

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДТГА

№22

июль 2020

цена:  
2 лари

**Вирус из  
ПОСЫЛКИ**

стр.7

**Модные  
стрижки к лету**

стр.36

**5 правил общения  
с ревнивым мужем**

стр.18

**Дружба дружбой,  
а работа врозь**

стр.22

**Иван Ургант и его  
любимые женщины**

стр.20-21

**Энн Хэтэуэй:** стр.16-17

**«В доме запрет на мои песни»**

МОДНЫЕ ВЕЩИ |

# Время НОСИТЬ ПЛАТЬЯ

В гардеробе каждой модницы должно быть красивое платье. Прежде всего, стоит обратить внимание на его цвет, фасон и длину.

## Из тонкого кружева

Кружевное платье может сделать образ нежным и невинным или сексуальным и манящим. Все зависит от фасона и цвета, которые вы выберете. Кружево темных оттенков создаст образ роковой женщины, особенно в сочетании с обувью на каблучке. Белое или кремовое платье добавит легкости и очарования. Дополнить впечатление помогут изящные туфли на небольшом каблучке, клатч и минималистичные аксессуары.



## Rolling Stones пригрозили Трампу судом за их песню на митингах



Британская группа The Rolling Stones опубликовала официальное предупреждение президенту США Дональду Трампу, потребовав больше не использовать их музыку во время проведения митингов. Об этом сообщили в издании Deadline.

Отмечается, что американский лидер использовал песню You Can't Always Get What You Want во время митинга на прошлой неделе в штате Оклахома. Ранее Трамп также включал хит во время кампании 2016 года.

После очередного ис-

пользования песни организация защиты авторских прав (Broadcast Music, Inc., BMI) по просьбе The Rolling Stones проинформировала членов предвыборной кампании Трампа о нарушении лицензионного соглашения при использовании песен без разрешения авторов.

“Если Дональд Трамп проигнорирует это, то столкнется с иском”, - процитировали в издании слова юристов британской группы. Ранее сообщили о том, что The Rolling Stones выпустили клип на песню о “городе-призраке”.

## Альбом Боба Дилана возглавил британский хит-парад

Альбом певца Боба Дилана в девятый раз достиг первого места хит-парада Великобритании (UK Albums Chart). Таким образом, 79-летний Дилан стал самым возрастным музыкантом, сумевшим покорить британскую музыкальную вершину.

Самым продаваемым в Соединенном Королевстве стал 39-й студийный альбом Дилана Rough and Rowdy Ways. Он вышел 19 июня.

Ранее самым возрастным победителем британского хит-парада являлся Пол



Саймон. В 2016 году Саймон достиг вершины чарта с альбомом Stranger To Stranger в возрасте 74 лет.



## Кети Мchedlishvili СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93—200—223

Оливия Морган (Чичков) (п/н 31092699) (13/06/1982) против вас открыты дела в Израильском суде в городе Ришон Ле Цион по адресу Исраэль Галили 5 N 6169-12-19; 57610-05-19; 18175-07-15.

У вас есть 30 дней на подачу ответа.

Заказчик Сергей Чичков (319501441)  
(26/01/1973)

Доверенное лицо Илья Махарадзе (33001003054)  
(18/08/1973)

Контактные данные:

Сергей Чичков +972 54-636-1360  
Илья Махарадзе +995 38 55 00

## В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## Дочь Майкла Джексона выложила редкие фото певца

Дочь суперзвезды американского шоу-бизнеса Майкла Джексона в годовщину его смерти показала раритетные фото своего отца.

Редкие кадры поп-короля опубликованы в Инстаграме его дочери.

Пэрис Джексон подписала кадры с певцом: “Скучаю по тебе и люблю каждый



день. Спасибо за волшебство”. На снимках Джексон кривляется, строит грима-

сы, а также целует свою дочку в губы.

Майкл Джексон скончал-

ся 25 июня 2009 года. Позднее в США был презентован фильм “Покидая Неверленд”, в котором два близких знакомых певца обвинили его в совращении мальчиков и сексуальных домогательствах. Семья певца отвергла все обвинения.

Ранее дочь Майкла Джексона исполнила роль Иисуса в фильме “Привычка”.

## ТОМ КРУЗ ПОСАДИЛ ВЕРТОЛЕТ В ЛОНДОНЕ

Американский актер Том Круз виртуозно посадил вертолет в Лондоне. В издании Mail Online отметили, что исполнитель роли супер-агента Итана Ханта приземлился на площадке в четверг в рамках подготовки к возобновлению съемок в следующей части киноэпопеи "Миссия невыполнима" на старой военной базе.

На 57-летнем Крузе была черная маска, большие наушники и классическая пара очков-авиаторов. Выйдя из вертолета, он надел кепку и за спину рюкзак.



Отмечается, что Круза заметили на вертолетной площадке после новостей о

том, что он ищет себе новое жилье в Лондоне после продажи собственности в Бе-

верли-Хиллз.

Съемки в блокбастере должны были начаться в феврале в Венеции, однако из-за пандемии коронавируса их отложили. Актерам разрешили вернуться домой. Производство картины перенесли в Англию, где оно возобновится в сентябре.

Ранее сообщалось, что очередная часть популярной эпопеи выйдет на экраны 19 ноября 2021 года вместо 22 июля. Режиссером седьмой, а также уже запланированной восьмой части станет Кристофер Маккуорри.

## ПРЕМЬЕРА ФИЛЬМА КРИСТОФЕРА НОЛАНА "ДОВОД" ПЕРЕНОСИТСЯ НА 12 АВГУСТА

Пандемия коронавируса стала причиной очередного переноса премьеры фильма Кристофера Нолана "Довод". Соответствующее заявление сделала компания Warner Bros., сообщает издание Variety. Премьера новой картины Нолана изначально была запланирована на 17 июля, позднее ее перенесли на 31 июля.

Теперь студия намерена выпустить фильм на большой экран 12 августа. Перенос произошел на фоне заявления губернатора штата



Нью-Йорк Эндрю Куомо, который отказался открывать кинотеатры в ходе четвертого этапа снятия ограничений. Предполагается, что кинокомпания не рискнула объяснить премьеру фильма с бюджетом 200 миллионов долларов в отсутствие крупнейшего кинорынка страны.

В фильме снялись Роберт Паттинсон и Джон Дэвид Вашингтон. Жанр фильма определяется как шпионский триллер. Картина рассказывает об агенте, пытающемся спасти мир.

## МАРГО РОББИ СНИМЕТСЯ В НОВЫХ "ПИРАТАХ КАРИБСКОГО МОРЯ"



Главную роль в новых "Пиратах Карибского моря" исполнит австралийская актриса Марго Робби. Об этом сообщает издание Hollywood Reporter.

По информации издания, этот фильм - отдельный проект, не связанный с объявленным перезапуском франшизы. Сценаристом картины, где главным героем бу-

дет женщина, выступит Кристина Ходсон. Место продюсера займет Джерри Брукхаймер, уже работавший с данным циклом. Детали сюжета не раскрываются. Можно говорить лишь о том, что лента не станет спин-оффом франшизы с Джонни Деппом. Предположительно, это будет отдельная история с новыми героями.

## ДЖОННИ ДЕПП МОЖЕТ СЫГРАТЬ ДЖОКЕРА



Главным злодеем в новом "Бэтмене" станет Джонни Депп.

Как сообщает американская пресса, именно он сыграет заклятого врага супергероя - Джокера. Снимать картину будет Тим Бёртон, и звезда "Пиратов Карибско-

го моря" - старый знакомый режиссера - присоединился к проекту в том числе по этой причине.

Франшиза о супергерое из Вселенной DC скоро отметит четверть века. И новая картина станет игровой адаптацией полнометражки.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## 5 самых распространенных летних болезней: как избежать и как лечить

### Мигрени

#### и головные боли

Если у вас есть предрасположенность к мигреням, лето для вас - сезон повышенной опасности. В жаркую погоду или после длительного пребывания на солнце организм теряет много влаги - а обезвоженность уже провоцирует развитие мигрени. Чтобы снизить риск, следите за водным балансом своего организма, выпивайте в день не меньше 8 стаканов воды. И обязательно носите головной убор!

### Потница

Мелкая красная сыпь, которая появляется на коже из-за чрезмерного воздействия тепла и влаги. Также она появляется из-за засорения потовых желез, так что не забывайте в жаркую погоду принимать ванну и душ. Если же потница уже образовалась, присыпайте пораженные места тальком, детской присыпкой или кукурузной мукой. К врачу стоит обратиться, если симптомы не проходят в течение двух недель.

### Конъюнктивит

Конъюнктивит - воспаление тонкой оболочки глазного яблока и внутреннего века. Воспаление чаще всего вызвано вирусной, бактериальной инфекцией или аллергией, летом дополнительным фактором риска может стать песок и пыль, а также теплая погода, которая стимулирует размножение бактерий.

Правила профилактики довольно просты: чаще мыть руки, не прикасаться к глазам грязными руками или платком, по возможности не пользоваться средствами макияжа (особенно в жаркую погоду), отдавать предпочтение очкам, а не линзам.

Если же воспаление все-таки произошло, надо обратиться к врачу. Если это по каким-либо причинам невозможно, временно облегчить симптомы можно с помощью компрессов из настойки календулы.

### Фарингит

#### и болезни горла

Летом болезни горла диагностируются почти вдвое чаще, чем зимой или осенью.

Во-первых, в жаркую погоду легко соблазниться стаканом холодной воды, во вторых, в теплую пору активнее раз-



множаются бактерии, наконец, в-третьих, нередки случаи заражения инфекционными ангинами через водоем.

Если вы сами почувствовали симптомы, обратитесь к врачу и строго соблюдайте его рекомендации. Если же фарингитом переболел кто-то из ваших близких, в течение нескольких дней регулярно полощите горло антибактериальными настойками.

### Наружный отит

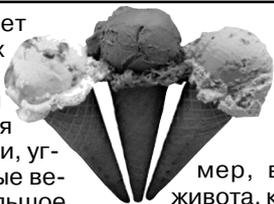
Еще одно распространенное летнее заболевание - наружный отит или инфекция среднего уха.

Пик этого заболевания приходится на первые дни открытия купального сезона - одной из главных причин отита является долгое нахождение в холодной воде.

Чтобы предотвратить развитие отита, после любого контакта с водой тщательно протирайте уши ватной палочкой, а после плавания нанесите в каждое ухо 2 капли 50% спирта - это поможет высушить слуховой проход и предотвратить инфекцию.

Мороженое имеет массу полезных свойств. Во всех изделиях на молочной основе содержатся молочный жир, белки, углеводы, минеральные вещества, а также большое количество витаминов. Кроме того, молоко и сливки, из которых делают мороженое, содержат вещества, которые успокаивают нервную систему и помогают справиться с бессонницей.

Мороженое полезно для больных, перенесших тяжелые операции, напри-



мер, в полости живота, когда нельзя употреблять твердую пищу, при язвенной болезни с кровотечениями, туберкулезе, истощении, малокровии. К тому же оно снижает высокое давление.

Мороженое может использоваться как быстрое и эффективное кровоостанавливающее средство при

## СЛАДКОЕ И ПОЛЕЗНОЕ

носных кровотечениях, частых в летнюю жару. Для остановки кровотечения достаточно проглотить несколько очень холодных кусочков мороженого.

Это вкусное лакомство стимулирует выработку организмом серотонина, который защищает нас от стрессов, поднимает настроение. Поэтому любители мороженого более

спокойны и счастливы, чем те, кто его не любит.

Чтобы не ошибиться в выборе мороженого, учитывайте происхождение используемых нынче мороженщиками стабилизаторов, которые и помогают лакомству «держать форму». Они могут быть как химическими, так и натуральными. Натуральные вещества - это желатин, крахмал. Такое мороженое имеет приятный цвет и запах, а вот яркий ядовитый цвет и крепкий, насыщенный аромат - первые признаки того, что в мороженом много химии.



# ВНИМАНИЕ, ВЕНЫ ЗАКРЫВАЮТСЯ

**Варикоз - это не только некрасивые сосудистые «звездочки» и выпирающие вены на ногах. Он затрагивает всю систему венозного кровообращения и чреват опасными последствиями.**

**Р**асширение вен является одним из проявлений хронической венозной недостаточности, которая может развиваться практически в любом возрасте.

## Пройти диагностику

Причина варикоза - в ослаблении венозных клапанов, задача которых препятствовать обратному току крови. Из-за наследственной предрасположенности, курения, скачков гормонального фона, избыточной нагрузки они не могут эффективно выполнять свою работу. В итоге часть венозной крови возвращается назад, переполняя сосуды.

Воспалительные процессы в тканях, вызванные застойными явлениями, способствуют прогрессированию заболевания. Они появляются при малоподвижном образе жизни, стоячей и сидячей работе. В результате из-за избыточного давления крови вены расширяются, истончаются, воспаляются, образуются узлы и разрывы.

Опасность варикоза заключается в том, что он постоянно прогрессирует и без правильного лечения сам не проходит. На сегодняшний день существует целый комплекс процедур, способных установить степень поражения венозных стенок и клапанов, выявить наличие тромбов и начало некротических процессов. Главное - не затягивать с диагностикой!

## В чем проявляется?

**«Звездочки».** Сопровождаются небольшой отечностью, тяжестью в ногах после нагрузок, иногда ощущением онемения и судорогами в икроножных мышцах по ночам. Устраняются методом склеивания стенок пораженного сосуда с помощью специального препарата.

**Флебит.** Представляет собой воспаление в венозных стенках. Сначала появляются ноющая боль и уплотнение вдоль пораженного сосуда. При остром течении кожа краснеет, а прикосание к ней причиняет боль. В качестве лечения врач прописывает противовоспалительные препараты в виде гелей, мазей или для перорального приема, в зависимости от тяжести заболевания.

**Тромбофлебит.** Вызывает нарушение кровообращения. Сопровождается полной или частичной закупоркой поверхностной вены тромбом с воспалением ее стенки. Кровь в сосуде застаивается, при прощупывании заметны уплотнение, болезненность и покраснение. При тромбофлебитах дополнительно назначают антикоагулянты (местные и для приема внутрь), снижающие вязкость крови.

**Трофические язвы.** Образуются из-за нарушения кровообращения в поверхностных слоях кожи. Представляют собой долго не заживающие болезненные раны, с трудом поддающиеся терапии. При трофических язвах необходимо строгое соблюдение гигиены, недопустимы расчесы. Безвредные микробы, проникая в раны, вызывают острое воспаление тканей. Больному рекомендуется наложение специального эластичного

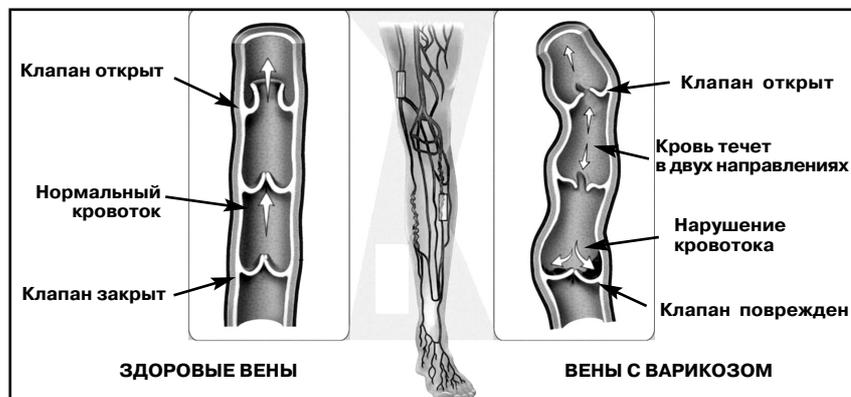
бинта или ношение компрессионного белья. Прописываются также антибиотики местного действия, спазмолитики, заживляющие средства.

**Тромбоз глубоких вен.** Тромбы не только нарушают кровообращение, но и могут отрываться и закупоривать легочную артерию, что грозит летальным исходом. Для тромбоза характерен быстро нарастающий отек конечности и сильная распирающая боль в икроножной или бедренной мышцах. Тромбоз глубоких вен требует постельного режима и внутривенного введения антикоагулянтов. Если заболевание обнаружено на начальной стадии, врачи рекомендуют удалить пораженный участок сосуда.

## Не допустить!

Снизить риск развития осложненной варикоза помогут:

- ✓ ношение компрессионного белья;
- ✓ лечебная физкультура и регулярный самомассаж ног;
- ✓ оптимизация массы тела, отказ от поднятия тяжестей;
- ✓ контрастные водные процедуры;
- ✓ регулярные занятия спортом (плавание, ходьба);
- ✓ исключение долгого сидения и стояния, смена положения тела;
- ✓ выбор обуви с высотой каблука от 2,5 до 4 см;
- ✓ отказ от приема гормональных контрацептивов (они повышают риск тромбоза).



**Из Китая продолжают приходить тревожные новости: коронавирус не сдает позиций. Многих волнует вопрос, можно ли заразиться им через посылку, заказанную в китайском интернет-магазине?**

# Вирус из посылки Пора бить тревогу?

**К**оронавирус COVID-19 является самой обсуждаемой темой с декабря 2019 года. Он зародился в организме животных (предположительно летучих мышей), но мутировал и сумел преодолеть межвидовой барьер.

Попадая в организм человека, вирус может находиться там до 14 дней без каких-либо проявлений. При этом инфицированный человек уже является заразным. Первые симптомы коронавируса напоминают грипп или простуду - появляются кашель, жар, одышка, головная боль, повышенная утомляемость. В некоторых случаях возможны тошнота и диарея. Резко ухудшается самочувствие и быстро развивается пневмония.

На данный момент известно, что вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Главными «воротами» в организм служат слизистая носа и глаз.

## Куплено в Китае

Исследователи утверждают: вирусы опасны лишь в очаге заражения. Если вы дотронетесь до дверной ручки, которую полчаса назад трогал больной, - вирус перейдет к вам на кожу. Оттуда ему будет легче проникнуть в организм: достаточно потереть грязными руками нос или глаза.

Передача коронавируса через посылку маловероятна. Вирусы плохо выживают во внешней среде. К примеру, вирус атипичной пневмонии вне человека может существовать до нескольких суток, вирус гриппа - два дня, ВИЧ - всего несколько минут. Что касается COVID-19, по данным Минздрава Китая при влажности более 40% и температуре более 200 он погибает вне человеческого организма в течение 48 часов, а если условия не соблюдены, то и раньше.

Имеет значение материал, на котором находится вирус. Так, на глад-

ких поверхностях (например, пластмасса или металл) он живет дольше, а на пористых материалах (таких как ткань) погибает в течение нескольких часов.

Бесплатная доставка из Китая в среднем занимает от трех до шести недель. Платная доходит ненамного быстрее - от двух недель до месяца. Даже если в посылке окажутся зараженные предметы, «уханьский» вирус погибнет в пути.

## Зараза по почте

Гораздо хуже обстоит дело с туберкулезом. Его возбудитель - палочка Коха - может выживать вне человеческого организма до нескольких лет, особенно в теплых, влажных условиях. Она устойчива к низким температурам, спирту, щелочи и спокойно переживает даже долгую поездку в посылке.

Но паниковать не стоит! Палочка Коха повсеместно присутствует в окружающей среде, однако опасность представляет только для людей с крайне ослабленным иммунитетом.

Теоретически, хоть и маловероятно, можно получить по почте вирус гриппа. Он комфортно чувствует себя при температуре от 00 до 600. На ткани и бумаге вирус погибает быстро, а вот на пластике держится до двух суток.

Также через посылку может пе-

## Правила безопасности

**Получив посылку, по возможности продезинфицируйте ее содержимое. Новую одежду - постирайте, электроприборы протрите спиртовым раствором, посуду обдайте кипятком, косметику протестируйте на небольшом участке кожи. В случае сомнений относительно качества, целостности или запаха изделия откажитесь от его использования.**



редаться стригущий лишай. Если упаковщик страдает данным заболеванием, споры лишая могут попасть на объект доставки с его кожи.

Велика вероятность заразиться яйцами глистов, хотя наибольшую опасность в этом случае представляют не посылки, а экзотические фрукты, особенно бананы. Избежать заражения в этом случае легко: достаточно мыть их перед очищением.

## “Грязные” деньги

Купюры состоят из целлюлозы, которая является питательной средой для многих бактерий. В такой «кормушке» они могут существовать до двух месяцев.

Самыми грязными признаны мелкие купюры - на них можно обнаружить до 34 видов патогенных бактерий. Чаще всего на деньгах встречаются бактерии *Propionibacterium asnes* и *Staphylococcus epidermidis*. Они провоцируют появление кожных заболеваний, в том числе акне.

Не менее грязными являются железные деньги: на монетах с большим содержанием меди (например, на американских центах) кишечная палочка и сальмонелла могут жить до 10 дней. Монеты с добавлением серебра более безопасны. Концентрация бактерий на них меньше, и они полностью погибают уже через неделю после того, как монетой перестают пользоваться.

Бить тревогу раньше времени все же не стоит - заразиться от непосредственного контакта с деньгами почти невозможно. Однако это не повод пренебрегать гигиеной: после контакта с купюрами, посещения банка или пользования банкоматом необходимо тщательно мыть руки.

**На поверхности кожи коронавирус живет от 20 до 60 минут, его легко смыть мылом. Вот почему в период эпидемии так важна гигиена!**



**Почечная боль другая...**

В отличие от поясничного остеохондроза почки чаще всего болят ночью. Именно боль в состоянии покоя позволяет предположить диагноз. Если у вас болят почки ночью или в состоянии покоя, то надо немедленно сдать общий анализ мочи и пройти ультразвуковое обследование. Обратите внимание на характер боли. При остеохондрозе боль чаще всего постоянная, усиливается при движении, человек не может двигаться так резко, как раньше. Почечная боль другая. Даже хронические почечные заболевания могут протекать абсолютно безболезненно. Тупая боль может появляться только после того, как застудили почки, - тут уж симптомы появляются незамедлительно.

**Боль в спине - симптом различных заболеваний.  
Как узнать, что болят почки, а не позвоночник или мышцы спины?  
Для этого нужно хотя бы знать, где они расположены.**

**Почки чаще болят по ночам...**

**Ищем проблему не там, где она есть...**

Если сильно болит поясница, почки могут оказаться совсем ни при чем. Часто мы ищем проблему не там, где она есть. Практически в 80 случаев из 100 почечные заболевания протекают без боли. Исключение - мочекаменная болезнь. Сильнейшая боль в спине может быть из-за таких болезней, как опоясывающий лишай, остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника; панкреатит; холецистит; желчнокаменная болезнь, аднексит (воспаление яичников) у женщин. Все эти заболевания могут давать сильнейшие боли в спине, отдающие в различные отделы брюшной полости. Поэтому не торопитесь с выводами и самостоятельно не лечитесь. Это может привести к тому, что основное заболевание не будет излечено и перейдет в хроническую форму.

будете находиться на морозе в течение трех часов без одежды, вы не застудите почки. Причины заболевания почек другие. Это воспалительные (вызываются злой микробиотой); функциональные (происходит изменение структуры почек и их работы); деструктивные (камни в почках, амилоидоз) и врожденные.

