

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№25

август 2020

цена:

2 лари

**Гороскоп**

на август

стр.20-21

**Как понравиться**

кошке?

стр. 42

**Лунный**

календарь

стр.32

**Прощаемся**

с фобиями навсегда

стр.22

**Банковская карта**

Если возникли проблемы

стр.40

**Софи Тернер:**

стр. 16-17

“Я всерьез занималась балетом”

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Купальник для вашей фигуры

Каждая женщина может выглядеть на пляже неотразимо. Достаточно лишь правильно выбрать купальник, который подчеркнет достоинства и скроет недостатки.



## Прямоугольник

Когда талия, грудь и бедра практически не выражены, купальник должен создать иллюзию форм и изгибов фигуры. Для этой цели выбирайте слитные модели с ярким крупным принтом, симметричными вырезами, вставками и драпировками. Интересно будут смотреться купальники с декоративными элементами на талии. Смелым девушкам стоит присмотреться к моделям с глубоким декольте. Если ваша проблемная зона - живот, обратите внимание на монокини с вырезом между лифом и трусиками.



## Круг



Девушкам с невыраженной талией, средней или большой грудью следует обратить внимание на раздельную модель танкини.

Верх в ней представлен топом, а низ - трусиками или

шортиками с завышенной талией. Такой фасон купальника скроет нежелательные объемы в верхней части и переключит внимание на ноги.

Среди сплошных купальников приветствуются модели с принтами в виде вертикальной полоски или контрастными вставками по бокам. Они визуально вытянут силуэт и обозначат талию.



## ПОЛ МАККАРТНИ И РИНГО СТАРР ЗАПИСАЛИ НОВУЮ ПЕСНЮ



Музыканты группы The Beatles Ринго Старр и Пол Маккартни записали новую песню под названием Beautiful Night. Об этом сообщает портал NME.

На самом деле новая композиция не является “новой” в прямом смысле этого слова. Ранее песня под таким же названием уже встречалась в альбоме Пола Маккартни 1997 года - Flaming Pie. Сейчас музыкант готовит его переиздание, а в качестве бонус-трека решил записать пятиминутную балладу Beautiful Night в новом звучании. Для оригинальной версии Beautiful Night 1997 года оркестровку делал Джордж Мартин, продюсер группы, которого официально называли “пятым битлом”. В связи с этим звучание баллады получилось как раз в духе группы.

Отмечается, что музыкантам очень понравилась совместная работа. Маккартни

даже заявил: “Мы со Старром не так много сотрудничали за рамками The Beatles, поэтому решили, что было бы здорово создать что-нибудь вместе. И все сразу пошло, как в старые добрые времена. Это было прекрасно... настоящее волшебство, мы оба были очень рады!”.

Уточняется, что музыканты даже подумывают записать совместный мини-альбом. Тем не менее подробности о нем пока не сообщаются.

Ранее сообщалось, что в Великобритании на аукцион была выставлена никогда ранее не выпускавшаяся песня Пола Маккартни и Ринго Старра. Автором композиции Angel in Disguise (“Ангел во плоти”) является один из основателей группы Маккартни. Трек записали совместно с бывшим ударником для 10-й сольной пластинки Старра Time Takes Time.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

### В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## СОЗДАТЕЛИ “МСТИТЕЛЕЙ” СНИМУТ САМЫЙ МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ

Netflix готов выделить 200 миллионов долларов на сверхамбициозный полнометражный проект, которым займутся режиссеры Энтони и Джо Руссо, работавшие ранее над картиной “Мстители: Финал” совместно с исполнившим в фильме роль Капитана Америки Крисом Эвансом. Об этом 17 июля сообщил портал DigitalSpy.

Сообщается, что главные роли в новой картине под названием “Серый человек” (The Gray Man) исполнят Райан Гослинг и Крис Эванс. К работе также присоединятся и другие члены съемочной команды “Мстителей”. В частности, сценарий напишут Кристофер Маркус и Стивен Макфили.

