее привычка строить отношения с крайне импульсивными мужчинами. По ее словам, у нее «никогда не было спокойного парня, который просто радовался бы жизни». А чуть раньше звезда при-



ря, является своеобразной отсылкой к личному ренессансу актрисы после ее поистине триумфальной роли в наделавшем немало шума сериале «Белый лотос». А в интервью изданию Дженнифер рассказала не только о карьере, но и о своей личной жизни, пояснив заодно, почему она совершенно сознательно не стала заводить детей! Как выяснилось, звезда решила не обзаводиться наследниками потому, что она сама чувствует себя ребенком. Актриса подметила: «Я очень-очень незрелая. Я думаю, что именно это мешает мне завести детей, ведь я сама как ребенок. Возможно, если бы у меня были дети, мне пришлось бы повзрослеть». Кроме того, далеко не после-

знавалась в том, что она потратила слишком много времени на «недостижимых» мужчин, и в итоге ей так и не удалось встретить любовь всей своей жизни. Впрочем, и дефицита мужского внимания в ее жизни тоже не было – в прошлом году Дженнифер похвасталась, что благодаря ее наиболее известной роли мамы Стифлера в небезызвестном фильме «Американский пирог» ей удалось переспать аж с двумя сотнями мужчин! И она убеждена в том, что постоянное отвлечение на представителей сильного пола, всегда являвшихся ее слабостью, очень сильно мешало ее карьере, потому что, не будь этого, она могла бы стать гораздо более успешной актрисой!

### 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.

ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## НОВЫЙ АМБАССАДОР FENDI



Первым поистине глобальным амбассадором мужской линии Fendi стал Николас Голицын – британский актер является потомком русских князей Голицыных!

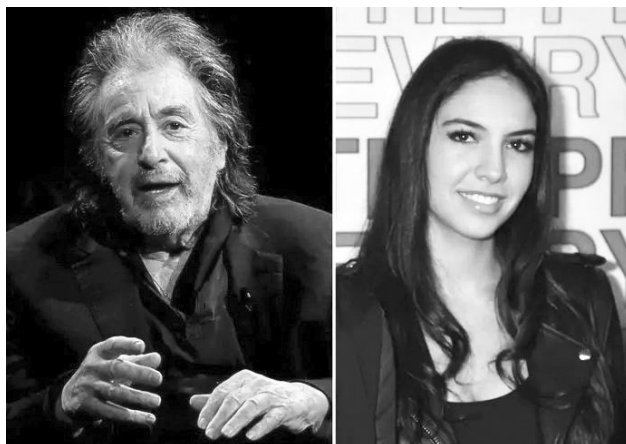
Он принял участие в съемках рекламной кампании осенней коллекции популярного бренда, которую можно будет найти в продаже уже 13 июля! 28-летний актер родился в Лондоне в семье предпринимателя Джеффри Голицына и американки греческого происхождения Лоры Папаянни. И его

отец происходит из известного русского княжеского рода, представители коего бежали во время революции из России в результате преследований со стороны большевиков! Кстати, у Николаса есть и сестра – девушку зовут Лекси, и в настоящее время она работает иллюстратором и дизайнером интерьеров. Что же касается актерской карьеры Николаса, то она началась еще в 2014 году – самую первую роль он получил в киноленте «Ритм под моими ногами». Также Николас сыграл роль принца в последней экранизации «Золушки» вместе с Билли Портером и Камиллой Кабельо. Последней его работой стала драма Netflix «Пурпурные сердца», кроме того, уже совсем скоро на экраны должна выйти романтическая комедия «Красный, белый и королевский синий», где Николас сыграет главную роль. А в качестве модели актер уже появлялся на обложках журналов Icon, Numero, Esquire и некоторых других!

### АЛЬ ПАЧИНО СНОВА СТАЛ ОТЦОМ

У 83-летнего актера родился четвертый ребенок!

Буквально на днях кинопродюсер Нур Альфалла, одновременно являющаяся еще и девушкой звезды фильма «Крестный отец», родила сына, который получил имя Роман Пачино! Кстати, Нур младше Аль Пачино на целых 54 года! Для счастливой мамочки этот малыш стал первенцем, а для актера, который никогда в жизни не был официально женат – уже четвертым по счету ребенком. Помимо Романа, у Аль Пачино есть еще и трое взрослых детей: 33-летняя Джули Пачино, рожденная преподавательницей актерского мастерства Ян Таррант, и 22-



летние близнецы Антон Джеймс Пачино и Оливия Пачино, которых звезде подарила актриса Беверли Д'Анджело. Что же ка-

сается Нур Альфаллы, то о ее интересном положении стало известно лишь на восьмом месяце беременности. И Аль Пачино,

который никак не мог поверить в то, что он все еще способен стать отцом, даже просил свою избранницу сделать ДНК-тест! Впрочем, данный тест показал, что отцом малыша является именно он! При этом для Нур встречаться с мужчинами намного старше себя – вариант нормы: когда девушке было 22 года, у нее завязался роман с лидером популярной группы Rolling Stones Миком Джаггером, который старше Нур на 52 года, а спустя год после расставания с музыкантом ее выбор пал на миллиардера Николаса Бергрюена, которому сейчас 60 лет!

### 82-ЛЕТНЯЯ МИРИАМ МАРГУЛИС СНЯЛАСЬ ДЛЯ ГЛЯНЦА

Актриса, достаточно хорошо известная многим по роли профессора Стебл в знаменитой франшизе о Гарри Поттере, снялась для обложки британской версии журнала Vogue в обнаженном виде!

И на одном из самых шумевших кадров звезда позирует вообще полностью обнаженной, правда, в целях соблюдения приличий ее весьма внушительных размеров бюст прикрыт блюдами с аппетитными булочками! А в интервью популярному изданию Мириам Маргулис раскрыла отношение к собственной внешности и к своему телу. Актриса призналась, что свое лицо она очень любит, ведь оно выглядит очень доброжелательным, а вот свое тело звезда, увы, ненавидит. «Мне нравится мое лицо, оно доброе, теплое, открытое и улыбающееся. Но я ненавижу свое тело. Я ненавижу свою большую грудь, обвисший живот, маленькие кривые ноги», – поясняет Мириам Маргу-



лис. Тем не менее, она старается быть добрее к самой себе и по возможности не ругать собственную внешность. Кстати, несмотря на свой солидный возраст, актриса и сейчас выступает в самых разнообразных ток-шоу. Мириам Маргулис убеждена в том, что она интересна людям, так как совершенно не боится говорить на многие темы, которых частенько избегают остальные, и ей никогда не было стыдно за то, что она является открытой лесбиянкой. «Если вы не боитесь быть тем, кто вы есть, – это сильная позиция», – считает она. Кстати, со своей партнершей Хизер звезда кино познакомилась еще 54 года назад, и с тех самых пор они вместе! А еще актриса призналась в том, что совсем скоро ей предстоит перенести очень серьезную операцию на сердце, но она ее ни капельки не боится, потому что впереди у нее еще масса планов и новых свершений!

### СМЕНА ИМИДЖА: ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ПОКАЗАЛА ЧЕЛКУ

Еще недавно Дженнифер Лопес щеголяла на кинопремьере мужа с зачесанными назад и собранными в хвост волосами. А 16 июня неожиданно выложила в соцсети фото с челкой, идеально обрамляющей лицо.



53-летняя звезда сменила образ перед выходом своего нового альбома This Is Me... Now. Джей Ло вступает в новую эру своей жизни и, как принято у сильных и независимых женщин, отмечает это дело новой стрижкой.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ И БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ.**

## Жажда или голод?

### Хочется есть - выпейте стакан теплой воды

Так как она быстрее усвоится. Часто мы путаем голод с обычной жаждой. Стоит выпить воды, как окажется, что есть мы и не хотим. Если через 15-20 минут аппетит все-таки сохраняется, это тоже пойдет на пользу. Вода займет место в желудке. Это поможет избежать переедания. Хорошая привычка - начинать трапезу с овощей. Клетчатка, содержащаяся в них, имеет свойство разбухать и заполнять пространство в желудке. В итоге вы съедите гораздо меньше, чем если начнете с мясных или мучных блюд.

### 20 продуктов в неделю

Сюда входит все: овощи и фрукты, мясные продукты и крупы. Можно бесконечно изучать таблицы содержания витаминов, вести изнурительные подсчеты, составлять меню. Это работа диетолога. Вы же должны просто разнообразить свой рацион. Чтобы поддерживать уровень всех витаминов в организме, необходимо употреблять не менее двадцати разных продуктов в неделю.

### Меньше соли

Она задерживает жидкость в организме, вызывая отеки и повышая риск сер-

дечно-сосудистых заболеваний. Но не только. Мало кто знает, но соль провоцирует аппетит. Чем больше в меню соленых продуктов, тем чаще человек испытывает голод. А значит, больше ест. Вывод - забудьте про солонку, приучайте себя к натуральным вкусам продуктов. Вам в помощь специи и приправы.

### На столе белки или крупы

Каждый раз, когда вы садитесь за стол - поесть основательно или перекусить - в вашем рационе должны быть белковые продукты или цельнозерновые, они вызывают насыщение. К первым относятся яйца, молочные, мясные продукты, бобовые. Ко вторым - крупы и мучные изделия из очищенного зерна.

### Литр воды на 30 кг веса

Поделите свой вес на 30 - столько литров воды в день вам нужно. Простой питьевой - соки, компоты, молоко и прочие напитки сюда не относятся. Но могут быть ограничения при проблемах с почками и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Жидкости нужно больше в жаркое время года, при физических и умственных нагрузках. От соков, лимонадов,



сладкой газировки и прочих напитков промышленного производства лучше отказаться совсем. Время от времени разрешаются компоты и домашние соки. Избегайте напитков, способствующих обезвоживанию. Это кофе, крепкий чай.

### Не торопитесь во время еды

Ритм жизни диктует свои условия. Мы постоянно спешим. Нам жалко тратить время на еду. Сигналы насыщения поступают в мозг спустя двадцать минут после начала трапезы. И чем тщательнее вы пережевываете пищу, тем эти сигналы сильнее. Не спешите - и съедите меньше. Организм сам подскажет, когда уже достаточно.

**И. Шаповалова, диетолог, врач высшей категории.**

**Статины.** Статины - самые часто назначаемые препараты, понижающие уровень холестерина в крови и уменьшающие риск инфаркта и инсульта. Их принимают пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Но врачи должны предупреждать о несочетаемости многих лекарств с этими препаратами. Одно из грозных осложнений даже при приеме небольших доз статинов - мышечная слабость и разрушение мышечной ткани. Риск еще выше, если со статинами выпивать некоторые другие лекарства. Какие именно?

✓ **Фибраты** - еще одна группа препаратов, нормализующих липидный обмен (речь идет, в частности, о гемфиброзиле).

✓ Осторожнее нужно быть с некоторыми антибиотиками,

## ОПАСНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

**К приему таблеток люди относятся без заморочек.**

**Заболела голова? Выпил обезболивающего.**

**Простыл? Закапал в нос, побрызгал горло, принял жаропонижающее от температуры. Но как сочетаются эти лекарства в организме?**

особенно эритромицином и кларитромицином.

✓ Небезопасно принимать некоторые сердечно-сосудистые лекарства, снижающие артериальное давление (верапамил, дилтиазем) и усмиряющие аритмию (амиодарон).

✓ Не сочетаются статины и с некоторыми противовирусными лекарствами, например с ритонавиром. Но паниковать не надо: эти лекарства разводятся по времени попада-

ния в организм. Статины пьют на ночь, перед сном. Второе лекарство - утром, через 12 часов после статинов.

**Парацетамол.** Его принимают при простуде, гриппе, для обезболивания. Тем более что эти таблетки можно купить в аптеке без рецепта. Но парацетамол - не безобидное лекарство.

Опасное сочетание - парацетамол плюс варфарин - антикоагулянт, который постоянно

принимают, чтобы не было тромбов. Варфарин назначают очень многим: после операций на сердце и сосудах, после инфарктов и инсультов, при тромбофилии. Но при регулярном приеме парацетамола свертываемость крови растет, и варфарин перестает работать. Отследить такие последствия можно, если регулярно контролировать МНО. Этот анализ показывает, как работает система свертывания крови и насколько велика вероятность возникновения тромба. Если же пить парацетамол время от времени, на свертываемости крови это обычно не сказывается. И все же тем пациентам, которые постоянно принимают варфарин, лучше осторожнее относиться к парацетамолу.

**И. Ромашева, терапевт.**



По статистике, именно у женщин чаще встречаются заболевания мочевого пузыря и мочевыводящих протоков. Как их вовремя распознать и вылечить, и какие меры профилактики существуют?

## Проблемы «нижнего этажа»

обретает неприятный запах и становится мутной.

**Лечение** предполагает прием антибиотиков, диуретиков и спазмолитиков, обильное питье, соблюдение особой диеты. Важно не запускать болезнь. Как правило, можно избавиться от неприятных симптомов за 3 дня. При тяжелой форме может потребоваться 7 дней. Сахарный диабет, ослабленный иммунитет или возраст старше 65 лет осложняют лечение.

✓ Эндометриоз есть примерно у 10-20% женщин, но на мочевой пузырь и мочеточники это заболевание распространяется лишь у 1-2%.

### Уретрит

Воспалительное заболевание мочеиспускательного канала (уретры), которое часто путают с циститом и пиелонефритом. **Отличительная особенность:** жжение в уретре даже после опорожнения мочевого пузыря. Могут присутствовать гнойные выделения из уретры, зуд и покраснение наружных половых органов. Причиной болезни чаще всего становятся бактерии: стафилококки, стрептококки, уреоплазмы, микоплазмы, хламидии. Хламидийный и микоплазменный уретрит труднее всего поддается лечению, может перейти в хроническую форму, нередко становясь причиной бесплодия.

Для диагностики сдаются бакпосев мочи, мазок из уретрального канала, общий анализ мочи. В **лечении** принято сочетать прием антибиотиков, урологических сборов, травяных ванночек.

### Пиелонефрит

Это острое воспалительное заболевание почек.

**Симптомы:** частые боли в области поясницы и живота, повышение температуры, лихорадка. Также могут появиться напряжение в мышцах и болезненное мочеиспускание. На анализах пиелонефрит проявляет себя повышением СОЭ, наличием лейкоцитов и эритроцитов в моче.

**Лечение.** В тяжелых случаях острый пиелонефрит требует госпитализации. Если болезнь протекает легко, возможно **лечение** в домашних условиях, но под контролем врача. Запущенное заболевание может перейти в хроническую форму, привести к сепсису мочевыводящих путей, гидронефрозу и другим серьезным осложнениям, угрожающим жизни.

**М**очевой пузырь расположен в малом тазу. Его объем составляет в среднем 400-700 мл, причем у мужчин объем больше, чем у женщин. Строение органа у обоих полов одинаково. Функция мочевого пузыря заключается в накоплении и выводе мочи, которая приходит по мочеточникам от почек и выводится через уретру. Когда система дает сбой, появляются болезни мочевого пузыря и мочевыводящих протоков.

### Цистит

Это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря, которое возникает из-за переохлаждения, нарушения гигиены, бактериальной инфекции. Факторами риска являются частая смена половых партнеров, хронические заболевания других органов, частые стрессы, ношение узкого и синтетического белья.

**Симптомы:** частые позывы к мочеиспусканию и рези при опорожнении мочевого пузыря. Моча при-

### Эндометриоз мочевого пузыря

В последнее время нередки случаи эндометриоза, когда эпителий, выстилающий полость матки в период подготовки к зачатию, неконтролируемо разрастается и «захватывает» другие органы. При этом клетки эндометрия, попавшие в мочевой пузырь, подчиняются тому же циклу, что и эндометрий в матке, поэтому заболевание нередко обостряется во второй фазе цикла.

**Симптомы:** боли внизу живота, учащенное мочеиспускание и наличие крови в моче. Для диагностики нужно провести УЗИ почек, мочевого пузыря и матки, урографию, цистоскопию.

**Лечение** предполагает стероидную и гормональную терапию, также может быть показано хирургическое удаление очагов эндометрия.

Клюквенный морс, сок - проверенные народные средства в помощь лечению цистита

### Кто виноват?

**Н**аиболее частыми возбудителями инфекций мочевыводящих путей считается кишечная палочка (*Escherichia coli*). На нее приходится около 80% заболеваний. Обычно она попадает в мочеиспускательный канал из анального отверстия при несоблюдении личной гигиены.

На втором месте по распространенности находится стафилококк (*Staphylococcus saprophyticus*) - на его долю приходится 10%. А в группе людей, ведущих активную половую жизнь, - 30%. Другими возбудителями болезней мочевыводящих протоков могут стать стрептококки, гонококки, уреоплазмы, а также грибок *Candida*, особенно если женщина страдает от хронического кандидоза.

# ИСЦЕЛЮ СЕБЯ САМ! МАССАЖ ПО-ЯПОНСКИ

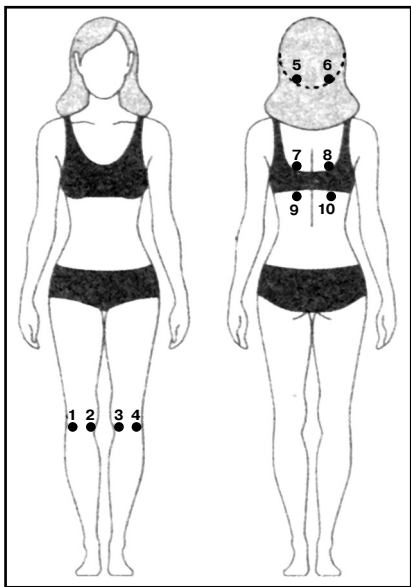
**В Японии считается, что человек может исцелить себя сам своими же руками. Главное - знать, на какие точки воздействовать.**

**Д**жин шин джитсу - японская техника самомассажа, которая применялась в Стране восходящего солнца с глубокой древности. Согласно философии этого направления, на теле человека расположены 26 энергетических центров, которые отвечают за разные области. Болезни возникают тогда, когда в каком-то из центров происходит сбой и энергия «утекает» наружу. В этом состоянии человек может ощущать апатию, слабость, даже боль.

Восстановить функции организма и наладить баланс можно воздействием на центры мягким прикосновением.

## Карта тела

Энергетические центры в джин шин джитсу называют «замками» - при правильном воздействии они как бы «закрываются» и перестают выпускать жизненную энергию. Принято считать, что основные центры-«замки» распо-



ложены вдоль позвоночника с двух сторон. Несколько парных точек находятся на руках, ногах, ступнях. Специалисты методики предлагают отказаться от классических надавливающих движений. Самомассаж необходимо проводить главными, осторожными движениями без сильного надавливания, а в более «продвинутом» варианте ладони просто накладывают на энергетический центр.

## Головная боль

С процессами в области головы в джин шин джитсу связана точка, расположенная у основания большого пальца ноги. Воздействовать на нее можно, обхватив палец в кольцо.

Еще две парные точки расположены у основания черепа (5-6).

Самомассаж в этой области снимает головную боль, улучшает зрение, устраняет бессонницу. Также с головой связан большой палец руки - его можно просто массировать.

Еще один способ снять головную боль - принять особую позу. Сядьте на стул, левую лодыжку положите на правое бедро, правую руку - на бедро левой ноги, а левую руку - на область под ребром. Оставайтесь в таком положении от 5 до 10 минут.

## Проблемы с пищеварением

Особенной в подходе джин шин джитсу является парная точка с боковых сторон колена (1, 4). Массаж точки на правой ноге помогает при диарее, на левой - при запоре. При запоре также полезен массаж подключичных точек, а на работу ЖКТ в целом положительно влияет массаж точки с внутренней стороны колена (2,3).

За гармоничную работу печени и желчного пузыря отвечает средний



палец руки, а за здоровье желудка и кишечника - безымянный. При кишечных коликах, вздутии и боли, а также при спазме во время месячных врачи японской медицины рекомендуют массировать средний и безымянный пальцы попеременно сначала на одной, потом на другой руке.

## Трудности с дыханием

Когда дыхание затруднено, рекомендуется выполнять мудру «Легкость дыхания». Сделайте кольцо из безымянного и большого пальца так, чтобы подушечка большого пальца закрывала ноготь безымянного. Задержитесь в этом положении. Считается, что эта мудра не только облегчает дыхание, но и успокаивает.

## Для иммунитета

Общеукрепляющим и общегармонизирующим действиями обладает массаж точки под названием «Начало нового энергетического центра». Она расположена на спине, у нижнего края лопатки, на уровне четырнадцатого позвонка (9, 10).

Также укрепить иммунитет можно, выполняя такую позицию: встаньте или сядьте с ровной спиной, правую ладонь положите на левое плечо, левую руку согните в локте, держа перед собой. Соедините указательный и большой пальцы и задержитесь в этой позе на несколько минут. Потом повторите с другой рукой.

Между лопаток на уровне девятого позвонка расположены две точки (7,8), которые способствуют укреплению иммунитета и снимают первые симптомы при простуде, например боль в горле.

**П**омимо излечения конкретных заболеваний, массаж джин шин джитсу помогает гармонизировать эмоциональную сферу. Точка, расположенная в верхней части спины, с двух сторон от седьмого шейного позвонка, помогает

## Снимем стресс и тревогу

снять эмоциональное напряжение и избавиться от негативных мыслей. А точка на уровне третьего шейного позвонка - она называется «Воля Творца» - помогает

снять стресс и восстановить душевное равновесие. Также массаж этой точки избавляет от икоты.

Найдите спокойное место и попеременно об-

хватите другой рукой на 30-60 секунд каждый палец сначала правой, потом левой руки. В завершение прижмите подушечку большого пальца к углублению в ладони другой руки. Повторите на другой руке.



## ТЕМПЕРАТУРА НИЖЕ 35,8°C

**Повышение температуры тела - признак нездоровья. Но об этом же может свидетельствовать и слишком низкая температура, особенно когда она не поднимается.**

### Без врача не обойтись

Чем опасна такая ситуация? Тем, что больные обычно жалуются только на слабость, сонливость, апатию, иногда на озноб и ощущение холода в конечностях. Многие при таких симптомах вообще не обращаются к врачам, списывая их на накопившуюся усталость. Тем не менее без врача здесь не обойтись. Сниженной является температура тела ниже 35,8°C. Установить, что именно является причиной, можно только после тщательного обследования.