Если человек застудил почки и через несколько часов появились симптомы пиелонефрита, то это означает только одно: в почечных лоханках началось обострение хронического воспалительного процесса. Лечат хронический и острый процесс по-разному, поэтому ошибка врача может очень дорого стоить пациенту. Кстати, симптомы остеохондроза доктора нередко путают с почечными заболеваниями. Если почки болят, а симптомы указывают на остеохондроз, нужно сделать ряд специальных обследований, чтобы убедиться, что с почками все нормально. Тут лучше чуть-чуть перестраховаться, чем потом с сожалением думать об утраченном здоровье.

*О плохой работе почек говорят темные круги под глазами, неприятный запах тела, слабость в ногах.*

**Лучше чуть-чуть перестраховаться...**

Думаете, что застудили почки. Как это может проявляться? Вообще-то застудить почки очень сложно. Они надежно скрыты. Даже если

**О. Соколов, нефролог, врач высшей категории.**

**Не навреди**

**Кишечник воспаляется от сладкого**  
Даже небольшое увеличение в рационе количества сахара и сладких десертов повышает риск воспаления слизистой кишечника и еще больше травмирует ее, если она уже повреждена. Причина - нарушение микрофлоры. Продукты, богатые клетчаткой, поддерживают количество полезных бактерий в норме. А сладкие продукты и малое количество пищи, богатой клетчаткой, приводит к росту вредных бактерий, вызывающих воспаление. Эксперимент с сахаром провели в Испании.

**Обычный хлопчатобумажный носок можно использовать для компресса: горячего и холодного.**

**В НОСОК НАСЫПЕМ РИС И...**

Насыпьте в носок сырой рис так, чтобы он мог легко пересыпаться внутри. Завяжите носок шнурком. Для горячего компресса положите носок с рисом в микроволновую печь на минуту, для холодного - в холодильник на 45 минут. Затем встряхните носок и приложите к больному месту. К рису можно добавить несколько капель эфирного масла лаванды или высушенные травы - лаванды, цветков ромашки и лимонной цедры. Вместо носка можно использовать маленький тряпичный мешочек, а вместо риса - гречневую крупу, льняное семя и соль.

- ✓ Даже если вы находитесь не дома, чистить зубы надо 2 раза в день - утром и вечером после еды (по 2-3 минуты).
- ✓ После каждого приема пищи нужно обязательно полоскать полость рта водой.
- ✓ Часто опухают десны? Регулярно утром и вечером пейте зеленый чай без сахара, желательнее с жасмином.

**Пригодится**

- ✿ Для улучшения пищеварения 1 чайн. ложку корней пиона уклоняющегося залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 10-15 минут до еды.
- ✿ От гастрита, энтероколита залейте 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки листьев амаранта (щирицы), доведите до кипения, снимите с огня, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3-4 раза в день.
- ✿ Для очищения крови 20 г травы фиалки трехцветной залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе 10 часов, процедите. Пейте по стакану 3 раза в день.



# КИШЕЧНИК РАЗДРАЖЕН

- Говорят, при болях в животе вместо таблеток нужно пить мятный настой. Он хорошо обезболивает. Это так?

- Настой мяты чаще всего не снимает боли в животе. Если же случился приступ гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, мята категорически противопоказана. Все анальгетики, в том числе и травы, надо принимать исходя из диагноза. При разных заболеваниях желудочно-кишечного тракта они могут и помочь, и навредить. Если вы не знаете точную причину болей в животе, примите таблетку спазмолитического препарата, например «Но-шпы». А на следующий день (можете терпеть?) отправляйтесь к врачу.

- При синдроме раздраженного кишечника нужно делать массаж точек, стимулирующих работу толстой кишки. Они расположены на стопах?

- Действительно, массаж стоп, ходьба на пятках,

Первое правило - пить больше воды. Норма - около 30 мл на килограмм веса. Утром натощак полезно выпить теплую воды (она лучше всасывается) с добавлением лимонного сока.

Каждый прием пищи должен включать жиры. Тогда желчный пузырь хорошо сокращается, а это стимулирует перистальтику кишечника и его опорожнение. И еще: если жиров в рационе мало, то у человека может повыситься уровень холестерина. Полезные жиры - это оливковое масло холодного отжима, сметана жирностью 21%, сливочное масло (82,5%), кокосовое масло, авокадо, семена льна, подсушенные орехи. Хорошо улучшает работу кишеч-

На вопросы по поводу диагноза раздраженный кишечник отвечает врач II категории Федор Носков.

лечебная гимнастика хорошо стимулируют кишечник. Однако без комплексного лечения заболевания один массаж стоп не сделает ваш кишечник здоровее.

- При синдроме раздраженного кишечника полезно массировать живот с растительным маслом...

- Массаж полезен для раздраженного кишечника, но эту процедуру можно делать и без масла. Как правило, после нескольких сеансов массажа отпадает необходимость принимать лекарственные препараты. Но массировать живот можно, только если нет противопоказаний (заболевания желудка и кишеч-

ника, гинекологические проблемы, урологические недуги).

- Говорят, что при диагнозе раздраженный кишечник надо принимать аспирин...

- Вредное заблуждение! Аспирин не снимает раздражения кишечника. Он способен лишь навредить. Нередко на фоне аспиринового лечения в желудке и кишечнике возникают язвы и эрозии. Это заканчивается тяжелыми осложнениями.

- Восстановить микрофлору при раздраженном кишечнике помогают кисломолочные продукты. Их надо есть почаще...

- Это так, но кисломо-

## Не навреди

✓ Если желудок не здоров, принимать пищу надо через каждые 4 часа.

✓ Начинать есть желательно не с овощного салата (он стимулирует желудочную секрецию), а с супа или мясного блюда с кашей.

Маме 80 лет. У нее часто бывают запоры, хотя ест чернослив и инжир. Это помогает не всегда. Как наладить стул?

Людмила.

ника и вода, обогащенная магнием (ее можно купить в аптеке).

Полезны сухофрукты: чернослив, инжир, курага. Чаще предлагайте маме препараты клетчатки, семена льна.

Хорошо стимулирует стул смузи. Рецепт прост: на ночь 1 ст. ложку семян льна залейте водой, утром добавьте зелень и свежие

ягоды (можно сухофрукты), 1 чайн. ложку оливкового или кокосового масла и взбейте блендером.

Если мама плохо переносит свежие овощи, можно их тушить или запекать.

Полезен ромашковый чай, он оказывает легкое послабляющее действие. В аптеках много препаратов на основе кру-

## На каждый день

✓ Полезны сухофрукты: чернослив, инжир, курага и другие продукты, богатые клетчаткой.

✓ Также помогает массаж живота по часовой стрелке.



лочные продукты не должны быть жирными (максимум 3,2%). Хорошо их употребить в сочетании с некрепким чаем или не кислыми соками. Их не стоит есть при повышенной кислотности желудочного сока.

- Раздраженный кишечник успокаивают ромашковые ванны?

- Любые ванны, особенно хвойные, жемчужные, с отварами трав, благотворно действуют на кишечник, расслабляют и успокаивают. Но при синдроме раздраженного кишечника они не помогут.

шины, которые стимулируют опорожнение.

В идеале стул должен быть каждый день, чтобы вместе с желчью вывести все токсические вещества, которые перерабатывает печень. При задержке стула на пару дней возрастает токсическая нагрузка, и вредные вещества - избыток холестерина, гормонов - всасываются в кровь. Добиться регулярного стула поможет массаж живота круговыми движениями по часовой стрелке. И еще научите маму дышать животом. Если пару минут подышать так, чтобы при вдохе живот надувался, а при выдохе втягивался, такой массаж внутренних органов улучшит продвижение пищи по кишечнику.

При задержке стула на 2 дня возрастает токсическая нагрузка, и вредные вещества - избыток холестерина, гормонов - всасываются в кровь.



# Постоянно спать хочется...

«Вот бы сейчас уснуть и проспаться целый месяц...», «Глаза слипаются, все плывет», «Почему все время хочется спать?»... Наверное, многие ловили себя на похожих мыслях. Что это? Заболевание? Дневная сонливость может возникнуть по разным причинам.

## Дефицит железа в крови

Уровень этого элемента влияет на качество сна. Если есть подозрение на дефицит железа, надо сделать анализ крови. И если действительно обнаружится его нехватка, врачи обычно советуют есть яблоки, говядину и принимать железо в витаминах.

## Синдром беспокойных ног

Некоторые люди просто не могут сидеть или лежать спокойно. Им нужно постоянно шевелить ногами или руками, особенно в вечернее и ночное время. Уснуть такому человеку сложно. Для точной диагностики и выбора лечения стоит обратиться к терапевту.

## Нехватка витамина D

Витамин D вырабатывается на солнце, а потому в пасмурные дни, при коротком световом дне врачи советуют принимать его в капсулах.

## Сезонное аффективное расстройство

Чаще всего начинается осенью, когда идут дожди, или зимой, когда день становится короче. От обычной депрессии отличается тем, что симптомы проходят с увеличением светового дня, поэтому не всегда требуется прием лекарств. Если нарушается сон, стоит есть больше

фруктов и овощей, выходить на улицу днем, когда светит солнце.

## Пониженное артериальное давление

Помимо сонливости, гипотоники становятся более раздражительными. Могут случаться приступы головной боли и головокружений, обмороки. Лучшее лечение при пониженном давлении - здоровый образ жизни, правильное питание и режим дня.

## Гипотиреоз

Болезнь щитовидной железы вызывает замедление обмена веществ и приводит к заторможенности и сонливости. Чтобы поставить правильный диагноз, нужно сходить к эндокринологу и сделать УЗИ щитовидной железы.

## Апноэ

Временные остановки дыхания, приводят к недостатку кровоснабжения и, соответственно, усталости и рассеянности по утрам. Во время приступа апноэ стенки дыхательных путей сужаются, и прекращается доступ кислорода в легкие. В группе риска люди с избыточным весом, курящие или храпящие. Им лучше спать на боку, не принимать на ночь алкоголь и успокоительные средства.

## Депрессия

Одним из симптомов является постоянная усталость. Все время хочется спать. При подозрении на депрессию надо сразу идти к врачу.

## Инфекционные заболевания

При ОРВИ, желудочных и кишечных инфекциях постоянно хочется спать, и это нормально. Ослабленный организм требует отдыха - важно не перегружать себя делами и расслабиться.

## Гормональный дисбаланс

Проблемы с эндокринной системой могут вызывать частые смены настроения и сонливость. Особенно это касается женщин, поскольку их гормональный цикл меняется в течение месяца. Сонливость может наступать через 5-6 дней после менструации и потом исчезать.

## Побочное действие лекарств

Внимательно читайте аннотации к препаратам, которые вы принимаете. Если лекарства вызывают сонливость, которую вы тяжело переносите, попросите врача заменить медикамент.

## Неужели сердце нездорово, потому что нелечены зубы?

*Терапевт говорит, что у меня больное сердце, потому что проблемы с зубами. Неужели такое возможно?*

*Ирина.*

Уже известно немало случаев, когда больные зубы вызывали у человека тромбоз, атеросклероз, инфаркт или инсульт. Исследования показали: если плохо ухаживать за полостью рта и иметь осложненный кариес, то это увеличивает риск развития сердечно-сосудистых болезней на 70%. Попав в кровь, болезнетворные бактерии могут осесть на стенках сосудов, прилепившись к тому месту, где начала образовываться атеросклеротическая бляш-

ка. В союзе с бактериями она начинает быстрее расти, закупоривая сосуд. Если тромб оторвется, могут возникнуть инфаркт, инсульт и другие грозные осложнения.

## Почему боль приходит только по ночам?

*О чем говорит зубная боль, которая возникает в основном ночью? Днем ничего не болит. Стоит ли беспокоиться?*

*Антон Н.*

Причиной зубной боли, усиливающейся среди ночи, могут быть кариес, периодонтит, воспа-

**У большинства людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной систем, имеется пародонтоз.**

ление костной ткани. Пульпит тоже нередко дает сильную пульсирующую боль по ночам. Хотя иногда ночная зубная боль вообще может не быть связана с зубами. В области головы находится много нервных узлов, поэтому за зубную боль можно принять боль, связанную с воспалением гайморовых пазух и носа, среднего и внутреннего уха, тройничного нерва, суставов челюстей. Ночью увеличивается активность блуждающего нерва, ответвления которого находятся в голове, из-за чего может появиться боль. Чтобы избавиться от боли, можно, конечно, принять на ночь обезболивающее, но это только первая помощь, а не лечение. Вам надо обязательно обратиться к врачу, чтобы найти причину боли и устранить ее.

*О. Шаповалов, стоматолог.*

**ИНОГДА БЫВАЕТ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ НОСОМ. В ЧЕМ ПРИЧИНА ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА И КАК ОТ ЭТОГО ИЗБАВИТЬСЯ?**

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НОС ЗАЛОЖЕН



## Хронический атрофический ринит

Затянувшийся насморк может быть осложнением недолеченной простуды, вялотекущего гайморита, результатом переохлаждения или воздействия загрязненного воздуха. Длительное воспаление слизистой носа приводит к ее атрофии, в результате чего нарушается работа мерцательного эпителия - главного защитника нашей дыхательной системы, удаляющего попавшие в нос бактерии и пылевые частицы. Все это накапливается на слизистой, формируя плотные корочки, слизистая отекает и утолщается. Порочный круг замыкается, а в результате не только ухудшается носовое дыхание, но может снизиться или полностью исчезнуть обоняние. А вот отделяемого из носа практически не будет, основные жалобы - заложенность носа и появление неприятных корочек. Кстати, иногда атрофический ринит оказывается единственным симптомом скрыто протекающего системного ревматического заболевания.

**Что делать?** Обратитесь к лору, любой хронический насморк требует своевременного лечения. Если все сделано вовремя, велик шанс спасти слизистую и избежать атрофии. Плохо если люди подсаживаются на сосудосуживающие капли. В этом случае лечение будет долгим и трудным.

## Хронический гайморит

Гайморит - воспаление придаточных пазух носа, называемых гайморитами. Частая причина гайморита - недолеченная простуда или грипп.

Оставляя после болезни «сопливый хвост» на несколько недель, вы рискуете заработать хронический гайморит. При гайморите чаще бывает заложена одна ноздря, головные боли усиливаются при наклоне вперед, появляются зеленые сопли.

**Что делать?** Записаться на рентгенографию придаточных пазух носа. Если диагноз подтвердится, понадобится лечение антибиотиками, физиотерапия.

## Искривление перегородки носа

У большинства людей отклонение бывает небольшим, и на протяжении жизни лечение не требуется. Но у некоторых смещение значительное, и суженная сторона носа практически не дышит. В этом случае без операции не обойтись и откладывать ее не стоит.

**Что делать?** Обратитесь к лору, он назначит компьютерную томографию лицевого скелета, полости носа и придаточных пазух. В зависимости от степени искривления врач предложит консервативное или хирургическое лечение.

## Аллергический ринит

Причиной отека слизистой и повышенной выработки слизи может

**Мужчины переносят простуду тяжелее. Им нужно больше времени, чтобы справиться с заболеванием. Они тратят больше денег на лекарства и остаются дома, пока не почувствуют себя лучше.**

оказаться аллергическая реакция. Чаще всего аллергические риниты протекают в период цветения, являясь одним из симптомов поллиноза. Но нередко человек вдруг обращает внимание, что у него уже несколько недель течет из носа и слезятся глаза. В этом случае, прежде всего, нужно постараться вычислить причину. Возможно, вы завели домашнее животное или купили ковер...

**Что делать?** Вычислив аллерген, изолируйте его на время. Если нос закладывать перестало, вы попали в точку. Если же заложенность носа и выделения продолжают, посетите аллерголога и лора.

## Полипы полости носа

Полипы - патологические разрастания слизистой оболочки полости носа. Внешне они напоминают горошину или гроздь мелкого винограда. Полипы сужают носовые пути, и возникает односторонняя или двусторонняя заложенность носа. Приходится дышать ртом, воздух не очищается, не увлажняется, что приводит к легочным заболеваниям, в том числе к бронхиальной астме.

**Что делать?** Идти к лору. Выявить полипы не составит труда, а вот чтобы избавиться от них, может потребоваться операция.

**В. Вознесенцев, отоларинголог.**

**Удалила зуб, планировала поставить имплант. Но врач сказал, что гной «съел» кость. Может ли она восстановиться?**

**Анна Саркисовна.**

Длительный гнойный процесс разрушает костную ткань. Самостоятельное восстановление кости после этого невозможно. Недостающую костную ткань мож-

но нарастить пересаживанием собственной кости, наращиванием с применением синтетических материалов. И только после этого поставят имплант.

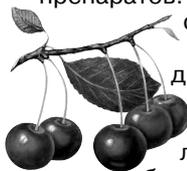
## На каждый день

- ✓ Если вас беспокоит резкая боль в шее, старайтесь не делать резких движений и избегайте переохлаждения.
- ✓ Не пытайтесь «разрабатывать» шею, делая движения через боль.
- ✓ Старайтесь не сидеть длительное время в одной позе за компьютером.
- ✓ Спите на спине или на боку, на ортопедической подушке.
- ✓ Проходите курс массажа как минимум раз в полгода.

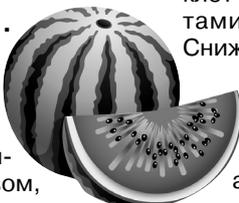
## Пища лечит

# 6 ФРУКТОВ, КОТОРЫЕ СНИМУТ БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ

**ВИШНЯ.** Обладает мощными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Ее целебный эффект сравним с действием нестероидных противовоспалительных препаратов. Вишневый сок может предупредить обострение этой болезни. Чтобы успокоить воспаление при артрите, надо пить вишневый сок как минимум 2 раза в день в течение месяца.



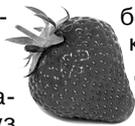
**АРБУЗ.** 90% арбуза - это вода, поэтому он является хорошим мочегонным средством,



**Ученые назвали самые полезные фрукты, облегчающие боль и снимающие воспаление при артрите.**

помогает быстро вывести из организма токсины. А наличие ликопина, каротиноидов и флавоноидов делает арбуз мощным противовоспалительным продуктом. Врачи советуют в сезон при артрите и атеросклерозе есть арбузы каждый день.

**КЛУБНИКА.** Ягода низкокалорийная, богатая клетчаткой, антиоксидантами и полифенолами. Снижает уровень С-реактивного белка, который считается воспалительным маркером. При обострении артрита уровень этого



белка всегда высокий. Клубника предотвращает разрушение суставов и выводит мочевую кислоту.

**АВОКАДО.** Очень калорийный фрукт, но этим он и ценен. Жирные кислоты в составе авокадо снижают воспаление и заметно смягчают симптомы артрита. Каждый день полезно съедать хотя бы по четвертинке этого фрукта.



**АНАНАС.** В этом фрукте много бромелайна. кото-

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

рый обладает болеутоляющими и противовоспалительными свойствами. Витамин С, содержащийся в нем, увеличивает выработку коллагена. Рекомендуется съедать по кусочку ананаса хотя бы раз в неделю.



**КРАСНЫЕ ЯБЛОКИ.** В кожуре таких яблок содержится антиоксидант кверцетин, который отвечает за выработку белка-коллагена. А коллаген требуется организму не только для упругой кожи, но и для здоровья суставов и связок. Кроме того, этот белок выполняет роль амортизатора для суставов, повышая их выносливость при нагрузках.



Самой полезной для глаз брюссельская капуста и среди круп считается гречневая. В ней много соединений, которые укрепляют мелкие сосуды глаз. Гречневая каша особенно ценна для пожилых людей и диабетиков.

При зрительных нагрузках желательно ежедневно есть орехи, семечки, рыбу, яйца. Они являются источником витаминов группы В, микроэлементов и белка, необходимых для восстановления клеток глаза.

Бывают кровоизлияния в глаза? Снижают вероятность такой неприятности богатые витаминами С и К брокколи, брюссельская капуста и шпинат.

Выбрать овощи, фрукты и ягоды, наиболее полезные для зрения, просто. Их мякоть должна быть оранжево-красного или фиолетового цвета. В оранжевых плодах много бета-каротина. Он дей-

## Для здоровья ваших глаз полезная еда

**Зрение зависит от состояния мелких сосудов. Именно пища является главным поставщиком веществ, укрепляющих сосуды и зрение.**

ствует как фильтр, охраняющий глаза от вредного ультрафиолетового излучения. Из оранжевых плодов стоит выбирать болгарский перец, облепиху, курагу и абрикосы. Но несомненными лидерами в этом списке являются тыква и морковь. Диетологи рекомендуют съедать их ежедневно не менее чем по 100 грамм. Эти овощи можно есть

сырыми или термически обработанными, добавлять в салаты, супы, пюре, каши, овощное рагу. Единственное условие для максимальной пользы - к моркови и тыкве надо добавить что-то жирное, например, пару орешков или 1 чайн. ложку сметаны. Любопытно, но прародительница современной моркови была фиолетового цвета и

### Знаете ли вы, что...

**Диетологи рекомендуют съедать ежедневно не менее чем 100 грамм овощей. Их можно есть сырыми и термически обработанными, добавлять в салаты, супы, пюре, каши, овощное рагу. К моркови и тыкве надо добавить пару орешков или 1 чайн. ложку сметаны.**



оставалась такой вплоть до XVI века.

Известно о пользе для зрения фиолетовой черники. Однако для глаз почти также полезны черная смородина, жимолость, голубика, черноплодная рябина и особенно ежевика. Синие и фиолетовые растительные пигменты улучшают кровообращение и укрепляют сосуды глаз. Ежедневное употребление горсти любых темных ягод уменьшает утомляемость глаз, улучшает и дневное, и сумеречное зрение. При этом при заморозке и разморозке полезные вещества не разрушаются. Так что заботиться о своем зрении можно круглый год, а не только в сезон.

**К. Крылов, офтальмолог.**

# Полюбите виноград

**И НЕ ТОЛЬКО ЗА ЕГО ОТМЕННЫЙ ВКУС,  
НО И ЗА СПОСОБНОСТЬ ПРОТИВСТОЯТЬ  
МНОГИМ БОЛЕЗНЯМ.**

## Защитит от инфаркта

Сладкие ягоды снижают давление, уровень плохого холестерина в крови, улучшают работу сердца. Благодаря употреблению винограда в крови становится больше оксида азота. Это вещество предотвращает образование кровяных сгустков, которые могут стать причиной сердечного приступа.

## Вкусные ягоды помогут похудеть

Причем именно ягоды, а не виноградный сок. Все потому, что в них содержатся вещества, которые улучшают инсулиновый обмен и препятствуют отложению жира. И больше всего таких веществ в кожце, поэтому ягоды эффективнее сока.

## Убережет от солнечных ожогов

Виноград повышает устойчивость кожи к ультрафиолету благодаря особым веществам - флавоноидам. Он не только защитит от ожогов, но и снизит риск рака кожи. Особенно много флавоноидов содержится в красном винограде.