В основе сюжета нового проекта для Netflix лежит роман Марка Грини 2009

года. Повествование строится вокруг противостояния бывшего оперативника ЦРУ Корта Гентри - его сыграет Гослинг, - подавшегося в наемные убийцы, и экс-коллеги Гентри по разведывательному ведомству Ллойда Хансена, роль которого исполнит Эванс. Персонаж ставшего знаменитым по роли Капитана Америк Эванса в новом проекте будет отслеживать своего противника по всему миру.



Новый проект, как отмечается, будет самым масштабным в истории стримингового сервиса.

На днях Netflix составил рейтинг фильмов на основе данных о количестве просмотров за первые четыре недели после премьеры. Так, лидерами стали картина “Тайлер Рейк: Операция по спасению” режиссера Сэма Харгрейва (99 млн просмотров), а также “Птичий короб” Сюзанны Бир (89 млн) и “Правосудие Спенсера” Питера Берга (85 млн).



### Киану Ривз делает комикс

Знаменитый актер Киану Ривз попробует свои силы в качестве автора экшен-комикса BRZRKR про бессмертного воина Берзеркера. Пока актер планирует запустить в продажу 12 выпусков, начиная с 7 октября. Об этом сообщает USA Today.

Артист поведал, что идея о создании персонажа, который живет на Земле 80 тысяч лет, прошел через множество войн и обладает отличным чувством юмора, пришла к нему во время встречи с представителями американского издательства комиксов Boom! Studios. При этом герой удивительным образом похож на самую звезду Голливуда. Ривз отметил, что он поведал о сво-

ей идее издателям и они его поддержали.

Уточняется, что главный герой может являться сыном бога войны. Сюжет комикса будет сочетать в себе концепцию экшена в смеси со шпионским сюжетом. Кроме того, издание будет включать в себя довольно жесткие боевые сцены. Сам Ривз говорит о персонаже следующее: «Я бы хотел сыграть Берзеркера — это действительно интересная история, так что, если не я, надеюсь, это сделает кто-то другой».

Ранее Киану Ривз рассказывал, почему решил сняться в четвертой части «Матрицы». По его словам, его сильно впечатлил сценарий Ланы Вачовски.

### Уму Турман в «Криминальном чтиве» заменили на кота



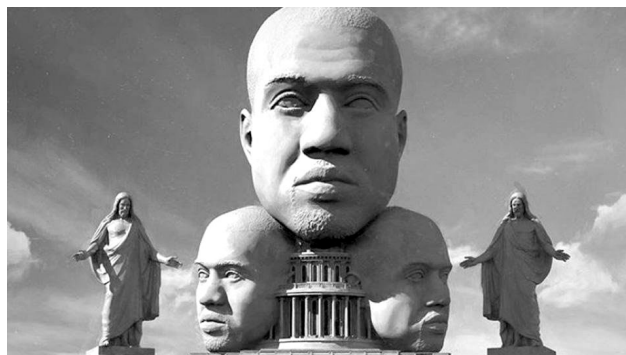
Культовый фильм Квентина Тарантино изменили до неузнаваемости. «Криминальное чтиво» получило новую версию. Вместо Умы Турман компанию Джону Траволте теперь составляет кот.

Ранее актер Энтони Хопкинс поделился с подписчи-

ками видео, на котором он играет на пианино с котом на коленях. За сутки ролик набрал больше двух миллионов просмотров.

Хопкинс на кадрах играет на инструменте, почти не глядя на руки, и улыбается коту по кличке Нибло.

### Канье Уэст поставил себя в один ряд с Рузвельтом и Линкольном



Известный рэпер Канье Уэст поставил себя в один ряд с президентами Теодором Рузвельтом и Авраамом Линкольном. Певец прифотошопил себя к горе Рашмор. Снимок появился в его Twitter-аккаунте.

Рэпер сопровождал публикацию кратким указанием года «2020». Вероятно, таким образом он намекнул на тот факт, что готовится стать

президентом США.