### Ищем причину

✓ **Низкий гемоглобин.** Недостаток гемоглобина развивается из-за дефицита железа в организме. Кроме снижения температуры тела, человек испытывает постоянную усталость, снижение умственной активности, у него пропадает аппетит, снижается жизненный тонус. Если эти симптомы возникают регулярно, нужно обратиться к терапевту и сдать анализ крови на гемоглобин.

✓ **Внутреннее кровотечение.** Происходит при повреждении или повышении проницаемости стенок сосудов из-за травмы, разрастания опухоли, нарушения обмена веществ. Причем потеря крови отражается только на общем самочув-

ствии. Снижение температуры тела в этом случае требует немедленной медицинской помощи.

✓ **Проблемы с сосудами.** Иногда снижение температуры тела возникает периодически и сопровождается головной болью, головокружением, тошнотой, непереносимостью яркого света и громких звуков. Эти симптомы характерны для сосудистой дистонии.

✓ **Диабет.** У страдающих диабетом нарушен механизм окисления глюкозы - основного источника энергии. В итоге появляются постоянная жажда, учащенное мочеиспускание, ощущение онемения конечностей, увеличение массы тела и колебания температуры, в том числе ее частое или стойкое понижение.

✓ **Нездоровы надпочечники.** Снижение температуры тела бывает связано с нарушением работы коры надпочечников. При этом возникает дефицит кортизола, альдостерона и андрогенных гормонов. Это проявляется гипотонией, тахикардией, аритмией, потерей аппетита, нарушением глотания и частыми перепадами настроения: больной становится вспыльчивым и раздражительным.

✓ **Опухоли головного мозга.** Центр, отвечающий за поддержание постоянной температуры тела, находится в гипоталамусе. Новообразование (злокачественное или доброкачественное), возникающее в этой зоне, нарушает регулирование процессов теплообмена. Пациенты, страдающие подобными опухолями, зачастую жалуются не только на головные боли и головокружения, но и на озноб и ощущение холода в конечностях.

✓ **Астенический синдром.** Причиной астении является дефицит кислорода в тканях человеческого тела. При этом замедляются процессы окисления и получения организмом энергии. У людей с астеническим синдромом появляются одышка, побледнение кожных покровов, нарушение равновесия и зрения (мушки перед глазами), апатия.

✓ **Поражения кожи.** Гипотермия, то есть пониженная температура тела, бывает у пациентов, страдающих дерматитами, псориазом и другими тяжелыми поражениями кожи, например ихтиозом.

✓ **ОРВИ.** Принято считать, что сезонные вирусные инфекции всегда протекают при повышенной температуре тела, но это не всегда так. Жар обычно держится в первые дни заболевания. В период выздоровления многих больных мучает слабость, а температура тела по утрам не поднимается выше 36°C. Связано это со снижением защитных сил организма.

✓ **Интоксикация.** Температура тела иногда снижается при отравлении химическими веществами, продуктами питания, например грибами, и лекарственными препаратами. Сопровождается это нарушением дыхания, сердечной деятельности. Так же организм реагирует на передозировку алкоголя в организме.

**P.S.** Пониженная температура тела, которая длится долго, - тревожный признак, требующий полноценного обследования. Не занимайтесь самолечением.

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

### Цифры и факты

☛ **Инфаркт** чаще всего наступает с 6 до 9 часов утра, поскольку именно в это время повышается кровяное давление и вязкость крови.

☛ **Инсульт** - эта сосудистая катастрофа, которую провоцирует медленный кровоток и высокое содержание липидов в крови, чаще случается с 4 до 6 часов утра.

☛ **Сахарный диабет.** Самым опасным периодом для диабетиков считается время с часу до 3 часов ночи.

### Чесночная мазь от трофических язв

Очистите 10 зубчиков чеснока, измельчите, сложите в эмалированную кастрюлю, залейте 2 стаканами кипятка и кипятите на медленном огне до уменьшения объема воды в 2 раза. Процедите, добавьте 3/4 стакана горячего растительного масла, медленно влейте расплавленный пчелиный воск и, размешивая, доведите состав до консистенции сметаны. Смазывайте язвы 3 раза в день.

### При начальной стадии гипертонии

Разрежьте на части 2 средних лимона и 2 апельсина. Удалите косточки и пропустите через мясорубку. Добавьте 2 ст. ложки меда, перемешайте и настаивайте в стеклянной банке при комнатной температуре 24 часа. Поставьте в холодильник. Принимайте по 2-3 чайн. ложки в день перед едой с чаем.





**Симптомы аллергии даже врачи нередко списывают на затяжные простуды. Как отличить одну болезнь от другой?**

## Аллергия или простуда?

### ОРЗ: температура, кашель...

✓ Повышение температуры. В большинстве случаев речь идет о лихорадке до 38°C. Но при некоторых инфекциях, в том числе гриппе, температура может быть выше. Человеку не становится лучше на свежем воздухе или в другом помещении. Симптомы обостряются к вечеру и ночью, но присутствуют постоянно. Начало болезни острое, течение продолжительное.

✓ Общая интоксикация организма. Проявляется она в слабости, вялости, иногда болят мышцы и голова.

✓ Болит горло, воспаляются слизистые.

В норме ОРВИ длится не более 7 дней. Улучшения наступают уже на 4-й день, а потом симптомы исчезают вовсе. Если после улучшения самочувствия снова поднялась температура, появилась слабость или признаки ОРЗ не проходят на 4-6-й день, есть вероятность развития бактериального осложнения. Такие болезни могут тянуться намного дольше и требуют обязательного лечения под контролем врача. При бактериальных инфекциях температура поднимается выше 38°C, откашливаемая слизь и выделения из носа становятся зе-

леноватыми или желтыми, сильно ухудшается общее состояние.

На фоне ОРЗ может проявляться конъюнктивит, но это случается редко. При вирусном поражении чаще всего воспаляется только один глаз, а при бактериальном начинаются гнойные выделения из глаз.

### Аллергия: насморк, зуд

Напоминает вирусную инфекцию. Как и при простуде, появляется насморк с прозрачными выделениями. Могут быть кашель и покраснение слизистых. При аллергии резко начинают чесаться глаза, появляются насморк и чихание. Но как только контакт с аллергеном прекращен, эти симптомы исчезают. Вполне возможна ситуация, когда они проявляются всего несколько часов, например в помещении. А когда человек выходит на улицу, он чувствует себя здоровым.

Вывод: если «простуда» длится более одной недели, проконсультируйтесь у аллерголога.

### Простуда у аллергика

Нередко ОРЗ и аллергия развиваются вместе, отягощая симптомы друг друга. Более того, аллергики больше подвержены сезонным инфекциям и чаще страдают от ослож-



нений. Связано это с тем, что при гиперчувствительности иммунной системы слизистые постоянно воспалены, иногда сильно повреждены. Это создает благоприятные условия для внедрения инфекции. Поэтому частые простуды - тоже повод обратиться к аллергологу. Особенно если болеет ребенок. Часто болеющие дети нередко страдают именно от аллергических реакций, на фоне которых и развиваются инфекции.

Аллергия приводит к воспалению трахеобронхиального дерева, в результате бронхи не могут полностью очиститься от слизи, и развивается обструктивный бронхит. Сегодня врачи все больше склоняются к тому, что при таком диагнозе нужно в первую очередь устранять аллергическую реакцию, поэтому обязательно назначают антигистаминные средства. А вот при обычной ОРВИ такие препараты не рекомендуются, хотя раньше нередко назначались для профилактики.

**Д**умаете, что инсульты чаще всего случаются при скачке давления до 200 мм рт. ст. и выше? Ошибаетесь! Так, по крайней мере, говорит статистика. Сосудистая катастрофа намного чаще наступает при гораздо меньшем артериальном давлении. Пациенты, которые говорят, что хорошо переносят систолическое давление (верхнее число на тонометре) 150-160 мм рт. ст. и для них оно нормальное, глубоко заблуждаются. По статистике, именно при давлении 160 мм рт. ст. чаще всего и случаются инсульты. Даже чаще, чем если бы оно подскочило до 200 мм рт. ст.

При «мягкой» гипертонии инсульты встречаются намного чаще, чем при давлении в 200 мм рт. ст. Это ни в коем случае не говорит,

## ДАВЛЕНИЕ ПОДСКОЧИЛО...

### При каком давлении чаще всего случается инсульт.

что с таким давлением без-опасно ходить. Но и при давлении 160-170 мм рт. ст. не стоит рассчитывать, что со здоровьем все в порядке.

Когда чаще всего случаются инсульты. У многих хронических заболеваний есть свой режим - определенные часы, в которые чаще всего происходит пик обострений. Гипертония, как правило, наиболее опасна сразу после пробуждения. Приступы высокого давления фиксируются между 6 и 10 часами утра. У инсультов тоже есть свое

время - пик этих сосудистых катастроф приходится на 4-6 часов утра. Инфаркты тоже любят утро - они чаще всего наступают людей с 6 до 9 часов утра, так как именно в это время повышаются кровяное давление и вязкость крови.

Кроме времени суток, для этих недугов еще и более опасны сезоны. Чаще всего обострения происходят осенью и зимой. Инфаркты и гипертонические кризы наступают людей в холодное время года, в сезон ОРВИ и гриппа, - они увеличивают

**Чтобы снизить риск утренних обострений, рекомендуется просыпаться после 7.30. По словам специалистов, это идеальное время для пробуждения.**

риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поэтому врачи рекомендуют ежегодно прививаться от гриппа. Снижение температуры воздуха способствует нарушению мозгового кровообращения - инсульта.

Чтобы снизить риск утренних обострений, рекомендуется просыпаться после 7.30. По словам специалистов, это идеальное время для пробуждения. Не спешите резко вставать с кровати, делайте это спокойно и постепенно. Еще кардиологи рекомендуют начинать утро со стакана воды - это способствует разжижению крови. И не забывайте про физическую активность. Максимально эффективными упражнениями будут в период с 16 до 18 часов.

**Тамаз Гаглошвили, врач-кардиолог.**



# РОЗАЦЕА

**Забудьте о загаре. Это убийственно для кожи с розацеа. Какие еще ошибки допускают люди, страдающие этим недугом.**

**1.** Недопустимо очищать кожу мицеллярной водой и после этого не смывать ее простой водой. Казалось бы, в чем ошибка? В составе любой мицеллярной воды содержатся поверхностно-активные вещества. Оставаясь на коже, они повреждают барьерную защиту и усугубляют сухость, что категорически недопустимо для кожи с розацеа. Умываться после очищения мицеллярной водой нужно обязательно, после этого протирать лицо тоником, а уже потом наносить основное средство ухода.

**2.** Нельзя использовать крема с гиалуроновой кислотой. Почему? Ведь гиалуронка прекрасно увлажняет кожу. Да, это так. Но в кремах она не так работает! Это слишком крупная молекула и через эпидермис из крема она не проникает, а ложится на поверхности кожи пленочкой, которая может усугубить воспалительные процессы. Лучше пользоваться увлажняющим и питательным кремами с растительными компонентами, витаминами, церамидами, липидами.

**3.** Запрещается очищать кожу с помощью химических пилингов

и скрабов с абразивными частицами. Любое механическое действие и микроожоги кислотами провоцируют воспаление и увеличивают количество прорастающих сосудов. Кроме того, они нарушают барьерные функции кожи и усугубляют все симптомы розацеа.

**4.** Нельзя умываться горячей водой из-под крана. Это вызывает расширение сосудов. Водопроводная вода очень жесткая по структуре, поэтому умываться нужно теплой кипяченой водой. Потом обязательно использовать тоник

## Сам себе диагност

✓ **Первые признаки розацеа - покраснение на носу, щеках, лбу и подбородке, которое то появляется, то исчезает, и чувство жжения после умывания водой.**

✓ **Покраснение труднее увидеть на смуглой коже. Но по мере обострения заболевания щеки, кожа и лоб остаются все время красными. На коже могут появляться крошечные не исчезающие звездочки кровеносных сосудов. А еще маленькие розовые или красные шишки, которые иногда наполняются желтоватой жидкостью.**

✓ **Другие симптомы розацеа: сухая кожа, отечность вокруг глаз, желто-оранжевые пятна на коже, болезненные веки или корки вокруг корней ресниц (блефарит).**

для нормализации кислотно-щелочного баланса.

**5.** Не стрит протирать лицо кубиками льда. Розацеа не любит экстремальных температур. Гиперемия (покраснение) кожи после ледяного душа будет продолжительной.

**6.** Категорически нельзя делать агрессивные косметологические процедуры, особенно при обострении розацеа. Они травмируют поверхность кожи. Речь идет о лазерной шлифовке, биоревитализации, радиочастотном лифтинге.

**7.** Бесплезно при розацеа принимать сосудокрепляющие препараты и витамины. Ведь при этом заболевании происходит разрастание эндотелия капилляров, и дело не в слабости стенок сосудов. А вот заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной системы надо лечить.

**8.** Злоупотребление декоративной косметикой и кремами с отдушками, которые «вкусно пахнут», обостряют розацеа. В них содержится большое количество консервантов и аллергенов. Обязательно читайте состав средств на упаковке. Как правило, они расположены в порядке убывания. Если увидели в середине состава слово «феноксиэтанол» - это очень много!

**И. Константинова, дерматовенеролог, врач высшей категории.**

## Доктор редиска

✿ При простуде смешайте сок редиса, репчатого лука и мед (1:1:1), принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды 7 дней.

✿ У вас радикулит? Невралгия? Боль снимет компресс из кашицы редиса.

✿ От запора спасет настой молодых листьев редиса: 2 ст. ложки измельченных листьев залейте стаканом кипятка, настаивайте, укутав, 3 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 5 раз в день до еды до облегчения состояния.

## После рождения ребенка появилась молочница

**?** После рождения ребенка у меня появилась молочница. Периодически возникает сильный зуд, появляются белые творожистые выделения с комками. Как лечиться, если я продолжаю кормить малыша грудью?

**Елена Г.**

Препаратов сейчас много. Но, если вы кормите грудью, лучше пользоваться только местным лечением - спринцеванием влагалища слабыми растворами трав, например ромашки. Залейте 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, дайте ей настояться, потом процедите и разведите настой до 1 л. Спринцуйтесь по 1 разу в день в течение недели. На ночь вводите во влагалище свечу, содержащую противогрибковый препарат клотримидол, в течение 10 дней. Также во время лактации разрешается применять «Пимафуцин». Средство содержит специальный противогрибковый антибиотик. Эти вагинальные свечи тоже вводят по одной на ночь. Только срок лечения в вашем случае сокращается до 3-6 дней. Если это не принесет облегчения или молочница возобновится, возможно, понадобится «Пимафуцин» в таблетках.

**С. Мороз, гинеколог.**

## Моя правая рука становится неуправляемой

Стоит мне взять вилку, ручку, карандаш - тут же роняю их... Что со мной такое?

И. Осмолов.

Эти симптомы являются признаком заболевания, имеющего несколько названий - писчий спазм, координаторный невроз кисти, профессиональная дискинезия. Как правило, недуг обычно привязывается к тем людям, которые получают систематические, однотипные нагрузки на кисти. Писчий спазм бывает у тех, кто много пишет или играет на музыкальных инструментах. Особенностью страдания является нарушение одной специфической двигательной функции. При этом сами мышцы не страдают, но нарушено взаимодействие между ними.

Невроз кисти развивается исподволь, как правило, от повышенной нагрузки на руку. К сожалению, обычно в течение нескольких лет человек не обращается к врачу, не расценивая свое состояние как болезнь. И напрасно заболевание трудно поддается лечению, когда оно запущено. Поэтому не откладывайте визит к неврологу.

## Сижу дома, нагрузок никаких

Что будет, если начать бегать каждый день? Сижу дома за компьютером, физических нагрузок нет, даже минимальных...

Т. Бекташев.

Да вы уже начинайте хоть что-нибудь делать, а не представляйте, как это будет выглядеть. Не ленитесь, а то привыкнете. Начните уже бегать, введите это в привычку. Да, первое время будет тяжело, но потом это начнет приносить удовольствие, поверьте. Сбросите вес, физическое здоровье станет крепче и настроение улучшится. Начнете кайфовать от того, что приблизились к своей цели. Если заставить не получается, то уговаривайте себя. И не забывайте поощрять.

## Уже два года страдаю гайморитом

Хотелось бы обойтись без проколов. Есть ли народные рецепты от этого недуга?

И. Романовская.

Попробуйте сделать специальные ингаляции, которые хорошо снимают воспаление пазух и прочищают их. Вылейте литр крутого кипятка в миску, добавьте 1/2 чайной ложки

соды и неполную столовую ложку меда, тщательно перемешайте. Накройте голову махровым полотенцем и под ним капните в медовый раствор по 2 капли масла эвкалипта и пихты. Подышите целебной смесью примерно 5 минут перед самым сном. Уверяем вас: должно помочь.

## Кофе и душ не помогают

Как взбодриться с утра и чтобы на весь день? Ни кофе, ни душ не помогают...

Е. Минушкина.

Лучше, конечно, поспать еще хотя бы часик. Если такой счастливой возможности у вас нет, то вряд ли можно взбодриться вообще. Хотя некоторым помогают физические упражнения и даже прогулка быстрым шагом. Например, 15 минут ходьбы - это заряд бодрости на 2 часа работы. Правда, чтобы продержаться целый день, прогулки придется периодически повторять. Кстати, если не помогает обычный душ, попробуйте сделать контрастный. Выдержать бывает сложно, зато действительно бодрит. И постарайтесь меньше есть, особенно тяжелой пищи. После нее всегда клонит в сон.

И. Омельченко, терапевт.

## ОРГАНИЗМ ПОСЫЛАЕТ СИГНАЛЫ

✓ **Сухость кожи.** Организму не хватает витамина Е. Для восполнения запасов включите в свой рацион орехи, жирную рыбу и растительные масла.

✓ **Ломкость волос и ногтей.** Эти симптомы говорят о дефиците витаминов группы В и кальция. Много их в пророщенных зернах, цельно-зерновых кашах, цельном хлебе.

✓ **Кровоточивость десен.** В организме недостаточно витамина С. Он содержится в луке, чесноке, фруктах и овощах. Можно попить настой шиповника или отвар сосновой хвои.

✓ **Плохой сон и раздражительность.** Говорят о дефиците магния и калия. Эти микроэлементы со-

Наш организм устроен удивительным образом. В нем происходит немалое количество процессов, и, если случается сбой, человек обязательно чувствует что-то необычное.

держатся в кураге, абрикосовой пастиле, черносливе и свекле.

✓ **Судороги по ночам.** Также говорят о недостатке магния и калия.

✓ **Гусиная кожа на локтях.** Это явный симптом недостатка витаминов С и А. Они есть во всех овощах и фруктах оранжевого цвета: моркови, тыкве, помидорах, абрикосах, кураге.

✓ **Хочется соленого.** В организме поселилась инфекция или обострились воспалительные процессы, прежде всего в мочеполовой системе.

✓ **Хочется сладкого.** Возможно, у вас нервное истощение и нужна быстрая энергетическая подпитка - глюкоза. В таком случае лучше употреблять мед или горький шоколад.

✓ **Хочется пресной пищи.** Этот симптом может говорить о гастритах или проблемах с печенью. Пресная пища помогает снять спазмы и успокоит желудок.

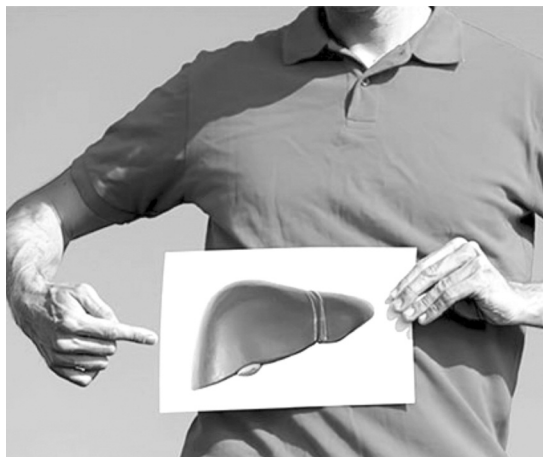
✓ **Хочется кислого.** Организм сам требует такие продукты, так как ему необходима стимуляция печени или желчного пузыря. Включите в рацион лимон, клюкву.



✓ **Хочется горького.** У вас проблемы с желудочно-кишечным трактом.

✓ **Хочется острого.** Острая пища стимулирует пищеварение, но ее нужно употреблять в очень разумных количествах и не на голодный желудок.

✓ **Тянет на морепродукты.** Скорее всего, в организме не хватает йода.



# ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ ЭТО ПОНРАВИТСЯ

**Печень - это мощный фильтр. Все вредное, что поступает в организм, оседает в ней, не попадая в кровь. Загазованный воздух, хлорированная вода, алкоголь, вредная еда, медикаменты, вирусы. Да, печень может восстанавливаться, но при условии, что человек будет правильно питаться. На какие продукты нужно налегать, чтобы «фильтр» работал исправно.**

## Восстанавливаем печень

Тут не обойтись без полезных жиров, злаков, свежих фруктов и овощей, белковой пищи.

✓ **Жирная рыба:** скумбрия, толстолобик, сельдь, палтус. Чтобы был эффект, есть ее нужно два-три, а то и четыре раза в неделю. Полезные рыбные жиры не дают плохому жиру накапливаться в печени и поддерживают в ней нужный уровень ферментов. Те, кто не любит рыбу, могут заменить ее на рыбий жир в капсулах.

✓ **Овсянка.** Она полезна для восстановления печени благодаря особым соединениям - бета-глюканам - природным полисахаридам (один из основных источников энергии). Они содержатся практически во всех злаках, но в овсе их больше всего.