## ЯБЛОКО ЗДОРОВЬЯ: ПОЧЕМУ НАМ НУЖНО СЪЕДАТЬ ХОТЯ БЫ ОДНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

### Помогают нормализовать уровень сахара в крови

Все дело в клетчатке, которой очень много в этих фруктах: она замедляет переваривание пищи и, следовательно, попадание глюкозы в кровь. Если регулярно завершать свой обед яблоком или грушей, можно снизить риск развития диабета на 18%!

### Полезны для десен

Когда мы кусаем и пережевываем эти твердые фрукты, выделяется больше слюны - природного очистителя зубов и десен, которая к тому же смывает опасный налет из бактерий.



## Чем еще полезен виноград?

В винограде содержатся витамины группы В, которые нужны для работы нервной системы, красивой кожи и волос. Витамин С укрепляет иммунитет и замедляет старение. Он особенно хорошо усваивается из винограда благодаря тому, что в ягодах есть витамин Р, который помогает накапливать аскорбинку. Виноград улучшает состояние дыхательных путей и легких. При употреблении винограда клетки печени очищаются и восстанавливаются. Несколько ягод в день - отличная профилактика мочекаменных болезней и образования песка в почках. стакан свежеежатого сока избавит от мигрени без таблеток.

## Есть ли вред?

Отказаться от винограда нужно при повышенной кислотности желудка, язве, колите. В этих ягодах содержится сахароза и фруктоза, которые быстро всасываются в кровь

и повышают уровень сахара. Поэтому виноградом очень осторожно нужно лакомиться при сахарном диабете.

Поедание темного винограда без меры может стать причиной анемии. Ягодные фруктовые кислоты разрушают зубную эмаль. Поэтому пить сок нужно через соломинку, а после того как поели виноград, прополощите рот.

Виноград может стать причиной аллергии. Причем чем темнее виноград, тем вероятнее реакция. Виноград - полезное лакомство для людей со здоровой системой пищеварения. Тем, у кого слабая поджелудочная, есть проблемы с желудком и кишечником, от винограда лучше отказаться. Желтуха и острая форма туберкулеза тоже являются противопоказаниями. С пользой для здоровья в день можно съедать 10-15 крупных виноградинок. Чтобы укрепить сердце и почки, ешьте темные ягоды. Светлые помогут почистить желчный и почки, так как обладают мочегонным действием.

**Н. П. Селезнева,  
врач-диетолог**

### Яблоки могут предотвратить инсульт

Каждые 200 граммов фруктов с высоким содержанием клетчатки (например, яблок), которые мы съедаем в течение дня, снижают риск инсульта на 32% - таковы результаты исследования, в рамках которого изучались результаты 20 экспериментов. Кроме того, если есть яблоки вместе с черникой и виноградом, можно снизить уровень плохого холестерина и даже нормализовать кровяное давление.

### Помогают худеть

Клетчатка и сложные углеводы сами по себе полезны для фигуры, так как замедляют переваривание пищи и помогают нам дольше не чувствовать



голод. Но, кроме того, в яблоках содержатся дополнительные вещества, которые работают, как природные жиросжигатели - еще один повод завершать свой обед вкусным яблоком.

### Борются с высоким уровнем холестерина

Пектин, которого особенно много в яблоках, помогает снизить содержание в крови уровня холестерина ЛПНП, который повреждает артерии и может стать причиной опасных для жизни заболеваний.



# НА УЛИЦЕ ЖАРА...

**Летом всем нам просто жизненно необходимо употреблять больше жидкости. Какой именно? И в каких количествах? Распространенная рекомендация пить в жару много жидкости создает обманное впечатление, что предела здесь нет. На самом деле норма есть, и она хорошо известна специалистам.**

не по зову сердца или какого-то другого органа.

## Что пить?

Самым полезным напитком врачи считают минеральную воду, так как она насыщена полезными микроэлементами и солями.

Частично можно утолять жажду зеленым чаем. Правда, у зеленого чая есть один минус - кофеина в нем гораздо больше, чем в черном, а это вещество само по себе вызывает обезвоживание организма. Выход есть: в отличие от черного чая, одну и ту же порцию листьев зеленого чая можно заваривать по нескольку раз. С каждым разом концентрация кофеина в заварке будет существенно снижаться.

Под травяным чаем диетологи подразумевают не любую траву, заваренную кипятком по методу обычного чая. Если вы будете пользоваться ими бесконтрольно, то можете нанести вред здоровью. Поэтому для восполнения потери жидкости в организме выбирайте ромашковый или мятный чай.

Но больным с явлениями сердечной или почечной недостаточности мы советуем и летом придерживаться зимней нормы употребления жидкости (не более 1,5 л в день). Из напитков предпочтение отдавайте несладким и негазированным напиткам - сокам, компоту, из минеральных вод - щелочным (боржоми).

## Симптомы обезвоживания:

- ✓ Пересохшая слизистая оболочка полости рта и глаз.
- ✓ Раздражительность и чувство усталости.
- ✓ Головная боль или головокружение.
- ✓ Темный цвет мочи.
- ✓ Учащенный пульс.
- ✓ Повышение температуры тела.

## Если вы пьете мало жидкости, то...

- ✓ кожа становится тусклой и вялой, быстрее покрывается морщинами;
- ✓ возрастает вероятность развития целлюлита, поскольку именно в жировых клетках собираются продукты обмена веществ, а удалить их оттуда можно только путем вымывания;
- ✓ увеличивается риск камнеобразования в почках и желчном пузыре, и, кроме того, хуже работает печень;
- ✓ нарушается работа кишечника: недостающую жидкость организм забирает из толстой кишки, что приводит к хроническим запорам;
- ✓ появляется склонность к отекам, поскольку организм мгновенно реагирует на недостаток жидкости и начинает крепко удерживать каждую каплю воды.

## Много - это сколько?

Если на улице очень жарко, да еще при этом работаете физически, то в день надо выпивать около 3 л, с учетом жидкости, которую мы получаем с едой (супом, сырыми овощами и фруктами, кашами, киселями). А чуть больше 1 стакана воды образуется непосредственно в нашем теле.

Разумеется, всю дневную норму жидкости не стоит выпивать за один присест, потому что пользы от этого будет мало. Распределите ее равномерно на 12-14 часов и пейте по 100-150 мл в промежутках между приемами пищи, а если хотите съесть поменьше - то непосредственно перед едой. Первый стакан (лучше всего минеральной воды) полезно выпить утром сразу же после пробуждения и обязательно мелкими глотками. Тем, у кого кишечник вялый, запоры, потребуется холодная вода, а при склонности к расстройствам пищеварения - теплая.

Учтите, что не всегда организм сигнализирует о своих потребностях чувством жажды: обычно она появляется после того, как частичное обезвоживание уже наступило. Вот почему пить надо по расписанию, а

## Иммунитет надо улучшить летом

К подобным выводам пришли учёные, опираясь на результаты проведенных исследований. Крепкий иммунитет, как известно - это залог долгой и здоровой жизни. Именно заботясь о нём сейчас, человек понижает риск подцепить какой-то недуг в будущем. По словам имму-

нологов, обеспечить себе защиту от инфекционных "болячек" на весь год поможет обильное употребление летом натуральных овощей, фруктов и ягод. Особое внимание специалисты рекомендуют обратить на все виды съедобных продуктов, которые имеют оранжевый, желтый и крас-

ный окрас, ведь именно в них присутствует наибольшее количество необходимых организму витаминов С, D, E, A, B5, F и PP.

Почему медики советуют больше потреблять "дары природы" летом? Всё просто, ведь именно в эту пору года продукты обладают наибольшим набором и количеством витаминов.



# Отдыхай!

Велик с движком					Кочегар в аду	Фермерский грузовичок			
Примеряла очки в басне	Легкая пелена	Фугас по сути	Посетители яслей	Абрис предмета	Посягание на недосягаемое				
Доставка продуктов в сельпо	Хью ... в роли доктора Хауса	Тонкий магический эфир					Сосед Камбоджи	Кружок на костяшке домино	
Отверстие в иголке	Замок короля Артура			Старинный русский плащ					
		Небольшая шляпка				Круг вальса	Шоколадное дерево	"Трамвай в узде"	
Говорящий попугай				Резкий прыжок в сторону					
			Лингвист	Рисование по водной глади			Весенний месяц	Иоганн Бах как музыкант	
Сеть подземных пещер	Та, кто мылом мыла Милу	Самодовольный фронт			Огнедышащее чудовище				
			☺ ☺ ☺ Доктор встречает своего давнего пациента: - Здравствуйте, на удивление хорошо выглядите! Как ваша язва? - Уехала на неделю к матери!			К/ф "... юрского периода"			
	Овчарка из Шотландии	Ундина из сказки Андерсена							
				Интимная одежда			Умыкание джипа	Славяне для византийцев	
	Мода на старину	Кавказская индейка			Названный родич	Мать Немезиды	На нее волк воет		
				Болеутоляющее лекарство					
Торец чурки	Мадам, основавшая музей	Хорошо плавающий заяц				Полицейский "бобик"	Нейрит	Восточный ветер	
			Великосветский прием	Шведская мебельная компания	2				
Маникюрный "наждак"	Путь движения Земли					Река в Забайкалье			
				Смешной пассаж					
Сливы для соуса	Шкаф с отъезжающей дверью				Международный язык				
Свод мусульманских обычаев				Средство "ловли" жениха					



## ЭНН ХЭТЭУЭЙ:

### «Мне пришлось пройти весь этот ад ради моих сыновей»

— Энн, недавно вы во второй раз стали мамой. (Первый сын, Джонатан, появился на свет в 2016 году, о рождении второго актриса объявила в январе. Энн до сих пор скрывает точную дату, а также имя малыша. Одно из предложений — что его зовут Джек.) Мы вас от души поздравляем. И надеемся, что в один прекрасный день вы даже рассекретите имя младшего сына...

— Спасибо! А пока что мы скрываемся в своем доме в Коннектикуте, в глубинке, подальше от Нью-Йорка и вируса. Даже гулять здесь ходим с малышом и катаемся с мужем на велосипедах. Все счастливы, что у Джонатана появился братишка. Но я хочу выразить свое сочувствие всем женщинам, которые, как и я, сталкивались с мучительной проблемой бесплодия. Тем, кто проходил или проходит через весь этот ад. Это то, что выпало и на мою долю. Мои

беременности отнюдь не походили на прямую ровную дорогу. Поэтому пока мы стараемся держать детей подальше от света рампы, так сказать. На всякий случай...

Что касается имени, мы с мужем придумали ужасно смешную — и да, я понимаю, в чем-то жестокую игру. Еще когда родился наш первенец. На вопрос, как мы назовем малыша, мы с Адамом, честно глядя собеседнику в глаза, произносили какое-нибудь красиво звучащее, но странное имя. Иногда просто слово. Ну что в голову приходило. И от души наслаждались произведенным эффектом. Но да, я согласна, это немного жестоко. Ведь все так счастливы за нас! Недавно мы огорошили наших добрых друзей, ответив, что назвали младшего «Африка». Господи, видели бы вы выражение их лиц! (Хохочет.) Главное — не моргать в этот момент и не засмеяться, глядя на их замешательство.

— Тогда расскажите хотя бы про старшего: чем он вас удивляет?

— Он ненавидит, когда я пою! (Смеется.) И конечно, ему совсем нет дела до моего «Оскара» за роль в «Отверженных». И до всех моих других ролей, где я пою и даже танцую. Так что вот так: в доме строгий запрет на мои песни. (Смеется.)

— Вы считаете себя идеальной матерью?

— Нет, я далеко не идеальна. Но если я чувствую себя раздраженной или погруженной в какую-то проблему, то стараюсь, чтобы это не было заметно. Пока не успокоюсь и не приду в себя, к детям не подхожу.

— Говорят, вам нравится, как воспитывают своих детей герцогиня Кэтрин с принцем Уильямом.

— Да, я давно наблюдаю за ними в этом плане, и мне очень нравится их подход к воспитанию. Они ратуют за необходимость разговаривать даже с очень маленькими детьми. Всегда, при любых обстоятельствах пытаться объяснить им, что и почему, а не просто разрешать или запрещать что-то. И вообще, родители должны почаще разговаривать с детьми. Это не менее важно, чем гулять, читать им, развлекать, учить и так далее. Но для этого нужно научиться вставать на один уровень — психологический, возрастной — с ребенком. Говорить, глядя ему в глаза, как с равным, а не с высоты своего возраста или опыта.

— Несколько лет назад на вас обрушилась волна ненависти — из-за того, что вы якобы переусердствовали со страданием в фильме «Отверженные». Почти налысо постриглись, на всех пресс-мероприятиях рыдали, особенно когда получали «Оскар». Многим подобная ажитация не понравилась. Но вы нашли в себе силы не сбежать, а продолжать сниматься, и весьма успешно...

— Каждый имеет право на свое мнение. Но я бы предпочла, чтобы уровень ненависти и раздражения находился на более высоком, скажем так, интеллектуальном уровне. Больше всего не терплю ленивую злобу, понимаете, о чем я? Объясните свою точку зрения, будьте остроумны, придумайте каламбур, в конце концов, когда хотите кого-то облить грязью. Свергнуть с пьедестала! А не просто оскорбляйте.

— Вы говорили, что ваш муж, ювелир и продюсер Адам Шульман, тоже помог вам измениться и даже примирил вас с хейтерами.

— Именно так. Самая большая заслуга во всех моих переменах к лучшему — моего мужа. Он помог мне научиться комфортно существовать в окружающем мире и быть

в ладу с собой. Нынче модно рассуждать о том, что нам, женщинам, никто не нужен, мы сами по себе отлично можем прожить. Но лично мне очень нужен мой муж. Его абсолютная любовь меня полностью переродила.

— **Дети тоже вас изменили?**

— До рождения первого сынишки я маниакально стремилась заполнить свой график по максимуму. Если не работала, то мне казалось, что впустую трачу время. А теперь я временами вообще отказываюсь от съемок, чтобы побыть дома. Настолько это стало для меня важно. Я стала меньше заниматься шопингом, почти не хожу по магазинам. Научилась готовить, стала больше читать и общаться. У меня появилось гораздо больше времени заниматься тем, что я, оказывается, очень люблю, и что для меня много значит.

— **Ну а в чем секрет вашего счастливого брака?**

— Знаете, однажды замечательный актер Майкл Кэйн сказал мне, что ключ к успеху в этом вопросе — иметь раздельные ванные комнаты. (Смеется.) Но на самом деле лучший совет дал мне мой собственный муж. Однажды мы с ним ссорились, и я страшно хотела доказать свою правоту. В разгар ссоры Адам сказал, что он «абсолютно ОК» с тем, что я захожу правильным. И в тот момент я поняла, что мне пора учиться мудрости у человека, от которого я без ума.

— **Интересно, что свою успешную карьеру вы начинали с ролей принцесс, ну скажем, со ставшего культовым фильма «Как стать принцессой», где вашей партнершей была сама Джули Эндрюс... Тут уж действительно нужно было быть идеальной!**

— Продюсером, кстати, была сама Уитни Хьюстон! Представляете, как я, только что школу окончивший недоросль, сидела за одним столом с Уитни и она со мной часами разговаривала! А Джули Эндрюс всегда меня обнимала, когда я приходила на площадку. Получить подобную роль и возможность познакомиться с такими людьми — это волшебство. Я по сей день считаю, что все последующее в моей карьере случилось только благодаря этому фильму, этому чуду. Я живу с ощущением, что выиграла в лотерею. Тогда, в 2001 году.

— **Расскажите о своих секретах красоты...**

— Знаете, я рада, что хотя в Голливуде по-прежнему держится на плаву необходимость быть очень худой, для актрисы, во всяком случае, но при этом есть и послабления. Скажем, когда я последний раз примеряла вещи для своей героини — перед съемками сериала «Совре-

менная любовь» и фильма «Темные воды», — костюмеры задавали невозможные ранее вопросы. Например, спрашивали, насколько я могу поправиться в той или иной ситуации, чтобы они могли заранее распустить талию, где-то сделать чуть свободнее. Я была потрясена! Раньше это было табу. Хочешь сниматься — влезешь в то платье, которое придумал художник по костюмам. Конечно, я поправилась после родов. Слишком тяжело мне дались беременности. И тогда эти небольшие послабления были очень вовремя...

— **А правда, что вы после рождения первого сына поклялись не употреблять алкоголь до его 18-ти летия?**

— Я и сейчас могу объяснить свое решение. Я так сделала не потому, что у меня проблемы с алкоголем. Или корчу из себя моралистку. А потому, что похмелье после любой выпивки доставляет мне большие проблемы. Последнее похмелье, которое я запомнила на всю жизнь, длилось пять дней. Столько времени мой организм не мог прийти в себя и вернуться к нормальной жизни. Зачем мне это? Когда и если я снова окажусь на такой жизненной стадии, где у меня будет много свободного времени для похмелья, возможно, снова начну иногда выпивать бокальчик-другой. Но не в присутствии детей. Все более чем логично.

— **Осталось вас спросить про моду, вы же красавица и признанная икона стиля... Какое направление в моде вам ближе?**

— Все зависит от того, в каком состоянии находится мое тело. Когда я толстею, и мои округлости становятся еще более выдающимися, предпочитаю 60-е годы прошлого века, а когда привожу себя в форму, мне нравится мода 70-х. (Смеется.) Это полностью зависит от того, что на данном этапе лучше скрывает недостатки и подчеркивает достоинства.

— **В одном из последних фильмов, «Темные воды», вы играете жену адвоката, который борется с коррупцией, связанной с экологическими катастрофами. В основе — реальная история крупной химической компании, которая «выбросила» химию и проиграла судебную битву с местными жителями...**

— Мне было легко сниматься, ведь я испытываю точно такие же чувства, как и моя героиня и ее муж — его играет замечательный актер, мой друг и товарищ Марк Руффало. Кстати, я не понимаю, почему многие так ополчились на защитников природы. Эту девочку шведскую Грету Тунберг клеймят почем зря!

Можно только восхищаться тем, что дети тратят так много сил на по-



С мужем и сыном Джонатаном



В фильме «Отпетые мошенницы»

добные вещи, а не на свои личные проблемы.

— **А как вы справляетесь со своими проблемами, с плохим настроением? Есть рецепт?**

— Ставлю таймер на телефоне, зажигаю свечу, сажусь и записываю проблемы и эмоции на бумаге. Как будто выплевываю их на этот лист. Рекомендую делать это не больше 12 минут. И не перечитывать ни в коем случае. Таймер включаетя, рву бумагу на мелкие кусочки и сжигаю на огне.

— **Прямо на огне?**

— Буквально! И вся отрицательная энергия, злость, даже ярость превращаются в дым.



## 5 ПРАВИЛ ОБЩЕНИЯ С РЕВНИВЫМ МУЖЕМ

**Вы задержались на работе - он в гневе. Вы встретились с подругами, а он утверждает, что с другим мужчиной. Налицо типичный ревнивец, общаться с которым следует на его языке.**

**Г**оворят, немного ревности не помешает любви. Пожалуй... Однако остается вопрос: «немного» - это сколько? И как быть, если у вас с возлюбленным расходятся мнения в том, что касается этого количества?

### 1. НЕ НАГНЕТАТЬ ОБСТАНОВКУ

Прежде чем спускать всех собак на супруга, задумайтесь: не даете ли вы сами повода для ревности? Может, вы настолько откровенно флиртуете с другими мужчинами, что вашему благоверному не остается ничего, кроме как встать в позицию собственника.

Многие пары сталкиваются с тем, что совершенно по-разному понимают флирт и общение с противоположным полом. Попытайтесь выяснить, где проложены рамки у вашего возлюбленного. Быть может, для него легкая полуулыбка в благодарность коллеге за запасную ручку уже преступление.

### 2. ПОЗВОЛИТЬ КОНТРОЛЬ

Практически у любого ревнивца на первом месте стоит желание контролировать ситуацию. Ему действительно важно знать, где его любимая женщина находится в данный момент, иначе он попросту изведет себя догадками.

Конечно, никто не предлагает вам

отчитываться за каждый проделанный шаг. Но подыграть-то можно? Пришли на встречу с подругами, дайте знать: «Любимый, я на месте. Уже скучаю по тебе!» Или отправьте ему фото десерта со словами: «М-м-м, такой вкусный, тебе бы точно понравился». Или, когда придет время возвращаться домой, обратитесь к мужу с просьбой о помощи: «Не заберешь меня из кафе? Очень хочу тебя увидеть!» Ревнивцев, да и всех остальных мужчин тоже, сводит с ума мысль о том, что в них нуждаются.

### 3. ПОГОВОРИТЬ ПО ДУШАМ

Ревность, особенно когда она выходит за разумные пределы, - это сигнал о том, что в паре есть недостаток доверия. Почему он возник - это уже другой вопрос, ясно одно - с этой проблемой в срочном порядке нужно что-то делать. Лучший способ открыть душу и позволить близкому человеку сделать то же самое.

Выберите место и время, которые будут комфортны для вас обоих. Начните душевный разговор, темой которого может стать что угодно, начиная от вашего детства до момента, когда вы решили пожениться. Главное - беседовать, узнавать друг друга. Когда близкий человек понятен, начинаешь ему доверять. Уже не возникает мысль о том, что он может предать, уйти, оставить, сделать что-то за спиной.

### 4. ПОВЫСИТЬ ЕГО САМООЦЕНКУ

Вместо того чтобы доказывать, что посторонние мужчины вас совершенно не интересуют, попробуйте продемонстрировать ревнивицу: вы замечаете окружающих представителей сильного пола, просто среди них вы выбираете своего мужчину. Не делайте ставку на принижение друзей и коллег мужского пола в глазах мужа. Лучше поднимите его самооценку, чтобы он и подумать не мог, что вам может быть интересен кто-то, кроме него.

Сделать это просто - чаще хвалите мужчину, не бойтесь избаловать его комплиментами. Конечно, они не должны быть в духе «Ты у меня такой красивый!». Лучше делать акцент на его способностях, мастерстве, талантах - «Никто так бесподобно не умеет жарить шашлыки!» или «Как ты всегда галантен с моей мамой! Настоящий мужчина!».

### 5. НЕ ИДТИ НА ПОВОДУ

Идти на поводу у ревнивца и прожить свою жизнь по его правилам - неверное решение. Будете потакать его просьбам, и вскоре их станет еще больше, так же как и претензий.

Не создавайте лишних поводов для ревности, позвольте любимому слегка контролировать себя, поработайте над уровнем доверия в вашей паре, повысьте его самооценку, но... при этом оставайтесь самой собой. Если однажды мужчина скажет: «Ты слишком широко улыбаешься, это могут понять превратно!», вы не должны на века вечные спрятать улыбку. Достаточно объяснить: это ваша особенность, вы так общаетесь с людьми. Благоверный категорически против? Есть повод задуматься, насколько он вас любит, если не позволяет быть собой.