Ранее сообщалось, что Канье Уэст заполнил форму 1 Федеральной избирательной комиссии США, необходимую для регистрации кандидата для участия в президентских выборах. Заявка была принята на рассмотрение 15 июля. Согласно документу, певец будет кандидатом от комитета «Канье-2020» в штате Оклахома.

### Орландо Блум умоляет вернуть ему потерянного пса



Британский актер Орландо Блум потерял своего любимого пса по кличке Могучий и умоляет всех, кто видел питомца артиста, помочь ему вернуться домой. О помощи актер попросил у своих фанатов в Instagram.

Отмечается, что пес пропал в Монтесито в штате Калифорния, в прибрежном городке неподалеку от Санта-Барбары.

«Мое сердце разбито от потери друга. Если у вас есть

реальная информация о местоположении Могучего, сообщите мне, прошу вас», - написал Блум, отметив, что нашедшего пса ждет вознаграждение от артиста.

Отмечается, что у питомца есть микрочип, а на ошейнике - номер телефона, по которому можно позвонить. Пса предлагается отвести к ветеринару или же оставить в полицейском участке, чтобы Блум смог забрать своего питомца.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Склонность к лишнему весу можно получить «в наследство» от родителей (и в первую очередь - от мамы). Но наука утверждает: эту наследственность можно перебороть!**

## Склонность к полноте: 5 хитростей, которые помогут

Ученые пока не научились полностью отключать ген ожирения (и неизвестно, стоит ли это делать), но уже знают, как можно уменьшить его активность и помешать организму запасать лишний жир.

### Ешьте меньше сахара и насыщенных жиров

Даже если вы сидите на очень строгой диете, в вашем рационе все должны присутствовать ненасыщенные жиры - те, которые содержатся в оливковом масле, орехах, рыбе и других аналогичных продуктах. А вот активное потребление продуктов, богатых насыщенными жирами, вызывает увеличение веса даже в том случае, если калорийность рациона остается неизменной. И, к сожалению, то же самое относится к сахару.

### Откажитесь от приема поливитаминов

Во-первых, все больше исследований подтверждают: витамины из коробочки намного хуже усваиваются, чем те, что мы получаем с пищей. А,

во вторых, некоторые исследования подтверждают связь между употреблением синтезированных витаминов группы В и повышенной активностью генов, отвечающих за запасание жира.

### Будьте осторожны с консервированными продуктами

Во-первых, в консервированных продуктах часто много сахара и соли, которые способствуют накоплению лишнего жира. А, во вторых, сама упаковка иногда содержит компоненты, которые могут влиять на активность «жировых» генов.

### Гуляйте по утрам

Исследование, опубликованное в журнале PLOS ONE, показало, что прямое воздействие солнечного света с 8 часов до полудня снижает риск увеличения веса независимо от уровня активности, потребления калорий или возраста. Возможно, дело в способности утреннего света активизировать обмен веществ и «приглушить» ак-



тивность генов, отвечающих за накопление жира.

### Будьте осторожны с антибиотиками

Наши кишечные бактерии играют важную роль в контроле за «жирными» генами: они помогают создавать короткоцепочечные жирные кислоты (SCFA), таких как бутират, в свою очередь уменьшающих нашу генетическую склонность к увеличению веса и диабету. Когда мы принимаем антибиотики, мы нарушаем баланс бактерий и, соответственно, снижаем их способность вырабатывать жирные кислоты.