✓ **Авокадо.** В этом фрукте содержатся мононенасыщенные жиры, которые замедляют повреждения печени и помогают ей восстановиться. В нем также много клетчатки, антиоксидантов, витаминов и минералов. В организме человека, который добавляет в меню авокадо, начинает усиленно вырабатываться глутатион. Это вещество отвечает за фильтрацию вредных веществ, накапливающихся

в печени, и защищает клетки от воздействия свободных радикалов, помогая органу скорее восстановиться.

✓ **Растительное масло.** А именно нерафинированное (то есть неочищенное) масло первого отжима. В таком сохраняются все полезные микроэлементы, витамины и минералы. Особенно полезен токоферол - антиоксидант, который обезвреживает свободные радикалы и очищает наш «фильтр» от токсинов.

✓ **Орехи.** Они помогают печени восстанавливаться и снижают нагрузку на орган. Так, грецкие орехи препятствуют разрушению печеночных клеток. Миндаль, в котором много витамина Е, не дает развиваться гепатозу в печеночной ткани. Кедровые орехи и фундук помогают восстанавливаться клеткам печени и не дают развиться циррозу.

✓ **Ягоды.** Но только сладкие. Самыми полезными для печени считаются клубника, малина и земляника. Содержащиеся в них микроэлементы отлично «гоняют» желчь и помогают печени очиститься. А чистому фильтру легче восстанавливаться. Чтобы ягоды начали работать, их

нужно включить в меню недели на 3-4.

## Если печень нездорова

Если развилось какое-то заболевание печени, первое, что нужно сделать - снизить калорийность рациона. Главное правило лечебного питания - пища не должна быть жирной и содержать много углеводов. Печеночный рацион должен восполнять дефицит белка. Жирная пища входит в диету при печеночных болезнях, но она должна быть правильной - богатой фосфолипидами и жирами высокой плотности.

✓ **Мясо и птица.** Можно есть индюшатику, курятину, крольчатину и нежирную говядину или телятину. Их варят, запекают и тушат. Можно делать котлетки, а можно готовить соусками, но никакой жарки. И еще один запрет - субпродукты.

✓ **Молочные продукты** Обезжиренный кефир, простокваша, немного сметаны и неострого сыра (кроме твердых сортов, йогурт, чуть сгущенки, а главное - нежирный творог: такая диета пойдет заболевшей печени на пользу.

Не противопоказано и нежирное молоко. Но не забывайте, что к больному органу нужен особый подход. Прежде чем включать в рацион молоко, стоит проконсультироваться с врачом.

✓ **Рыба и морепродукты.** Подойдут нежирные сорта (треска, судак, окунь, навага, сазан, щука). Рыбку можно отварить или запечь. Спасибо печени скажет и за рыбный бульон. Немного креветок и кальмаров, богатых белком, тоже не будут лишними.

✓ **Овощи.** Это одна из главных частей лечебного меню. Картофель, морковь, кабачки, зеленый горошек, молодая фасоль, тыква, цветная капуста должны быть в рационе обязательно. Их можно варить или запекать. Сырые овощи тоже не противопоказаны. Полезны также помидоры и томатный сок.

✓ **Кофе.** Если регулярно пить понемногу кофе - не больше одной чашки в день - можно предотвратить развитие рака печени, а также фиброза (рубцевания ткани), цирроза и других болезней. Эффект достигается благодаря особому веществу - параксантину, который вырабатывается в организме при переваривании кофеи-

*Печень очень любит орехи за витамин Е, цинк, железо, селен, магний, марганец и жирные кислоты. Все эти вещества помогают ей восстанавливаться.*

*Куркума - отличное средство для защиты печени. Она делает ткань «фильтра» более устойчивой к травмам и воспалениям.*

на. Он как раз и оздоравливает печеночную ткань. А сам механизм излечения печени основан на влиянии кофе на печеночные ферменты. Кроме того, благодаря содержащимся в нем кислотам, кофе помогает побороть вирус гепатита В.

### Для защиты печени

Для этой цели лучше всего подойдут продукты, в которых содержится много холина. Так по-другому называют витамин В4, «суперсила» которого заключается в расщеплении жиров. Холина много в желтках, говяжьей печени, мясе, сыре, твороге, капусте, зерновых, бобовых.

✓ **Бобовые.** Из нута, гороха, фасоли, богатых холином, цинком, железом, клетчаткой и лецитином, можно готовить полезные для печени гарниры. Их рекомендуется добавлять в меню до трех раз в неделю. Из чечевицы получается полезный и вкусный суп. По содержанию легкоусвояемых белков у бобовых нет конкурентов в растительном мире.

✓ **Грейпфрут.** Это один из лучших защитников печени. Благодаря богатому химическому составу цитрус оберегает наш «фильтр» от травмирования, укрепляет клетки печени и уменьшает внутреннее воспаление. Кроме того, он активизирует химические вещества, ответственные за распад жирных кислот. Так запускается механизм, предотвращающий жировую болезнь печени. При этом нужно помнить, что грейпфрут способен также усилить или, наоборот, снизить действие некоторых лекарств.

**С. Кирьянов,**  
гепатолог,  
врач 1-й категории.

## Сам себе доктор

### Если сердце нездорово

При сердечных болезнях стакан семян моркови смешайте со стаканом свежего морковного сока. Добавьте стакан 70%-ного спирта, хорошо перемешайте, перелейте в бутылку и поставьте на неделю в теплое место. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. После того как настойка закончится, сделайте 2-недельный перерыв и повторите лечение. Морковный сок полезно пить после инфаркта.



### Астму усмирит чесночное масло

Мелко нарежьте 5 крупных долек чеснока, смешайте со 100 г свежего сливочного масла и солью по вкусу. Чес-

ночное масло можно употреблять, намазывая на хлеб или добавляя в картофельное пюре.

### Чтобы дисбактериоз не мучил

Отличное средство для нормализации микрофлоры - маринованная свекла. Очищенный овощ нарежьте тонкими ломтиками и переложите в стеклянную емкость. Для маринада в 1 л воды добавьте 2 ст. ложки яблочного уксуса, 1 чайн. ложку соли, 1/2 ст. ложки сахара, 6 бутончиков гвоздики, 10 горошин черного перца и 2 листика лавра. Залейте свеклу подготовленным маринадом, который предварительно прокипятите. Настаивайте, пока жидкость не остынет. Ешьте такое блюдо раз в день до основного приема пищи.

## Пять вредных продуктов

Эти продукты являются самыми опасными для печени. Чтобы «фильтр» работал исправно, их употребление нужно свести к минимуму или совсем от них отказаться.

1. **Алкоголь.** Он наносит самый большой вред печени. Спиртные напитки заставляют орган работать с удвоенной нагрузкой. Из-за этилового спирта гибнут гепатоциты - клетки печени, которые составляют 60-80% массы органа, нарушаются окислительно-восстановительные процессы, происходит накопление токсичного продукта распада алкоголя. Как следствие - развивается воспале-

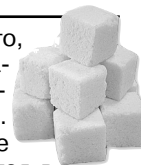


ние и начинается замена печеночных клеток соединительной тканью, а сам орган увеличивается в размерах. Злоупотребление алкоголем вызывает цирроз.

2. **Соль.** Чрезмерное употребление соли увеличивает гибель клеток печени и повышает риск развития фиброза (норма в сутки - не более 5 г).

3. **Сахар.** Чрезмерное употребление сахара увеличивает нагрузку на печень, препятствуя тем самым ее работе. Чем больше чело-

век ест сладкого, тем больше организм вырабатывает инсулина. При его избытке он резервируется в жир. Это считается одним из факторов риска возникновения жировой болезни печени.



4. **Жирные продукты.** Они заставляют усиленно работать печень и желудок. Больше всего вредят печени сало, колбасы, сливочное масло, мясо утки, свинина, а также жирные бульоны, полуфабрикаты, фастфуд, торты, пирожные, мучные изделия.

5. **Консервы.** В них содержится много масла, уксуса и все той же соли. Одна банка рыбных, мясных или овощных консервов перекрывает суточную по-

## Когда кишечник нездоров

### Курица на пару

Курица, 4 луковицы, 2 моркови, 2 репы, кочан цветной капусты, корень сельдерея, по 1 ст. ложке соевого соуса и растительного масла, 100 мл воды.

Курицу нарежьте на мелкие кусочки, посолите. Лук и другие овощи нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей нарубите. Сложите все в кастрюлю - куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залейте водой, добавьте растительное масло и соевый соус. Поставьте все это в другую кастрюлю с водой и готовьте на пару.

### Пудинг из кабачков и яблок

250 г кабачков, 1-2 яблока, 1/4 стакана молока, 10 г сливочного масла, по 2 яичных белка и желтка, по 2 ст. ложки манки и сахара.

Кабачки очистите, нашинкуйте и тушите с молоком и 10 г масла до полуготовности. Добавьте нашинкованные яблоки и сахар. Тушите еще 5 минут, всыпьте манку. Подержите кастрюлю закрытой на краю плиты 5-10 минут. Добавьте желтки и взбитые белки, вымешайте, выложите в формочку и запеките.



# НОЖКИ БЕЗ ОТЕКОВ И БОЛИ

**Ощущение боли, слабости, онемения в ногах многие объясняют усталостью. Но нередко такие симптомы указывают на проблемы в организме.**

**М**ышечная слабость может появиться в конце дня, особенно если вы провели его на ногах. Иногда помимо этого чувствуются спазмы, наблюдается отечность. Не откладывайте визит к врачу! Не исключены нарушение циркуляции крови, сбои в работе нервной системы, гиподинамия, артрит, анемия, дефицит питательных веществ. Специалист назначит лечение.

В качестве поддерживающей терапии рекомендованы массаж, упражнения для ног, фитотерапия и не только.

## Массаж снимет напряжение

Примите удобное положение (сидя). Согните левую ногу, положите левую ступню на правую ногу. Разотрите ее, используя массажное масло. Глубоко проработайте кожу, придерживая ступню обеими руками и надавливая на нее большими пальцами. Двигайтесь от пальцев к пятке.

Осторожно потяните стопу на себя, затем в обратную сторону. Завершите массаж поглаживающими движениями.

Повторите все то же самое с правой ногой.

## Упражнения

### для укрепления мышц

Чтобы укрепить мышцы ног, делайте зарядку каждое утро. Включите в нее выпады, перекаты с пятки на носок в положении стоя, упражнение «велосипед» (выполняется лежа на спине), глубокие приседания (при отсутствии проблем с коленями), махи ногами в положении лежа или стоя.

По желанию зарядку можно выполнять с утяжелителями на голенях. Болевых ощущений быть не должно.

✓ *Не менее эффективны при слабости мышц и онемении ног йога, пилатес, стретчинг, а также акваэробика.*

## Как избавиться от трещин на стопах

Трещины на пятках нередко сигнализируют о недостатке микроэлементов, эндокринных, сосудистых нарушениях. Обследование поможет установить причину проблемы.

Раз в неделю делайте ванночку для стоп. Так можно не только размягчить огрубевшую кожу, но и расслабиться, настроиться на сон.

*В 3 л горячей воды разведите 5 ст. л. морской соли. Добавьте 2 стакана отвара коры дуба и 1 ч. л. эфирного масла кедра. Опустите ноги в ванночку на 20 минут. Подливайте теплую воду по необходимости.*

## Варикоз:

### никакого самолечения!

Если помимо боли в ногах вы заметили венозные нарушения, не исключен варикоз, который может развиваться практически в любом возрасте.

Причина варикоза - в ослаблении венозных клапанов, из-за чего кровь застаивается, перегружая и растягивая сосуды, что, в свою очередь, вызывает воспалительные процессы. Среди факторов развития варикоза - малоподвижный образ жизни, сидячая работа, наследствен-

ность, курение, чрезмерная нагрузка. Из-за избыточного давления крови вены расширяются, истончаются, воспаляются, образуются узлы и разрывы.

Домашние способы при варикозе не помогут. Требуется помощь флеболога.

Вот что снижает риск развития варикоза (но не лечит его):

- ношение компрессионного белья;
- лечебная физкультура и самомассаж ног;
- избавление от лишнего веса;
- контрастные водные процедуры;
- регулярные занятия спортом;
- исключение долгого сидения и стояния;
- выбор обуви с высотой каблука от 2,5 до 4 см;
- отказ от приема гормональных контрацептивов (они повышают риск тромбоза).

## Зачем принимать солнечные ванны?

Неприятные ощущения в ногах могут быть связаны с дефицитом витамина D. Сдайте анализ на уровень «солнечного» витамина в организме. При недостатке рекомендуется пропить курс в капсулах. Также добавьте в рацион рыбу (лосось, сельдь, тунец), кисломолочные продукты, бобовые, лесные грибы.

В теплые дни выходите на улицу: под воздействием солнца в организме повышается уровень витамина D. Не забывайте защищать кожу от ультрафиолета.

## Фитотерапия

Настойка с хвощом - безопасное средство для профилактики дискомфорта в ногах. За счет высокого содержания диоксида кремния она способствует увеличению мышечной силы.

*1 ч. л. сушеного хвоща (продается в аптеке) залейте стаканом кипятка. Накройте крышкой и оставьте на 10 минут. Процедите. Добавьте 0,5 ч. л. жидкого меда. Принимайте перед едой 2 раза в день небольшими глотками.*

## Чем вылечить грибок ногтей?

**П**ри появлении грибковой инфекции на ногтях врач выписывает медикаменты наружного или внутреннего применения. Параллельно можно использовать проверенные народные способы.


**Отвар чистотела.** Залейте сушеный чистотел горячей водой в пропорции 1:5. Поварите на слабом огне 3 минуты. Оставьте на полчаса, процедите. Ватные

диски смочите в отваре и наложите на пораженные ногти на 2-3 часа.

**Эфирные масла.** Антисептический эффект обеспечат масла эвкалипта, чайного дерева, розмарина, лаванды. Втирайте средство в ногти перед сном.

**Йод.** Утром и вечером наносите по 2 капли йода на каждый ноготь. Курс лечения - месяц.

# Отдыхай!

Защищающая от пыли маска	Исполнитель по-де-де									Расселкиногладиатор	Внешний вид человека	Правильная форма лица
	 1	Оперная песня не для хора	Высокая шляпа сэра		Производитель хереса		Кость - заготовка для Евы					
								Игорь Эмильевич - французский	Поражение борца		Надпись на транспаранте	
							Звезда мадридского футбола	Прожигает жизнь в пирушках				
	Драка на словах	"Лапчатое" дерево		2				Поднявшаяся снежная буря	Тычок шприцем			
					Растение от генеалогии				"Комлот" с огурцами	Войлочная обувь на кожаной подметке		Массивная колонна
	Основная мысль романа		Прозрачная папка для документов						Детская задачка в картинках			
				Соловиная рулада	Резкий порыв ветра		Самый жаркий континент		Злак на веники	Сапожок оленевода		
	Сериальный визитер с Мелмака	Передача Регины Дубовицкой										
	Место для лежничного шалаша	Воспринимаемый носом	"Светлячок" из костра		1					Грубая ошибка по случайности	Часть суши, вдавшаяся в море	
					Курочка, что может озолотить		Гора для Зевса и Афродиты					
Строила козны Чебурашке	Кроссовки на ногах Бэксхема	"сарафанчик" индийской девушки					Физическая оболочка души				Закушенная сивкой сбруя	Творения, ставшие эталоном
							Букашка, пожирающая растения		Команда старта ракеты			
	Слова одобрения		Глазная "шторка"		Апартаменты серого товарища				Стремится ухватить больший кусок	Мадам, придуманная Флобером		Цветовой нюанс
							Сундучок в дорогу	Луть спутника вокруг планеты				
	Плавкий свечной материал	Результат контакта с "Дружбой"	Актер Куценко,		Накопленные спешом знания	Разгорячение страстей			"Нить" из прически			
			согласно титра.и						Платеж за то, чего еще не делали			
	Наводнение времен Ноя					"Сугроб" из листьев						
			Атака фехтовальщика							Рыболовная снасть по старинке		
Орлиное ворчание						Крыска из мультфильма про Гену						



## Лицо с обложки



### **МАРИЯ АЗХМЕТЗЯНОВА: «Любой опыт нам помогает в жизни»**

- Мария, экс-муж вашей героини, которого играет Владимир Яглыч, разочарован в жизни и страшно пьет. Но жену надеется вернуть. Можно ли мужчине прощать за такое, давать ему шанс? Если можно, то сколько раз?

- Катя идет на крайние меры, чтобы муж наконец очнулся. Иногда нужно упасть на самое дно, чтобы возродиться новым человеком.

Так бывает, что люди, лишь терпя, что-то начинают понимать. Им нужен этот толчок. Женщина всегда очень долго уходит. Она до последнего живет надеждой на лучшее - даже после принятия решения. Прощать? Конечно! Мы все достойны прощения, но для этого человек должен все осознать и действительно исправиться, а не только на словах.

- Жена от всего устала, а муж вроде хочет исправиться, но продолжает лелеять свои обиды на судьбу. Почему крепкое плечо оказывается совсем не крепким? Или у них просто любовь умерла и никто не виноват?

- Их любовь не умерла. Эти люди определенно любят друг друга, даже принимая такое решение. Много факторов влияет на такую жизнь: воспитание, опыт, характер и т. д.

Часто и женщины убивают в мужчинах их достоинство. Но это точно не наш вариант. Но одно понятно точно: человек может измениться, только если захочет этого сам. Решимость женщины и любовь провоцируют мужчину меняться. А мудрость женщины способна спасти все на свете. Нужно позволить мужчине быть мужчиной.

- Вы ведь уже работали с Владимиром в «Молодежке». Узнав, что вам снова сниматься вместе, вы обрадовались или, наоборот, подумали: «Боже, опять с ним!»?

- Мы были в одном проекте, да. Но наши герои, как и мы сами, не пересекались на площадке. Поэтому, конечно, с удовольствием поработала с Володей тут.

- Наипервейший мужской способ пережить сильнейший стресс, как учат нас фильмы и сериалы, да и жизнь тоже, это немедленно выпить. А как вы справляетесь?

- Ох... Да, все знают, что алкоголь не поможет, а только усугубит ситуацию. Он только оттягивает момент восстановления. Надо прожить эти эмоции, и потом обязательно наступит облегчение.

Нужно постараться не перебивать переживания ничем. Если в твоей жизни все больше и больше

трудностей, значит, твое счастье совсем близко.

Я всегда поступаю, исходя из ситуации и внутреннего желания на тот момент: что мне хочется, то и делаю, куда меня тянет - туда и иду. Очень помогают в такие моменты места силы. Просто быть там и помолчать. Конкретные места называть не буду, но это там, где ты чувствуешь себя в безопасности, где не ощущаешь время.

- Недавно вам на отдыхе довелось обнять целого слона. Какой он - теплый, шершавый? А может, в этот момент вы поняли что-то важное про жизнь?

- Он невероятный! Большой объект любви. Он колючий, оказывается!

Волосатик. От этого было очень щекотно и смешно обниматься. У него красивые и умные глаза, в которых необъятная грусть. Всему живому необходима любовь. Ты просто его обнимаешь, и если чувствуешь, что ему это тоже нужно, две энергии соединяются. Гармония. Животные всегда чувствуют энергию человека, они никогда не позволят к себе прикасаться, если не чувствуют безопасность.

- До того как получить актерское образование, вы окончили филфак. Этот диплом вам когда-нибудь приносил пользу? Умение препарировать художественные образы помогает вам в профессии?

- Любой опыт нам помогает в жизни. Конечно, помогает препарировать образы и не только, ты уже сам не замечаешь, как это работает. Все эти знания хранятся в некой копилочке и при необходимости применяются по умолчанию.

- Как Даниил окончил учебный год? Не говорит ли уже ребенок, что, пожалуй, пойдет в театральный вуз?



С сыном



- Слава богу, нет. Он любит математику и деньги, поэтому он, еще будучи маленьким, сказал, что его профессия будет связана с финансами. Я его, конечно, во всем поддерживаю, но тут он меня вообще восхищает, так же как его стремление добиться своей цели.

Пример маленького мужчины, который уже в свои 11 лет стремится делать что-то для своей мечты. Он понимает, что самое главное сейчас, что он может сделать для себя, - это учиться не для галочки, а действительно получать нужные для себя знания.

Он молодец, учится на отлично. Правда, в этом году окончил 5-й класс с одной четверкой по биологии. Но это не по своей вине. Практически весь год в классе из-за болезни не было преподавателя. А появился он в мае, когда болел уже Даня. Вот ему и поставили 4 - просто потому, что у него в журнале была всего одна оценка. Но Даню это не огорчило. Он написал три доклада и оставил их для учителя в школе - уже после выставленной оценки. И это показатель большой уверенности в себе. Молодец, восхищает меня.

**- Вы признавались, что с детства гиперответственны. Выходит, мать вы тоже тревожная - стоите над душой, пилите за оценки... Или все как раз наоборот?**

- Мой максимализм проявляется лишь по отношению к себе. Я очень требовательна к себе в своей профессии. А так я спокойная,

#### В сериале «Ухожу красиво»



уверенная в себе - настолько, что иногда мои друзья удивляются, как мне удается в очень сложной ситуации не поддаваться на провокации.

Конечно, это выработанная с годами и очень необходимая функция. Мама я тоже спокойная, люблю и поддерживаю сына, мы с ним друзья. Ему повезло, потому что иногда мы с ним общаемся не как взрослый с ребенком.

**- «Ценить надо тех, кто с вами не в подъеме, а в падении», - ваша цитата. На чью поддержку в первую очередь рассчитываете, когда не ясно, что именно впереди? И что, не рискувать, если надеяться особо не на кого, только на себя?**

- Вы знаете, я давно уже не рас-

считываю ни на кого. Жизнь нас учит ничего не ждать. А ситуации сами покажут, кто с тобой, а кто - нет. Самые сложные времена открывают нам глаза на наше окружение, и мы понимаем, кого надо ценить. Не получится жить без доверия, поэтому мы все учимся на своих ошибках.

**- Я вырос в Башкирии, и ваша фамилия мне кажется... привычной. Как я понимаю, если в вас и есть тюркская кровь, то немного. Играть ли это хоть какую-то роль в вашем самоощущении? Может, в сложных ситуациях в вас сквозь пыль веков просыпается решимость предков-кочевников?**

- Она определенно есть во мне. Смесь крови и спортивного характера очень добавляет уверенности в своих действиях, в достижении целей.