### Комментарий специалиста

**Неадекватная и беспричинная ревность – это всегда признак нездоровой психики. В какой момент она была повреждена? В детстве, когда мужчина ревновал мать к отцу. Или в юности, когда первая любовь изменила ему с лучшим другом. А может, все дело в заниженной самооценке, врожденном эгоцентризме или неумении жить рядом с женщиной, которая в чем-то превосходит его... Причин – масса! Попробовав найти истину в каждом конкретном случае, у женщины появится шанс понять, откуда растут ноги у ревности. Зная это, можно двигаться дальше – восполнять пробелы, корректировать собственное поведение или обращаться к психологу, если ситуация запущенная.**

# МОЕ НЕПРАВИЛЬНОЕ СЧАСТЬЕ

История моей любви, наверное, похожа на тысячи таких же историй. Но тогда мне казалось, что наша любовь с Максимом уникальна: самая чистая, самая искренняя, самая волшебная. Я была бессовестно счастлива, мне хотелось летать, но чувство вины и стыда камнем тянуло вниз.

## ТАЙНАЯ СТРАСТЬ

К моменту нашей первой с ним встречи мы оба уже были женаты и вполне довольны своими браками. Я вышла замуж еще студенткой, детей пока решили не заводить, хотелось, как это принято, сначала встать на ноги. Все было бы хорошо, если бы в тот день я не зашла к мужу на работу... Я уже не помню, зачем я тогда к нему приходила, но с этого дня окружающий мир перестал для меня существовать. Я увидела там Максима. Мы просто обменялись взглядами, но уже дома я поняла, что постоянно думаю о нем. А потом Максим нашел меня в социальной сети. Он тоже был женат, только я не хотела об этом думать, теперь он был только мой. Мы бесконечно болтали обо всем на свете и обнаружили необычайное сходство вкусов и интересов. Я ждала его звонка, как глоток свежего воздуха. Потом мы встретились в кафе, а после... История стара, как мир, но это было волшебным. Третпное волнение, брошенные украдкой взгляды, случайные прикосновения – все было так прекрасно. Страсть захватила нас обоих. Мы стали встречаться, но договорились, что в своих семьях ничего менять не будем.

## НОВАЯ ЖИЗНЬ

Было стыдно смотреть в глаза мужу. Наверное, он о чем-то догадывался, но молчал. Мой муж любил меня и, я думаю, он не спрашивал ни о чем, потому что боялся узнать правду. В наших отношениях появилась какая-то напряженность, неловкость. Мне было очень жаль мужа, но я уже не могла остановиться. Все мое существо тянулось к Максиму, я никого не замечала вокруг, я думала только о нем, мечтала только о нем и хотела быть только с ним.

И так уж получилось, что моим мечтам суждено было сбыться. В один прекрасный день мой любимый сказал мне:

– Ленка, я так больше не могу, дай жить вместе.

Я так хотела услышать эти слова, мне тоже хотелось жить с любимым, но очень пугал предстоящий разговор с мужем. Я просто не могла себе представить, как я ему все скажу. Что он скажет, как посмотрит на меня? Нет, я точно была не готова к этому разговору. Да, я смалодушничала, но отказаться от перспективы жить с Максимом не смог-

ла. И тогда в голову пришла гениальная идея. Я решила сказать мужу, что хочу поехать к маме в гости, она живет в другом городе. Благо, Максим тоже предложил мне переехать в другой город. Я соврала, но предвкушение близкого счастья так захватывало, что я совсем не думала о моральной стороне такого решения. Так мы и уехали и были уверены, что в наших отношениях навсегда сохранится любовь. Нас не очень волновали судьбы бывших половинок, которых мы оставили там, за бортом нашего счастья. Прошел месяц, второй. Своему мужу я врала, что задерживаюсь у мамы. Со временем он перестал мне звонить, а я старалась об этом не думать. Мы жили в свое удовольствие, Максим устроился на работу, я старалась быть хорошей женой; он весь день проводил на работе, а вечером мы выходили гулять, Максим не был домашним, как мой муж, ему постоянно хотелось новых знакомств, острых ощущений. Клубы и рестораны стали постоянным местом нашего отдыха, у Максима здесь появились новые друзья, и мы часто выбирались в выходные за город.

## Я ПОНЯЛА, ЧТО ЭТО НЕПРАВИЛЬНО

Первое время мне все очень нравилось. Но вскоре появилось ощущение, что мы куда-то бежим... Такое впечатление, будто хотим убежать от себя. И однажды, сидя в пустой квартире, мне вдруг очень захотелось позвонить мужу. Не знаю, зачем, просто позвонить, просто услышать его голос. Волнуясь, я набрала знакомый номер, но на другом конце провода женский голос мне ответил, что «абонент временно недоступен». На душе стало как-то неуютно, тоскливо, и это чувство никак не хотело меня отпускать. Я стала копаться в своих ощущениях, вспоминать прошлое и с тревогой поняла, что меня так угнетает. Мне хотелось вернуться. Вернуться не просто в свой город, а в свой дом, в свою прошлую жизнь. Проснуться утром, проводить мужа на работу, а после пробежаться по магазинам, посоветоваться, что приготовить на ужин. Казалось бы, ничего особенного, но эта прошлая жизнь вдруг показалась мне такой уютной, такой надежной. Я с ужасом поняла, что мне не хватает именно тех банальных вещей, от которых я



сознательно отказалась. Чем больше об этом думала, тем больше хотелось вернуться. Я стала нервной, раздражительной. Максим в который раз спрашивал, что со мной, а я не могла ему признаться. Я хотела домой. Вроде бы нужно признаться, но ведь я же сама хотела такой жизни: легкой, красивой, беззаботной. Я же так стремилась к свободе, которая сохраняет страсть. А однажды, вернувшись с очередной вечеринки, Максим взорвался:

– Лена, что происходит? Почему ты молчишь? Поговори со мной.

– Все нормально, просто хочу помолчать, – сказала я и вышла в коридор.

В эту ночь я не спала, а утром решила. Я уехала. История повторилась, я снова позорно сбежала, оставив Максиму записку с просьбой меня простить. Электричка ехала очень медленно, так мне казалось, а мне нестерпимо хотелось поскорее оказаться дома, рядом с мужем, которого, как я только теперь поняла, любила по-настоящему. Я очень надеялась, что мы поговорим, и со временем он сможет меня простить. В общем, я летела домой окрыленная, счастливая, потому что я, наконец-то, приняла правильное решение. Вот он, мой дом. Бегу пешком по лестнице, открываю дверь своим ключом. Мелькнула мысль: замок не сменил, значит, не все так плохо. Вхожу... Меня встречает тишина. И ключи с обручальным кольцом на кухонном столе... Стало трудно дышать, я подошла к окну и открыла его настежь. И поняла, что счастье, которое я так долго искала, только что вылетело в это раскрытое окно.

**Звезда**



С женой Натальей Кикнадзе

## **СЕРЬЕЗНЫЕ ОТНОШЕНИЯ НЕСЕРЬЕЗНОГО ЧЕЛОВЕКА. Иван Ургант и его любимые женщины**

**Шутник и балагур, в любви он всегда был настроен серьезно. Интеллигент из известной актерской семьи, в свое время он не пошел по очевидному для него пути театрального артиста, предпочитая работать грузчиком и ведущим в ночном клубе. Выбор оказался правильным: роли в кино от Ивана Урганта никуда не делись, зато появился бесценный опыт и школа жизни.**

### **НАСЛЕДНИК УРГАНТОВ**

Появление на свет сына Вани стало лакмусовой бумажкой для отношений его родителей — Валерии Киселевой и Андрея Урганта. Они не были женаты официально, да и жить вместе в крохотной одиннадцатиметровой комнате в коммуналке стали только после новости о беременности Леры. Года совместной жизни им хватило, чтобы понять — нужно расставаться.

Андрей Ургант ушел, решив, что еще не готов быть мужем и отцом, а маленький Ваня остался жить с матерью.

Когда ему было три года, Валерия Киселева снова вышла замуж — за актера Дмитрия Ладыгина.

Его Иван и называл папой, пока Андрей Ургант снова не объявился в порыве отцовских чувств.

Порыв этот был совершенно искренним: актер хотел участвовать в воспитании сына не номинально, а по-настоящему. Он брал его с собой за кулисы театра, в гости к друзьям и даже в баню. Именно от отца Иван перенял шутливую манеру общения с людьми и легкое отношение к жизни.

Близкие отношения у мальчика

сложились и с бабушкой Ниной. Та души не чаяла в своем первом внуке, при любой возможности забирала мальчика к себе в гости и окружала вниманием.

«Кстати, большинство людей думают, что я — сын Нины Николаевны. Я ее так и зову — мама. Или Нина. Мне все говорят: «Маме при-



вет передавайте», и я понимаю, что речь идет о Нине Николаевне», — рассказывал Иван в 2005 году.

Все детство окруженный актерами, поступать он решил в Санкт-Петербургскую театральную академию. Получилось с первого раза и сразу на второй курс. «По блату», — говорит Иван в свойственной ему манере, что и не поймешь — правда или шутка.

Но даже если имя Нины Ургант сыграло свою роль при поступлении, в дальнейшем он полностью отказался от какой-либо помощи родных. Карьера актера и ведущего началась совсем не так, как у его бабушки и родителей.

### **ГРУЗЧИК, ВЕДУЩИЙ, ДИ-ДЖЕЙ**

Необходимость зарабатывать собственные деньги возникла у Ивана Урганта в 18 лет: именно тогда он в первый раз женился. Его избранницей стала Карина Авдеева — девушка из общей компании друзей. Родные отговаривали парня от необдуманного шага, но пара все же отправилась в ЗАГС и скрепила отношения на бумаге.

Через полгода Иван и Карина снова пришли в этот же ЗАГС — разводиться. Но привычка работать, чтобы обеспечивать себя у Урганта осталась.

Первым местом работы был магазин, где они с другом разгружали ящики с алкоголем. Потом ресторан, где будущий актер пел песни на испанском. Наконец, не без протекции отца, парень устроился в ночной клуб, где прошел по всем ступеням карьеры: собирал окурки по столикам, стоял за барной стойкой и впервые попробовал себя в роли ведущего.

Проба оказалась успешной: справившись со страхом и выйдя на сцену, через две минуты Иван увидел, как в зале кто-то смеется. Приободрившись, продолжил вести программу. Когда потом ему сказали, что смеявшийся был пьян в стельку, смеялся уже сам, но работу ведущим решил не бросать — почувствовал в этом свое призвание.

Когда через два года владелец клуба открыл собственную небольшую радиостанцию, долго искать ведущего ему не пришлось — Иван уже был готов к этой работе.

Так и началась его карьера диджея: на кастинг ведущего MTV в Москву, Ургант ехал, успев поработать на «Русском радио» и «Хит ФМ». Пришло время покорять новую высоту.

### **СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН**

Москва отнеслась к представителю известной актерской фамилии так же, как и ко всем приезжим —

без всякого пиетета. Чтобы стать соведущим Антона Комолова и Ольги Шелест в «Бодром утре», Урганту пришлось выдержать кастинг, а затем критику коллег-москвичей.

Таким его впервые увидела Татьяна Геворкян: одиноко сидящим в углу редакторской паренком, которому даже чая никто не предложил. Таня поздоровалась, угостила шоколадкой.

«С этой шоколадки все и началось», — признавалась потом она. Год они практически не пересекались: Иван вел утренние программы, Таня — дневные. Но однажды их вместе пригласили на одно мероприятие в Новосибирске. Разговорившись в свободное время, они выяснили, что у них много общего. И стали... дружить.

Это продолжалось до первой совместной поездки на отдых, в Португалию. К тому времени Иван был так влюблен в Таню, что страну почти не запомнил. Она тоже поняла, что дружба давно уступила место более сильному чувству.

В Москву они вернулись уже парой, у которой быстро появилось множество поклонников. «С первого взгляда Таня мне понравилась настолько, насколько может понравиться красивая и обаятельная девушка. Самое большое счастье в отношениях между мужчиной и женщиной в том, что мы не знаем, как и почему эти отношения возникают. Невозможно ничего просчитать, разложить по полочкам», — рассказывал он в интервью того времени.

Иван и Таня так гармонично смотрелись вместе, так верили и поддерживали друг друга, что люди ждали скорого объявления о свадь-



С отцом и с бабушкой  
Ниней Ургант

бе. И будь на то воля Урганта — оно бы непременно последовало. Но Таня выходить замуж не торопилась.

Три года подряд он делал ей предложение — и каждый раз она просила еще подождать. Тане казалось, что это «убьет романтику, превратит все в прозу».

Ее вполне устраивала их жизнь в съемной квартире, совместная работа и путешествия.

Однажды Иван уехал в Питер провести мероприятие. Вечером позвонил, сказал, что собирается на ужин с приятелем. На следующий день знакомые рассказали Тане, что видели Урганта в ресторане с незнакомой женщиной.

Геворкян уехала из их квартиры, даже не забрав свои вещи — их передила ей потом.

Неизвестно, кто была та женщина. Но известно, что именно в Питере через много лет после выпускного Иван Ургант вновь встретил

свою бывшую одноклассницу Наталью Кикнадзе.

### ОТЕЦ БОЛЬШОГО СЕМЕЙСТВА

Два года после расставания с Геворкян Иван Ургант считался одним из самых завидных женихов российского шоу-бизнеса. Карьера шла в гору: после MTV он стал вести шоу «Народный артист» на канале «Россия», затем перешел на «Первый», где постепенно стал «лицом» канала.

Во всех интервью шоумена, даже посвященных исключительно работе, рядом непременно публиковали фотографию Татьяны Геворкян. Пресса хотела знать причины разрыва, но оба хранили молчание.

Новость о том, что Иван женат и стал отцом, появилось неожиданно в 2008 году. Дочь Нину (названную, конечно, в честь бабушки Урганта) ему родила бывшая одноклассница, дочь петербургского ювелира Наталья Кикнадзе. Все, что считал нужным сообщить Иван по этому поводу, заключалось в коротком комментарии: «Я женат. Первый и последний раз».

Наталья дала ему то, на что так и не решилась Таня: настоящую семью, детей, о которых он мечтал, надежный тыл и постоянную поддержку. Иван быстро нашел общий язык с ее сыном Нико и дочерью Эрикой от первого брака.

В 2015 году Наталья и Иван снова стали родителями: дочь Леру назвали в честь матери ведущего, которая не дождала полгода до рождения внучки.

Накануне своего 35-летия в 2013 году Ургант признавался, что в профессии у него осталась только одна цель, над достижением которой можно работать постоянно: как можно дольше быть интересным зрителю. Семь лет спустя он интересен аудитории как никогда, и кажется, что в ближайшее время это точно не изменится.



Дети Нина  
и Валерия



# ДРУЖБА ДРУЖБОЙ, А РАБОТА - ВРОЗЬ?

**На работе мы проводим в среднем сорок часов в неделю, а это - на минуточку! - две тысячи часов в год. И нам не все равно, с кем мы проведем это время. Поэтому дружеские отношения с коллегами мы часто ставим выше хорошей зарплаты и карьерных перспектив.**

**С**пециалисты по подбору персонала зачастую скептически относятся к дружбе на рабочем месте. Друзья имеют обыкновенно часами болтать на посторонние темы, прикрывать опоздания и промахи друг друга, публично выяснять отношения и ссориться по пустякам. При этом работа отходит на второй план. Давайте разберем типичные ошибки, которые мы совершаем, когда пытаемся сочетать дружбу и работу.

### ПОГРАНИЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

«У моей подруги часто болеет ребенок, поэтому ей приходится постоянно бегать по врачам. Я всегда прикрывала ее отсутствие, придумывала убедительные отговорки. Однажды шеф срочно потребовал вызвать подругу к себе в кабинет, и это было так неожиданно, что я растерялась и не смогла придумать ничего путного. В итоге выложила все как есть. В результате подруге объявили выговор, и она считает меня виноватой». Арина, секретарь генерального директора

Арина попала в типичную ловушку - не сумела грамотно установить границу между дружбой и рабочими отношениями. Рискнув своей репутацией, она выручила подругу

один раз, второй, третий. Та приняла помощь как должное, но как только система дала сбой, свалила всю вину на Арину.

Границы нужно устанавливать сразу и бдительно их охранять. Например, остаться после работы, чтобы помочь подруге закончить срок инвентаризацию, - это без проблем. А врать шефу, что вы понятия не имеете, куда делись пять упаковок бумаги для принтера, хотя сами видели, как подруга утащила их для дочери-студентки - это совсем другая песня. Будьте готовы к тому, что на ваши чувства будут давить: «Мы же друзья, неужели ты не можешь...» Пользуйтесь ее же собственным оружием: «Да, мы друзья, поэтому я не понимаю, как ты можешь просить меня рисковать моими работой и карьерой?!»

### ХОДИМ ПАРОЙ

«Мы с лучшей подругой работаем в одном торговом центре. Конечно, мы вместе ездим на работу, ходим на обеденный перерыв, отдыхаем. Все это еще больше сближает нас. Вот только я все чаще замечаю, что коллеги игнорируют нас, забывают позвать на праздники и редко спрашивают наше мнение по рабочим вопросам». Татьяна, продавец

Подобное отчуждение коллег легко объяснить. У близких друзей своя история, свои шутки, понятные только узкому кругу. Это создает барьеры в общении с другими сослуживцами. Они чувствуют, что не вписываются в ваш уютный маленький мирок, и начинают вас игнорировать, причем не только в личном, но и в профессиональном плане. Чтобы этого не происходило, договоритесь с подругой, что свою частную жизнь вы будете обсуждать за пределами офиса, а на работе сосредоточитесь на рабочих моментах. Не замыкайтесь на вашей дружбе, а вместо того чтобы в обеденный перерыв секретничать в углу, присоединяйтесь к компании ваших коллег и болтайте на общие темы: кино, путешествия, развлечения.

Кстати, давно известно, что если в коллективе царит приятная атмосфера и сотрудники поддерживают теплые приятельские отношения, то и работать становится куда легче. Текущие задачи можно выполнять сообща, а при возникновении трудностей советоваться друг с другом.

### ПРЕДАТЕЛЬСТВО

«За годы работы в одном отделе мы с коллегой, как мне казалось, успели по-настоящему подружиться. Но когда у меня случился конфликт с начальником и тот искал любой повод, чтобы меня уволить, именно этот «друг» вызвал меня на откровенную беседу, и я сказала несколько неосторожных вещей. Тот разговор записывался на диктофон, и когда меня уволили, коллега получил мою должность». Ольга, банковский сотрудник

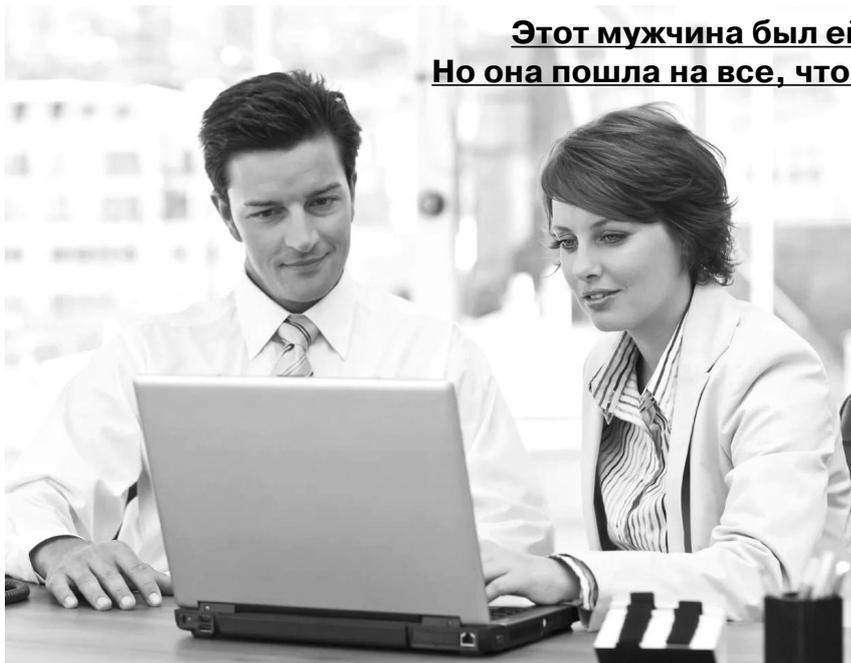
Когда на кону стоит прибавка к зарплате или продвижение по карьерной лестнице, то «друзья» могут неприятно вас удивить. Поэтому будьте осторожнее с приятелями, которых вы заводите на работе. Сохраняйте дистанцию и никогда не выдавайте информацию, которая могла бы вам навредить. Не сплетничайте и не ругайте руководство в частных беседах. Кто знает, будет ли держать ваш коллега этот разговор в тайне? А если вам хочется поговорить о наболевшем, то для этого есть друзья, мама и любимый мужчина.

### Это интересно

**Дружба на работе – это не всегда плохо. В некоторых случаях, скорее, наоборот. Например, если коллектив в целом дружный и сотрудники хорошо общаются друг с другом, то и работают все слаженно, и обстановка в офисе более чем благоприятная.**

# Ваш любимый сканворд

Вершки		Военная добыча	Приток Олекмы	Острие для шитья	Юбка-малютка	Светильник		Друг на Кавказе	<b>1</b>	Аврора и ...Дружинин	Непустой невод	Их отбирает гаишник			
Новый муж матери						Предмет от несчастья						Церковная истина			
Печальная ситуация								"Маленькая Вера"							
Песня "Черный..."						"Котлован", автор									
Дельфин								Сук в болоте							
Речное дно	Газетный жанр		Не... красит человека					Азиатская кошка	Воинское звание	Линия прилавков	Рассказ Носова "Живая..."	Сорт вина			
Слова песни		Теннисистка Анна...	45 минут в футболе								Город Чехова				
"Червоная...", песня															Басня "...и Муравей"
Куски материи на платье								Оружие янчара	Единица мощности						
Форма для заявления	Отблеск света	Еда хищников									Работа лопатой	Английский философ	Приговор	Двигатель	Крыша блиндажа
				Стопка бумаг	Тирада		Разливает коктейли								
	Туземец	Спорт Чака Норриса							Ас, мастер						
							Талон, квитанция								
	Лягушачьи "мотивы"	"Запах женщины", Аль...							...ностра (мафия)						
							Азотная соль								



**Этот мужчина был ей не очень-то нужен.  
Но она пошла на все, чтобы никому его не отдать.**

# Я ДОБЬЮСЬ СВОЕГО ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ...

**А**лексей - вот, кто нужен Вере. Так, во всяком случае, считали все ее замужние подруги. Они именно это и заявили, стоило молодому человеку переступить порог их офиса: «Смотри, этот парень как раз для тебя». Все-речь реагировать на подобные «открытия» невозможно, но в каждой шутке есть доля истины, и Вера поневоле обратила внимание на нового сотрудника. Что ж, у него приятная внешность, холост. Как и Вера, увлекается спортом.