## КАКИЕ ЯЙЦА ЛУЧШЕ?

**Кому полезны перепелиные яйца? В чем польза индюшковых яиц? И какие яйца можно есть сырыми?**

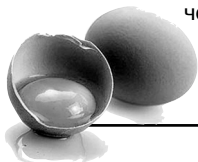
**1. Индюшковые.** В чем польза? Гипоаллергенны. Содержат только хороший холестерин. Полезны для сердечно-сосудистой, нервной системы. Улучшают память и обмен веществ, повышают иммунитет, укрепляют волосы, ногти, зубы. Помогают бороться с усталостью и бессонницей. Особенно хороши при гастритах и повышенной кислотности желудка. **Как употреблять?** Индюшковые яйца плохо усваиваются в сыром виде. Противопоказаны при непереносимости белка или желтка, а также при заболеваниях печени и почек, при которых противопоказаны любые яйца. При повышенном холестерине их надо употреблять в ограниченном количестве. Рекомендуются для детского и лечебно-профилактического питания пожилых людей и в период восстановления после болезни.

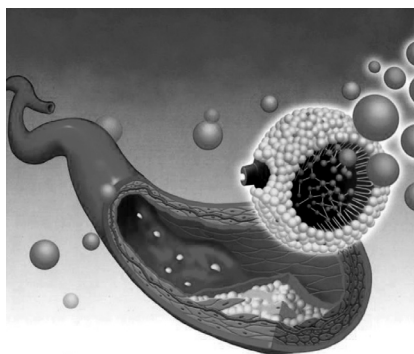
**2. Куриные.** В чем польза? Укрепляют иммунитет, полезны для здоровья глаз и работы мозга. Рекомендуются для здорового питания. Яйца, вареные всмятку или вкрутую, усваиваются быстрее жареных или сырых. **Как употреблять?** Здоровым людям можно съедать одно яйцо в день. Тем, у кого повышено давление или холестерин, - не больше трех яиц в неделю.

**3. Перепелиные.** В чем польза? Богаты лецитином, который нейтрализует плохой холестерин. У женщин нормализуют гормональный фон. Полезны для сердца и сосудов, при анемии, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете, хрониче-

ских головных болях. Рекомендуются во время беременности и для профилактики мастопатии, миомы и полипов матки. Не подвержены заражению сальмонеллой, поэтому могут употребляться в сыром виде. **Как употреблять?** Женщинам можно съедать каждый день 1-2 яйца, при беременности - 2-3. Для приготовления всмятку яйца нужно варить 30-90 секунд, вкрутую - 3 минуты. Перепелиные яйца противопоказаны при непереносимости белка и заболеваниях печени и почек. Перед употреблением сырых яиц их нужно тщательно вымыть. Нельзя давать детям до года, детям до 5 лет - с осторожностью.

**И. Куролесова, врач-диетолог.**





**В представлении большинства холестерин - вредное вещество, от которого нужно избавляться. Однако врачи говорят обратное: понижать его нужно далеко не всегда!**

# Холестерин

## Плохой или хороший?

**Н**ерастворимый в воде липофильный спирт, он же холестерин, необходим для нормального функционирования легких, сердца, мышц, кожи. Часть его идет на формирование нервных клеток: например, в мозге содержится до 25% всех холестериновых запасов. Также это вещество требуется для синтеза витамина D и производства гормонов эстрогена, тестостерона, кортизола. Он участвует в расщеплении жиров и в формировании крепкого иммунитета.

На первый взгляд может показаться, что холестерин даже полезен. Отчасти это так, но не всегда и в определенных количествах!

### Какой именно?

Холестерин не может находиться в организме в чистом виде. Для передвижения ему необходимы помощники - белки, жиры и другие вещества. Именно от состава этих соединений зависит, будет холестерин «плохим» или «хорошим».

«Хороший» холестерин соединяется с липопротеинами высокой плотности и транспортируется к органам и тканям, участвуя в строительстве клеток.

«Плохой» перемещается с липопротеинами низкой плотности. Когда его становится слишком много, он оседает на стенках артерий и образует бляшки, уменьшающие просвет. Результат - нарушение кровообращения, инсульты, инфаркты, образование тромбов.

### Важно знать норму

Значение «плохого» холестерина у здорового человека не должно превышать 3,5 ммоль/л, а людям с болезнями сердца и вовсе стоит держать этот показатель в пределах 1,8 ммоль/л. Высокими цифрами

считаются 4,5 ммоль/л. Если холестерин поднялся выше, нужно срочно посетить врача.