Да, я такая женщина, которая со многим может справиться. Но я предпочитаю давать мужчинам возможность быть мужчиной, а самой оставаться девочкой.

**- Что вы хотите непременно успеть за это лето?**

- Быть счастливой!


#### ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Мария Азхметзянова родилась 29 августа 1989 года в Твери в семье певицы и руководителя хора и сотрудника вагонного завода. В детстве и юности занималась балетом, живописью, стрельбой и легкой атлетикой.

После школы пошла на филфак, но через какое-то время начала учебу еще и в московской Школе драмы Германа Сидакова. Сыграла около 30 ролей в фильмах и сериалах («Триггер», «Монастырь», «Союз спасения», «Чикатило», «Год культуры», «Зорге», «Гончие-6», «Сплит» и др.). Сыну Даниилу 11 лет.

#### В сериале «Сплит»





# КАК ВЫЧИСЛИТЬ МАНИПУЛЯТОРА

**Манипулятор при внешнем обаянии и «лучших намерениях» скрыто воздействует на вас, чтобы добиться своей цели. Роман с ним может вызывать бурю эмоций, но со временем жертва превращается из уверенной и счастливой женщины в ее тень...**

Ольга встретила Михаила на сайте знакомств. Обаятельный, высокий, успешный, при деньгах. Сначала отношения складывались как нельзя лучше. Все шло к той стадии близости, когда люди решают жить вместе. Но вдруг мужчина пропал. Не отвечал на звонки, не писал, не приезжал. Полгода Ольга училась жить без него, знакомилась с другими и даже получила предложение руки и сердца. И в этот момент вдруг объявился Михаил. С кольцом. Ошарашенная Ольга взяла паузу для выбора, день ото дня склоняясь к Михаилу. Но бывший возлюбленный снова исчез. А молодая женщина получила тахикардию, тошноту и бессоницу. Это результат общения с манипулятором.

### ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

В начале романа манипулятор ведет себя как джентльмен и прикладывает все усилия, чтобы завоевать ваше доверие. Как только это произойдет, он покажет свое истинное лицо.

• **Торопит события.** Когда манипулятор хочет получить полную власть над жертвой, он сразу проламывает границы. Через две недели после знакомства заявляет: «Ты женщина моей мечты, я хочу от тебя детей». Через месяц предлагает съехаться. Через три месяца делает предложение. Он готов на все, лишь бы женщина клюнула на крючок.

**Манипулятор стремится погрузить жертву в состояние неопределенности. Эмоциональные качели заставляют сомневаться в себе, вызывают страх одиночества и потери.**

• **Состояние «плохо» - «хорошо».** Сегодня он признается вам в любви и дарит цветы, а завтра обвиняет в бессердечности и грозит уйти. Таким людям нравится наблюдать за переживаниями близкого человека.

• **Манипулятор всегда прав.** Винават кто угодно (чаще всего вы), только не он. Это из-за вас мужчина не пришел ночевать домой. Из-за вас «вынужден был искать поддержки у другой женщины». Вот если бы вы вели себя по-другому, ничего бы не случилось! Типичная манипуляция.

• **Постоянно переходит на личности.** Сначала с улыбкой, как будто в шутку: «Ой, что-то ты поправилась, моя сладенькая!» - а потом этих «ой» становится все больше. Позже он перейдет к унижениям: «Как ты растолстела! Да кому ты, кроме меня, нужна-то...»

• **Границы растворяются.** Манипулятор стремится стать хозяином жизни жертвы. Он без зазрения совести нарушает личные границы. Ваши сумка, телефон, личный блог - все становится его собственностью, которой он беспардонно распоряжается.

### ПРЕКРАТИТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ

Лучший способ сделать это - оборвать все контакты с манипулятором. Если вы не готовы к решительному шагу, воспользуйтесь следующими техниками.

**Отзеркаливание.** Манипуляторы впадают в ступор, когда сталкиваются с копированием своих же действий. Это делает их безоружными. Он просит у вас денег, жалу-

ясь на здоровье? Тоже пожалуйста и тоже попросите.

**Не позволяйте вывести вас из себя.** Для этого снижайте градус накала эмоций. Выслушайте обвинения спокойно, с безразличным выражением лица. Вас обвиняют в каких-либо недостатках? Не доказывайте обратное. «Я плохо готовлю? Ну давай найдем кухарку. Правда, тебе придется ее оплачивать. Или приготовь что-то сам, у тебя это лучше получится». Не сумев разозлить или расстроить вас, агрессор, скорее всего, возьмет паузу.

**Переключайтесь.** Предположим, мужчине все же удалось вывести вас на эмоции. Как можно быстрее уйдите в другое помещение, выпейте стакан воды маленькими глотками. Глубоко дышите. Подумайте о противоположных вещах. Если манипулятор обвинил вас в глупости, скажите себе: «Я взрослая, умная женщина. И никто не сможет убедить меня в обратном». Вспоминайте успешные моменты своей жизни, успехи на работе, что-то, что вы делаете лучше других. Такие вещи обязательно есть у каждого!

**Сосредоточьтесь на настоящем.** Удерживайте фокус внимания на ситуации, в которой вы оказались. Даже если манипулятор активно пытается увести вас от нее. Не возвращайтесь в прошлое. Фраза «А помнишь...» может быть сказана человеком для того, чтобы сбить вас с толку.

**Избавьтесь от чувства вины.** Когда жертва ощущает вину, ею легко управлять. Вас называют эгоистичной, неблагодарной? Прежде чем согласиться, задайте лично себе вопрос: «Разве это правда? Многие вещи в моем поведении говорят об обратном». Это придаст вам уверенности в себе - появятся силы противостоять манипулятору.

### Комментарий специалиста

#### «МОЖЕТ, ОН ИСПРАВИТСЯ?»

**Манипуляторы знают десятки способов, которые способны выбить почву из-под ног. Цель таких действий - заставить сомневаться, что белое - это белое, а черное - это черное. Мужчина может внушить жертве, что она оценивает ситуацию неправильно («Ты все придумала!»). И если женщина начинает верить, с ней можно делать все, что душа пожелает.**

**Важно осознать: такие люди не меняются. Борьба с манипулятором бесполезна, в этой битве нельзя победить. Но можно дать себе шанс на психологически здоровые отношения с другим человеком.**

**Верно говорят; нельзя бросаться в любовь как в омут с головой. Не помешает взвесить все за и против, принимать решение, руководствуясь не только сердцем. Иначе быть беде...**

**В**се, кто знал нас с Кириллом, были уверены: этот роман не надолго. Да и как иначе? Он женат, я замужем. У него двое детей, у меня - дочка. С таким «приданным» о новом, пускай и сильном, чувстве лучше забыть.

Началось все зимним вечером несколько лет назад. Я возвращалась домой после юбилея подруги, вызвала такси. А за рулем - он. Обычно я всегда сажусь на заднее сиденье, но тут меня словно током ударило, и я села спереди.

Всю поездку мы проговорили и еще долго стояли у подъезда - что-то мешало расстаться. Мы обменялись телефонами, решив как-нибудь встретиться за чашечкой кофе. Так и начался наш безумный роман.

О том, что Кирилл не свободен по всем статьям, я узнала сразу. Он признался честно: женился не по любви и в браке счастлив никогда не был. Одно спасало - дети. Сына и дочь он обожал и не представлял без них жизни.

Мой брак, напротив, был счастливым. С мужем мы встретились еще в институте, вскоре после свадьбы родилась дочь Полина. Когда я повстречала Кирилла, ей было пять лет. Мужа я любила и никогда бы не поверила, что однажды смогу ему изменить. Но тут попросту не смогла сдержаться - чувства были слишком сильны.

Первые полгода о нашем романе не знал никто. Я действовала очень аккуратно и была уверена, что муж ни в чем меня не подозревает. Потом, пригубив как-то с подружкой вина, рассказала ей о Кирилле. Сказать, что она была удивлена, - ничего не сказать. «Неужели ты готова ради мимолетного увлечения пожертвовать стабильным браком? Да Миша же тебя на руках носит!» Мне нечего было на это ответить.

Как-то раз я увидела Кирилла с семьей. Это вышло случайно - мы пересеклись в торговом центре, но оба не подали виду, что знаем друг друга. Наблюдать за тем, как мой любимый мужчина держит за руку другую женщину, оказалось больно и неприятно. Тогда-то у меня и появилась мысль о том, что, возможно, наш роман - совсем не краткосрочное увлечение, а самая настоящая история любви.



## РАДИ НЕГО Я РАЗРУШИЛА ЖИЗНЬ...

Кириллу я сказала это однажды за ужином. Он, как обычно, соврал жене про дополнительную работу, я отправила мужа и дочь к свекрам в соседний город. Собралась у меня. «Развод - это ответственный шаг, ты это понимаешь?» - серьезно спросил меня Кирилл. Я кивнула. Внутри кипел адреналин - тогда мне казалось, что каждая минута, проведенная не с ним, ужасная потеря.

Мы расстались, так и не приняв решение. А потом он долго мучил меня, прося «немного подождать». Наконец я не выдержала и закатила истерику у него в машине, когда Кирилл в очередной раз подвозил меня до дома. Остановившись он в нескольких кварталах, чтобы остаться не замеченным соседями. Как же мне надоела эта конспирация!

«Хорошо, - сказал любимый, - а ты сама готова сделать первый шаг и разорвать отношения с мужем?» Ну конечно готова! Помню, что у меня в тот момент не было ни капли сомнения в правильности действий. Мы долго разговаривали, прежде чем окончательно все решить. Домой я возвращалась вымотанной, но счастливой. Кирилл сказал мне такие важные слова: «Не переживай, скоро мы будем вместе без всяких оговорок».

Почему-то о чувствах мужа я тогда совсем не думала. Поставила его перед фактом: я влюбилась в другого. Миша тяжело воспринял сказанное. Сначала попросил дать ему время подумать, а потом долго уговаривал не рубить сплеча. Твердил что-то про Полину и неполную семью, но мне казалось: мое собственное счастье куда важнее всех этих предрассудков.

Миша оставил нам с дочерью

квартиру, купленную в браке, а сам переехал на съемную. Но даже этот благородный жест меня не впечатлил. Я его просто не заметила - слишком была увлечена мыслями о своей новой жизни!

Тем временем Кирилл залег на дно. Мы стали меньше общаться, он мог не ответить на мой звонок и проигнорировать сообщение. В те редкие встречи, которые случались, я спрашивала, когда же он подаст на развод (нас с мужем к тому моменту уже развели). Но Кирилл вновь просил дать ему время и увиливал. Так прошел месяц, другой, третий...

Мне ничего не осталось, кроме угроз. «Я расскажу о нас твоей жене», - предупредила я, и, кажется, это подействовало. Кирилл изменился в лице и рассказал, что у его супруги тяжелая форма астмы. Новость о разводе может довести ее до больницы. «Мне страшно... Я не готов...» Не помню, как я вернулась домой.

Самое смешное, что мне понадобилось некоторое время, чтобы окончательно осознать, что Кирилл сбежал и струсил. Сначала я уговаривала его, навязывалась, плакала и закатывала истерики. Но однажды я, дурочка, все же поняла: меня просто бросили. Я осталась у разбитого корыта.

И почему в свое время я не послушала подругу, которая твердила мне: «Не жди слишком многого от этого мужчины!» Может быть, потому что сильно любила? Но кому теперь нужна эта любовь, когда я сижу в одиночестве в большой, но пустой квартире, с дочкой, которую теперь будет воспитывать воскресный папа?

**Н.Е.**

# ГОРОСКОП НА ИЮЛЬ 2023 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА



## ОВЕН



В целом месяц обещает быть для Овнов хлопотливым. Энергии у них много всегда, и июль 2023 не станет исключением, но значительная часть сил будет уходить на мелкие повседневные дела.

На работе, представителям знака придется решать большинство вопросов. Коллеги согласятся помочь, но лишь в качестве советчиков. Еще больше хлопот ждет Овнов дома, но эти дела придутся им больше по вкусу. Овны охотно будут заниматься ремонтом, обустройством жилья. Особенных проблем со здоровьем у Овнов не предвидится, но им стоит соблюдать здоровый режим питания.

## ТЕЛЕЦ



Тельцам в июле 2023 следует внимательнее относиться к поведению знакомых, особенно новых. Среди них в середине лета окажется слишком много таких, что желают получить за счет Тельцов различные блага.

Тем не менее, месяц станет хорошим периодом для саморазвития и совершенствования. Представителям знака нужно внимательно относиться к информации, ведь они могут получить неожиданно важные сведения, способные помочь им решить существенные проблемы.

Свежий воздух пойдет на пользу здоровью Тельцов, а мирное, естественное окружение поможет привести в порядок нервы.

## БЛИЗНЕЦЫ



В июле 2023 Близнецы будут привлекать к себе окружающих, но сами будут не очень настроены на общение. Энергетика Близнецов будет заметно снижена, и это вызовет у них желание уединиться и

отдохнуть. В начале месяца у представителей знака могут возникнуть разнообразные деловые планы. Они сочтут нужным посвятить месяц улучшению своего финансового положения. Однако сниженная энергетика приведет к тому, что большинство замыслов «зависнут в воздухе». Ничего страшного – можно будет реализовать их несколько позже.

В июле Близнецам особенно важно соблюдать правила здорового образа жизни.

## РАК



Представителям знака в июле 2023 обязательно повезет, но сказать точно, в чем именно - нельзя. Возможно, получится завязать новые приятные либо полезные знакомые. Есть шанс преуспеть и на работе, добиться повышения, наладить

контакты.

Однако не нужно расстраиваться или удивляться, если долгожданного повышения не последует, и начальство не повысит премию. В этом случае Ракам лучше направить энергию на область личного – наладить отношения с партнером, заняться детьми, восстановить связи с родственниками.

Здоровый образ жизни в июле особенно важен для представителей знака.

## ЛЕВ



В июле 2023 Львы будут чувствовать себя немного неуютно, потому что их временно покинет присущая им обычно самоуверенность. Но ничего плохого в этом нет, просто стоит более тщательно продумывать свои действия и не пытаться все время оглядываться на пройденное.

Шумные компании Львов в этом месяце привлекать не будут. Это не означает, что они станут нелюдимыми – просто им будет больше по нраву общество небольшого количества лучших друзей или близких родственников. Это самая лучшая компа-

ния, и Львы смогут в подобном обществе хорошо отдохнуть душой и телом.

### ДЕВА



Дева ждет насыщенный месяц, полный новых достижений и впечатлений. Им будет трудно усидеть на месте, и их вряд ли получится застать дома. Новые знакомства, дела, проекты – вот стихия Дев в июле 2023 года. Более всего им будет нравиться проводить время с хорошими друзьями в теплой, неформальной обстановке.

Возможно, представителям знака захочется коренным образом изменить свою жизнь – переехать в другой город, сменить профессию, вступить в брак или развестись. Июль – подходящее для таких решений время, и результат будет удачным.

### ВЕСЫ



Для представителей этого знака середина лета обещает быть удачной, причем везти весам будет во всех сферах жизни. Те из них, кто работает по найму, получат реальную возможность преодолеть очередную ступеньку карьерной лестницы.

Весы-предприниматели будут особенно удачливы в деле налаживания новых деловых контактов. У них проявится способность очаровывать и гипнотизировать любых людей, которые могут быть им полезны.

В личной сфере без небольших проблем не обойдется, но зато Весы могут рассчитывать на яркое любовное событие – знакомство или признание.

### СКОРПИОН



В июле 2023 у многих Скорпионов появится масса интересных профессиональных идей.

Им будет явно не по силам справиться со всем самостоятельно.

Но, если они не будут пытаться все делать самостоятельно, а выступят в роли организаторов, все пойдет замечательно.

В текущем месяце представители знака будут пользоваться большим доверием и уважением со стороны коллег и начальства, что обязательно положительно скажется на карьере.

В отношении жизненных ценностей, Скорпионы в июле проявят себя консерваторами. Не все окружающие смогут понять такую позицию, но уважение она неизбежно вызовет.

### СТРЕЛЕЦ



Стрельцов ожидает весьма напряженный месяц. Хотя многие из них уже находятся в предвкушении предстоящего им вскоре отпуска, до его прихода еще придется много дел. Это относится и к рабочим и к домашним делам.

Окружение представителей зна-

ка словно сговорится, все будут требовать от них помощи и каких-то усилий. Стрельцам придется выполнять служебные обязанности свои собственные и чужие, заниматься общественными делами, решать семейные проблемы и зарабатывать деньги на все траты, что обычно появляются перед поездкой на отдых. К счастью, трудовые усилия будут достойно оплачиваться, а сил и здоровья хватит на любую работу.

### КОЗЕРОГ



Козерогам в июле 2023 предстоит очень насыщенное общение. В их жизни будет много встреч и новых знакомств, причем как в личном, так и в деловом плане. Чтобы все шло успешно, Козерогу нельзя самому давить на своих партнеров и собеседников и позволять им давить на себя – отношения должны строиться на основе равенства и уважения.

Одиноким Козерогов с большой вероятностью ожидает судьбоносная встреча, любовный сюрприз. Многие из них сознательно решат в июле заняться своей личной жизнью, отложив дела на потом. Козерогам лучше быть внимательными к своему здоровью – большой угрозы нет, но беспечность в случае появления симптомов болезни может вызвать ее в будущем.

### ВОДОЛЕЙ



В июле 2023 большинство представителей знака будут настроены исключительно на личностный и карьерный рост. Они будут вкладывать деньги в новые деловые проекты, а также в самообразование и деловые поездки.

Это следует признать удачным вложением, ведь траты оправдают себя. Водолеи охотно будут брать за самые сложные и запутанные служебные поручения и успешно справятся с ними. Карьерное и финансовое поощрение не заставит себя ждать. Не стоит вмешиваться в конфликты и споры на работе. В результате, водолеев могут сделать виноватыми, причем все стороны конфликта сразу. Лучше остаться в стороне и подождать, пока все уладится само.

### РЫБЫ



Рыб ожидает несколько путаный период во всех сферах жизни. Очень многое будет происходить помимо их желания и в нарушение их планов. Окружающие все разом решат не считаться с намерениями Рыб, и это будет порядком действовать на нервы. Придется проявить максимум способности к приспособлению и умения быстро реагировать на изменение ситуации, чтобы не оказаться в проигрыше.

Такое положение имеет и свои плюсы, ведь и везение может наступить оттуда, откуда и не ожидалось. Вполне возможно, что грандиозный успех придет к ним сам, добровольно, и надо лишь вовремя его встретить.

## Как я похудела



## Удар по проблемным зонам ЧЕТКО В ЦЕЛЬ!

**Скоро на пляж! Самое время уделить особое внимание уходу за проблемными зонами. Именно в них чаще всего «мешает» не лишний вес, а целлюлит, отеки и обвисающие мышцы.**

**Л**ишний вес редко распределяется на теле равномерно. Как правило, у каждого есть своя «проблемная» зона: у одних бедра, у других спина и руки, у третьих - талия и живот. Из-за этого сложилось мнение: похудеть можно избирательно в той или иной части тела благодаря особым упражнениям или продуктам. Однако нутрициологами доказано: от лишнего веса можно избавиться только одним способом - скорректировать питание, уменьшив калорийность, и увеличить физическую нагрузку. В идеале совмещать оба подхода.

К этим шагам стоит добавить особый уход за проблемными зонами.

### **БЕДРА: РОВНЫЕ, ГЛАДКИЕ, ПОДТЯНУТЫЕ**

Главная проблема в этой зоне - целлюлит. Возможных причин несколько, но основные - неправильное питание и недостаток активности.

**Питание.** Главный враг красивых бедер - обилие быстрых углеводов. Сладкие напитки, десерты, нездоровые перекусы добавляют так называемые «углеводные отеки». Лучше замените газировку зеленым чаем, пейте больше чистой воды (не меньше 1,5 л в день), исключите быстрые углеводы (в числе которых не только сахар, но и несладкая выпечка, белый рис). Также осно-

вой вашей антицеллюлитной диеты должны стать цельнозерновые крупы, брокколи, грейпфрут, чеснок, зелень, морепродукты.

**Массаж и обертывания.** Массаж улучшает кровообращение и повышает тонус кожи. При обертывании за счет создания парникового эффекта происходит эффективное потоотделение, активные компоненты лучше проникают внутрь через раскрытые поры. Результат - улучшается кровообращение, выводятся токсины, лишняя жидкость, отеки уменьшаются. Если нет варикоза, можно применять горячие обертывания с перцем, горчицей, медом.

**Тренировки.** Подтянуть мышцы и, соответственно, уменьшить объем бедер помогут динамичные многоповторные сетовые упражнения. Задача - добиться состояния «горящих» бедер.

### **УПРУГИЙ ЖИВОТИК И ВЫРАЖЕННАЯ ТАЛИЯ**

Жир откладывается не только под кожей, но и на внутренних органах, вызывая так называемое абдоминальное ожирение. Это способствует увеличению объемов в области живота и талии. Диагностировать данный тип ожирения можно, сдав анализы на липидный профиль и гормоны.

**Питание.** Добавьте больше овощей и зелени в каждый прием пищи,

не пропускайте завтрак и обед, старайтесь делать между приемами пищи одинаковые промежутки и избегайте частых перекусов. Сократите количество углеводов, исключите трансжиры (содержатся в маргарине, полуфабрикатах, покупных соусах, кондитерских изделиях, в жареной пище), замените их на полезные: орехи, авокадо, нерафинированные масла.

**Массаж.** Наиболее эффективными видами считаются вакуумный, щипковый и медовый массажи. Но даже просто массаж живота по часовой стрелке руками или душем пойдет на пользу.

**Тренировки.** Активному жиросжиганию способствуют кардиотренировки. Также подтянуть кожу в области живота помогают такие упражнения, как вакуум и наули. Однако эти упражнения имеют противопоказания (например, диастаз).