Познакомились поближе. В обед ходили в небольшое кафе неподалеку от офиса, а вскоре Вера присоединилась к компании Алексея - по выходным бегать в парке на лыжах. Подруги не оставляли ее в покое: «Ну как там ваши отношения? Ты знаешь, он так на тебя смотрит! Этот взгляд красноречивее всяких слов. Ну а ты? Ты любишь его по-настоящему?» Но Вера сама толком не знала, влюблена она или нет. Во всяком случае, голову из-за Алексея она не потеряла.

### «ПРЕДСТАВЛЯЮ ВАМ НОВУЮ СОТРУДНИЦУ»

Кое-что в нем ей даже не нравилось. Молодой человек, например, «из всех искусств важнейшим для себя» считал телевизионный репортаж с футбольного матча. Когда Вера предложила сходить в те-

атр, у него в глазах мелькнул такой ужас, словно его собирались живьем посадить в мешок со змеями. И еще у него был странный вкус в отношении одежды. Так, галстуки он всегда выбирал немисливо яркие. Вера ему несколько раз намекала, что это не очень-то красиво и совсем не модно. Но Алексей и слушать ее не хотел. Вообще он был неплохой парень, симпатичный, веселый... Ну что ж, пусть это продолжается потихоньку, а там посмотрим.

Настал день, когда все вдруг изменилось. В их офис пришла та, кого директор назвал «нашей молодой перспективной сотрудницей». Имя у нее было певучее - Алена Иволгина. В головной офис из филиала фирмы ее перевели на практику.

Однажды утром она возникла на пороге комнаты - юная, красивая, немного застенчивая - и тихо спросила, где ей сесть. Алексей тут же подскочил к девушке, подвел к рабочему месту, пододвинул стул, начал торопливо убирать со стола ненужные бумаги. Веру что-то неприятно кольнуло в сердце. Но она решила не обращать на это внимания. Алексей проявил вежливость, вот и все. И она снова с головой погрузилась в работу.

Обедали они, как и обычно, вдвоем. И все же Алексей заметно нервничал. Ему явно хотелось о чем-

то спросить, но почему-то он не решался. И лишь в конце обеда он деланно равнодушным тоном поинтересовался, долго ли будет у них работать эта новенькая, как ее... Иволгина. Вера ответила, что все зависит от ее успехов. Если выдержит испытательный срок, скорее всего, так и останется в головном офисе.

### «ТВОЯ АНГЕЛЬСКАЯ КРОТОСТЬ НЕПОНЯТНА!»

Несколько следующих дней Вера, сама того не желая, наблюдала за парочкой. И ее худшие опасения подтвердились: Алексей все время находил повод подойти к этой новенькой, о чем-то ее спросить... А потом Вера заметила, что оба они одновременно исчезли из офисной комнаты. Сначала она решила не обращать на это внимания, но потом не выдержала и отправилась на поиски. Парочка обнаружилась двумя этажами выше, на лестничной клетке. Алена сидела на подоконнике. Алексей стоял рядом. Они разговаривали, смеялись. Увидев Веру, Алексей покраснел и торопливо стал объяснять, что посвящает новую сотрудницу в секреты профессии. Алена посмотрела на него удивленно. И так было ясно, что они обсуждали что угодно, но только не тайны торговли недвижимостью.

Вскоре ни у кого не осталось никаких сомнений по поводу предпочтений Алексея. И подруги Веры активно призывали ее начать боевые действия. «Как ты это терпишь? - говорили они. - Не ожидали от тебя такой ангельской кротости. Что происходит? У тебя уведат мужика. Быстро вмешайся и наведи порядок железной рукой!»

### «ТУТ СЛУЧИЛАСЬ НЕПРИЯТНАЯ ИСТОРИЯ...»

И на этот раз Вера решила внять советам подруг и начать действовать. Ей вдруг стало казаться, что Алексей - мужчина ее жизни. Она уже забыла о его недостатках: о страхе перед театром, пристрастии к пестрым галстукам... Кстати, он стал более тщательно выбирать галстуки... Теперь она вспоминала только о том, что он красивый, сильный, спортивный. Как здорово он смотрелся на лыжной прогулке на фоне заснеженных деревьев! И она должна вот так просто уступить его какой-то Алене? Да ни за что в жизни! Его надо вернуть, во что бы то ни стало. Да, но как? Что она могла предпринять? В последнее время

они друг с другом почти и не общались. Алексей нашел другое кафе, чуть подалше от офиса, и теперь они с Аленой сбежали туда обедать - подалше от любопытных взглядов коллег. Нет, отвлекь его от Алены, пока та рядом, Вере никак не удастся.

Возможность кое-что предпринять появилась у Веры неожиданно. Как-то вечером Михаил Карлович, генеральный директор компании, пригласил ее в свой кабинет.

«Ну что ж, - начал он добродушно, - вот окончился испытательный срок нашей Алены Иволгиной. Знаете, Верочка, меня ее работа вполне устраивает. Я намерен оставить ее у нас в головном офисе. Но все-таки хочу посоветоваться с вами. Как вам Иволгина - как работник и как человек?»

Вера поняла, что она не в силах победить искушение. Надо сделать так, чтобы Алену перевели обратно в филиал! Тогда Алексей не сможет ее каждый день видеть. А как говорится: «С глаз долой - из сердца вон». Вот и подходящий шанс. И она должна его использовать.

«Да как вам сказать, - проговорила она задумчиво, - девушка она неглупая, но вот опыта еще недостаточно. Да, я это ясно чувствую. Мне кажется, она до такой работы еще не доросла. Может быть, ей лучше пока посидеть в филиале?»

«Ну, ничего страшного, - отреагировал начальник. - Опыт появится со временем. Еще пару месяцев работы здесь - и она станет отличным сотрудником».

Вера знала, что когда Михаил Карлович в чем-то убежден, переспорить его трудно. Надо найти какой-то очень веский аргумент. Такой, после которого у этой Алены не останется шанса. И она придумала.

«Я не хотела говорить, - глубокий вздох выдал ее волнение, - но пару недель назад произошла очень неприятная история. Я купила своей маме на день рождения сережки. Золотые, но недорогие, простенькие. В тот вечер я задержалась на работе. В комнате оставались только мы вдвоем - я и Алена. Я открыла футляр, чтобы еще раз полюбоваться на подарок. Потом на пару минут вышла, а когда вернулась, оказалось, что Иволгина уже ушла, а сережек на столе нет. Я их искала, но не нашла... Пришлось маме букет цветов покупать».

Михаил Карлович мгновенно покраснел. Вера в жизни не видела начальника таким взволнованным. «У нас такое происходит? А я узнаю об этом только сейчас! Гнать ее. И не только из головного офиса, но и вообще из компании».

Вера сама испугалась того, что сделала. Она попыталась начать отступление. Сказала, что, наверное, ошиблась. Кто-то другой мог взять эти сережки, почему же обязательно Алена? «А кто же еще? - рассердился Михаил Карлович. - Вы же сами сказали, что никто из посторонних в комнату не входил. Нет, нет, это, конечно, она. Я уже слышал о ней нелестные отзывы. Припоминаю, что и Анна Тюрина о ней тоже невысокого мнения. Ничего определенного она, правда, не говорила. Просто, по ее мнению, эта девушка не вполне вписывается в наш коллектив».

Вера прикусила губу. Эта Аня Тюрина была ничтожной и пустой сплетницей. Когда она, Вера, устроилась на работу в компанию, именно Тюрина распространяла о ней лживые слухи.

Начальник сказал Вере, что она свободна. Выйдя из кабинета, девушка почувствовала, что на душе у нее кошки скребут. Но ведь сделанного уже не исправить. Она пыталась найти своему поступку оправдание: в конце концов, каждый человек имеет право защищать то, что ему принадлежит.

#### **«ОНА СОВСЕМ НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТА»**

Рабочий день кончился, в комнате оставался лишь Алексей. Он громко смеялся, разговаривал по телефону. «Слушай, - громыхал он в трубку, - смотрел, как вчера «Кубань» сыграла с «Металлургом». Блеск! А как вратарь на десятой минуте взял гол? Это же искусство! Настоящее искусство!» «Тоже мне, искусствовед», - невесело подумала Вера. Она вдруг поняла, что Алексей совсем ей не нравится! А она



**Вера решила, что в борьбе за счастье хороши любые средства**

из-за него другому человеку, может быть, жизнь сломала. Нет, после этого ей никогда не быть с ним счастливой.

Вера чувствовала необыкновенную тяжесть на сердце. Оказавшись дома, она снова и снова пыталась найти оправдание своему поступку. Да, конечно, Алена не крала сережки. Но почему она их не украла? Потому что Вера их оставила. А вот если бы она их действительно положила на стол и ушла, кто знает, как поступила бы Алена? Может быть, и стащила бы. Нет, ровно никаких доказательств, что она бы этого не сделала. И когда Вере показалось, что она нашла безошибочный аргумент, груз на ее душе стал невыносимым. Девушка схватила телефонную книжку. Вот домашний телефон ее шефа. Уже поздно. Но на утро это откладывать нельзя. И она набрала номер. Голос у начальника был сонный. Кажется, она вытащила его из постели.

«Я звоню по очень важному делу, - сказала Вера. - Я нашла эти сережки. Вот они, передо мной. Просто я тогда спрятала их в карман сумки и забыла. А сумкой той потом долго не пользовалась. Сейчас достала ее из шкафа и обнаружила их. Так что вы меня простите, но девушку обязательно надо оставить. Она совсем ни в чем не виновата. Алена - очень перспективный работник. Я уверена, лучше нее мы на эту должность никого не найдем».

Вера знала, что Михаил Карлович не любит менять свои решения. Некоторое время в трубке молчали. Потом начальник недовольно сказал, что, ладно, увольнять девушку не за что, но в головном офисе ее все равно не оставят. «Ну объясните мне, почему? - буквально взмолилась Вера. - Она обязательно должна остаться. Если это не произойдет, я уволюсь. Обещаю вам». Вера знала, что заменить ее сейчас нечем и ее уход стал бы серьезным ударом для фирмы.

«Какая вы порывистая, - недовольно сказал начальник. - Ладно, пусть работает. А еще говорят, что женщины не умеют дружить. До свидания».

И сотрудницу Иволгину оставили в головном офисе. А несколько месяцев спустя по офису прошел слух, что у Алексея и Алены все очень серьезно и дело, кажется, идет к свадьбе.

«Все-таки странная ты, - сказала Вере одна из подружек. - На твоём месте я боролась бы за него до последнего. Любыми способами». Вера невольно вздрогнула. «Нет, - сказала она, - любыми никогда больше не буду!»



# Наказывать надо! НО КАК?

**Спор родителей о методах воспитания ведется испокон веков. Сегодня психологи уверены: наказывать детей надо. Но делать это необходимо с умом!**

**М**ода на детоцентристские семьи приводит к тому, что все больше и больше детей становятся маленькими тиранами, вокруг которых крутится жизнь всех домочадцев. Избалованность и вседозволенность не только тяготят родителей и окружающих, они вредны и самим малышам, ведь однажды коса находит на камень...

## **РЕМЕНЬ: ВЕСЬМА ДОХОДЧИВО?**

Маленький человек нуждается в рамках и ограничениях: мир без правил его мозг воспринимает как опасный и ненадежный. Грамотное воспитание подразумевает установление законов и наказание за их нарушение.

Статистика показывает, что в методах воспитания работает преемственность: если в детстве ребенка пороли и ставили в угол, то, скорее всего, став родителем, он так же будет наказывать свое чадо. Впрочем, на сегодняшний день есть масса исследований о том, что физическое доминирование (крик - это тоже насилие!) приводит к психотравмам, которые остаются с человеком на всю жизнь. Например, дети, регулярно подвергающиеся физическим наказаниям, интеллектуально развиваются хуже своих сверстников.

Кричать, ставить в угол, давать подзатыльники, бить ремнем неэф-

фективно. Так вы демонстрируете ребенку только один урок: кто сильнее - тот и прав. И доказываете свою беспомощность.

## **ПРАВИЛА НАКАЗАНИЙ**

- Нельзя делать из ребенка козла отпущения, срывая на нем свои негативные эмоции, злость на мужа, несправедливого начальника, хама в транспорте. Для начала успокойтесь, а лишь потом говорите с чадом.

- Наказывают за плохой поступок или за нарушение правил. Но главное - ребенок должен знать эти правила заранее. А значит, их нужно озвучить. В каждой семье может быть свой свод законов: убирать за собой, не прыгать на диване, играть в компьютер только после выполнения домашнего задания и т.д. Также ребенок должен знать общечеловеческие законы: уважать старших, не драться, соблюдать чужие границы, вести себя хорошо в саду, школе и т.п.

- Детям важно понимать, за что их наказывают, как и насколько. Например, стоит проговорить: «Зная, что на бабушку кричать нельзя, ты все же повысил голос. Мне придется тебя наказывать. Ты остаешься без мультиков на три дня».

- Наказанием не может быть ограничение физических потребностей ребенка. Например, нельзя за проступок лишать его ужина, сна, одевать не по погоде и т.д.

- Наказание должно быть адекватно возрасту. До трех лет ребенок не в силах понять, что он сделал не так. У него не развито самосознание. Поэтому ему достаточно сказать: «Так нельзя делать!» и переключить внимание на что-то другое.

В 3-5 лет дети вполне осознают, хорошо они поступили или плохо. Поэтому после проступка посадите малыша на стульчик и дайте ему время обдумать свое поведение. Потом попросите исправить ошибку - стереть фломастер со стены, вернуть вещи на свои места, извиниться и т.д.

После 5 лет ребенок способен отвечать за свои поступки. Можно спросить его: «Какое наказание ты бы себе выбрал?» И помните: порицать нужно здесь и сейчас, иначе нет смысла.

## **ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РЕЗУЛЬТАТ**

Хотите, чтобы ребенок не просто был наказан, но еще и вынес урок из сложившейся ситуации? Тогда для начала обсудите с ним его поступок и пути исправления. Каким бы он ни был, дайте малышу понять, что даже в такой момент вы его любите, переживаете за него, но правила есть правила. Вы наказываете его за то, что он их нарушил, а не за то, что он плохой: «Я тебя очень люблю, ты хороший мальчик, но сейчас ты поступил неправильно».

Никогда не разрывайте контакт с ребенком, не прогоняйте его и не шантажируйте тем, что уйдете, говоря «Ну и ищи себе теперь другую маму» или «Не буду с тобой больше разговаривать». Такие слова наносят глубокую, непоправимую травму психике ребенка. Даже если это не видно. В этом случае наказание становится в разы больше преступления.

Постарайтесь не унижать и не обзывать малыша. Следите, чтобы взыскание за один и тот же проступок было последовательным, а не раз от раза.

Наказанием может быть лишение удовольствий - сладкого, игр в гаджеты, развлечений на выходные, покупки игрушек, карманных денег и т.п. Оно должно быть адекватным самому проступку. А когда все останется позади, не забудьте помириться с ребенком и сказать, что он прощен.

## **Если нельзя, то всем!**

**Если в вашей семье существуют правила, за неисполнение которых вы наказываете ребенка, проследите, насколько им следуют остальные члены семьи. Например, когда в доме запрещены ругательства, то и родители не должны их допускать. Ребенку не разрешается есть в кровати? Тогда и папе с мамой не следует себе этого позволять.**

### Имя для сына

Имя для нашего первого сына выбирали всей семьей. Споры разгорелись нешуточные: я, сестра, моя мама, бабушка. А муж как-то сразу самоустранился. Решили назвать модным именем Никита. Отправили мужа в загс за свидетельством о рождении. А он приходит и говорит: «Никиты закончились. Остался только Иван!» Нашему Ванечке уже десять лет.

Ольга.

### Долгожданная встреча

Своего отца я никогда не видела: знала только его фамилию, имя и что он был из Сенаки. Он грузин, и родители не разрешили ему жениться на моей маме. Прошло много лет, и в социальных сетях я познакомилась с человеком из Сенаки. Просто так спросила, не знает ли он моего отца - выяснилось, что он его сосед. Этот человек пошел к моему отцу, рассказал обо мне, показал фотографии и написал, что отец расплакался. Оказалось, что я единственная его дочка. Я приехала в Грузию, познакомилась с отцом и другими родственниками - поняла, что это очень добрые и гостеприимные люди. А ошибки каждый в жизни делает. Теперь мы с отцом постоянно общаемся.

Алла Захарченко.

### Машка-охотница

Приблудилась к нам как-то по осени кошка - красивая, пушистая. Наверное, дачники ее бросили. Мы ее пожалели и оставили жить, назвали Машкой. У Машки был талант - мышей ловить. Утром просыпаясь - а у кровати Машкин трофей и победительница рядом - молока просит. А потом вдруг Машка мышей ловить перестала... Летом приехали наши соседи, увидели Машку и говорят: «Это наша кошка, отдавайте!» Делать нечего - отдали, увезли нашу Машку в город. А через неделю открываем дверь - смотрим, сидит наша Машка - вся грязная, ободранная, тощая. А рядом валяется мышонок. Машка посмотрела на меня, как будто сказать хотела: «Буду я тебе мышей приносить, только не отдавай меня больше!» А у меня слезы на глаза навернулись...

Екатерина К.



### ЛУЧШАЯ В МИРЕ МАМА

Нас у мамы было четверо. Жили в маленьком поселке, отец с утра до ночи на работе, мама занималась домом. У нее всегда все было выстирано-наглажено-накрахмалено, полы чистые, обед и ужин самые вкусные. Нас обвязывала и обшивала с головы до ног, еще успевала и заказы брать. Тяжелое было время. А я непослушной девчонкой росла, мне все казалось, что мама мало внимания мне уделяет. Помню, я заболела - и все спрашивала, чтобы мама посидела со мной, купила игрушку новую. А она провела рукой по моей голове и говорит: «Знаю, что плохо тебе. Но у меня много обязанностей по дому. Ты выздоравливай лучше поскорее!» Обиделась тогда на нее. Я капризничала, все делала напе-

рекор. А мама никогда не кричала, даже шлепка не давала, хотя и следовало. Однажды я провинилась очень, и мама перестала со мной разговаривать. Хожу за ней, плачу - а она молчит, как неродная. Вот это было страшнее любого ремня. Тогда я только поняла, что наделала.

Сейчас, когда мамы со мной нет, я понимаю: у меня была лучшая в мире мама. Она всю себя отдавала нам, детям, а мы не всегда это ценили. Зато теперь я знаю, как воспитывать свою маленькую дочь. Ведь любить ребенка - это не значит покупать игрушки и потакать всем его прихотям. Это значит научить его самого о себе заботиться, что очень важно в нашем непростом мире.

Людмила.

### Арбузная корочка



Арбузы я всегда съедаю до конца - до самой белой корочки. Так сложилось, что в тяжелые послевоенные годы меня воспитывал дедушка. Пенсия маленькая, в магазинах ничего не достать. Дед старался меня баловать - то яблоко принесет, то конфетку купит - одну-две всего, потому что дорого. А летом у нас продавали арбузы. Я все ходила на них смотреть и думала: интересно, какие они внутри? Целый арбуз мы позволить себе не могли. А тут дед накопил немного денег и уговорил продавца разрезать арбуз и продать ему половину. Какой у меня был праздник! Никогда не забуду вкуса того арбуза - я бы и корку съела, если бы дед не отобрал.

Татьяна Боброва.



## СПЛЕТНИКИ И СПЛЕТНИЦЫ

**Кого-то хлебом не корми - дай поговорить о себе любимом. А кто-то, напротив, с удовольствием обсуждает окружающих и называет это обменом новостями. Но на проверку такой «обмен» нередко оказывается обычными сплетнями.**

**С**плетни - это информация, которая не содержит точных и достоверных сведений. Если вы, например, делитесь с подругой новостью о том, что ваша общая знакомая вышла замуж за успешного бизнесмена - это, конечно, новость. А добавьте свое предположение: мол, сделала она это потому, что, скорее всего, ждет от олигарха ребенка, - и новость превратится в сплетню.

### КТО НЕ БЕЗ ГРЕХА?

В массовом сознании крепко зашел стереотип, что сплетничают исключительно женщины. Мол, сущность у слабого пола такая - не умеют держать язык за зубами. Мужчины же, напротив, представляются нам уравновешенными, спокойными и немногословными - уж они-то никогда не опустятся до того, чтобы обсуждать друг с другом подробности чужой жизни, личной и профессиональной.

Однако и среди мужчин сплетников немало. Вспомните нашумевший российский фильм «О чем говорят мужчины». Что делает четверка харизматичных парней на протяжении всей картины? Правильно, сплетничают! Так что грешны и мужчины, и женщины.

Вот только из-за того, что традиционно женщин считают болтушками, а мужчин - сдержанными на высказывания, сплетни последних часто вызывают больше доверия, а значит, могут быть более опасными.

### ЕСЛИ МИШЕНЬ - ВЫ

Вы узнали, что стали объектом

чьих-то сплетен? Эти простые советы помогут вам с честью выйти из неприятной ситуации.

**Не оправдывайтесь.** Как говорится, на воре шапка горит. Начните на каждом шагу рассказывать, что вас оклеветали, окружающие точно заподозрят неладное. Задумайтесь, зачем человеку с безупречной репутацией обеспечивать себе алиби? Оправдания лишь еще больше подогреют интерес окружающих к распространяемой о вас сплетне.

**Игнорируйте.** Конечно, в том, что о вас сплетничают, приятного мало. Но постарайтесь абстрагироваться от ситуации, не обращайтесь на слухи внимания, делайте вид, что ничего о них не знаете. Почувствовав, что вас никак не задевают их наговоры, клеветники рано или поздно просто потеряют к вам интерес.

**Пожалейте сплетника.** Люди судачат о коллегах и знакомых чаще всего потому, что в их жизни не происходит ничего интересного или им не хватает внимания к собственной персоне. Мысленно посочувствуйте сплетнику, и вы увидите, что уже не так остро переживаете ситуацию. А если найдете в себе силы устроить чаепитие с недругом, то тем самым положите его на обе лопатки! После проявленного к нему внимания и доброго отношения клеветнику вряд ли захочется перемывать вам косточки.

**Обратите ситуацию в шутку.** Узнав о себе сплетню, посмейтесь, как будто услышали забавный

анекдот. А затем предложите свою, доведенную до абсурда версию якобы правдивой истории. Продемонстрировав самоиронию и пренебрежительное отношение к слухам, вы остудите интерес к своей персоне: зачем пытаться разозлить того, кто не поддается на провокации и превращает все в шутку?

**Вызовите сплетника на разговор.** Если вы точно знаете, кто выпускает о вас слухи, и не хотите довольствоваться «мирными» вариантами разрешения ситуации, вызывайте сплетника на словесную дуэль. Только обеспечьте себя секундантами. Они и морально вас поддержат, и в случае чего смогут свидетельствовать в вашу защиту перед начальством, например.

**Дозируйте информацию.** На работе или в кругу знакомых не говорите о себе слишком много, дозируйте информацию. Ведь никогда не знаешь, «откуда прилетит». Не рассказывайте подробности своей личной жизни, не выражайте негативного отношения к коллегам или начальству, и фантазии сплетника «разгуляться» будет просто негде.

### НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА

**При правильном подходе к сплетням из них даже можно извлечь определенную пользу.**

Хотите вычислить волка в стаде овец? Расскажите подозреваемому в распространении слухов человеку «по большому секрету великую тайну» и ждите результата. Информация стала известна остальным? Теперь вы знаете, кому доверять точно нельзя, и будете по-другому выстраивать с ним отношения.

Когда явный сплетник делится с вами своими мыслями относительно поведения, скажем, некоей Марии Петровны, прислушайтесь, о чем именно он говорит. Это поможет вам нащупать его слабые места, ведь, как правило, люди злословят о том, что тревожит их самих. А какую пользу из этого извлечь - решать вам. В любом случае: предупрежден - значит вооружен.

Если вам хочется, чтобы окружающие по-другому взглянули на вашу персону, воспользуйтесь «услугами сплетников». Запустите о себе слух, который выставит вас в наиболее выигрышном свете. Благодаря стараниям болтунов вскоре вас будут знать как жесткого профессионала с непоколебимыми принципами / нежную и заботливую коллегу. И это будет вам только на руку.

Сплетни помогают человеку меняться, ведь они - своего рода зеркало, в котором мы можем увидеть себя со стороны, понять свои недостатки и при желании их исправить.

## Как разлюбить женатого?

Мне 32 года, в течение семи лет я встречалась с женатым мужчиной. Он обещал развестись и жениться на мне. Но я устала ждать и разорвала наши отношения. Но теперь мне очень плохо - понимаю, что жить без него не могу.

**Надежда К.**

В старые времена, когда возлюбленные не могли видеть друг друга, они писали письма. Часто такая переписка была настолько трогательной, что становилась основой литературных произведений. Кроме того, у нее был сильный психотерапевтический эффект. Каждый раз, когда на вас навалится тоска по бывшему возлюбленному, садитесь за стол, берите тетрадь, ручку и пишите письма. Изливайте в них душу, описывайте свои чувства и мысли. Отправлять их, конечно, не нужно. Со временем вы увидите, что депрессия отступила и вы готовы к новым отношениям.

## Воспитательница ждет подарков

Мне нравится воспитательница сына, но проблема в том, что она ждет от меня подарков. А я категорически против этого,  
**Дарья С.**



Скорее всего, воспитательница ждет от вас не конфет и духов, а внимания. Если вы считаете ее профессионалом, то подумайте, как еще, не в материальной форме вы можете выразить свою благодарность. Например, сделайте ей комплимент. Или на очередном родительском собрании вручите самодельную грамоту как самой лучшей Мэри Поплинс. Сделайте для группы газету с фотографиями или предложите сами свою помощь в организации детского праздника, оформлении помещения, мытья окон и т.п.



**Проблема!**

## ПОДРУГА ПРОСИТ ПРИКРЫВАТЬ ЕЕ РОМАН

Моя подруга завела любовника и просит меня прикрывать ее перед супругом. Я с ее мужем давно знаком, это очень хороший человек и врать ему мне противно. Но с другой стороны, и отказать подруге тоже не могу.

**Елена В.**

Заставляя прикрывать свои похождения, подруга делает вас соучастницей. Вы не вправе осуждать и выносить любую моральную оценку ее поступку - это ее личное дело. Но вы имеете полное право отказать в этом участвовать. Подберите аргументы исходя из характера подруги. Первый вариант - откровенно описать свои чув-

ства: скажите, что уважаете ее и цените вашу дружбу, но выполнение ее просьбы вгоняет вас в депрессию. Второй вариант - скажите, что не умеете врать и боитесь проколоться и сдать все пароли и явки. Если подруга дорожит дружбой с вами, а не только использует вас в качестве своего алиби, то она поймет.

## Мне не нравится поведение золовки

Мы с мужем часто ездим путешествовать и всегда берем с собой его сестру. Но всякий раз, когда мы собираемся с родственниками мужа, золовка рассказывает о путешествии так, как будто меня и вовсе не было. Меня это задевает.

**Ольга.**

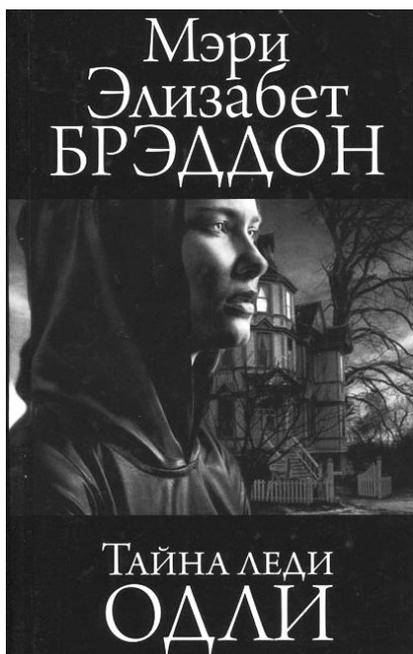
Не каждая жена согласится брать в путешествия родственников мужа. Видимо, у вас на это есть веские причины. Вот только знает ли о них ваша золовка? Скорее всего, они с братом ездили путеше-

ствовать вместе до вашего с ним брака, и она считает, что это вас они берут с собой дополнительным багажом.

Если у вас близкие отношения, разъяснить поведение сестры мужа поможет откровенный с ней разговор. Без обиняков скажите, что вас задевает, когда она описывает ваши путешествия так, как будто вы не принимали в них участие. Спросите, почему она это делает - возможно, это выходит случайно, ваша золовка и сама об этом не задумывалась. Выслушайте и попросите ее больше так не делать.

Не почувствуете после разговора облегчения - тогда, вероятно, вам нужно придумать для мужа причину, по которой вам с ним будет лучше ездить на отдых только вдвоем.





(Продолжение. Начало в 21).

Это был крупный мужчина, высокий и плотный, с глубоким звучным голосом, красивыми черными глазами и седой бородой, из за которой он выглядел почтенным против собственного желания, так как был энергичным, как юноша, и слыл одним из лучших наездников графства. Он вдовствовал 17 лет с единственным ребенком – дочерью Алисией Одли, которой было теперь восемнадцать и которая была отнюдь не в восторге от того, что в дом привели мачеху, так как мисс Алисия обладала верховной властью в доме отца с раннего детства, хранила все ключи, звенела ими в карманах своих шелковых передников, теряла их в кустарнике и роняла в пруд, причиняя всевозможные неприятности из за них с того времени, как вступила в отрочество, и по этой причине пребывала в глубоком убеждении, что именно она всегда вела домашнее хозяйство.

Но время мисс Алисии кончилось, и теперь, если она спрашивала о чем нибудь экономку, та отвечала, что узнает у госпожи или посоветуется с госпожой, и это будет сделано, если угодно госпоже. Таким образом, дочь баронета, которая была прекрасной наездницей и неплохой художницей, проводила большую часть времени вне дома, скакала на лошади по зеленым дорожкам, делала наброски деревенских детей, коров и всех животных, какие ей попадались. Она была решительно настроена против какой бы то ни было близости между нею и молодой женой баронета, и несмотря на все дружелюбие последней, преодолеть предубеждение и неприязнь мисс Алисии оказалось для нее совершенно невозможным, так же как и убедить испорченную девочку, что она не нанесла ей смертельной раны, выйдя замуж за сэра Майкла Одли.

Правда состояла в том, что леди Одли, став женой сэра Майкла, сделала одну из тех очевидно выгодных партий, которые обычно навлекают на женщину зависть и ненависть остальных представительниц ее пола. Она появилась в здешних местах в качестве гувернантки в семье врача в

# Тайна леди ОДЛИ

деревне неподалеку от Одли Корта. Никто ничего не знал о ней, за исключением того, что она откликнулась на объявление, которое мистер Доусон, врач, поместил в «Таймс». Она приехала из Лондона, и единственная рекомендация, которую она предъявила, была от некоей леди из школы в Бромптоне, где она однажды была учительницей. Но эта рекомендация была настолько удовлетворительной, что другой и не требовалось, и мисс Люси Грэхем была принята в качестве наставницы дочерей врача. Ее достоинства были настолько блестящи и многочисленны, что вызывало недоумение ее согласие на объявление, предлагающее столь скромное вознаграждение, какое ей назначил мистер Доусон, но мисс Грэхем, казалось, совершенно удовлетворена своим положением: она учила девочек играть сонаты Бетховена, рисовать с натуры и шла пешком через унылую, заброшенную деревеньку к скромной маленькой церкви три раза в неделю с таким удовлетворением, как будто ее единственным желанием было делать это всю оставшуюся жизнь.

Все считали, что у нее мягкая и дружелюбная натура, поэтому она всегда весела, счастлива и довольна при любых обстоятельствах.

Куда бы она ни шла, везде, казалось, она приносила радость и веселье. В домах у бедных ее прекрасное личико освещало все, словно солнечный луч. Она обязательно посидит и побеседует с четверть часа с какой нибудь старушкой и будет принимать восхищение какой нибудь беззубой старухи как комплименты высокородного маркиза; и когда она удалялась легкой походкой, ничего не оставив бедняге (ее мизерное жалованье не располагало к щедрости), старушка приходила в восторг от ее изящества, красоты, доброты, чего она никогда не делала в отношении жены викария, которая содержала ее. Видите ли, мисс Люси Грэхем была одарена от Бога той магической властью обаяния, благодаря которой женщина может очаровать одним только словом или опьянить улыбкой. Все любили, восхищались и хвалили ее. Мальчик, открывший ей ворота по пути, бежал домой к своей матери, чтобы рассказать о ее прелестных взглядах и сладком голосе, которым она поблагодарила его за услугу. Церковный служака, проводивший ее до скамьи врача, викарий, который видел устремленные на него добрые голубые глаза, когда он читал свою простую проповедь, носильщик со станции железной дороги, приносивший ей иногда письмо или посылку и никогда не ожидавший за это награды, ее работодатель, его посетители, ее ученики, слуги – все, высокого и низкого звания, объединились, провозгласив Люси Грэхем самой приятной девушкой на свете.

Возможно, именно этот глас восхищения проник в спокойные апартаменты Одли Корта, или, возможно, это было ее прелестное личико, которое можно было

увидеть каждое воскресное утро в церкви. Как бы там ни было, одно можно было сказать с уверенностью – сэр Майкл Одли неожиданно испытал сильное желание поближе познакомиться с гувернанткой мистера Доусона.

Достаточно было только намекнуть об этом достойному доктору, и был устроен вечер, на который были приглашены викарий с женой и баронет со своей дочерью.

И этот тихий вечер определил судьбу сэра Майкла. Он больше не мог сопротивляться нежному очарованию этих ласковых голубых глаз, изящной красоте этой стройной шеи и склоненной головке с каскадом льняных локонов, музыке ее низкого мягкого голоса, совершенной гармонии, которая делала все вдвойне очаровательным в этой женщине; он больше не мог противиться своей судьбе. Судьба! Да, это была судьба. Он никогда не любил до этого. Чем был его брак с матерью Алисии, как не скучной, рутинной сделкой, совершенной, чтобы сохранить имение в семье? Чем была его любовь к первой жене, как не слабым, жалким, тлеющим огоньком, слишком незначительным, чтобы быть погашенным, слишком слабым, чтобы разгореться? А вот ЭТО – была любовь, эта лихорадка, это сильное желание, это беспокойное, неопределенное жалкое ожидание, этот ужасный страх, что его возраст – непреодолимый барьер на пути к счастью; эта болезненная ненависть к своей седой бороде, это сумасшедшее желание быть снова молодым, с блестящими цветами вороночки крыла волосами, со стройной талией, какая была у него лет двадцать назад; эти бессонные ночи и унылые дни, которые восхитительным образом оживлялись, если ему случалось поймать взгляд ее прелестного лица из за занавески, проезжая мимо дома врача; все эти признаки говорили совершенно ясно одно – то, что сэр Майкл в рассудительном возрасте пятидесяти пяти лет заболел ужасной лихорадкой, имя которой – Любовь.

Я не думаю, что во время своего ухаживания баронет хоть сколько нибудь рассчитывал на свое богатство и положение в обществе в качестве сильного аргумента в свою пользу. Если он когда либо и вспоминал об этом, то с содроганием прогонял эту мысль. Ему приносила боль даже сама мысль о том, что такое хорошее и невинное создание может приравнять себя к стоимости богатого дома или доброго старого титула. Нет, он надеялся на то, что ее жизнь скорее всего была полна тяжелого труда и зависимости, и так как она была очень молода (никто точно не знал ее возраст, но выглядела она немногим больше двадцати), вряд ли у нее могла быть какая либо привязанность и что он – первый, кто домогается ее любви, мог бы нежным ухаживанием, внимательным участием, любовью, которая напомнит ей умершего отца, заботливой защитой, которая сделает его необходимым ей, завоевать ее юное серд-

це и добиться ее первой любви, помимо обещания ее руки. Без сомнения, это была очень романтическая мечта, но, несмотря на это, вполне осуществимая. Казалось, что Люси Грэхем нравятся ухаживания баронета. В ее поведении не было никакой хитрости, обычно применяемой женщиной, которая хочет увлечь богатого мужчину. Она так привлекла, что ею все восхищаются, что поведение сэра Майкла не удивляло ее. К тому же он так много лет был вдовцом, что уже вряд ли ктонибудь ожидал, что он когданибудь женится снова. Наконец миссис Доусон заговорила об этом с гувернанткой. Супруга врача сидела в классной, занимаясь какой-то работой, в то время как Люси добавляла последние штрихи к акварелям, сделанным ее учениками.

– Вы знаете, моя дорогая мисс Грэхем, – начала миссис Доусон, – я полагаю, вам следует считать себя исключительно удачливой девушкой.

Гувернантка подняла голову и недоумевающе уставился на свою хозяйку, отбросив назад пышные локоны. Это были самые изумительные волосы – мягкие и пушистые, обрамляющие ее лицо и создающие бледный ореол вокруг ее головы, когда солнечный свет падал на них.

– Что вы имеете в виду, моя дорогая миссис Доусон? – спросила она, окуная кисть из верблюжьего волоса в аквамарин на палитре и тщательно ее проверяя, прежде чем наложить легкий голубой штрих, который должен был оживить горизонт на рисунке ученика.

– Ну, я имею в виду, моя дорогая, что только от вас зависит – станете ли вы леди Одли и хозяйкой Одли Корта.

Люси Грэхем уронила кисть на рисунок и покраснела до корней своих прекрасных волос, затем снова побледнела, такой бледной миссис Доусон ее никогда не видела.

– Моя дорогая, не волнуйтесь, – стала успокаивать ее жена врача. – Вы же знаете, что никто не просит вас выходить за сэра Майкла против вашего желания. Конечно, это была бы великолепная партия: у него солидный доход, и он один из самых щедрых мужчин. Ваше положение очень возвысилось бы, и вы смогли бы делать много добрых дел, но, как я говорила ранее, вы должны руководствоваться только своими чувствами. Но я должна вам все же сказать одну вещь – если ухаживания сэра Майкла вам неприятны, то едва ли достойно поощрять их.

– Его ухаживания, – поощрять его! – пробормотала Люси недоумевая. – Ради бога, миссис Доусон, не говорите так! Я и понятия не имела об этом. Мне никогда бы это и в голову не пришло.

Она облокотилась о чертежную доску и, закрыв лицо ладонями, несколько минут пребывала в глубокой задумчивости. Она носила узкую черную ленточку вокруг шеи, к которой был прикреплен то ли медальон, то ли крестик, или миниатюра; но чем бы ни был этот брелок, она всегда хранила его спрятанным под платьем. Раз или два во время этого состояния задумчивости она убирала одну из рук от лица и нервно теребила ленточку, сжимая ее нервным движением и передвигая ее пальцами.

– Я думаю, что некоторые люди рождены для несчастья, миссис Доусон, – произнесла она наконец. – Для меня было бы слишком большим счастьем стать леди Одли.

Она сказала это с такой горечью, что супруга врача взглянула на нее в удивлении.

– Вы – и неудачливы, моя дорогая! – воскликнула она. – Я полагаю, кому бы говорить так, но не вам – вам, такому прекрасному счастливому созданию, что всем доставляет удовольствие только смотреть на вас. Я решительно не знаю, что мы будем делать, если сэр Майкл украдет вас у нас.

После этого разговора они часто беседовали на эту тему, и Люси никогда не высказывала никаких чувств, когда обсуждали, как баронет восхищается ею. В семье врача все молчаливо пришли к выводу, что гувернантка склонна принять предложение сэра Майкла, если он его сделает; и действительно, простые Доусоны сочли бы это ни больше ни меньше как сумасшествием, если бы девчонка, у которой не было ни гроша за душой, отказалась бы от такой партии.

Итак, однажды в туманный июньский вечер сэр Майкл, сидя напротив Люси Грэхем у окна в маленькой гостиной врача, воспользовался случаем – пока они были вдвоем – поговорить о предмете, который был наиболее близок его сердцу. Он попросил руки гувернантки в нескольких сдержанных словах. Было что-то почти трогательное в его манере и тоне, которым он говорил с ней – наполовину умоляя и прекрасно сознавая, что едва ли молодая красивая девушка сделает выбор в его пользу, и больше желая, чтобы она отвергла его, хотя и разбила бы этим его сердце, чем вышла за него замуж без любви.

– Я смею думать, что вряд ли есть больший грех, Люси, – говорил он торжественно, – чем тот, который совершает женщина, выходя замуж без любви. Вы так дороги мне, моя любимая, что как бы ни было глубоко мое чувство к вам и как бы ни была горька даже сама мысль о разочаровании, я не позволю вам совершить такой грех даже ради моего счастья. Если бы мое счастье могло быть достигнуто такой ценой, – повторил он серьезно, – ничего, кроме несчастья, не получилось бы из супружества, если оно совершается не во имя правды и любви.

Люси смотрела не на сэра Майкла, а вдаль, в туманные сумерки, на темный пейзаж за маленьким садом. Баронет пытался увидеть ее лицо, но она стояла к нему в профиль, и он не мог видеть выражение ее глаз. А если бы ему это удалось, то он увидел бы тоскующий пристальный взгляд, который, казалось, хотел проникнуть во мрак и заглянуть в мир иной.

– Люси, вы слышите меня?

– Да, – промолвила она мрачно, но не холодно, нет, она не была обижена его словами.

– И ваш ответ?

Она не отвела взгляда от темнеющего пейзажа за окном, но несколько мгновений хранила молчание; затем, повернувшись к нему с неожиданной страстью, по новому осветившей ее удивительную красоту, которую баронет разглядел даже в сгущающихся сумерках, она упала на колени у его ног.

– Нет, Люси, нет, нет! – горячо вскрикнул он. Не здесь, не здесь!

– Да, здесь, здесь, – настаивала она, и странная страсть делала ее голос пронзительным и резким – не громким, но чрезвычайно отчетливым, – здесь и больше нигде. Как вы благородны и щедры! Любить вас! Есть женщины в сотни раз красивее и лучше меня, которые могли бы преданно вас любить, но вы просите слишком многого от меня. Вы просите слишком многого от меня! Вспомните, чем была моя жизнь, только вспомните это. С

раннего детства я не видела ничего, кроме нищеты. Мой отец был джентльменом, умным, хорошо воспитанным, щедрым, красивым – но бедным. Моя мать... не позволяйте мне не говорить о ней. Нищета, испытания, нужда, унижения, лишения! Вы не знаете этого, вы, кто живете среди тех, для кого жизнь легка, вы даже не догадываетесь, что приходится переносить таким, как мы. Поэтому не просите у меня слишком много. Я не могу не быть незаинтересованной, я не могу не видеть выгоды такого союза. Я не могу, не могу!

Помимо ее возбуждения и страстности в ней было что-то неопределенное, что вселяло в баронета смутную тревогу. Она все еще была на полу у его ног, скорчившись, чем просто преклонив колени, ее тонкое белое платье облегло фигуру, светлые волосы струились по плечам, огромные голубые глаза блестели в сумерках, и руки ухватились за черную ленточку вокруг шеи, как будто она душила ее.

– Не просите слишком много от меня, – все повторяла она, – я с детства была эгоисткой.

– Люси, Люси, говорите прямо. Я вам не нравлюсь?

– Не нравитесь! Нет, нет!

– Вы когонибудь любите?

Она громко рассмеялась, услышав этот вопрос.

– Я не люблю никого на свете, – ответила она.

Он был рад ее ответу, и все же это и ее странный смех смущали его чувства. Помолчав несколько мгновений, он промолвил с усилием:

– Люси, я не буду просить от вас слишком многого. Осмелюсь сказать – я романтический старый глупый человек, но если вы не испытываете ко мне неприязни, и если вы никого другого не любите, я не вижу причины, почему мы не можем стать счастливой парой. Решено Люси?

– Да.

Баронет заключил ее в свои объятия и поцеловал в лоб; затем, спокойно пожелав ей спокойной ночи, он вышел из дома.

Он сразу вышел из дома, этот старый глупый человек, потому что в его сердце было какое-то странное чувство – не радость, не триумф, но что-то сродни разочарованию, какое то душное и неудовлетворенное желание камнем лежало у него на сердце, как будто он нес труп у груди. Он нес труп той надежды, что умерла от слов Люси. Все сомнения, страхи и робкие надежды были кончены.

Люси Грэхем медленно поднималась по лестнице в свою маленькую комнату. Она поставила тусклую свечу на комод и села на край белой кровати, такая же тихая и белая, как драпировки, висевшие вокруг нее.

– Больше не будет зависимости, не будет тяжелой работы, не будет унижений, – прошептала она. – Все следы старой жизни исчезли – все нити к правде похоронены и забыты – за исключением этих, за исключением этих.

Она не убирала руки с черной ленточки вокруг шеи. Она вытащила ее из под платья и посмотрела на предмет, прикрепленный к ней.

Это был не медальон, не миниатюра и не крестик: это было кольцо, завернутое в кусочек бумаги, желтой от времени и смятой от частых развертываний.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# 6 ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕЙ ДЛЯ АВТОЛЕДИ

**Женщинам в большей степени, нежели мужчинам, важен комфорт в пути. Поэтому стоит заранее проверить, все ли необходимые вещи и устройства имеются в вашем авто.**

**Зарядка для телефона.** Разговаривать по мобильному телефону во время движения запрещено, но никто не отменял беседы во время остановок! Тем более телефон все чаще используют в качестве навигатора. Все это сажает аккумулятор. Чтобы в один момент не остаться без связи, стоит возить с собой в бардачке зарядку для телефона. А лучше две - на всякий случай.

**Пакеты для мусора.** Они особенно необходимы, если в машине с вами ездят дети. Имея их под рукой, не придется постоянно искать урну или копить отходы в непредназначенных для этого местах. Некоторые вообще покупают для автомобиля компактное закрытое мусорное ведро и опустошают его при первой возможности.

**Влажные салфетки.** В магазинах продаются специальные автомобильные салфетки, подойдут и обычные антибактериальные. Лучше, если они будут оборудованы плотной крышечкой: это поможет им не высохнуть раньше времени.