Показатели «хорошего» холестерина также важно регулярно проверять, но в этом случае куда более опасен дефицит. У женщин нижняя граница соответствует значению 1,2 ммоль/л, у мужчин - 1 ммоль/л. Стоит помнить, что эти цифры условны: в некоторых случаях норма может отличаться от общепринятого стандарта.

Людям до 45 лет, не имеющим проблем со здоровьем, можно проверять уровень холестерина раз в 4-5 лет. После 45 лет лучше сдавать анализ раз в 1-2 года. При наличии гипертонии, сахарного диабета и избыточного веса проверяться следует чаще.

✓ *Уровень холестерина можно узнать, сдав биохимический анализ крови. Однако более информативной окажется липидограмма.*

### Почему он подскочил?

Причины повышения уровня холестерина могут быть разные. Самая простая - несбалансированный рацион питания с обилием жиров животного происхождения и пальмового масла.

Однако следует учесть, что с пищей мы получаем лишь 20% хо-

### Когда хочется жирного

**ВРЕДНО:** трансжиры, жирное мясо, сало, сметана, сливочное масло, жирный сыр, сдобная выпечка.

**ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ:** морская жирная рыба (лосось, семга, сельдь, скумбрия), арахис, фундук, льняное масло.

лестерина, остальное вырабатывает сам организм. Часто его повышение связано с проблемами, имеющимися во внутренних органах, - например, в печени, где происходит основной синтез этого вещества.

Также «плохой» холестерин может подскочить из-за дефицита половых гормонов, после менопаузы или при сбое в работе щитовидной железы. Бывает, к дисбалансу приводят нехватка витамина D и жирных кислот омега-3.

Заподозрить повышение уровня холестерина можно по следующим признакам: онемение рук, желтые пятна на веках, жировые бляшки под веками, липидный ободок вокруг роговицы глаза, существенная прибавка в весе, жировые отложения на суставах.

### Снижаем уровень холестерина

- ✿ Сократите потребление пищи, в составе которой имеются трансжиры и сахар.
- ✿ Добавьте в рацион больше свежих овощей и фруктов, богатых клетчаткой.
- ✿ Включите в меню продукты, содержащие полифенолы, - ягоды, гранатовый сок, зеленый чай. Полифенолы помогают сократить накопление «плохого» холестерина на стенках сосудов.
- ✿ Съедайте горсть орехов ежедневно: они увеличивают содержание «хорошего» холестерина и уменьшают - «плохого».
- ✿ Добавляйте в еду специи - чеснок, куркуму, перец, имбирь, корицу.
- ✿ Занимайтесь спортом хотя бы полчаса в день. Подойдут простая и скандинавская ходьба, йога, плавание, гимнастика.

Достаточно сбросить 4-5 лишних килограммов, чтобы сократить выработку вредного холестерина на 8%.

# ВАКЦИНА ВЕКА КОГДА НАС СПАСУТ ОТ КОРОНАВИРУСА?

**Одни надеются, что прививка спасет от пандемии, другие уверены, что она лишь добавит новых проблем. Какой на самом деле будет вакцина века?**



Ученые заявляют: вакцина от COVID-19 почти готова. Осталось провести тестирование, и уже в начале 2021 года каждый желающий сможет сделать прививку от нового вируса. Но многих волнует вопрос: не повлияет ли спешка при разработке на качество и безопасность вакцины?

## Принцип действия

Разработкой вакцины от коронавируса занимаются лаборатории по всему миру. На данный момент известно о 102 «претендентах», которым еще предстоит пройти испытания. До конечного потребителя дойдут лишь единицы.

Вакцину от COVID-19 создают по уже имеющимся схемам. Одна из самых распространенных - «живая» вакцина на основе ослабленного вируса. По этому принципу делают прививки от кори, краснухи, ветрянки. Считается, что этот способ дает самый долговременный результат. Однако сложно предугадать, как поведет себя вирус, попав в организм человека, поэтому говорить о полной безопасности данного метода не приходится.