**Работайте над осанкой.** Мышцы пресса тесно связаны с состоянием позвоночника. При ровной осанке живот «подтягивается». Делайте в течение дня такое упражнение: расправьте плечи и выпрямите спину, втяните живот, сохраняйте такое положение несколько секунд. Затем повторите. 2-3 минуты по несколько раз в день - и через две недели вы увидите первые результаты.

### **СПИНА:**

#### **НЕТ ОТВИШИМ БОКАМ!**

С областью спины можно работать только в одном направлении: сжигать жир, разгонять лимфу, тянуть и укреплять мышцы.

**Массаж.** В идеале - делать профессиональный массаж курсами у специалиста. В промежутках выполняйте простую разминку: лягте на спину, прижмите колени к груди, обхватив их руками, и «покатайтесь» вперед-назад.

**Тренировки.** В большинстве случаев к образованию «валика» на спине и с боков приводят сидячая работа и малоподвижный образ жизни. Из-за этого мышцы ослабевают и обвисают.


**Пройдите обследования.** Часто жир в области поясницы говорит о проблемах с щитовидной железой. Заметили такую проблему у себя - сдайте анализы на гормоны щитовидки и посетите эндокринолога.

### **РУКИ И ПЛЕЧИ:**

#### **РЕЛЬЕФНЫЕ И ПОДТЯНУТЫЕ**

Исключите из рациона продукты с сахаром и белой мукой и снизьте потребление калорий. Укрепить эти части тела помогут тренировки с отягощением, лучше всего с гантелями.

# Ваш любимый сканворд

					Бытов. обслуживание	2 луча (геом.)	Механ. муз. инстр-т	Исполняют все	Дорога вдоль фронта		
Правов. положение	Знак препинания	Гастроли	Скребок художника								
		Самолет	Меч скифов	Смотри в...	Жир (стар.)	Ветер					
Город в Пермск. обл.	Много (прост.)				Брачный период						
				"Маугли", пантера							
Мал. пирожок	 <p><b>Птица</b></p>					Тартар					
				"...де Бер-жерак"	...-хау	...жалоб					
				Животный мир	Харчевня	У верблюда	"Меган"	Опять	...симметрии		
				Надзор	Край диска Солнца	Звезда, Малая Медвед.	...на ухо		Ива	Якутск, река	
					Гостиница						
Церк. проклятие	Попугай	Артиллерист	Нимб, ореол			Артистка	Заговор (устар.)				
				Камыш	Офиц. лист						
Цыпленок...	Труа					Предводитель	"Слово" вороны				
				Областной центр			Приют	...Газманов			
Архар	Рыбный суп	"Иван Сусанин"				Кремль, Псков					
				Богиня, М. Азия	Признак, свойство						
Спринтер	Неосущ. мечта					Упрям. животное					
Вулкан в Турции					Промысловая рыба						



# ПРОШЛОЕ СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ

**Как хорошо начать жизнь с чистого листа! Оставить позади проблемы, нерешенные дела, чувство вины. Вот только однажды прошлое может неожиданно постучаться в дверь.**

**Ч**увствовал ли Игорь раскаяние? Едва ли... Почему-то казалось, что он все делает правильно. В конце концов, чего только в жизни не бывает. Случается, что мужа бросают и жен, и детей, это не редкость. Так почему ему нельзя? Он, может впервые в жизни, почувствовал, что такое дышать полной грудью!

### РЕБЕНОК И БУКЕТ ДИАГНОЗОВ

Лена приняла его решение стойко. Услышав о том, что муж собирается подать на развод, женщина промолчала. Только слезы потекли по щекам. Всегда она так! Вот бы закричала, закатила скандал или побила посуду... Так нет же - сидит и плачет себе тихонечко.

Впрочем, чему удивляться, Лена всегда была такой. Когда они познакомились, многие друзья Игоря удивлялись: «И что ты нашел в этой мышке?» А он, в отличие от остальных, обнаружил в ней доброту, широту души, жертвенность - одним

словом, то, что давно уже не ценилось в женщине.

Лена никогда не занималась карьерой всерьез. Пока другие стремились к профессиональным высотам, она тихо работала в местной больнице. По образованию была кардиохирургом, но скромно занимала должность кардиолога. Игорь считал, что его супруга - светило, не меньше, но сама женщина была до того скромна, что боялась заявлять о чем-либо руководству. Зато не успевала получать благодарности от пациентов.

С Леной Игорь забыл, что такое другие женщины. Может, нагулялся, а может, действительно нашел в ней то, что так необходимо каждому мужчине, - чувство, что ты дома. Лена отлично готовила, держала дом в чистоте, была доброжелательна и улыбочива. А кроме того, ему с ней всегда было интересно и спокойно. Идеальная жена!

Конечно, они мечтали о детях. Но вот незадача - никак не получалось. В небольшом городке, где они

тогда жили, про современные технологии врачи не знали, так что раз за разом говорили супругам одно и то же: «Пробуйте!» Удивительно, но этот совет однажды сработал. Лена забеременела!

Они ждали дочку. Еще до рождения дали девочке имя - Машенька. Мечтали о ней, думали, какой она родится - носик, глазки, ручки. Но когда Маша появилась на свет, радости места не оказалось. «Вам что, на УЗИ не говорили, что у ребенка патология?» - удивленно спросила медсестра после родов. А Лена, как назло, последние исследования пропустила.

Почти сразу после рождения Машенька получила целый букет диагнозов. Но самый страшный ей поставили спустя год жизни - вряд ли она когда-нибудь сможет ходить. Надежды на то, что однажды дочка, как все дети, будет бегать и смеяться, не осталось вообще. Впереди - беспросветная темнота.

### ВЫРВАТЬСЯ ИЗ ОКОВ

Игорь сдулся сразу. На работе о дочери почти не говорил - стеснялся. И друзьям запрещал спрашивать про здоровье Маши. Он вообще перестал звать в дом гостей - мало ли что скажут.

Лена была настроена куда более оптимистично. Будучи врачом, она знала, что в медицине порой возможны чудеса. Занималась с дочкой, посвящала ей все свое время. Благодаря родителям продолжала работать и зарабатывать. Теперь деньги нужны были на реабилитацию малышки. А еще изо всех сил пыталась сохранить семью. Прекрасно видела, что муж отдаляется, но что она могла поделать... Старалась как могла.

Еще спустя пару лет стало очевидно: их брак обречен. Они продолжали жить вместе, но их уже мало что связывало, они даже почти не разговаривали. Если Лена не обращалась к супругу, сам он первым на контакт не шел никогда. Думала ли женщина о том, что у ее мужа может кто-то появиться? Вряд ли, ей попросту было некогда. Поэтому слова подруги однажды прозвучали словно гром.

«Ты разве не знаешь? Весь район уже говорит. Он сошелся с администратором из спортзала», - ошарашила она. Что на это было сказать? Лена даже не знала, что муж ходит в спортзал. Первое время она молчала. Надеялась, что увлечение супруга окажется временным и вскоре он вернется в семью. Но чуда не произошло - и однажды Игорь сообщил о своем уходе.

Ленины слезы были тихими, потому что основную их порцию она давно выплакала. Ночью, в подуш-



ку, пока никто не видит. Теперь же горевала лишь остаточко. Понимала, что вряд ли что-то сможет изменить.

Игорь собрал вещи быстро и сообщил, что просит не затягивать бракоразводный процесс. Тут же договорился о выплатах Маше. Назвал конкретную сумму, уточнив, что на большее Лене рассчитывать не стоит. Уходя, мужчина оглянулся, задумался, а потом выдал: «Я виноват, понимаю, но жить с ребенком-инвалидом не могу». Это было честно, но больно.

### «С МОИМ СЫНОМ ВСЕ НОРМАЛЬНО?!»

Выйдя из подъезда дома, где прожил десять лет, Игорь вдохнул полной грудью. Наконец-то он свободен! В кармане настойчиво зазвонил телефон. Иришка! При одном взгляде на ее высветившееся имя у мужчины появилась улыбка.

То, что однажды он посмотрел в сторону другой женщины, было закономерно. Семейные проблемы вымотали его окончательно, хотелось свободы и спокойствия. А тут она - красивая, подтянутая, моложе на семь лет. Иришка знала о семейной ситуации своего возлюбленного, но действовала мудро и аккуратно. Не спеша, день за днем, она внушала ему мысль о том, что у него еще все впереди и этот неудавшийся брак надо оставить в прошлом. Игорь, в конце концов, согласился.

Конечно, оставаться в маленьком городе, где все друг друга знали и, разумеется, поддерживали Лену, он не мог. Но ведь его здесь больше ничего не держало. Впереди была новая жизнь.

Как только развод был оформлен, мужчина быстро расписался со своей возлюбленной, и вместе они перебрались в соседний городок, такой же маленький, но все же другой. Перемены - это же всегда к лучшему!

На новом месте оба нашли работу и новых друзей. Спустя год они уже и не вспоминали о прошлой жизни. Лена не напоминала ни о себе, ни о дочери, хотя Игорь уже несколько месяцев как стал присылать ей почти в половину меньше оговоренной суммы. Решил попробовать: вдруг не заметит или не станет возражать? И действительно - не стала...

Вскоре семья начала готовиться к пополнению. На этот раз Игорь проверил жену с ног до головы. Лично возил ее по врачам, чтобы исключить возможные патологии. Но медики в один голос заявляли, что все отлично. В подтверждение тому на свет появился абсолютно здоровый мальчик. Назвали Ваней.

Но отец словно не мог поверить, что все хорошо. Раз за разом про-

верял ребенка у врачей, желая убедиться, что бояться действительно нечего, буквально пытая светить науку. «Все ли нормально с моим мальчиком?!» Успокоился только после того, как Ване исполнилось три года. Наверное, просто устал все время жить в стрессе. А дальше все было как в классическом кошмаре.

Однажды из детского сада, куда ходил мальчик, позвонила медсестра. «Срочно приезжайте! Ване плохо!» Мальчик посинел, а приехавшая скорая еле отчала ребенка. Испуганная Иришка рыдала над сыном, а Игорь мерял помещение шагами - туда-сюда, туда-сюда.

Диагноз родителям озвучили только после полного обследования. Оказалось, серьезная патология сердца, которая проявила себя не сразу. Надо оперировать, но за дело должен взяться действительно хороший хирург...

### ЕЩЕ ОДНА СПАСЕННАЯ ЖИЗНЬ

Игорь был близок к отчаянию. Как это могло произойти?

Мужчина сбился с ног в поиске лучшего врача. Спрашивал у знакомых, терзал заведующего местной больницы. Наконец сразу от нескольких человек услышал фамилию столичного медика, который буквально творит чудеса. «Жаруева Е.В.» - записал он себе на бумажке.

В тот же вечер были куплены билеты, а через пару дней семья выехала вместе с сыном на лечение. Даже договориться о приеме у хваленного врача оказалось не так просто. Запись шла на месяцы вперед! Наконец, используя все связи, Игорь выхлопотал местечко через неделю. Это была удача!

Сидя перед кабинетом, он дрожал. Было страшно. А когда из-за двери послышалось: «Заходите», - сердце и вовсе пропустило несколько ударов.

За столом в белом халате и скромных, еле заметных очках сидела Лена. Его Лена. Елена Владимировна, которая теперь почему-то была Жаруева. От неожиданности Игорь так и остановился в дверях словно вкопанный. Ириша, которая бывшую соперницу не узнала, не поняла, что случилось с мужем.

Игорь еле взял себя в руки, чтобы рассказать о болезни сына. Лена слушала его как ни в чем не бывало. Задавала наводящие вопросы, потом попросила пообщаться с мальчиком. Была с Ванечкой нежна и добродетельна. Погладила его по руке, пообещав, что все будет хорошо. Потом попросила остаться в кабинете мать ребенка. Игорю с сыном пришлось выйти.

«Ну, что она сказала?» - набросился он на супругу, когда та выш-

ла от врача. Почему-то мужчина испугался, что Лена может отказать именно из-за него, из-за их неприятного развода и всего случившегося. «Операция через три дня...» - прошептала еле слышно Ира и расплакалась.

Пока малыш был в операционной, побелевший Игорь ждал в коридоре. Он считал минуты, ожидая, когда же все закончится. «Операция прошла успешно», - сообщила уставшая Лена матери, выйдя спустя два часа из дверей. На Игоря она даже не взглянула.

Пока Ира общалась с остальными врачами, ее муж улучил момент и поинтересовался у одной из медсестер про кардиохирурга Жаруеву. «Она у нас золото! У самой доченька больная, а она еще и другим детям успевает помогать. Но ей муж хороший попался, Дима. Он уже второй по счету. Первый оказался подлецом - бросил ее с ребенком-инвалидом».

Игорь слотнул ком, стоящий в горле. Почему-то стало не по себе - как будто медсестра могла узнать, что он и есть тот самый подлец.

### СПАСИБО И ПРОСТИ...

В столичной больнице Ваня провёл еще неделю. На выходные были куплены билеты домой, и Ира уже собирала вещи. Но Игорю было не по себе. Не мог он оставить эту ситуацию просто так. В другом случае он поблагодарил бы врача деньгами или бутылкой хорошего алкоголя. А тут?..

Не выдержав угрызений совести, Игорь пришел в больницу вновь накануне отъезда. Поднялся на уже знакомый третий этаж и постучался в ординаторскую. На его счастье, в кабинете Лена оказалась одна. Она подняла глаза на бывшего мужа, а он не увидел в ней прежней простушки, какую всегда знал. Женщина молчала и вопросительно смотрела на него.

- Лена, я пришел поблагодарить и извиниться. Прости, что так все вышло. И спасибо за Ваню...

Речь получалась бессвязной. Женщина в ответ кивнула.

- А как Машенька? - вдруг выпалил Игорь и тут же понял, как неуместно прозвучал его вопрос.

- Хорошо. Но ты лучше заботься о сыне, - посоветовала Лена и, немного подумав, продолжила: «Надеюсь, ты повзрослел».

На этом их встреча закончилась. В ординаторскую зашли люди, и Игорь больше ничего не смог сказать, только впопыхах оставил на кушетке коробку с подтаявшими от жары конфетами. На том же месте вечером ее обнаружила старенькая уборщица и забрала себе. Внучата съедят.



# ОН НИЧЕГО НЕ ЕСТ!

**«Я не буду!», «Мне невкусно!», «фу-у-у!» - многим родителям хорошо знакомы эти реплики. Ребенок готов есть только сладости и фастфуд? Пора изменить отношение сына или дочери к еде! Впрочем, и свое отношение тоже.**

**Н**ачну с неочевидного: детские пищевые капризы могут закладываться еще во время беременности. Когда будущая мама отказывает себе в гастрономических удовольствиях, то еда становится для нее источником калорий, полезных веществ и... стресса.

На мой взгляд, к пищевым запретам (когда они не связаны с медицинскими показаниями) нужно относиться с осторожностью. Если вы выбираете «безопасную», «допустимую» для вас пищу, не исключено, что ребенок последует вашему примеру. Выберет свои «безопасные» блюда. И потом скажет: «Тушеную индейку я ем, а вареную - нет. И точка!»

**• Мама должна научиться получать удовольствие от еды (и транслировать свои эмоции детям). Как только ее отношение к пище изменится, это отразится на вкусовых предпочтениях ребенка.**

### ЕДА КАК НАКАЗАНИЕ

Заведомо проигрышная стратегия - пытаться впихнуть в ребенка то, что вызывает у него отвращение. Не хочет он есть вареную морковь? Не нужно мучиться! Попробуйте предложить ему что-то другое. Может, ему больше понравится тыква.

Следите за тем, что вы говорите о еде за столом. Чем больше негативных установок по отношению к пище есть у родителей, тем чаще ребенок будет отказываться от обеда. Помню, как бабушка заставляла меня давиться гороховым су-

пом со словами: «Ешь, а то останешься слабенкой, как я, и никто с тобой дружить не станет» (к слову, до сих пор ненавижу горох).

Откажитесь от манипуляций в духе: «Не будешь кушать - не пойдем играть», «Если не доешь, то бабушка расстроится», «А кому я все это готовила?». Так обед может превратиться в настоящую пытку.

Разрешите ребенку есть столько, сколько он хочет, в комфортном для него темпе. Трапеза не терпит спешки!

### КАК ЧАСТО КОРМИТЬ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

До сих пор во многих семьях популярен советский подход к питанию, который подразумевает три полноценных приема пищи в день и перекус (полдник) в определенное время. На практике такой подход не всегда применим. Объясню почему.

Основной вид деятельности дошкольника - игра. Когда малыша насильно вырывают из этого процесса («Пора кушать!»), то обед начинает ассоциироваться у него с неудовольствием, скукой. В таком случае интерес к новым блюдам и вкусам у ребенка просто не может сформироваться.

Дайте чаду больше свободы.



Например, основные приемы пищи пусть будут в определенное время, а перекус - по желанию ребенка. Оставьте ему в зоне доступа тарелку с ягодами, орехами, сухофруктами.

### ДОЕДАТЬ ИЛИ НЕТ?

«Ну доешь кусочек последний - всю силу в тарелке оставил!» - уговаривают многие родители своих детей. Да, обидно, когда всего-то одна ложка осталась на дне, ее-то уж можно съесть. Но у ребенка другой взгляд на эту ложечку. Многие дети интуитивно чувствуют предел насыщения. Причем наступает он очень быстро: вот до этого момента ел, а с этой крошки больше не могу. И он действительно чувствует, что больше не может, этот последний кусок будет не на пользу. И чем сильнее уговоры и убеждения, тем хуже. Во-первых, таким образом вы убиваете в ребенке интуитивное чувство меры в еде. Именно то чувство, которого так не хватает нам, взрослым. Во-вторых, своим настаиванием на доедании вы создаете противостояние ребенок - взрослый. Я сказал - ты сделал, хочешь или не хочешь - меня не волнует. И чем старше будет ребенок, тем сильнее станет это противостояние.

### С МАМОЙ В РЕСТОРАН

Отличный способ комфортно расширить вкусовую палитру ребенка и стимулировать интерес к еде - привести чадо в ресторан. Не родители идут вкусно поесть, а ребенок - посидеть в детской комнате, а они вместе отправляются за новым опытом.

Во многих ресторанах в детском меню есть не только картошка фри и нагетсы. Возможно, у вас получится найти что-то интересное и полезное. Ориентируйтесь на возраст ребенка. Так, мой 6-летний сын с удовольствием ест пельмени с телятиной, рыбные котлетки и суп с фрикадельками.

Мы завели традицию - раз в месяц выбираться куда-нибудь всей семьей на вкусный ужин. Старались выбирать тематическую кухню - итальянский ресторан, кавказский, мексиканский и т.п. А перед посещением еще и что-то читали, рассказывали, смотрели ролики про особенности кухни. И я наблюдаю за тем, как у моих детей формируется правильное отношение к семейной трапезе. Капризы отходят на второй план, а вредная пища не вызывает восторга.

Когда ребенок понимает, что в мире огромное количество вкусов, он забывает о чипсах и гамбургерах и открывается новому опыту. Не сразу, постепенно.

**Елена Астапенко,  
детский психолог.**

## КРЕСТ НА НЕБЕ - К ЧЕМУ ЭТО?

*Муж недавно случайно поднял голову и увидел на небе крест - лучи солнца сквозь облака пробивались. И так отчетливо виден был крест... Как это понимать? Это плохое или хорошее знамение?*

**Ирина.**

Сам по себе крест знаменует победу над любым врагом Христовой веры. Он и ранее много раз являлся в небе. Так, в 312 году царь Константин Великий выступал против Максенция, гонителя верующих. Повелитель увидел среди облаков это знамение, но не сразу понял, что оно значит. Той же ночью к нему явился Иисус Христос и сказал сделать фигуру креста, которая защитит от всяких нападков. Наутро Константин так и поступил: благодаря этому кресту его войско одержало победу.

Позже, в 351 году, крест явился над Иерусалимом. В числе прочих его увидел архиепископ Кирилл, заметив, что светозарным блистанием он превосходит лучи солнца.

Крест в любом виде - это всегда добрый знак. На небе - в том числе. Можно воспринимать его как знамение, которое сам Господь Бог являет с целью укрепить веру человеческую. Увидев его, можно перекреститься и прочесть молитву, считав добрым знаком.



## КАК ЖИТЬ БЕЗ ССОР В СЕМЬЕ?

*Мы с мужем оба верующие, и в храм ходим, и праздники отмечаем. И, несмотря на это, часто ссоримся, можем подолгу не разговаривать. Почему так происходит и как это искоренить?*

**Ирина.**

Ни одна семья не застрахована от ссор и разногласий. Даже если брак заключают верующие люди, им тоже свойственно грешить - в том числе в отношении своих близких людей. Так что идеализировать брак (даже венчанный) не стоит. Другое дело - какие именно ссоры происходят и как часто.

Нередко в семье мы стараемся искоренить недостатки другого, сделать его лучше. В этот момент стоит вспомнить церковную мудрость: «Хочешь изменить ближнего своего - сначала постарайся изменить сам». В этих словах есть правда. Раздражаясь из-за недостатков других, мы уже грешим, ведь в невыдержанности нет ничего хорошего. К тому же, если внимательно присмотреться, то в себе можно найти те же изъяны, которые так досаждают в другом.

Многим в браке стоит поучиться смирению. Так, женщины не готовы служить мужу, признавать в нем

главу семьи. А мужчины порой начинают упрекать в мелочах женщин, хранительниц очага. Когда каждый займет свое место в семейной иерархии, многое наладится само собой.

Также после любой ссоры важно как можно скорее достичь примирения. Императрица Александра Федоровна в своих дневниках писала: «Вы сказали что-то в спешке? Немедленно попросите прощения! У вас возникло какое-то недопонимание? Неважно, чья вина, не позволяйте ему ни на час оставаться между вами».

Нельзя забывать и про благодарность, которая рождает у человека чувство собственной ценности и важности. Если член семьи сделал что-то во имя общего блага, стоит сказать ему об этом и поблагодарить. В таком случае сердце открывается, а душа стремится петь - вот и уже совсем другое настроение в кругу родных.