**Перчатки.** Зимой это просто необходимо: в перчатках удобно чистить машину от снега, счищать лед. Но и ле-

том этот аксессуар будет актуален: надев хлопковые перчатки, например, можно открыть капот, залить жидкость или масло, проверить давление в шинах и не испачкать при этом руки. Да и на заправках лучше брать шланг и открывать бак в перчатках.

**Легкий перекус.** Никогда не знаешь, когда можешь проголодаться. Поэтому полезно держать в машине перекус - снеки, сухофрукты, сладости. Однако имейте в виду: оставлять продукты на сильной жаре или на морозе в автомобиле нельзя - испортятся.

**Вода.** Она должна быть питьевой, хотя ею же вы можете помыть руки, если альтернативы не будет. Лучше брать не одну большую бутылку, а несколько маленьких - из них пить удобнее.

Не стоит также забывать про важные вещи, которые должны быть в каждом авто. Это запасное колесо, домкрат, насос с манометром, огнетушитель, аптечка, знак аварийной остановки, буксировочный трос, провода для прикуривания. Вы можете не знать, как этим пользоваться, но все же иметь при себе. В конце концов, всегда можно попросить помощи у грамотного автовладельца!

## ОРИГИНАЛЬНАЯ ВАЗОЧКА: ДАЧНЫЙ ВАРИАНТ

Чтобы сделать такую вазочку, я взяла обычную жестяную банку, покрыла ее с внешней стороны жидким клеем и на него, друг за другом, приклеила разноцветные карандаши. Затем обвязала их ленточкой - симпатично плюс дополнительная поддержка. Ваза получилась красочной, а когда я ставлю в нее цветы, то и вовсе глаз не оторвать!

*Н. Оришина.*



## КАРТОШКА - ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Своим коронным блюдом я считаю картофель. Готовить его умею разными способами.

\* Чем суше картошка, тем вкуснее она получается в процессе жарки. Поэтому, перед тем как положить ее на сковороду, обсушите нарезанные ломтики бумажным полотенцем.

\* Хотите, чтобы картофель сварился быстрее? Бросьте в кастрюлю с готовящимся блюдом кусочек сливочного масла.

\* Разбавьте готовое пюре небольшим количеством горячего молока - вкус станет более мягким.

\* Когда жарите картофель, солите его в самом конце. Ведь при добавлении соли картошка выделяет влагу и становится менее вкусной и хрустящей.

*Т. Острова.*



## Пригодится

### Рис вернет к жизни намочший телефон

Выключите телефон и вытрите. Если при намочении он выключился, ни в коем случае сразу не включайте! Если позволяет конструкция, извлеките батарею. Не пытайтесь сушить телефон феном - только загоните воду внутрь. Лучше положите его на 36 часов в пластиковый пакет с рисом. Крупа вытянет влагу. Если все равно телефон не подает признаков жизни, несите его в сервис.

### Когда будет скользко, выручат губки

Губка найдется на каждой кухне. Оторвите от поролона шершавую сторону и прикрепите ее к подошве сапог или ботинок с помощью суперклея. При ходьбе сморщится не очень красиво, но главную миссию эти «подковы» выполнят отлично: можно штурмовать дворцовые льдины, покорять каток и даже детскую горку. После прогулки губки слегка разлохматятся, но будут держаться на подошве по-прежнему прочно.

### В стиральной машине появился запах

Такое случается, если белье регулярно стирать при температуре до 40 градусов и использовать жидкие моющие средства - на стенках барабана стиральной машины образуется слой жира. Прокрутите машину вхолостую на самом высоком температурном режиме, чтобы хорошо промылись барабан и сливной шланг. Такую процедуру нужно проводить и для профилактики раз в месяц. Если запах появляется из-за засора фильтра и при сбое в программе, неполадки устранил только мастер.



## МОЕМ ПОСУДУ

- ✳ **Фарфоровую посуду нельзя мыть очень горячей водой, чтобы не испортить рисунок.**
- ✳ **Алюминиевая посуда будет блестящей, если при мытье добавить в воду несколько капель нашатырного спирта.**
- ✳ **Стеклопосуда потускнела? Смешайте воду с крахмалом до состояния кашицы и мягкой тряпочкой натрите столовое стекло. Затем, не смывая, вытрите досуха кухонным полотенцем.**
- ✳ **Узкие и высокие вазы мойте специальным раствором для мытья стеклянной посуды, в который добавьте измельченную яичную скорлупу.**
- ✳ **Кастрию потемнела изнутри? Положите в нее кожуру 5-6 яблок или груш, залейте 2 л воды и кипятите час-полтора. От темных пятен не останется и следа.**

## НА КАКИХ ДОСКАХ РАЗДЕЛЫВАТЬ ПРОДУКТЫ?



### Деревянные:

**впитывают соки, кровь и запахи**

**Плюсы.** При использовании таких досок лезвия ножей дольше сохраняются острыми.

**Минусы.** Дерево впитывает сок от нарезаемых овощей, кровь от мяса. Самые практичные доски сделаны из дуба, акации и гевеи. На них можно резать все. А вот березовые, сосновые и буковые доски подходят только для нарезки хлеба и сухих продуктов.

### Бамбуковые:

**никаких запахов и трещин**

**Плюсы.** По качеству превосходят де-

ревянные, прочны, почти не впитывают влагу и запахи, на них не образуются царапины и трещины.

**Минусы.** При производстве досок из бамбука используют клей, который может содержать формальдегиды, вредные для здоровья.

**Пластиковые: избегайте яркости**

**Плюсы.** Такие доски не боятся влаги, не впитывают запахи, их легко мыть.

**Минусы.** Доски скользят, а овощи и фрукты «ездят» по пластику. Опасайтесь слишком ярких досок - красители могут содержать токсичные компоненты.

### Доски из искусственного камня

**Плюсы.** Очень красиво смотрятся, особенно если столешница тоже из

искусственного камня. А еще они очень гигиеничные.

**Минусы.** Из-за твердости материала быстро тупятся ножи. Кроме того, такие доски тяжелые.

### Стекланные:

**самые гигиеничные, но хрупкие**

**Плюсы.** Эти доски считаются самыми гигиеничными: они легко чистятся, долго служат, не истираются от резки.

**Минусы.** На стеклянной доске нельзя отбивать мясо. Нож придется точить гораздо чаще. Кроме того, может раздражать скрежет при резке продуктов на стекле. Чтобы такая доска не скользила по столу, выбирайте модели с резиновыми ножками.

✓ **Самые прочные и долговечные деревянные доски из дуба. Они лучше других подходят для рубки мяса.**

# МАСТЕРИЦА

## ДЕКОР ЛЕНТАМИ



**Атласные ленты - простой, но стильный аксессуар для декора. Используйте их, чтобы добавить в интерьер нотку легкости и креатива.**

Лентами можно задекорировать практически любой предмет интерьера, но особенно хорошо они смотрятся на следующих аксессуарах.

**Подушка.** Самое простое - пришить атласные ленты или тесемки к наволочке. Но некоторые выбирают вариант сложнее - путем переплетения лент составить интересный узор. Обратите внимание, чтобы аксессуары сочетались с основным тоном подушки.

**Абажур.** Торшер будет выглядеть интереснее, если дополнить его оригинальным узором из лент. Они могут располагаться как горизонтально, так и вертикально. Ленты можно заменить бечевкой или веревкой. Грубость материала в этом случае компенсируется дополнительным декором - например, ракушками, если вы хотите сделать торшер в морском стиле.

**Ваза.** Купите однотонную или стеклянную вазу и украсьте ее лентами.

Их можно закрепить по периметру изделия или сделать миниатюрный бант, поместив его на одну из сторон вазы.

**Стул.** Планируете торжество? Завяжите несколько лент - однотонных или разноцветных - на спинке каждого стула, тем самым украсив его. Если проведение праздника запланировано на улице, они будут красиво развеваться на ветру.

**Шторы.** В качестве украшения для штор ленты можно разместить сверху или по центру, используя в качестве держателя. Некоторые с их помощью составляют рисунок на шторах, но в этом случае важно не перегрузить интерьер. Ленты также могут стать украшением для картины, журнального столиков, комода и другой мебели и предметов быта. Обратите внимание, чтобы их оттенок подходил к общему цветовому решению помещения.



### Очистить ювелирные изделия

Нет необходимости покупать специальные средства для чистки. Нанесите немного пасты на влажное украшение и мягко пройдитесь старой зубной щеткой. Смойте водой. Готово. Мельхиоровые ложки тоже можно почистить пастой.

### Хромированные краны

Вообще-то, с этим прекрасно справляется и обычная сода или уксусный раствор. Но если нет ни того, ни другого, а гости будут через 15 минут, то нанесите зубную пасту влажной губкой, протрите вещь и смойте.

### Следы от чая и кофе на фарфоре

Соды нет — берем зубную пасту. Между прочим, хороший способ, если вы в поездке. Многие берут с собой на отдых или в командировку любимые чашки, но мало кто везет с собой пакет соды. А вот паста всегда под рукой.

### Пятна на зеркальце косметички

Помада, тональный крем, присохшая пудра — не проблема. Капелька зубной пасты на ватном диске приведет зеркальце в порядок в мгновение ока.

### Запах лука или чеснока

Хорошо, если нож из нержавеющей стали — к ней запах не пристает. А если нет, а вам нарезать торт? А запах, въевшийся в пальцы? Разотрите немного пасты в ладонях, оставьте на 10 секунд и смойте. С ножом можно поступить так же.

### Следы чашек на столе

Сухая салфетка с капелькой зубной пасты, и как будто никакого чаепития здесь никогда и не было.

### Маркер на мебели

Вы задумчиво чертили что-то на столе, пока говорили по телефону? А, это



## ЛАЙФХАКИ С ЗУБНОЙ ПАСТОЙ: ЧТО МОЖНО ЕЮ ОЧИСТИТЬ

все дети. Ок, берем зубную пасту, берем салфетку и энергично оттираем.

### Белоснежные подошвы

После недели пробежек кроссовки перестали сиять? Паста чистит не

только зубы, она вернет вашим кроссовкам белизну, как будто вы только что их купили. Потребуется много пасты и старая щетка, но оно того стоит.

## КАК СТИРАТЬ ПЕРЬЕВЫЕ ПОДУШКИ

**За зимний период в подушке накапливается достаточно много пыли и грязи и могут появиться еще и клещи, которые особо вредны для кожи лица, ну и сама по себе подушка выглядит несвежей.**



Если придерживаться нижеописанных рекомендаций, то ваша подушка дольше будет оставаться свежей и прослужит вам много лет.

Для стирки вам понадобится:

Мешок из неплотной ткани, например, из марли  
200 г хозяйственного мыла

1 ч. ложка нашатырного спирта  
5-6 литров воды для стирки и обязательно наличие проточной воды для полоскания

Емкость для воды

### Шаг №1. Подготовительный

Стирать мы будем непосредственно перья, для этого следует вспороть наперник и аккуратно «всю внутренность» переложить в мешок из ткани. Наперник можно выстирать в машинке или приобрести новый.

### Шаг №2. Готовим раствор для стирки

Раствор готовить будем в подготовленной емкости для стирки. Наливаем в подготовленную емкость около 5 литров теплой воды, затем на терку натираем хозяйственное мыло 200 г (нужно чтобы мыло полностью растворилось в воде). Далее в готовую смесь добавляем чайную ложку нашатырного спирта.

### Шаг №3. Стираем

При стирке главное, о чем следует по-

мнить, что перья очень нежные и никаких резких и грубых движений они не выдерживают, движения должны быть плавными, чтобы перья не помялись. Мешок с перьями следует опустить в мыльный раствор, который мы подготовили в предыдущем шаге, и оставить его там, на час, после чего аккуратно мнем мешок, не заламывая перьев.

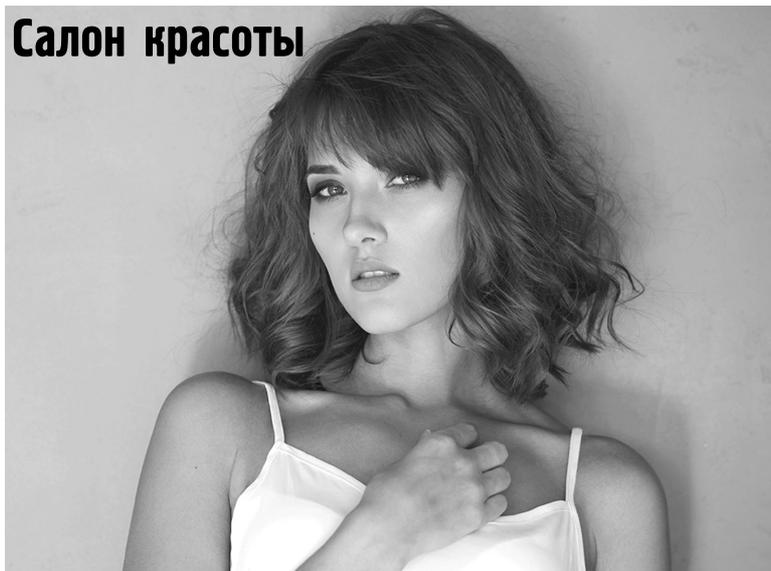
### Шаг №4. Ополаскиваем

После стирки, главная задача прополоскать перья так, чтобы мыльного раствора не оставалось. Лучше всего прополоскать мешок под проточной водой, руками вымывая остатки мыльного раствора. Далее подвешиваем мешок и даем какое-то время воде стечь, выжимать перья ни в коем случае нельзя.

### Шаг №5. Сушим

Сушить перья следует на открытом воздухе, все в том же мешке в котором они стирались. Время от времени мешочек нужно поворачивать разными сторонами к солнцу, таким образом, оставшиеся клещи, если они были, будут уничтожены, так как последние не переносят ультрафиолет.

Чистые перья возвращаем в постиранный наперник и зашиваем.



# МОДНЫЕ СТРИЖКИ К ЛЕТУ

Стилисты призывают не бояться экспериментировать со стрижками в новом сезоне. Сделайте ставку на короткую и среднюю длину, асимметрию и челку.



Лето - идеальное время для смены имиджа и обновления прически. Обратите внимание на стрижки, которые будет удобно носить и легко укладывать.

сые варианты. Удлиненный боб можно собрать в хвост или пучок, но чаще волосы оставляют распущенными, укладывая их с помощью фена или плойки.

подчеркивает скулы и шею, делая лицо более выразительным. Если у вас короткие волосы, попробуйте сделать длинную косую челку, доходящую до подбородка.

## 1. Экстремальное «мини»

Короткая стрижка подходит, прежде всего, обладательницам овальной формы лица. Она помогает выглядеть молодо и свежо. Однако если у вас треугольная, квадратная или удлиненная форма, лучше выбрать другой вариант. Также от «мини» придется отказаться слишком полным и слишком худым женщинам, тем, у кого проблемная кожа или «поплыл» овал лица.

Главный тренд нового сезона - экстремально короткая стрижка. Она полностью открывает лицо и шею, делая фигуру более хрупкой. Некоторые в дополнении к ней выбривают затылок: смотрится дерзко и свежо!

Укладывать короткую прическу проще простого. Главное - приобрести моделирующие средства для волос.

## 2. Удлиненный боб

Этот вариант стрижки подойдет обладательницам практически любой формы лица. В отличие от классического боба, волосы в данном случае доходят до плеч, делая образ более женственным.

Многоступенчатая техника выполнения стрижки позволяет сделать объемными даже тонкие волосы. По желанию можно дополнить образ челкой. У вас гладкие локоны? Остановите свой выбор на прямой челке. Волосы от природы вьются? Подойдут рваные и ко-

## 3. Асимметрия

Ровные края и одинаковая длина давно не в моде. Сегодня популярна асимметрия, которая делает образ неординарным.

Чаще всего асимметричные стрижки выполняются на короткие волосы или волосы средней длины. Популярный вариант - стрижка-шапочка, при которой короткая длина с одной стороны лица удачно сочетается с длиной до подбородка с другой. Такая прическа

## 4. Каре до плеч

Длина волос до плеч - один из хитов этого лета. Лучше всего удлиненное каре смотрится на густых волосах. В этом случае можно даже не делать укладку: волосы и без нее будут лежать идеально.

Вам предстоит вечерний выход? Сделайте ставку на локоны. Причем они должны быть крупными. Накрутите их с помощью плойки или бигуди.

## ВНИМАНИЕ НА ЧЕЛКУ!

**Короткая.** Челка, доходящая до середины лба, будет хорошо смотреться на волосах средней длины и на длинных волосах. Этот вариант не подойдет тем, у кого слишком маленький лоб.

**Рваная.** Данный вариант смотрится как часть прически: волосы короткие и профилированы.

**«Шторка».** Правильные черты лица - главное условие для ношения челки-«шторки». В этом случае лучше предпочесть прямой пробор.

**Косая.** Такой вариант челки смягчит любую форму лица. Укладывать ее легко, а если хотите на время отказаться от челки, используйте заколки и невидимки.





# СКРАБ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

**Диета, физические упражнения, обертывания... Все будет тщетно без вишенки на торте - скраба, который не оставит целлюлиту ни единого шанса.**

**Б**лагодаря скрабу усиливается кровообращение, ускоряются обменные процессы, происходит очистка пор от грязи, удаляется верхний ороговевший слой кожи. Абразивные частицы полируют кожу, делая ее гладкой, эластичной, уменьшая проявления целлюлита.

## Кому и как наносить?

Скраб всегда предполагает наличие абразивных частиц. Их воздействие может быть агрессивным, особенно если у вас чувствительная кожа. Применять скраб рекомендуется 2-3 раза в неделю. Массировать кожу необходимо не более 2 минут. Если кожа чувствительная - 1 минуту. Этого достаточно, чтобы не травмировать ее, но при этом запустить важные процессы в клетках. После применения скраба кожа лучше воспринимает любые другие косметические средства, в том числе антицеллюлитные обертывания и кремы.

## Базовые компоненты

Для самостоятельного приготовления скраба необходимо всего два ингредиента: абразив и базовое вещество. Самый простой и распространенный вариант базового компонента - оливковое или растительное масло. Вкупе с абразивом оно смягчит кожу, сделает ее мягкой и бархатистой. Кроме масла, можно использовать молоко, сливки, сметану, а также кокосовое или апельсиновое масло, свежий выжатый сок лимона или грейпфрута.

## Будет жарко!

Прекрасно борются с целлюлитом «го-

рячие» скрабы. Однако их применение не рекомендуется при варикозном расширении вен, сердечно-сосудистых и кожных заболеваниях.

Классические ингредиенты для приготовления «горячего» состава - красный жгучий перец, коньяк, горчица. Если до этого вы не пробовали ничего подобного, начать стоит с горчичной массы.

**Смешать 3 ст. л. воды с 1 ст. л. порошка горчицы и 1 ст. л. меда. Добавить 3 ст. л. сахарного песка. Тщательно перемешать. Нанести скраб и помассировать кожу в течение минуты. Смыть прохладной водой.**

## Что усилит эффект?

Скраб будет особенно эффективен, в случае, если:

- применять его в бане. Когда кожа распарена, а поры открыты, полезные вещества глубже проникают в кожу. Желательно пользоваться скрабом после

1-2 заходов, нанося его на проблемные участки тела;

- предварительно сделать массаж. Кожу можно разогреть и с помощью массажа. Это могут быть как ручное воздействие, так и гидромассаж, к примеру. С помощью душа с сильной струей можно пройтись по проблемным зонам, а затем обработать их скрабом. Двойной эффект обеспечен!

- использовать щетку. Сухой массаж с помощью щетки с жесткой щетиной - идеальное завершение спа-процедур. Такой массаж желательно проводить после обработки кожи скрабом.

## Абразивы на ваш выбор

- Измельчите абрикосовые косточки в порошок и получите идеальный скраб для загоревшей кожи
- Морская соль считается природным отшелушивающим средством
- Кофеин усиливает обмен веществ в клетках кожи и способствует ее регенерации
- Мед отлично подтягивает кожу, делая ее гладкой и уменьшая объемы тела

## ЗАЧЕМ НУЖНА ЦВЕТОЧНАЯ ВОДА?

**Цветочная вода** (или гидролат) - это конденсат, полученный в процессе производства эфирного масла. Она не содержит консервантов и добавок. Такую воду можно использовать как для тела, так и для волос (ухаживающий спрей после мытья головы). Продается в аптеках и магазинах косметики. Ромашковая заживляет ранки, подходит для сухой и чувствительной кожи, склонной к аллергии.

**Лавандовая** способствует активной регенерации кожи, снимает сухость и стянутость, действует как спазмолитическое средство при мигрени и склонности к повышенному давлению.

**Васильковая** помогает избавляться от отеков на лице, в особенности в области вокруг глаз. Также она ускоряет рост ресниц.

**Розовая** тонизирует и увлажняет кожу, обладает омолаживающими свойствами. После нее кожа сияет!



## ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТ

Хочется легкого, воздушного десерта? Торт на основе йогурта - то, что вам нужно: он не слишком калориен, при этом прост в приготовлении.

Основой для торта могут быть бисквит, печенье или готовые коржи. В суфле по желанию можно добавить кусочки сухофруктов, свежих фруктов или мармелада, ягоды, измельченные орехи.

### С ягодами и фисташками

**Понадобится:** Для бисквита: яйца - 2 шт., сахар - 110 г, мука - 75 г, молоко - 35 мл, масло сливочное - 17 г, мед - 1 ч. л. Для суфле: йогурт (густой) - 500 г, желатин - 25 г, сахарная пудра - 50-70 г, сок лимонный - 2 ст. л., сливки (35%) - 200 мл, фисташки - 1 стакан, ягоды по вкусу.

Яйца взбейте с сахаром до пышной светлой массы, постепенно введите просеянную муку. Молоко, масло и мед слегка подогрейте и частями добавляйте в тесто. Дно смазанной формы застелите бумагой для выпечки. Выпекайте при 170 градусах 20 мин. Выложите в разъемную форму для торта, застеленную пергаментом.

Желатин залейте 100 г йогурта на 15-20 мин., затем распустите в СВЧ. Соедините с 400 г йогурта. Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой до мягких пиков и введите в йогурт, добавьте сок и фисташки. Уберите в холод на 15-20 мин.

Влейте суфле в форму поверх бисквита и поставьте в холод до полного застывания. Удалите бортик формы. Украсьте ягодами, бока посыпьте фисташками.

### Лимонный без выпечки

**Понадобится:** Для основы: печенье

- 100 г, масло сливочное - 50 г. Для суфле: йогурт (густой) - 300 г, сахар - 100 г, лимон - 1 шт. (цедра и сок), желатин - 30 г, сливки (33%) - 200 мл. Для лимонного курда: лимоны - 2 шт. (цедра и сок), яйца - 2 шт., сахар по вкусу.

Печенье раскрошите и соедините с растопленным маслом. Выложите на дно разъемной формы, застеленную пергаментом.