Другой вариант - инактивированная вакцина. Клетки вируса в ней не способны заражать, но распознаются организмом как чужеродные и вызывают иммунный ответ. По такому принципу созданы вакцины от полиомиелита и коклюша. Их недостаток заключается в том, что помимо вируса они также содержат адъюванты, призванные усиливать воздействие. Обычно в роли адъювантов выступают токсичные вещества - например, соли алюминия. Считается, что в случае с вакциной от коронавируса такой подход вызовет слабый иммунный ответ, поэтому соли алюминия необходимо

будет заменить более мощным адъювантом.

Также ученые выдвигают новые предложения по производству вакцин - например, на основе нуклеиновых кислот или белка. Однако они изучены плохо и воспринимать их всерьез пока не стоит.

## Разработка и тестирование

Создание вакцин требует много сил, денег и времени. Кроме того, существует немало сложностей при массовом производстве, из-за чего до потребителя не доходит до 95% вакцин.

Много времени занимает и процесс тестирования. В классическом варианте испытания проходят в три этапа. В первом участвует небольшая группа людей, за которыми компания-производитель наблюдает в течение некоторого времени. Далее группу испытуемых увеличивают и вакцину снова проверяют. Третья стадия самая масштабная: если все идет хорошо, компания запрашивает у государства разрешение для внедрения вакцины.

## Иммунитет должен быть сильным!

Главные жертвы коронавируса - люди с ослабленным иммунитетом. Поэтому в ожидании вакцины следует повышать иммунитет всеми доступными средствами - скорректировать питание, добавить в рацион больше растительной пищи, заниматься спортом. В дополнение к этому можно начать прием поливитаминного комплекса. Именно от иммунитета зависит, насколько легко организм перенесет настоящий вирус и ослабленный - из вакцины.

Прививка позволит 80% заболевших перенести вирус в легкой форме.

По заявлениям разработчиков, испытания лекарства от COVID-19 на людях начнутся осенью этого года и будут проходить в ускоренном темпе из-за сложившейся в мире экстренной ситуации. К зиме будут получены данные о противопоказаниях и побочных действиях. Если вакцина не пройдет проверку, она отправится на доработку.

## Возможные риски

Несмотря на надежды, связанные с вакциной от COVID-19, говорить о ее полной безопасности нельзя. Риск заключается в том, что тестирование проводится на здоровых добровольцах, но в реальной жизни будут прививаться люди с целым букетом хронических заболеваний. Как поведет себя вирус, даже ослабленный, в их организме предсказать сейчас нельзя. Возможно, они не смогут выработать достаточное количество антител и побороть болезнь. Так, до 1,3% привитых от гриппа людей испытали побочные симптомы, из-за чего им потребовалась госпитализация.

Также сложно предсказать, как будет развиваться распространение болезни после введения вакцины. Нельзя исключать, что вирус мутирует и продолжит существовать в другой форме, как это происходит чуть ли не ежегодно с вирусом гриппа. Тогда никакая прививка от него не спасет: на подбор лекарства уйдет слишком много времени.

Некоторые специалисты рассматривают вариант, при котором вакцина вовсе не понадобится. По их мнению, вирус сам изживет себя, как это было с его «ближневосточным» родственником в 2014-2015 годах. Впрочем, масштабы эпидемии тогда были во много раз меньше, чем сейчас.