## НАДО ЛИ ПРИКЛАДЫВАТЬ ЗАПИСКИ К ИКОНАМ?

*На днях заметила, как люди в храме прикладывают к иконам записки. Одна из служительниц даже их одернула - сказала, что нельзя. Действительно это запрещается?*

**Ольга.**

Во многих почитаемых местах записки не только можно, но и нужно оставлять. Для этого организуют специальные места, ставят корзинки и ящики. Особенно это актуально для тех, кто сам по ка-

ким-либо причинам к святому месту приехать не может, а прикоснуться к нему имеет желание. Записка в данном случае является связующим звеном между человеком и святым.

Прикладывать записки к иконам также не возбраняется. Таким образом некоторым людям хочется физически соприкоснуться с невидимым миром Творца. Кто-то даже считает, что именно это помогает чаяниям, написанным на бумаге,

быть услышанными. Но на самом деле помогают искренняя вера, горячая молитва и терпение, остальное - лишь атрибуты, которые эту веру укрепляют.

Однако в некоторых храмах прикладывание записок к иконам действительно может быть запрещено. В таком случае лучше не нарушать действующий устав. Можно положить бумажку в специально отведенное место, а к иконе прикоснуться лбом или рукой.

**Проблема!**



## ЛАЙКИ И ПЕРЕПИСКИ – ЭТО ИЗМЕНА?

**Недавно застукала мужа за перепиской с девушками в социальных сетях. Он им ставит лайки на публикации, пишет комментарии. Супруг говорит, что это ничего не значит, а мне неприятно! Кто прав?**

**Инга.**

Мужчины относятся к изменам иначе, чем женщины. Например, многие из них признают только физическую неверность, а те же переписки и общение считают ничего не значащим флиртом. Чтобы в отношениях не возникло разногласий, заранее установите рамки, разьясните, что для каждого является нормой.

На данный момент у вас в семье произошла ситуация, которая устраивает одного партнера и абсолютно неприемлема для другого. Первое, что следует сделать в таком случае, - откровенно поговорить. Скажите мужу главное: «Мне неприятно, когда ты общаешься с другими женщинами».

Можете предложить супругу встать на ваше место, задав вопрос: «Тебе было бы приятно, если

бы я общалась в Интернете с другими мужчинами?» Большая вероятность, что муж ответит отрицательно, так как мужчины собственники по своей натуре.

Конечно, не стоит перегибать палку. Например, если вы полностью запретите супругу открывать соцсети, он может попросту взбунтоваться и тогда серьезного конфликта вам не избежать. Ограничения, если они и имеют место, должны быть адекватными и обдуманными.

Со своей стороны задумайтесь, чего супругу может не хватать в ваших отношениях. Что он ищет в других девушках, рассматривая их фотографии и оставляя хвалебные комментарии? Попробуйте сместить фокус его внимания на вас.

## Я ИЗГОЙ В ЖЕНСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ...

**Когда я работала среди мужчин, меня чуть ли не на руках носили. Сейчас перешла в женский коллектив, и мне некомфортно. Меня игнорируют, не желают брать в свою компанию, сплетничают за спиной. В чем дело?**

**Нина.**

При знакомстве в коллективе люди оценивают два показателя - внешний вид и социальные навыки (профессиональные умения в расчет не берем). Для мужчин достаточно первого пункта: если женщина хороша собой, обаятельна, то, скорее всего, сразу расположит их к себе.

В женском же коллективе внеш-

ность не так важна, даже напротив, более приветливо встретят коллегу с невыдающимися внешними данными. Поэтому следует делать ставку на социальные навыки: умение говорить, слушать, ненавязчиво помогать. Покажите себя контактным, живым человеком, с которым им захочется пообщаться и разделить обед во время перерыва.

## НУЖНО ОТДЕЛЯТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, НО МНЕ С НИМИ ТАК ХОРОШО!

**Мне уже 28 лет, но я все еще живу с мамой и папой. Подруги удивляются, почему я не съезжаю в отдельную квартиру. А мне, признаться честно, комфортно! У нас дружная семья, да и удобно - всегда есть обед, защита, поддержка: Разве это плохо?**

**Арина К.**

Плюсов в совместном проживании с родителями достаточно, однако в данном случае вы выступаете в детской позиции. Слово маленький ребенок, говорите о горячих обедах, выстиранном белье, душевных разговорах. То есть вы не испытываете желания сепарироваться от старших, которое обычно возникает в вашем возрасте.

Конечно, если вас действительно все устраивает, вы можете продолжать жить с родителями, но тем самым вы отнимаете у себя возможность качественного прорыва и существенных изменений в жизни. Только принимая ответственность на себя, мы становимся взрослыми людьми.

Попробуйте найти плюсы в отдельном проживании. Возможно, это поможет вам однажды решиться на сепарацию. Тем не менее решать этот вопрос нужно тогда, когда вы действительно захотите перемен в своей жизни.

## К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

### ПЫТАЮСЬ ПРОЛЕЗТЬ В УЗКИЙ ПРОХОД

**Желание попасть туда, куда на данный момент вы пробраться не можете, - не самое приятное переживание. Если оно возникает во сне, есть вероятность, что в реальной жизни вы в данный момент переоцениваете собственные возможности. Задумайтесь, не стоит ли сделать паузу в том, к чему вы так рьяно стремитесь, и еще раз взвесить все за и против?**

**Но есть и иное толкование. С точки зрения психологии стремление попасть в узкую щель может говорить о том, что человек не осознает до конца собственного масштаба. Бойтесь прыгнуть выше головы, тогда как давно на это способен. Есть над чем задуматься!**



**Х**орошая хозяйка - не только та, которая готовит первое, второе, компот и наглаживает до хруста рубашки мужа. Это еще и та, которая умеет создавать дома особую атмосферу, которую чувствует каждый гость. Оценить собственные умения вы можете, пройдя тест. Отвечайте на вопросы честно!

**1. Вы пришли в гости, а в доме - беспорядок. Да еще какой! Ваши мысли:**

- А. «Боже, а ведь у меня так же...»
- Б. «Может, помочь хозяйке прибраться?»
- В. «Нехорошо как-то, могли бы и прибраться перед приходом гостей».
- Г. «Ерунда, я и не такое видела».

**2. Привлекаете ли вы домашних к домашним делам?**

- А. Дождешься их! Уж лучше я сама.
- Б. Конечно, у каждого свои обязанности.
- В. Прошу их об этом, а дальше - как пойдет.
- Г. Нет, да и сама редко к ним привлекаюсь. Мы люди занятые.

**3. Вас ждет генеральная уборка. Вы:**

- А. Думаю, как бы все успеть...
- Б. Составляю список дел.
- В. Радуюсь - наконец-то руки дошли, очищу пространство!
- Г. Обычная уборка... Что в ней такого?

**4. Пользуетесь ли вы техникой в домашних делах?**

- А. Нет, она так хорошо не справится, как я.
- Б. Да, с ней мне гораздо легче.
- В. По возможности, но и сама без дела не сижу.
- Г. Везде, где только это возможно.

**5. Вы устали, но в раковине лежит грязная посуда. Как поступите?**

- А. Вымою из последних сил. Надо!
- Б. Замочу на ночь, добавив мою-

## КАКАЯ ВЫ ХОЗЯЙКА?

**Какой женщине не хочется прослыть замечательной хозяйкой? Однако не у каждой это получается. Насколько вы близки к идеалу?**

щее средство.

В. Конечно, вымою, чтобы было чисто.

Г. Оставлю до утра, ничего с ней не случится.

**6. Любите ли вы гладить белье?**

А. Терпеть не могу, но как без этого?

Б. Нет, но по возможности стараюсь это делать.

В. Да, я в процессе ловлю дзен. Г. А что, его надо гладить? Ну разве что одежду, и то не всю.

**7. Ужин дома или в ресторане - что выберете?**

А. Даже не знаю... Спрошу у родных, что они хотят.

Б. Лучше дома - так выйдет дешевле и вкуснее.

В. Домашний ужин ни с чем не сравнится!

Г. Что за вопрос? В ресторан, конечно!

**8. Вы хорошо готовите?**

А. Все время стараюсь что-то

новое и вкусное приготовить, но, кажется, далека от идеала.

Б. Умею все что нужно, не больше.

В. Да, у меня несколько коронных блюд.

Г. Я средне готовлю и не очень это люблю.

**9. Вы сразуправляете постель?**

А. Да. Вдруг кто-то в гости заглянет.

Б. Сразу - это уже привычка и самодисциплина.

В. Могу через час-два, ничего страшного.

Г. Иногда я вообще ее неправляю...

**10. Вы сами считаете себя хорошей хозяйкой?**

А. Хотелось бы, но мне до нее еще далеко.

Б. А почему бы и нет?

В. Конечно, я отличная хозяйка!

Г. Определенно это не моя сильная сторона.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А**

Вы - тревожная хозяйка. Все время переживаете о том, чисто ли у вас и все ли домочадцы довольны обедом. Сами себе вы кажетесь недостаточно хорошей во многих бытовых вопросах. Чувство неуверенности мешает двигаться вперед и развиваться. Отбросьте ложные стереотипы, у вас все отлично!

**Большинство Б**

Вас можно назвать рациональной хозяйкой. Вы знаете, что и где лежит, как обращаться с техникой, когда последний раз была сделана уборка. Составляете списки дел и

не позволяете себе от них отступать. В ваших поступках много рациональности, что позволяет держать домашних в тонусе. Однако иногда все же стоит расслабиться и нарушать правила.

**Большинство В**

Радужная хозяйка - это вы. Человек, который всегда рад видеть гостей и создает максимально комфортные условия для своих родных. Домашние дела для вас - не обуза, а приятное времяпрепровождение. Вы действительно любите готовить и наводить в доме чистоту. Единственный совет - не зацикливайтесь

только на этой стороне жизни, ведь вокруг есть не менее интересные занятия.

**Большинство Г**

Поздравляем, вы - расслабленная хозяйка. То есть та, которая не будет переживать из-за грязной посуды и разбросанных носков мужа. Домочадцам удобно существовать рядом с вами, хотя иногда они и подумывают о том, что дому не хватает хозяйской руки. Ваша расслабленность хороша в разумных пределах: иногда все же стоит брать ситуацию под контроль.



Генри Дунбара перестала тяготить молодого человека: он успел убедиться в невинности своего клиента.

Земская полиция не теряла времени: она успела обыскать место, где было совершено преступление, но ни там, ни в окрестностях не нашла следов одежды убитого.

Показание врача было очень коротко. Когда его привели в гостиницу, где лежал убитый, последний был мертв и, по-видимому, скончался уже за несколько часов до того. По следам веревки на шее покойника, по ушибам на спине, голове и других частях тела, подробно им описанными, врач заключал, что смерти предшествовала борьба с другим лицом или другими лицами; что несчастный упал или был брошен с насильем на землю и, наконец, что смерть последовала от удушья.

Коронер очень подробно расспросил врача о времени, когда, по его мнению, могло быть совершено убийство. Но тот уклонился от прямого ответа, он мог только сказать определенно, что тело было совершенно холодным, когда он был вызван, и смерть наступила часа три или четыре назад. Но по имеющимся признакам невозможно заключить о времени, когда именно свершилось злодеяние.

Свидетельства дворецкого и хозяина гостиницы «Джордж» ограничились показанием, что они видели, как оба джентльмена приехали в гостиницу вместе; что они казались очень веселы и в отличном расположении духа; что вечером мистер Дунбар очень беспокоился об отсутствии своего товарища и не хотел обедать без него до девяти часов.

Этим кончились показания свидетелей, и присяжные удалились из комнаты. Они возвратились через четверть часа и объявили приговор, что признают настоящее дело за обдуманное убийство, совершенное лицом или лицами неизвестными.

Генри Дунбар, Артур Ловель и мистер Балдерби возвратились в гостиницу. Следствие кончилось в седьмом часу, и, когда все трое сели за обед, уже пробило семь.

Невесел был их обед. Неприятное, мучительное чувство тяготело над ними. Странное событие, случившееся накануне, бросало на всех свою мрачную тень. Они не решались говорить о страшном происшествии, а ничего другого не шло на ум.

Артур Ловель заметил с немалым удивлением, что Генри Дунбар ни разу не спросил даже о здоровье дочери. Однако тут ничего не было удивительного: произнести ее имя

при таких обстоятельствах, в такой обстановке значило осквернить его в глазах любящего отца.

— Вы, вероятно, напишете вечером несколько слов вашей дочери? — не утерпел сказать молодой человек. — Мисс Дунбар очень беспокоилась о вас целый день. Ее очень перепугало ваше письмо мистеру Балдерби.

— Я не буду писать, — ответил банкир, — потому что надеюсь сегодня вечером увидеться с дочерью.

— Значит, вы уезжаете отсюда сегодня же?

— Да, со скорым поездом в четверть одиннадцатого. Если б не это страшное происшествие, я вчера уже был бы в Лондоне.

Артур Ловель казался озадаченным.

— Вас это удивляет? — спросил мистер Дунбар.

— Я думал, что вы останетесь здесь... пока...

— Пока что? — спросил англичанин. — Ведь все кончено, кажется, не так ли? Следствия больше не будет. Я распорядюсь, чтоб бедняк похоронили прилично, оставлю нужную на то сумму. Я переговорил уже об этом с коронером. Кажется, я больше ничего не могу сделать.

— Разумеется, ничего, — ответил Артур Ловель нерешительно. — Но при настоящих обстоятельствах, я полагаю, не лучше ли бы вам подождать здесь, пока будут приняты надлежащие меры к поимке убийцы.

Артур Ловель не хотел высказать мысли, которая была у него на уме: он думал, что, пожалуй, найдутся люди, которые будут подозревать самого Дунбара, и потому ему лучше оставаться на месте преступления, пока не найдут настоящего убийцу.

Банкир покачал головой.

— Я очень сомневаюсь, чтобы им удалось найти виновного, — сказал он. — Что может помешать ему скрыться?

— Всякое, самое малозначительное обстоятельство может помешать скрыться злодею, — отвечал Артур Ловель с увлечением. — Первое дело — бессмысленность самого злодеяния, глупая необдуманность, которая так часто выдает убийцу. Само совершение преступления еще не так страшно; подумайте об ужасном положении преступника после того, как он обагривил руки кровью ближнего. Тотчас за совершением злодеяния в душе преступника творится истинный ад; он должен взвешивать каждый поступок свой, каждое слово, каждый взгляд, потому что все следят за ним, по крайней мере, несчастный так думает; он знает,

что сотни людей за обещанную награду готовы выдать его в руки правосудия, что люди, нарочно к тому воспитанные и подготовленные, могут по выражению лица, по малейшим оттенкам слов, которые ускользают от обыкновенных наблюдателей, дойти до тайны и решить его участь. И, зная все это, чтобы не навлечь на себя подозрения, он должен смотреть прямо в глаза людям, которые следят за каждым его шагом, ловят каждое слово. Он никогда не спокоен. Слуга ли в гостинице пристально взглянет на него, подавая обед; сторож ли на железной дороге, неся за ним вещи, станет рассматривать ярлык с его именем; матрос ли на корабле, на котором ему удалось бежать, уставится на него от нечего делать, — ему все чудится передетый полисмен, и слышится легкое прикосновение к его плечу предательской руки, — прикосновение, столь же роковое для душегубца, как смертный приговор. Что же удивительного после этого, что преступники всегда почти трусы и часто необдуманным поступком сами выдают себя в руки правосудия?

Молодой человек увлекся своим предметом и говорил с необыкновенным оживлением.

Мистер Дунбар громко рассмеялся.

— Очевидно, ваше призвание — быть адвокатом, мистер Ловель, — сказал банкир. — Ваша красноречивая выходка была бы отличным началом достойной деятельности коронного стряпчего. Представляю себе, как трепетал бы несчастный преступник, пока вы рисовали бы перед ним мрачный образ его собственной души.

Генри Дунбар снова разразился хохотом после этих слов; потом бросился на спинку кресла, и, по обыкновению, провел платком по красивому, открытому лбу.

— В настоящем случае виновный, без сомнения, будет найден, — продолжал Ловель, не оставляя своей темы, — его найдут по похищенному платью. Разумеется, он постарается продать его; по всей вероятности, этот дикий, необразованный простолюдин попытается сбыть платье где-нибудь неподалеку, в нескольких милях от места преступления.

— Надеюсь, что виновный отыщется, — заметил мистер Балдерби, наливая себе стакан красного вина. — Я никогда не слыхал много хорошего про этого Вильмота, а после того как вы уехали, он, кажется, вовсе испортился.

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

# Лунный календарь

 <p><b>7 ПТ</b> * 23:35 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Символ – пауз. Камни – лабрадор, хризолит. Перенесите решение серьезных вопросов. Старайтесь избежать споров. Командировки и путешествия пройдут успешно.</p>	<p><b>8 СБ</b> + 23:43 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, джеспилит. Энергии через край. Начните новые проекты, займитесь работой, генеральной уборкой или спортом. Можете затеять переезд.</p>	<p><b>15 СБ</b> * 01:03 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – жемчуг, нефрит, жадеит. Сохраните спокойствие. Важные дела отложите, займитесь недорогими работами и мелкими неразрешенными вопросами.</p>	<p><b>22 СБ</b> * 09:07 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, розовый халцедон. Все планы, дела, договоренности, общение и переговоры отложите. Общение с природой восстановит силы.</p>	<p><b>29 СБ</b> - 18:48 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, розовый жемчуг. Отложите бизнес-проекты. Займитесь делом. Не спешите на ласковые слова и комплименты для близких.</p>	<p><b>1 СБ</b> * 19:50 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Продолжайте заниматься делами, не жалейте на них времени и усилий. Новые проекты отложите. Решайте финансовые задачи.</p>	<p><b>8 СБ</b> + 23:43 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – яшма, джеспилит. Энергии через край. Начните новые проекты, займитесь работой, генеральной уборкой или спортом. Можете затеять переезд.</p>	<p><b>15 СБ</b> * 01:03 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – жемчуг, нефрит, жадеит. Сохраните спокойствие. Важные дела отложите, займитесь недорогими работами и мелкими неразрешенными вопросами.</p>	<p><b>22 СБ</b> * 09:07 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, розовый халцедон. Все планы, дела, договоренности, общение и переговоры отложите. Общение с природой восстановит силы.</p>	<p><b>29 СБ</b> - 18:48 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Символ – сердце, чаша Грааля. Камни – лазурит, розовый жемчуг. Отложите бизнес-проекты. Займитесь делом. Не спешите на ласковые слова и комплименты для близких.</p>	<p><b>2 ВС</b> + 21:14 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – глицинт, сапфир. Проявите активность и трудолюбие. Предложите смелые идеи, решайте вопросы, советуйтесь с коллегами и начальством.</p>	<p><b>9 ВС</b> * 23:50 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Возникнут неожиданные события, встречи, которые помогут изменить планы, заняться чем-то новым, извлечь пользу.</p>	<p><b>16 ВС</b> + 01:45 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – изумруд, селенит. Доверьтесь интуиции – она не обманет. Проявите креатив и находчивость. Смело похваляйте успехи. Завершайте старые дела.</p>	<p><b>23 ВС</b> + 10:22 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Символ – журавль, облака. Камни – глицинт, цитрин. Отстаивайте планы и желания. Действуйте смело и напористо. Все вопросы в сфере бизнеса разрешаются сами собой.</p>	<p><b>30 ВС</b> * 19:59 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камни – благородный опал. Займитесь рутиной. Можете обсудить с коллегами и руководством планы и текущие задачи, участвовать в мероприятиях.</p>	<p><b>3 ПН</b> - 22:14 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, моршон. Не поддавайтесь искушениям. Будьте особо внимательны в делах. Отложите важные вопросы. Разрешайте конфликты мирным путем.</p>	<p><b>10 ПН</b> * 23:57 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – голубой агат, сапфир, нефрит. Откажитесь от общения. Плывайте по течению, занимайтесь рутиной, держитесь дальше от коллег и начальства.</p>	<p><b>17 ПН</b> + 21:31 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, аметист. Любые дела и начинания приведут к успеху во всех профессиях. Смело поделайте любые документы, совершайте сделки.</p>	<p><b>24 ПН</b> * 11:38 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Символ – роза ветров, петух. Камни – сапфир, коралл. Оуставляйте задуманное. Будьте уверены в силах. Занимайтесь документами, текстами, архивными данными.</p>	<p><b>31 ПН</b> + 20:16 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – глицинт, сапфир. Удачное время для новых начинаний в любой сфере, для решающих шагов в достижении цели. Используйте все возможности.</p>	<p><b>4 ВТ</b> * 22:51 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Символ – голубь, бабочка. Камни – изумруд, жемчуг. Занимайтесь спокойной, несуетливой работой. Время для личных отношений. Поддайте словным человекам.</p>	<p><b>11 ВТ</b> - Продолжается 23-й лунный день</p> <p>Символ – крокодил. Камни – крокодилит, сардер. Удачное время для бизнеса. Доведите до завершения старые дела и неразрешенные вопросы. Отложите любые переговоры.</p>	<p><b>18 ВТ</b> - 03:56 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Символ – лампада, светильник. Камни – бриллиант, горный хрусталь. Время планировать, составлять списки, оформлять все подчас. Воздержитесь от трат и сделок.</p>	<p><b>25 ВТ</b> - 12:56 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – красный гранит, моршон. Крупные сделки перенесите. Большая вероятность конфликтов: не поддавайтесь на провокации.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <p>+ Благоприятные дни</p> <p>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</p> <p>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</p>	<p><b>5 СР</b> + 23:07 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камни – аметист, циркон. Успешные дела, связанные с недвижимостью, финансами и торговлей. Можете купить полезные и нужные вещи.</p>	<p><b>12 СР</b> * 06:06 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, нефрит. Перенесите крупные сделки, новые проекты, важные договоры и переговоры. Решайте текущие задачи, затянувшиеся дела.</p>	<p><b>19 СР</b> * 05:14 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Символ – рот изобилия. Камни – жадеит, халцедон, агат. Начинайте реализацию проектов и идей, общуйтесь с деталями, ищите спонсоров и привлекайте деловых партнеров.</p>	<p><b>26 СР</b> * 14:19 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – черный жемчуг, эмевик. Проведите время в будничных делах. Отнеситесь философски к плохим новостям или неприятным сплетням.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <p>○ Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p>○ Полнолуние</p> <p>● Новолуние</p> <p>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p><b>6 ЧТ</b> - 23:26 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – агат, аметист, опал. Возможны неприятные споры, ссоры, недопонимания. Перенесите обсуждения важных вопросов и крупных дел.</p>	<p><b>13 ЧТ</b> + 00:19 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – яшма, нефрит. Самый счастливый день. Приложите усилия и преодолевайте препятствия, по плечу любые дела, даже сложные.</p>	<p><b>20 ЧТ</b> - 06:33 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Воздержитесь от любых важных решений. Не ввязывайтесь в споры, выяснения отношений с начальством.</p>	<p><b>27 ЧТ</b> + 15:48 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, оливин. Возьмитесь за новые дела в любой сфере. Предлагайте идеи и необычные решения – успех не за горами.</p>
--	---	---	--	--	---	---	---	--	--	---	---	--	--	--	---	--	--	---	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---	---	---



## ПОСУДА ДЛЯ КРАСИВОГО ЗАВТРАКА - РАЗНАЯ!

Замечено, что завтрак задает настроение, для целого дня, поэтому стоит не только сделать его вкусным, но и красиво подать. И для этого даже не надо скупать самые модные столовые приборы. Достаточно постелить чистую скатерть, поставить в вазочку свежий букетик и, конечно же, использовать красивую посуду. Я люблю соединять на столе разные стили, это получается нарядно, динамично и интересно! Веселый микс классического белого фарфора, уютной керамики и разноцветного стекла создаст праздничное настроение в любую, даже самую пасмурную погоду! Главное только - не переборщить с цветом, а выбирать подходящие сочетания, руководствуясь правилом: один основной цвет плюс 2-4 акцентных. Можно опираться на цветовой круг Иттена, выбирая противоположные либо равноудаленные оттенки, - вариантов множество!