Для суфле смешайте йогурт с сахаром, лимонным соком и тертой цедрой. Желатин размочите в воде согласно инструкции на упаковке, затем распустите в СВЧ и тонкой струйкой влейте в йогуртовую массу. Осторожно перемешайте. Когда масса начнет застывать, взбейте охлажденные сливки в крепкую пену и вве-

дите в йогуртовую массу. Влейте суфле в форму поверх основы, поставьте в холод на 3 ч.

Для лимонного курда цедру и сок взбейте блендером. Доведите до загустения на небольшом огне, добавив сахар. Остудите.

Удалите бортик формы. Выложите на торт курд, украсьте.

### Шоколадный

**Понадобится:** Для бисквита: яйца - 4 шт., сахар - 140 г, мука - 70 г, разрыхлитель - 1 ч. л., какао-порошок - 30 г. Для крема: йогурт (густой) - 280 г, сливки (33-35%) - 280 мл, желатин - 8 г, сахар по вкусу. Для украшения: шоколад - 100 г, орешки дробленые - 1/2 стакана.

Для бисквита соедините яйца, сахар, просеянную муку с разрыхлителем и какао. Тщательно перемешайте, чтобы весь сахар растворился.

Залейте тесто в смазанную форму и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку. Спустя 5 мин. температуру снизьте до 180 градусов. Первые 20-25 мин. духовку открывать нельзя. Готовый бисквит не вынимайте 10 мин, он должен немного остыть.

Для крема желатин залейте водой согласно инструкции на упаковке и оставьте на 10-15 мин. для набухания. Охлажденные сливки взбейте в устойчивую пену и уберите в холод. Йогурт с сахаром взбейте до растворения сахара. Желатин распустите в СВЧ и тонкой струйкой влейте в йогуртовую смесь. Осторожно вмешайте взбитые сливки.

Бисквит разрежьте на 3-4 коржа. Застелите разъемную форму пергаментом, выложите первый корж и соберите торт, смазывая коржи кремом. Верхний смазывать не нужно. Уберите в холодильник на ночь.

Снимите бортик формы и пергамент. Верх торта полейте растопленным шоколадом и посыпьте орешками.

Для десерта лучше всего подходит натуральный греческий йогурт.



С ягодами и фисташками



Шоколадный

## ЗАПЕЧЕННЫЕ БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ

**7-8 бараньих ребер с мясом (можно свиных), репчатая луковица, сок 1 лимона, соль, специи по вкусу (подойдет зира, сушеный базилик и кинза, тмин, перец, майоран), зелень.**

Это традиционное армянское блюдо (чалагач). Его можно приготовить не только на открытом огне, но и в духовке. Ребра тщательно вымойте и обсушите. Лучше всего подойдет молодое мясо: оно будет мягче. Если такое мясо не удалось приобрести, немного отбейте мякоть. Натрите баранину смесью специй и соли. Обмажьте лимонным соком, заверните в целлофан и отправьте в холодильник на 2 часа. Промаринованное мясо жарьте на гриле с каждой стороны до готовности. Порежьте лук, смешайте его с зеленью и посыпьте мясо.



## СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ

**0,5 л куриного бульона, 1 луковица, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 2 ст. ложки риса, соль, уксус, перец по вкусу.**

Мелко нарежьте лук, посыпьте мукой и спассеруйте на масле. Залейте бульоном из курицы, добавьте тертые помидоры, пряности по вкусу и поставьте на огонь. Отдельно отварите рис. Положите его в суп, добавьте сахар и уксус по вкусу, посыпьте рубленой зеленью. При желании можно заправить суп взбитым яичным желтком.



## ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ТВОРОГОМ И НЕКТАРИНАМИ

**1 тонкий лаваш, 500 г творога, 50 г сливочного масла, 6-7 ст. ложек сахара, 2 яйца, 8 нектаринов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло (для смазывания), 2/3 стакана сливок (20-30%).**

Взбейте творог, размягченное масло, 1 яйцо и половину сахара. Три нектарина нарежьте кубиками и смешайте с начинкой. Форму застелите бумагой для выпечки, смажьте растительным маслом и посыпьте сухарями. Лаваш растелите на столе и выложите на него начинку. Сверните рулетом, скрутите улиткой и переложите в форму. Делайте это быстро, потому что лаваш размокает и рвется. Для приготовления заливки смешайте сливки с яйцом и 3 ст. ложками сахара. Вылейте 2/3 заливки на пирог и наколите его вилкой. Оставшиеся нектарины разделите на половинки, надрежьте в форме веера и выложите на пирог. Полейте оставшейся заливкой и поставьте в разогретую до 220 градусов духовку. Выпекайте около 20-30 минут и следите, чтобы нектарины не подгорели.

## Биточки из индейки, запеченные с сыром

**300 г фарша, 150 г протертых свежих томатов, 50 г твердого сыра, 30 мл подсолнечного масла, 1 чайн. ложка сахара, тимьян, сушеный чеснок, петрушка, соль, перец по вкусу.** Сыр натрите, петрушку порубите. Добавьте в фарш чеснок и немного тимьяна, посолите, вымешайте. Сформируйте 4 биточка.

Разогрейте в сковороде ложку масла, обжаривайте биточки на сильном огне по 2 минуты с каждой стороны и отложите их. В ту же сковороду влейте протертые томаты и 50 мл воды, добавьте тимьян и сахар. Посолите, минуту прогревайте. Выложите биточки в форму для запекания, залейте томатным соусом, посыпьте петрушкой и сыром. Запекайте 15 минут в духовке при 200 градусах. Подавайте горячими с овощами и сметаной.

## Штрудель с изюмом и яблоками

**400 г муки, 200 мл воды, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль, 2 больших зеленых яблока, 50 г сахара, 100 г миндаля, 100 г изюма.**

Смешайте в миске яйцо с водой и уксусом, добавьте муку с солью. Вымешивайте, пока тесто не станет эластичным. Скатайте в шар, заверните в пленку и оставьте на 30 минут. Залейте изюм кипятком, через 10 минут слейте воду, обсушите. Нарежьте яблоки. Миндаль измельчите. Смешайте яблоки, изюм, сахар и орехи. Раскатайте из теста четырехугольник 50x35 см. Положите на полотно и смажьте маслом. Выложите начинку. Сверните в рулет, зашпигуйте с боков. Выпекайте при температуре 200 градусов 30-35 минут, пока не подрумянится. Подавайте теплым, с шариком мороженого.

## Фаршированные яйца с укропом

**9 отварных яиц, по 100 г твердого сыра и творога, 1 отварная свекла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка укропа, майонез, перец, соль.**

Яйца очистите, разрежьте на половинки, желтки выложите на тарелку. Край получившихся «чашечек» фигурно нарежьте. Для первой начинки свеклу натрите на терке. Добавьте к свекле чеснок, пропущенный через пресс, майонез, посолите, поперчите. Для второй начинки сыр натрите на терке. Половину желтков разомните вилкой, соедините с сыром и майонезом, посолите, поперчите и перемешайте. Для третьей начинки творог разомните со сметаной. Добавьте оставшиеся желтки, укроп, посолите, поперчите и перемешайте. Получившиеся начинки разложите по «чашечкам» из белков яиц и украсьте.



## КАК КУПИТЬ ТОВАР ПО АКЦИИ ВЫГОДНО?

Мимо акции пройти сложно. Но как понять: это действительно выгодное предложение или очередная уловка магазина?

Прежде чем платить деньги за акционный товар, стоит задуматься: почему на него сделана скидка? И насколько она существенна именно для вас? Чтобы не остаться в убытке, стоит обратить внимание на следующие моменты.

**1. Стоимость аналогов.** Увидев вывеску с жирной надписью «-20%» в одном магазине, некоторые и не думают заглянуть в остальные, чтобы узнать: может, там и без скидки товар стоит дешевле? Обязательно сравните акционный лот с аналогами в Интернет-магазине или в офлайн-магазине.

**2. Информация на ценнике.** Обычно на ценнике мелкими буквами указана дополнительная информация - например, о том, на кого именно распространяется скидка. Иногда акция действует только для владельцев бонусных или детских карт или для тех, кто делает покупку на определенную сумму.

**3. Срок годности.** Если речь идет о продовольственных товарах, нередко скидку на них делают в тот момент, когда к концу подходит срок годности. В этом случае стоит задать себе вопрос: вы точно успеете съесть продукт до

того, как он испортится? А если это акция «2+1»? Что вы будете делать сразу с тремя йогуртами, которые уже через день будут непригодны к употреблению?

**4. Цена до скидки.** Присмотритесь к скидочному ценнику. Нередко под ним оказывается предыдущая цена. Не удивляйтесь, если она будет ненамного выше акционной. Дело в том, что на покупателей магическим образом действует само слово «скидка». Видя его, они тут же бросаются приобретать товар, не оценив его выгоду. Кстати, сравните цену с первоначальной можно на специальных сайтах.

**5. Необходимость покупки.** Если магазин предлагает вам приобрести три вещи по цене двух, его понять можно - необходимо сбыть залежавшийся товар. Но вы уверены, что еще несколько футболок в шкафу вам нужны? В целом акции рассчитаны на психологическое воздействие на покупателя. Нередко продавцы подстегивают к приобретению с помощью фраз «Покупайте, остался последний день скидок!» Однако торопиться не стоит. Всегда давайте себе возможность обдумать покупку в течение суток.

## ОСТАВЛЯТЬ ЧЕКИ В МАГАЗИНЕ ОПАСНО?

Вы совершаете покупку и, забыв забрать чек, уходите домой. Или же берете кассовый документ, но тут же отправляете его в урну. Эксперты предупреждают: это неправильно! И вот почему.

\* В некоторых случаях чеки после покупки следует изучать более внимательно. Например, если пробитая цена кажется вам слишком высокой. Может, кассир по ошибке указал один товар дважды? Как это проверить, если чека на руках у вас нет?

\* А вдруг товар просрочен? Большинство крупных сетевых магазинов в таком случае возвращают деньги без чека, но небольшой мини-маркет у дома наверняка не столь снисходителен к покупателям.

\* Если товар вам не понравится или при детальном рассмотрении не подошел, то его придется вернуть. Имея на руках кассовый документ, справиться с задачей будет куда проще.

\* Ваш чек может попасть в руки к мошенникам! Это опасно, если вы расплачивались банковской картой. Конечно, на чеке не указаны все ее реквизиты, но некоторая информация все же имеется. Достав его из мусорной корзины и используя данные на нем, мошенники могут попытаться получить доступ к вашей карте.

✓ **Брать чеки, изучать их и хранить надо! Однако обязательно тщательно мойте руки после этого. Доказано: краска, которую используют для их печати, крайне токсична!**



## ЗА ПОГАШЕННЫЙ КРЕДИТ МОГУТ НАКРУТИТЬ ПЕНИ

Год назад я взял кредит на ремонт квартиры. Проблем с оформлением не было. Деньги я выплачивал исправно и погасил необходимую сумму даже раньше положенного срока.

Помню, как пришел вносить деньги последний раз и попросил у оператора справку о том, что кредит мной погашен и у банка ко мне претензий нет. Нехотя, медленно, с просьбами подождать

или зайти завтра, но все же бумажку выдали. Я, как человек грамотный в финансовых вопросах, справку сохранил. И правильно сделал! Потому что буквально через полгода мне позвонили.

Сотрудник банка заявил, что кредит был погашен мной не полностью и за это время набегали пени. Я тут же помчался в отделение. Оказалось, о моей

задолженности твердила программа в компьютере, а с ней не поспоришь. Хорошо, что у меня была с собой справка! Благодаря ей долг с меня сняли. «Это недоразумение», - мило объяснила девушка-оператор. Правда, справку о том, что долг снят, я тоже взял.

Я задумался: а если бы этой бумаги у меня не было? Пришлось бы платить... И ведь ничего не докажешь!



## Домашние любимцы



### ЖИВУТ КАК КОШКА С СОБАКОЙ?

**«Как кошка с собакой!» - говорят про людей, которые не ладят между собой. Насколько верно это утверждение?**

**Н**икого не удивляет, когда собака гонится за дворовой кошкой и загоняет ее в подвал. Понят-

ное дело - дружкой тут и не пахнет. Объяснение простое: такова природа! И собака, и кошка изначально от-

носились к хищным млекопитающим. В их мире царил непреложный закон: побеждает сильнейший. Соответственно, слабые убежали, сильные догоняли.

С тех пор много воды утекло. И кошки, и собаки давно одомашнены, и игра идет совсем по другим правилам. Но что-то в подсознании мешает этим животным ладить. Причем замечено: кошки более негативно относятся к собакам. Пес может и не посягать на территорию кота, а тот уже убегает - боится. Возможно, это отчасти связано с тем, что кошки были приручены человеком гораздо позже собак.

И все же, есть ли исключения у этого правила? Да! Достаточно часто можно увидеть семьи, в которых в качестве домашних питомцев удачно соседствуют кошка и собака. Обычно это происходит, когда хотя бы один из животных узнал другого в раннем возрасте. Также многое зависит от породы и характера питомца. Некоторые изначально настроены враждебно, ревниво, другим же море по колено: им все равно, кто рядом - собака, попугай или ящерица.

Однако будьте осторожны: бывают случаи, когда собаки и кошки категорически отказываются дружить. И никакие ухищрения со стороны хозяев не помогают! Хрупкий мир - единственное, на что можно рассчитывать в такой ситуации.

### ГДЕ КУПИТЬ ТАБЛЕТКИ ДЛЯ БАРСИКА?

Организмы человека и млекопитающих животных во многом схожи. Поэтому большинство заболеваний братьев наших меньших лечатся по аналогии с человеческими недугами. Значит ли это, что когда питомец заболел, можно идти в обычную аптеку? Лишь отчасти!

Любые назначения больному животному должен давать только ветеринарный врач! Другое дело, что чаще всего за медикаментами он отправляет в человеческую аптеку, ведь ветеринарных препаратов единицы. В таком случае важно правильно рассчитать дозу лекарства. В аннотации к препаратам для человека указаны дозировки в расчете на стандартные 50-60 кг веса, тогда как животные, как правило, весят куда меньше. Именно ветеринар с учетом знаний и опыта должен подсказать, сколько давать таблеток, как часто и в какое время суток.

Чем точно не стоит делиться с Барсиком, так это витаминами. Минеральные добавки для человека имеют далеко не идентичный состав с ветеринарными.

### ЛИЖЕТ РУКИ - ЗНАЧИТ, ЛЮБИТ?

Когда собака лижет руки хозяина, тот, естественно, умиляется. «Значит, я ему как минимум нравлюсь!» - думает он. Знал бы человек, что стоит за этим нехитрым жестом в дикой природе...

Привычку лизаться имеют, в первую очередь, щенки. В дикой природе они лобызают морды вернувшихся с охоты взрослых особей в надежде на то, что те оторвут часть съеденного мяса. Так младшие лакомятся добычей.

Если говорить о зоопсихологии, то лизание морды выражает подчинение. Как правило, с поцелуями млад-

шие особи лезут к старшим, тем самым признавая их доминирование в стае.

Семья, в которой живет питомец, - тоже в некотором роде стая. И хозяин в ней явный авторитет! Вот почему собаки часто лижут ему руки. Безусловно, этот жест также указывает на желание задобрить человека, понравиться ему. С этой целью псы часто лижут руки незнакомых людей, как бы говоря: «Давай дружить!» Иногда собаки делают это, чувствуя вину за собой: таким образом просят прощения.



## Платье-рубашка

Один из самых универсальных и удобных фасонов платья, который будет уместен как в деловых образах, так и в повседневных, - платье-рубашка. Оно подчеркнет достоинства фигуры, правильно расставив акценты.

«Рубашка» будет отлично смотреться как самостоятельная вещь, так и в сочетании с джинсами скинни и леггинсами. Этим летом обратите внимание на платье-рубашки из шелка, а также модели с поясами контрастного цвета. Они подчеркнут талию. Носите их с кроссовками, балетками или туфлями-лодочками.

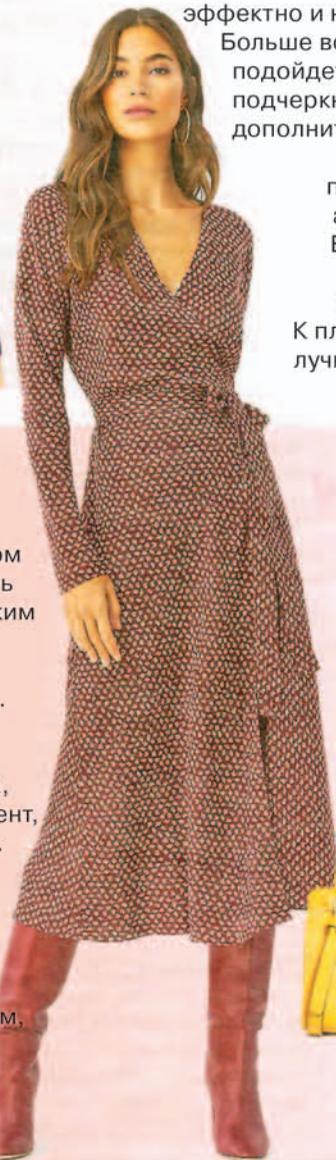


## Объемные рукава - в центре внимания

Платье с рукавами буфами смотрится эффектно и напоминает о 1980-х гг.

Больше всего такая модель подойдет хрупким девушкам: она подчеркнет фигуру за счет дополнительного объема.

Сбалансировать пропорции помогут глубокое декольте или асимметричная линия выреза. Если речь идет о платье длины миди или макси, образ уравновесит широкий ремень. К платьям с объемными рукавами лучше всего подойдут небольшие сумочки - клатчи, поясные или с короткой ручкой.



## Какие принты в моде?

В новом сезоне в тренде окажутся платья с принтом в цветочек: он может быть мелким или крупным, ярким или нежных тонов. Такой рисунок идеален для создания легкого образа. Следом идут не менее популярные геометрия, абстракция, косая клетка, горошек, полоска, градиент, анималистический принт. Любите эксперименты? Выберите принт в стиле поп-арт: он смотрится броско и дерзко.

Подбирая аксессуары и обувь к платью с рисунком, остановитесь на одном или нескольких оттенках из узора и выстраивайте образ на них.





## ШАШЛЫЧКИ

**Филе куриное** - 1 кг, **соус соевый** - 4 ст. л., **мед (жидкий)** - 1 ст. л., **чеснок** - 3 зубчика, **лук репчатый** - 4-5 шт., **масло растительное для жарки**.

Филе куриное нарезать небольшими кусочками. В соевом соусе развести жидкий мед, добавить измельченный чеснок. Лук нарезать крупными колечками, смешать с филе, залить соусом и поместить в холодильник на 3 ч. Нанизать кусочки куриного филе на вымоченные в воде деревянные шпажки и обжарить на смазанной растительным маслом сковороде-гриль.

\* **Вкусные куриные шашлычки** получаются в апельсиновом маринаде. Для его приготовления понадобится жидкий мед (100 г), крупные апельсины (3 шт.), масло растительное (2 ст. л.), карри (2 ч. л.), перец красный молотый, соль. Полить куриное филе апельсиновым соком и оставить мариноваться минимум на 20 мин. Добавить мед, масло, карри, перец и соль по вкусу и замариновать на 4 ч.



## СОЧНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

**Филе куриное** - 300 г, **яйца** - 2 шт., **мука для обвалки**, **сухари панировочные**, **соль** и **перец** - по вкусу, **масло растительное для жарки**.

Разогреть духовку до 180 градусов. Филе разрезать пополам вдоль и отбить, обернув пленкой. Посолить и полперчить с обеих сторон. Подготовить три емкости: в одну насыпать муку, в другую - панировочные сухари, а в третью разбить яйца и тщательно взболтать. Филе обвалить в муке, затем обмакнуть в яйца с обеих сторон и обвалять в сухарях. Обжарить куриное филе на растительном масле с двух сторон до золотистой корочки, затем отправить в духовку на 3-5 мин. Готовые шницели промокнуть бумажной салфеткой, чтобы удалить лишний жир. Подавать со свежими овощами и картошкой фри.

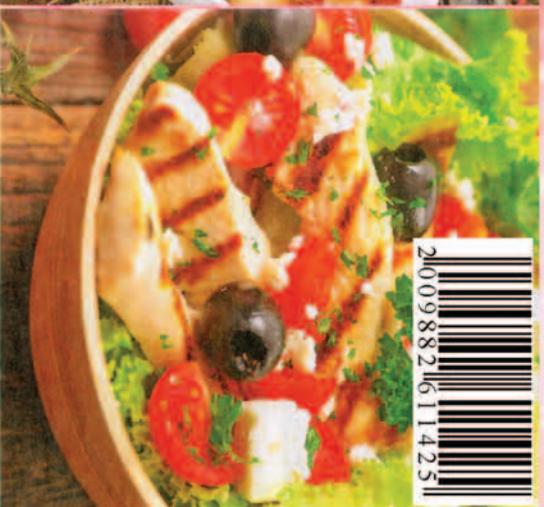
\* **Куриный шницель** получится еще сочнее, если приготовить его в двойной панировке.



## РУЛЕТЫ В БЕКОНЕ

**Филе куриное** - 2 шт., **бекон** - 4 длинные полоски, **лук репчатый** и **морковь** - по 1 шт., **фасоль стручковая** - 100 г, **чеснок** - 1 зубчик, **соус бальзамический** - 1 ст. л., **масло растительное для жарки**, **соль**, **перец**, **майоран сушеный** по вкусу.

Филе разрезать вдоль так, чтобы получились 4 кусочка размером с ладонь. Каждый кусочек отбить через пленку, посолить, смазать бальзамическим соусом, полперчить, посыпать майораном. Сложить один на другой и оставить мариноваться при комнатной температуре. Лук, морковь и чеснок нашинковать соломкой. Если фасоль заморожена, промыть ее под струей теплой воды и дать немного просохнуть. На небольшом количестве масла обжарить все овощи. Посолить и полперчить по вкусу. На филе разложить начинку, скатать в плотный рулет. Обернуть рулеты беконом и выложить в застеленную фольгой форму. Запекать в духовке, разогретой до 180 градусов, около 30-35 мин.



## САЛАТ С ОВОЩАМИ

**Филе куриное** - 2 шт., **помидоры черри** - 300 г, **оливки черные без косточек** - 100 г, **сыр фета** - 100 г, **листья салата**, **чеснок** - 2 зубчика, **зелень петрушки**, **соль** и **перец черный молотый** по вкусу, **масло оливковое**.

Куриное филе очистить от пленок и натереть солью и черным молотым перцем. Разогреть смазанную маслом сковороду-гриль и обжарить филе до готовности. Выложить на тарелку и дать остыть. В блюде для подачи крупно нарезать рюками листья салата, добавить разрезанные на половинки помидоры черри, нарезанную кубиками фету, измельченную зелень петрушки и оливки. Нарезать остывшее филе полосками и выложить к овощам и сыру. Дляправки смешать оливковое масло с пропущенным через пресс чесноком. Полить заправкой салат, аккуратно перемешать.

\* **Вариант заправки**: смешать 100 г йогурта с измельченным зубчиком чеснока и солью.



240098824611425