*Наталья.*



## ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО ПРОТИВ СИНЯКОВ И ИНФЕКЦИЙ

Хозяйственное мыло имеет натуральный состав - щелочь и жиры, причем щелочь уничтожает бактерии, а это значит, что такое мыло можно использовать почти для любой дезинфекции. Например, небольшие ранки, царапины, порезы можно промыть с мылом. Если вас укусила собака или кошка, наложите повязку, смоченную в мыльном растворе: он защитит от воспаления и заживит ранку. Помогает мыло и при ушибах: разведите его в воде и протрите место ушиба - синяк не появится.

*Арина.*



## ЧЕМ ПАХНЕТ ВАШ ДОМ?

Хороший день начинается со свежего постельного белья, аромата утреннего кофе и булочек с корицей... Как создать уютное настроение дома

Современная жизнь так полна стрессов, что иногда мы перестаем уделять внимание многим важным мелочам. А ведь чистота в доме, вкусная еда, свежие запахи способны помочь справиться со стрессом гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

\* **Аромат выпечки** вызывает ощущение уюта, стабильности, надежности и оптимизма. Если времени на выпечку нет, поможет корица: подожгите коричную палочку, и ее аромат подарит спокойствие, снимет стресс, прогонит тревогу, поддержит творческий настрой, а заодно защитит ваш дом от неприятных запахов сырости.

\* **Ваниль.** Налейте чистой воды в форму для запекания, добавьте каплю ванильного экстракта и поставьте в духовку: уже через 20 минут квартира наполнится чудесным ароматом.

\* **Базилик.** Подогрейте воду по от-

дельности с базиликом и с любимыми эфирными маслами (например, апельсина), смешайте их, перелейте в бутылочку с распылителем и используйте как освежитель воздуха.

Как еще можно поддерживать в доме приятный аромат?

Важно регулярно освежать ковры. Если у вас есть домашний питомец, то и его подстилку: достаточно будет посыпать их содой, а затем пропылесосить.

Чаще мойте мусорное ведро и раковину в кухне, не допускайте засоров. При мытье пола добавьте в ведро с водой капельку эфирного масла чайного дерева - так вы обеззаразите и освежите воздух.

Очистить воздух в квартире помогут комнатные растения, ароматические свечи, саше или диффузоры. В вентиляционное отверстие можно прикрепить автомобильный ароматизатор.

## КАК БЫСТРО СОБРАТЬ С ПОЛА РАЗБИТОЕ ЯЙЦО

Пожалуй, самая досадная ситуация во время приготовления еды - это уронить на пол яйцо. Ведь собрать его так непросто! Однако есть хороший способ: если уж такая неприятность случилась, погуще посыпьте яйцо солью (лучше крупной), затем подождите. Минут за 10 соль впитает в себя влагу, и яйцо станет более плотным. Его будет легко убрать бумажной салфеткой.

*Екатерина.*

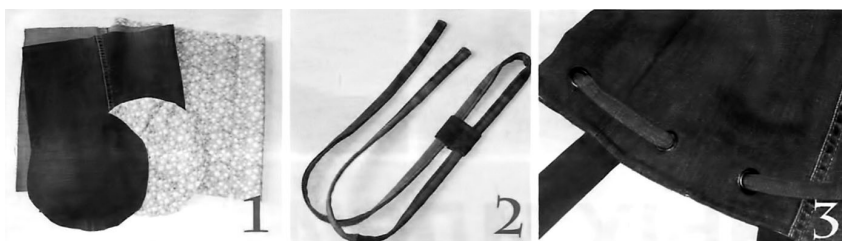


# МАСТЕРИЦА

## СУМКА-ТОРБА

### СТАРЫЕ ДЖИНСЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ...

Предлагаем вашему вниманию простую и стильную сумку-торбу из джинсы - идеальный вариант на лето. И удобно, и стильно!



**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
Джинсовая ткань (джинсы); х/б ткань для подкладки; нитки, ножницы, линейка; люверсы (10,5 мм) - 8 шт.; концевики-зажимы - 2 шт.; швейная машинка

Сейчас в моде сумки-мешки с круглым дном (торбы). Такая сумка удобна, вместительна и практична, а сшить ее можно из старых джинсов. Выкраивается изделие с высокими стенками и круглым дном, одной или двумя ручками. Принцип открывания и закрывания - растягивание и растягивание ремешка.

Размер сумки может быть любым. При раскрое учитывайте свои размеры или воспользуйтесь предлагаемой выкройкой. Для начала постирайте джинсы, высушите и проутюжьте, отрежьте обе штанины на необходимую для сумки высоту. Брючины распорите по внутреннему шву, фабричный запошивочный шов оставьте как есть. Рас-

порьте брючины хорошо отутюжьте.

1. Из джинсовой ткани выкроите основу, донышко, ручку и утяжку. Припуски на швы для основы и донышка - по 0,5 см. Для ручки и утяжки припуски уже учтены.

2. Из ткани для подкладки выкроите основу и донышко, припуски также 0,5 см (фото 1).

3. Соедините боковые стороны подкладки (лицом друг к другу) и сшейте их, оставив небольшое отверстие посередине, через которое потом можно будет вывернуть сумку. Выверните под-

кладку наизнанку, приметайте донышко и прострочите его на машинке по кругу. Аналогично сшейте детали из джинсы. Заготовки выверните на лицо, швы отпарьте.

4. Деталь ручки сложите вдоль пополам, прошейте и выверните на лицо. Отпарьте. Ручку приметайте по бокам к джинсовой заготовке. Выверните подкладку наизнанку и наденьте ее на сумку так, чтобы ручка была внутри. Прошейте обе заготовки по краю сумки, выверните через отверстие на подкладке. Зашейте отверстие потайным швом или прямой строчкой на машинке. Край стачивания отпарьте и про-

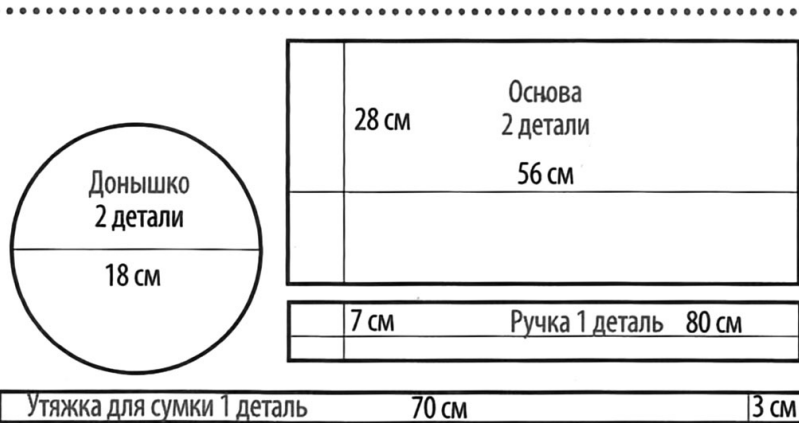
шейте прямую строчку, отступив от края 0,5 см.

5. Края заготовки для утяжки по длинной стороне приложите друг к другу, затем сложите пополам и, отступив от края 0,2 см (со стороны открытых срезов), прошейте прямую строчку (фото 2).

6. Фиксатор-утяжку можно использовать готовый, из пластика или металлический, либо сшить из джинсовой ткани. Потребуется кусочек 7x10 см. Приложите срезы друг к другу по длинной стороне, затем сложите короткие срезы в небольшой нахлест (около 1 см). Прошейте посередине прямую строчку. В полученные кулиски (желобки) проденьте утяжку.

7. По краю сумки установите люверсы (8 шт.). Расстояние между ними должно быть одинаковым, в нашем случае 6,5 см. Вам понадобятся специальный инструмент для установки люверсов и молоток (фото 3).

8. Проденьте утяжку через полученные отверстия, концы утяжки - в фиксатор. Установите концевики-зажимы или просто завяжите узелки.



### МОЯ ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА

Утром всегда уйма дел: собраться, поднять детей, выгулять собаку, одеться, проследить, чтобы никто не ушел голодным... Самой поесть часто некогда. Если вы в такой же ситуации, мой совет: ленивая овсянка! Это просто спасение!

Делаем ее так: с вечера засыпаем нужное количество хлопьев в баночку, добавляем по своему вкусу сахар, ягоды, орешки, семена чиа - словом, все, что вы любите. И все это великолепие заливаем йогуртом (можно взять растительное или коровье молоко). Поставьте в холодильник и будьте уверены: утром вас будет ждать вкусный и полноценный завтрак, который можно взять с собой на работу.

*Оксана.*



### А МОЛОКО ХОРОШЕЕ?

Вот несколько способов проверить, качественное ли молоко вы купили.

Натуральное молоко скиснет, если оставить его при комнатной температуре. Также, если растереть каплю молока между пальцами, оно не скатывается в мучнистые комочки. Если налить молоко в стакан и поставить на лист белой бумаги, то у порошкового молока можно заметить красноватый оттенок.

Если же вы хотите проверить, не разбавлено ли молоко, можно соединить 1 ложку молока и 2 ложки спирта, а затем энергично потрясти смесь: хорошее молоко свернется хлопьями через несколько секунд. Есть и другой способ: влить молоко тонкой струйкой в стакан с теплой водой - если молоко не разбавлено, оно сначала поднимется вверх.

Ну а наличие крахмала легко проверить с помощью капли йода: как известно, йод окрашивает крахмал, и, если молоко приобрело голубой оттенок, значит, в нем содержится крахмал. Если же нет, молоко станет желтоватым.

*Ольга.*

### УСНУТЬ ЗА 10 МИНУТ!

У всех нас бывает бессонница. И если вы уже пересчитали всех овец, открыли окно и надели носки, а сна все нет как нет, найдите себе какое-нибудь скучное занятие, например, составьте список дел на завтра! Иногда мешает уснуть тревога из-за нерешенных задач. Как только вы составите план, мозг расслабится и позволит вам уснуть.

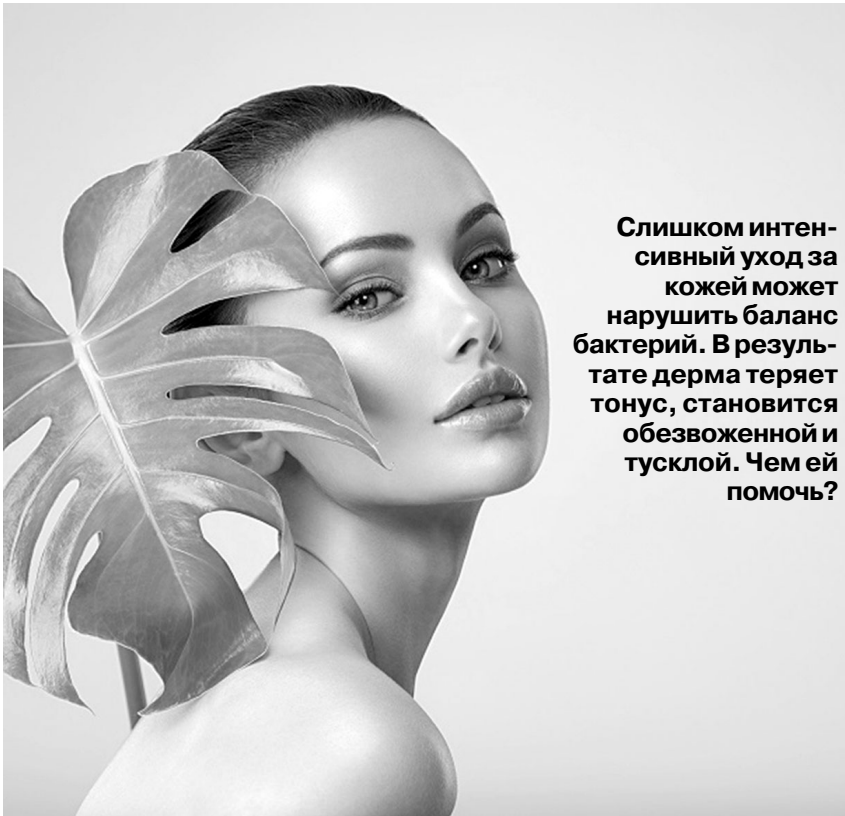
*Мария.*



### КАК ОТБЕЛИТЬ ТЮЛЬ

Если тюль пожелтел, я справляюсь с этой задачей так: перед стиркой замачиваю тюль в теплой воде с добавлением обычной поваренной соли (3-5 ст. л. на таз) и геля для стирки. Можно так оставить на ночь, но 3-4 часов достаточно. Затем постирать на деликатном режиме и повесить - гладить не надо.

*Людмила.*



**Слишком интенсивный уход за кожей может нарушить баланс бактерий. В результате дерма теряет тонус, становится обезвоженной и тусклой. Чем ей помочь?**

# ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ КОЖИ

**М**икробиом – это совокупность микроорганизмов на поверхности кожи (бактерии, грибки, вирусы). Он усиливает иммунную функцию дермы и помогает уменьшить воспаление.

**При здоровом микробиоме кожа эластичная, увлажненная и мягкая. Когда же баланс микроорганизмов нарушен, то появляются акне, раздражение, сухость, повышается риск атопического дерматита.**

По какой причине может ухудшаться микробиом? Как правило, происходит это под влиянием загрязненного воздуха, в результате вредных привычек и чрезмерного увлечения агрессивными средствами ухода (скрабами, пилингами). Не последнюю роль играют большое количество сахара в рационе, стресс и прием антибиотиков.

### 5 полезных привычек

Микробиом каждого человека уникален. Он зависит от пола, возраста, окружающей среды, особенностей орга-

низма и от количества перенесенных инфекций.

Нарушить баланс микроорганизмов легко, а вот с последствиями придется бороться долго, поэтому проще предотвратить проблему.

**1. Сбалансированное питание.** В рационе должно быть достаточное количество белков, медленных углеводов и «хороших» жиров. В ежедневном меню - фрукты, овощи и злаки. А вот количество сладкого стоит свести к минимуму.

**2. Физическая нагрузка на свежем воздухе.** Прогулка за городом, пробежка или йога в парке способны улучшить состояние кожи благодаря микробам, которые попадают на кожу извне, создавая нормальный баланс микроорганизмов.

**3. Отсутствие стресса.** Со временем стресс отрицательно сказывается на состоянии кожи, поэтому очень важно научиться расслабляться в моменты нервного напряжения.

**4. Здоровый сон.** Микроорганизмы

на поверхности кожи чутко реагируют на любые изменения в нашем образе жизни. Если вы хотите снизить вероятность кожных заболеваний, не жертвуйте 7-8-часовым ночным отдыхом.

**5. Деликатный уход.** Когда состояние дермы ухудшается, многие используют тяжелую артиллерию - агрессивные средства с кислотами, ретинолом и пр. в надежде избавиться от акне и раздражений. Но это ошибка! Для поддержания нормального микробиома следует ввести в бьюти-рутину мягкие косметические средства. О них и поговорим.

### Косметика спробиотиками и пробиотиками

Пробиотики - это живые микроорганизмы, которые положительно влияют на состояние кожи. Они содержатся в продуктах питания - йогурте, кефире, а в бьюти-индустрии применяют производные пробиотиков.

Пребиотики создают благоприятную питательную среду для размножения полезной микрофлоры. Их добавляют в кремы и сыворотки.

На мой взгляд, косметика с пробиотиками и пребиотиками подойдет тем, кто живет в крупных городах или часто испытывает стресс. Также косметика с пребиотиками актуальна для ухода за возрастной кожей.

**Частое использование ароматических свечей также может привести к нарушению микробиома кожи.**

Для удаления макияжа используйте гидрофильное масло, которое содержит компонент Aqua Posae Filiformis. Оно качественно очищает и способствует восстановлению микробиома, ухаживает за кожей, склонной к сухости и зуду.

Микробиом зависит от кислотно-щелочного баланса (pH) кожи. При нормальном pH, равном 4,5, кожа становится увлажненной и защищенной от патогенных микробов. Используйте после умывания тоник или лосьон с уровнем pH 4,5.

Сыворотки с церамидами (керамидами) защищают дерму от негативных факторов окружающей среды. Хорошо, если сыворотка содержит также гиалуроновую кислоту для глубокого увлажнения и регенерации клеток.

Гидрогелевые маски с пробиотиками придают коже сияние, сокращают выраженность мимических морщин. Используйте их 1-2 раза в неделю.

Кремы с производными пробиотика Bifidus укрепляют барьер кожи, контролируют жирный блеск и делают дерму эластичной.

✓ **Косметика с пробиотиками и пребиотиками обычно представлена в аптечных линейках.**

# ЗАДОРНЫЕ КУДРЯШКИ ПРИРУЧАЕМ И УХАЖИВАЕМ!



Добиться упругих, естественных кудряшек и при этом не превратиться в «одуванчик» можно, если правильно ухаживать за вьющимися волосами.

Стилист Лоррейн Мэсси разработала систему ухода за вьющимися волосами, позволяющую сформировать и сохранить завитки и увлажненные локоны. Она пришла к выводу, что за счет неровной структуры такие волосы склонны к сухости и нуждаются в интенсивном питании и мягком очищении.

Лоррейн написала книгу «Кудрявые волосы. Прическа, стрижка, уход», которая стала бестселлером и позволила ей основать салон красоты. Рассказываем об основных правилах кудрявого метода.

**Кудрявый метод позволяет усилить естественный завиток, но не делает прямые волосы вьющимися.**

## Программа-минимум: шампунь, кондиционер и маска

Из-за пористой структуры вьющиеся и кудрявые волосы более хрупкие по сравнению с прямыми. Себум - подкожный жир, который защищает пряди от повреждений, - распределяется по длине такого волоса неравномерно. Как итог - сухость и ломкость.

Прежде всего откажитесь от шампуней, имеющих в составе сульфаты, силиконы и сушильные спирты, которые отрицательно сказываются на увлажнении волос.

Во время мытья старайтесь не повреждать структуру локонов, можно слегка формировать завитки руками. После этого обязательно нанесите по всей длине волос кондиционер.

✓ **Обладательницам жестких кудрявых волос рекомендуется раз в неделю практиковать ковошинг - мытье только с помощью кондиционера. Так можно вернуть прядям мягкость.**

онер (отступите от корней 5-7 см). Хорошо, если в составе кондиционера есть масла - аргановое марокканское, оливы, жожоба или макадамии.

1-2 раза в неделю используйте увлажняющие маски для вьющихся волос таким средством допустимо заменять кондиционер. Обращайте внимание на состав. Ингредиенты, которые необходимы для упругих кудряшек: экстракт алоэ вера, масло какао, керамиды, кератин, протеины.

Для более глубокого воздействия после нанесения маски оберните голову полотенцем на 5-10 минут. Для усиления теплового воздействия используйте фен.

## Как сушить и укладывать

Влажные волосы аккуратно промокните полотенцем из микрофибры или мягкого хлопка.

Удобнее всего расчесывать волосы массажной щеткой или гребнем с редкими зубьями.

Для кудрявого метода актуальны сушка естественным образом или феном с диффузором при низкой температуре. Обязательно используйте текстурирующий спрей, чтобы сохранить форму локонов. Нанесите средство по всей длине волос с помощью метода pulsing (наклонитесь, максимальное количество волос уложите в ладонь и сжимайте ее, имитируя пульсирующие движения). Включите фен.

В завершение укладки можно нанести спрей средней фиксации.

## В помощь - шелковая наволочка и рефреш

Это обязательные атрибуты в уходе за вьющимися волосами. Шелковая наволочка помогает избежать трения волос о подушку во время сна (из-за этого они спутываются). Допустимо собрать волосы в высокий, нетугий хвост с по-

мощью шелковой резинки или резинки-пружинки.

Если вы предпочитаете спать на хлопковой наволочке, будьте готовы к тому, что утром прическа будет выглядеть «помятой». Вас выручит рефреш - средство в виде спрея, которое помогает завиткам принять аккуратную форму. По сути, это кондиционер, разведенный в большом количестве воды.

**Рефреш можно сделать самостоятельно: в 0,5 л теплой воды растворите 1 ч. л. кондиционера, перелейте во флакон с пульверизатором. Используйте при необходимости для распутывания волос.**

## Салонные процедуры

Популярные процедуры для прямых волос - кератиновое восстановление, ламинирование, наноластика - не рекомендованы обладательницам вьющихся волос (исключение - если вы хотите их выпрямить). Допустимы озонотерапия и биоревитализация.

**Озонотерапия.** В кожу головы вводятся специальные составы (инъекционно), чтобы обогатить ее кислородом и питательными веществами. В результате нормализуется работа сальных желез, волосы начинают расти быстрее, а кудри становятся более плотными. Курс - 5-7 сеансов.

**Биоревитализация.** Тоже инъекционный метод. Препарат на основе гиалуроновой кислоты, витаминов и пептидов поддерживает коллагеновые и эластиновые волокна, запускает процесс регенерации в клетках. Волосы приобретают естественный блеск, кожа головы увлажняется. Минимальный курс - 3 процедуры.

❗ **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ РАСЧЕСКИ С МЕЛКИМИ ЗУБЬЯМИ, ОНА РАСПРЯМЛЯЕТ ЗАВИТОК.**



## ВАФЛИ НА ЗАКУСКУ С КУРИЦЕЙ

**Понадобится:** мука - 3-4 ст. л., яйцо - 1 шт., кефир - 100 мл, куриный фарш - 3 ст. л., тертый сыр - 2 ст. л., разрыхлитель для теста - 0,5 ч. л., отварная куриная грудка - 150 г, помидор - 1 шт., огурец - 1 шт., маслины - 1 ст. л., любая зелень - 1 пучок, майонез - 1 ч. л., горчица - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Соедините кефир и яйцо, взбейте вилкой до однородности. Добавьте соль, перец, фарш. Перемешайте, просейте муку с разрыхлителем, добавьте сыр. Обжарьте вафли до золотистого цвета.

Куриную грудку нарежьте крупными кусочками. Огурец и помидор нарежьте тонкими кружочками. Маслины мелко нарежьте. Зелень крупно нарвите руками. Соедините майонез и горчицу, смажьте вафли.

Сложите все ингредиенты на половинку вафли, прикройте второй половинкой.

## КАРТОФЕЛЬНЫЕ

**Понадобится:** молодой картофель - 800 г, яйцо - 2 шт., мука - 1 ст. л., растительное масло - 1 ст. л., куркума - 1 щепотка, картофельный крахмал - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу. Для соуса: йогурт без добавок или нежирная сметана - 200 мл, маринованный огурец - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, укроп - 2 веточки.

Картофель вымойте. Натрите на мелкой терке. Посолите, перемешайте, накройте крышкой. Оставьте на 10 мин., массу тщательно отожмите. Добавьте яйцо, муку, картофельный крахмал, растительное масло, перец и куркуму. Массу перемешайте. Раскалите вафельницу, выкладывайте по 1 ст. л. Жарьте до золотистого цвета. Выложите вафли на салфетку, чтобы впиталось масло.

Для соуса маринованный огурец натрите на мелкой терке или измельчите в блендере. Укроп мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Добавьте йогурт или сметану, хорошо перемешайте.

✓ **Чтобы вафли получились тонкими, нужно крепко придерживать ручки вафельницы. Время приготовления зависит от устройства и количества теста. Если его мало (1-2 ст. л.), достаточно 2-3 мин.**



## КАБАЧКОВЫЕ

**Понадобится:** кабачок - 300 г, мука - 100 г, яйцо - 1 шт., сметана - 4 ст. л., базилик - 1 пучок, творог - 100 г, чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу.

Кабачок очистите, натрите на крупной терке. Посолите, оставьте на 15-20 мин. Отожмите. Вбейте яйцо, добавьте сметану (3 ст. л.), соль, перец, просейте муку, перемешайте. Базилик вымойте, измельчите блендером в пюре, добавьте в тесто, перемешайте.

На вафельницу выкладывайте по 1-2 ст. л. массы, жарьте до золотистого цвета. Творог взбейте блендером, добавьте сметану и пропущенный через пресс чеснок. Перемешайте, подавайте с вафлями.



## С СЫРОМ

**Понадобится:** кефир - 200 л, сыр - 150 г, сливочное масло - 50 г, яйцо - 1 шт. + 2 для подачи, мука - 100 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, помидоры черри, базилик - для подачи.

Соедините кефир и яйцо, взбейте вилкой до однородности. Сливочное масло растопите, влейте к кефиру, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем. Сыр натрите на терке, добавьте в тесто, посолите, поперчите. Оставьте на 10-15 мин.

На вафельницу выкладывайте по 1-2 ст. л. массы, жарьте до золотистого цвета. Яйца обжарьте с двух сторон. Подавайте с вафлями, украсьте помидорами и базиликом.



## С РЫБОЙ

**Понадобится:** картофельное пюре - 500 г, яйцо - 3 шт., крахмал - 100 г, растительное масло - 100 мл, шпинат - 1 пучок, слабосоленая форель - 150 г, творожный сыр - 50 г, соль, черный перец - по вкусу.

Соедините пюре, яйца, крахмал, масло, соль, перец, шпинат. Пожарьте вафли. Сыр нарежьте кубиками, рыбу - тонкими полосками. Подавайте с вафлями.

## ШАШЛЫК ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК

**500 г куриных сердечек. Для маринада: 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка жидкого меда, 1 чайн. ложка яблочного уксуса, перец.**

Соедините соевый соус, томатную пасту, мед, уксус и перец. Выложите в маринад сердечки и дайте им промариноваться около 1 часа при комнатной температуре. Деревянные шпажки замочите на 30-40 минут в воде. Сердечки нанижите на шпажки, выложите на застеленный пергаментом противень. Сверху кисточкой смажьте маринадом. Запекайте 30 минут при 180 градусах, периодически смазывая шашлычки оставшимся маринадом.



## КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ

**Капуста белокочанная, 100 г полутвердого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, зубчик чеснока, соль по вкусу.**

Капусту разрежьте сначала пополам, потом - на тонкие дольки. Выложите их на противень, застеленный пергаментом. Смажьте ломтики растительным маслом. Капусту посолите по вкусу, выложите на нее измельченный чеснок. Обильно посыпьте дольки натертым сыром и запекайте при 175 градусах до румяной корочки на сыре, 30-35 минут. К такой капусте очень хорошо подходит сметана и соусы на ее основе с зеленью.



## ПИРОГ ТВОРОЖНЫЙ С КЛУБНИКОЙ

**Для теста: 75 г сливочного масла, яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки разрыхлителя, 200 г муки. Для начинки: 250 г творога, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1,5 ст. ложки крахмала, яйцо, 200 г клубники.**

Мягкое масло смешайте с сахаром и перетирайте несколько минут. Вбейте яйцо. Небольшими порциями введите муку, добавьте разрыхлитель. Вымесите тесто, укутайте пленкой, поместите на 30 минут в холодильник. Творог поместите в чашу блендера, добавьте сметану, сахар и крахмал, вбейте яйцо. Все смешайте. Форму смажьте растительным маслом и сформируйте в ней из теста корзинку для начинки. Вылейте творожную массу, сверху разложите клубнику. Выпекайте 40 минут при 180 градусах. Остудите пирог при комнатной температуре, поставьте в холодильник для охлаждения.

## Из стручковой фасоли

**500 г фасоли, 3 помидора, 300 г репички, 2 огурца, пучок зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, по щепотке соли и перца.**

Отварите нарезанную на ломтики фасоль в подсоленной воде в течение 10 минут, откиньте на дуршлаг. Помидоры, репичку и огурцы нарежьте произвольно, лук измельчите, все соедините. Для заправки смешайте масло, уксус, соль, перец, полейте овощи, перемешайте.

## Из кабачков с зеленью

**2 маленьких молодых кабачка, по пучку укропа и петрушки, горсть листьев руколы, майонез, соль по вкусу.**

Кабачки, не снимая кожицы, нарежьте кубиками, посолите и оставьте на час. Затем слейте сок. Добавьте мелко нарубленные укроп и петрушку, руколу. Заправьте майонезом, посолите, перемешайте.

## ЛЕГКИЕ САЛАТИКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

### С редисом и адыгейским сыром

**Большой пучок редиски, 100 г адыгейского сыра, половина пучка укропа, несколько перьев зеленого лука. Для заправки: сметана, соль и перец по вкусу.**

Редис порежьте кружочками. Зеленый лук и укроп мелко порубите. Сыр разомните вилкой или порежьте на мелкие кубики. Соедините все ингредиенты, посолите, поперчите, заправьте холодной сметаной.

### Теплый салат с картофелем

**3 картофелины, 3 ст. ложки зеленого горошка, вареное яйцо, пучок щавеля, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайн. ложка зернистой горчицы, соль, перец.**

Отдельно отварите картофель и горошек

до готовности (для горошка достаточно 5-10 минут). Для соуса соедините сметану с горчицей, солью и перцем. На блюдо выложите картофель, крупно нарезанный щавель, полейте соусом. Сверху положите нарезанное яйцо и посыпьте горошком.

### Морковный с одуванчиками

**Большой пучок листьев одуванчиков, морковь, 20-30 г ядер грецких орехов. Для заправки: нерафинированное растительное масло, 1 чайн. ложка лимонного сока, соль, перец.** Листья одуванчика промойте и на час замочите в соленой воде, чтобы убрать горечь. Обсушите на бумажном полотенце и порубите ножом. Морковь натрите на средней терке, смешайте с рублеными листьями. Добавьте соль, перец, дробленые орехи. Заправьте маслом и лимонным соком. Украсить салат можно вымытыми цветками одуванчика - они тоже съедобны.

## Зеленый подоконник



## И В ДОМЕ ЛИЛИИ ЦВЕТУТ...

Чтобы они стали настоящим украшением квартиры, необходимо учесть особенности выращивания растений.

### Идеальный горшок

Должен быть достаточно просторным, чтобы лилии не было тесно. Чем выше цветок, тем шире и глубже должна быть емкость. Стоит также учесть, что для лилии больше подойдет глиняная тара: легкий горшок может упасть под тяжестью высокого стебля и крупных цветков.

### Подходящие сорта

Конечно, в квартире можно постараться вырастить любой сорт лилии, но, чтоб уж наверняка, лучше предпочесть азиатские или восточные гибриды («гарден» «пати», «мисс Рио» и др.).

Они менее капризны, к тому же невысокие - до 40 см.

### Подготовка земли и луковиц

**Грунт.** Идеально подходит смесь дерновой земли с перегноем или компостом (1:1). Можно купить готовый грунт для цветов. Перед посадкой любую землю для обеззараживания нужно пролить кипятком или крепким раствором марганцовки.

**Луковицы.** Сначала их следует опустить на два часа в розовый раствор марганцовки, а затем в течение 10-12 часов замочить в любом стимуляторе роста (например, «Эпине»). Луковицы

лучше посадить в конце февраля - начале марта. Тогда уже в начале лета сможете любоваться прекрасным цветением лилий. Если тара, в которую вы решили посадить лилию, из тонкого пластика, для утяжеления на ее дно положите увесистый дренаж - крупную гальку.

### Посадка растений

На дно емкости насыпьте дренаж (гальку, керамзит) слоем 5 см, а поверх него - плодородный грунт слоем 8-10 см. Затем на земле разложите 2-3 луковицы донцем вниз, расправляя корни. Сверху насыпьте грунт высотой 10-15 см. Полейте землю теплой водой.

✓ **Землю в горшок сверху не насыпайте - оставьте до края 3-5 см. Со временем нужно будет досыпать почву, которая прикроет разросшиеся корни.**

### Уход за цветами

После посадки луковицы поливайте 1 раз в 3 дня. До появления ростков растения держите в прохладном месте (10-15°C). Если заметили, что лилия растет очень медленно 1-2 раза в неделю опрыскайте ее стимулятором роста (по инструкции). Когда стебли достигнут высоты 10 см, подсыпьте в горшок земли.

### Обрезаем все лишнее

Такая осенняя стрижка позволит оставить на комнатном растении максимальное количество здоровых листьев и стеблей. Осмотрев внимательно каждый цветок, удалите ставшие коричневыми или утратившие окраску части растения. Они могут выглядеть увядшими или высохшими. Именно отмершие веточки и листья служат идеальным местом для развития болезней. Все лишнее срежьте чуть ниже коричневой (мертвой) области под углом 45 градусов. Срезайте аккуратно, чтобы не повредить листья и стебли, которые выглядят зелеными и здоровыми. На цветущих в это время растениях обрывайте цветки, как только они начинают вянуть.

**Весной в возрасте одного месяца при хорошей погоде (12-15°C) посаженную лилию следует постепенно закалять: выносить цветок на балкон сначала на 20-30 минут. Когда растение привыкнет, оставлять его на улице до 10 часов, но на ночь обязательно заносить в квартиру.**

— Почему антивирус так долго фильм проверяет? — Он его смотрит.

+ + +

— Представляешь, ехала сегодня в метро, и сразу три молодых человека встали и уступили мне место... — Ну и как, ты поместилась?

+ + +

— В полнолуние надо показать денежку луне и сказать "Месяц,

дружок, наполни кошелечек!" — Министр финансов, у вас есть еще другие предложения?

+ + +

Сегодня днём пришла смс: "Я живу в доме напротив, давай познакомимся:)". Я ответил, что живу напротив морга и меня пугают такие знакомства.

+ + +

Первое свидание после знаком-

ства в интернете. — А что, я сильно отличаюсь от присланных фотографий? — Сходство конечно есть, ну примерно как у преступника с фотороботом...

+ + +

— Алло Маш, ты представляешь мой на рыбалку уехал, я ему звоню а он трубку не берёт. Наверно завёл любовницу... — Да чего ты так распеживалась, может он просто утонул.







# ДАЧНАЯ ЖИЗНЬ ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ

**Чтобы отдых за городом не обернулся неприятностями для вашего питомца, подготовьтесь к поездке на дачу. Внимание к деталям поможет сохранить здоровье собаки.**

Даже если вы планируете провести на даче всего пару дней, обязательно обработайте животное от паразитов и убедитесь в том, что не пропустили плановую вакцинацию. А еще проверьте участок на наличие потенциально опасных предметов.

**Возьмите с собой аптечку. Минимальный набор: антибактериальное средство, бинт, препарат от аллергии, термометр.**

### Улитки: не такие милые, как в мультфильмах

Эти создания только кажутся безобидными. На самом деле улитки являются переносчиками гельминтозов. Если собака съест водяную или сухопутную улитку, то не исключено заражение ангиостронгилезом. Паразиты атакуют спинной и головной мозг животного. Симптомы ангиостронгилеза у собак: отказ от пищи и воды, резкое снижение веса, апатия, повышенная температура тела, судороги. Также улитка может «наградить» питомца паразитами, которые локализуются в ЖКТ, легких и диафрагме. В таком случае начинаются эпилептические припадки. Кроме того, моллюски вызывают кишечную непроходимость, травмируют внутренние органы (острыми обломками раковины), а слизь улиток является аллергеном для некоторых пород.

### Как защитить собаку от встречи с улитками?

\* Если миска с водой стоит на улице, несколько раз в день осматривайте ее на предмет «гостей».

\* Вовремя убирайте с участка упавшие и гниющие плоды, прелую листву, скошенную траву. Это идеальные условия для жизни улиток.

\* Отпугнуть беспозвоночных моллюсков помогут некоторые травы: чабрец, шалфей, розмарин. По возможности посадите их на участке.

\* Не используйте химические средства для борьбы с улитками - они содержат опасный для животных метальдегид.

### Клещ вцепился!

Мелкий паукообразный вредитель может перебраться на шерсть собаки (а затем и на кожу) с травы, листвы дерева или с почвы.

Если собаку укусит инфицированный клещ, то возможно развитие таких заболеваний, как пироплазмоз, болезнь Лайма, эрлихиоз, демодекоз, анаплазмоз. Некоторые из них опасны и для людей.

Вы заметили на коже питомца опасное насекомое? Лучше всего обратиться за помощью в ветеринарную клинику. Если нет такой возможности, подготовьте ветеринарный пинцет, резиновые перчатки, антисептик, контейнер и лакомство для питомца.

Дождитесь, когда собака будет чувствовать себя спокойно и расслабленно (например, после обеда). Наденьте перчатки.

В том месте, где находится клещ, раздвиньте шерсть.

Кончик пинцета подведите под клеща, приподнимите насекомое и начните аккуратно прокручивать его вокруг оси. Не совершайте резких движений: если раздавить клеща, то в

кровь питомца тут же попадет инфекция.

Уберите клеща в герметичный контейнер. Кожу собаки обработайте антисептиком.

После этого рекомендуется в течение трех дней наблюдать за самочувствием животного. При появлении любыхстораживающих симптомов обратитесь к ветеринару. Возьмите в клинику контейнер с клещом, чтобы специалист провел исследование.

### Порядок на участке

Бытовая химия, краска, клей и удобрения должны храниться в закрытом помещении вне зоны доступа собаки. Любопытный питомец может попробовать на вкус все, что угодно. Также не стоит хранить на участке строительные принадлежности и острые предметы.

✓ **Убедитесь в том, что все провода на дачном участке убраны в защитные муфты.**

### Самовыгул запрещен!

Давайте будем откровенны: самовыгул - это безответственность хозяина.

Даже если собака хорошо знает местность, не исключены травмы, встреча с другими животными, живодерами, выход на проезжую часть.

Совет ветеринаров всего мира: забудьте это страшное слово «самовыгул».

**Для купания собаки избегайте застоявшихся, болотистых мест. Купание - только в проточных водах, иначе повышается риск заражения лептоспирозом.**

### Красив снаружи - ядовит внутри

Не позволяйте собаке приближаться к некоторым растениям. Для животного токсичны ирисы, нарциссы, пионы, люпины, каллы, тюльпаны, лилии, хризантемы, ландыши, гиацинты, сирень. При отравлении ядовитым для собаки растением наблюдаются следующие симптомы: слабость, сонливость, рвота, диарея, судороги. Срочно свяжитесь с ветеринаром!



**Безобидные растения для нас могут быть смертельно опасными для животных!**



### Топы, блузки

Блузки и топы из льна и муслина обычно простого кроя. Но встречаются и нарядные модели с воланами, воротниками и бантами. К деловому дресс-коду подойдут классические фасоны с отложным воротником. Для пляжа выбирайте модели на запах и блузки свободного кроя с V-образным вырезом и рукавом 3/4. Такие блузки хорошо смотрятся с шортами или юбками из денима, а для расслабленного образа подойдут легкие ткани: шифон, хлопок, шелк.



### Платья, юбки

Среди платьев из льна и муслина будут популярны модели прямого кроя, на запах, платья-рубашки, кимоно и А-силуэта. В них комфортно, и даже в самое знойное лето вы будете чувствовать себя женственной и привлекательной. Выбирайте натуральные оттенки и лаконичные принты, вышивку с растительными мотивами. Будут актуальны юбки в длине миди и макси. Носите их с босоножками на плоском ходу или эспадрильями на танкетке.



## ВАРЕНЬЕ ИЗ СИРЕНИ

Цветки сирени – 500 г, сахар - 500 г, вода - 500 мл, лимон - 1/2 шт.

Цветки сирени промойте. Выложите в кастрюлю, залейте водой. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения. Варите 10 мин. Из лимона выжмите сок, добавьте в варенье. Перемешайте, выключите огонь, оставьте на 20-30 мин. Варенье процедите. В цветки добавьте 2-3 ст. л. сахара, хорошо перемешайте вилкой, оставьте на 10 мин. В жидкость добавьте оставшийся сахар, перемешайте до полного растворения и поставьте на медленный огонь. Варите, помешивая, 10-15 мин. Добавьте цветки сирени, варите еще 20-25 мин. Разложите варенье в стерильные банки, закатайте. Храните в холодильнике или в темном прохладном месте без солнечного света.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Одуванчики (лепестки) - 400 г, сахар - 1 кг, лимон - 2 шт., вода - 1 л.

Одуванчики вымойте, сложите в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она полностью покрывала одуванчики. Оставьте на 1 ч., воду слейте, налейте новую. Оставьте на сутки. Одуванчики откиньте на дуршлаг, промойте, дайте воде стечь. Лимоны нарежьте крупными дольками, удалите косточки. Добавьте к одуванчикам и перемешайте. Влейте воду, доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, варите 15-20 мин., помешивая. Накройте крышкой, оставьте до полного остывания. Процедите массу через несколько слоев марли. Жидкость перелейте в кастрюлю, добавьте сахар. Доведите до кипения, варите на среднем огне, помешивая, до загустения. Разложите варенье в стерильные банки, закатайте.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК

Молодые шишки (сосновые, еловые или лиственничные) – 1 кг, вода - 1 л, сахар - 1 кг.

Шишки тщательно промойте. Плодоножки удалите. Залейте шишки водой так, чтобы она полностью покрывала шишки. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения. Снимите с плиты, накройте крышкой, оставьте на 12-15 ч. Воду слейте, отмерьте 1 л - он должен остаться в кастрюле. Добавьте сахар. Перемешайте, поставьте на огонь. Доведите до кипения, варите 5-7 мин., помешивая и снимая пенку. Накройте крышкой, оставьте на 8-10 ч. Снова доведите до кипения, варите 5-7 мин. Повторите процедуру еще раз. Если хотите, чтобы варенье получилось еще насыщеннее и гуще, всего операцию нужно повторить 5-6 раз. Разложите варенье в стерильные банки, закатайте.

## ВАРЕНЬЕ ИЗ РОЗЫ

Лепестки чайной розы - 200 г, вода - 300 мл, сахар - 600 г, лимонная кислота - 1 ч. л.

Лепестки тщательно промойте, срежьте белое основание. Переложите в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума, варите, помешивая, 15 мин. Частями насыпьте сахар, помешивая, пока предыдущая порция не растворится. Варите 30-35 мин. Добавьте лимонную кислоту. Варите еще 2-3 мин. Разложите варенье в стерильные банки, закатайте. Второй способ. В воду добавьте сахар, перемешайте. Доведите до кипения, убавьте огонь. Варите 5-10 мин., пока сироп слегка не потемнеет. Добавьте лепестки розы, перемешайте, оставьте на 6-8 ч. Доведите массу до кипения, варите 15-20 мин. Добавьте лимонную кислоту. Разложите варенье в стерильные банки.