## Врач посоветовал не волноваться

**?** *Начал беспокоить живот: через час-полтора после еды появляется вздутие, тяжесть. Врач заподозрил синдром раздраженного кишечника, назначил лечение и посоветовал поменьше волноваться. Какая здесь связь? Мариам Махмедова.*

Синдромом раздраженного кишечника часто страдают те, кто много нервничает. Это болезнь мнительных, дотошных людей, которые привыкли все делать на отлично. У них очень хорошо выражена связь кишечника с мозгом. Любая жесткая клетчатка - капуста, бобовые, отруби, причем даже в сочетании с кефиром, - может раздражать слизистую кишечника, посылая сигналы в мозг. Человек жалуется на плохое самочувствие, его часто настигает депрессия. Причиной синдрома раздраженного кишечника могут быть антибиотики. Если принимать эти препараты долго или в большом количестве, они изменяют микрофлору кишечника. Еще одна причина - нехватка ферментов, неправильное питание, возрастные изменения в работе кишечника.

## Зачем хлеб нужно подсушивать?

**?** *Слышала, что хлеб надо есть не свежий, а подсушенный, тогда он не вреден. Это так? Анна.*

Теплый свежий хлеб действительно можно есть не часто и не всем. Особенно осторожными стоит быть при заболеваниях желудка и кишечника. Свежий хлебный мякиш плохо пережевывается. Скатываясь в комочки, он лишь поверхностно смачивается слюной и желудочным соком. Поэтому и переваривается не полностью, особенно если съеденный хлеб был еще теплым. В кишечнике же частично переваренный хлебный мякиш начинает бродить. Выделяется много углекислого газа. Поэтому после употребления свежего хлеба возникают и вздутие живота, и боли, и рези в кишечнике. А хлебный крахмал под воздействием кишечных бактерий превращается в этиловый спирт. Он тоже пользы не принесет. Поэтому свежий хлеб лучше все-таки есть пореже. Подождите, пока он станет почерствее, или подсушите его в духовке. Во время сушки кислотность хлеба снижается. И он из

калорийного превращается в диетический. И переваривается быстрее и легче.

## Всегда в сезон ем много ягод

**?** *Замораживаю их на зиму столько, чтобы хватило до весны. Но недавно после полукилограмма размороженной черешни в животе забурлило, начался понос. Почему? Наталья Р.*

Черешня богата клетчаткой, стимулирует работу кишечника. Эта полезная ягода несколько тяжеловата для пищеварения. Когда кишечник после спокойного зимнего рациона вдруг получает много клетчатки, то усиливается перистальтика, появляются колики и боль. Из-за чрезмерного количества фруктозы возникают брожение, бурление, вздутие живота. Чтобы этого избежать, советую есть черешню небольшими порциями - по 100-200 граммов, и лучше после еды. Сначала суп, каша, отварное мясо, а на десерт - ягоды.

**Ю. Топоркина, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



## СМОТРИМ В ЗЕРКАЛО

**И что там видим? Симптомы многих болезней. Хорошему специалисту достаточно одного взгляда на лицо пациента, чтобы определить, что он нездоров.**

вый признак, что не все в порядке с гормонами. Это может быть симптомом поликистоза яичников.

**✓ Желтые бугорки вокруг глаз.** Ксантелазмы - так они называются по-научному - появляются из-за высокого уровня холестерина в крови. Они являются предвестниками сердечно-сосудистых заболеваний и сердечного приступа. В 2011 году датские ученые провели исследование с участием 13000 пациентов, которые имели похожие желтые наросты около глаз. Анализы показали: 70% из них имеют высокий риск развития артериосклероза. Почти половине в ближайшее десятилетие грозил сердечный приступ.

**✓ Асимметрия сторон.** Может быть одним из первых признаков нервного заболевания и даже инсульта. Кто-то просто чув-

ствует, что одна сторона лица онемела. Вторые не могут улыбнуться в полную силу. У третьих возникают проблемы с речью. Если вы столкнетесь с одним из этих симптомов, немедленно звоните в скорую! Первые четыре часа после инсульта самые важные для спасения человека.

**✓ Изменился цвет лица.** Постоянная бледность часто говорит о том, что у человека анемия. Желтизна - о проблемах с печенью, скорее всего, она перестает должным образом перерабатывать красные кровяные тельца. Это грозит гепатитом, циррозом или раком печени. Об этом сигналият и пожелтевшие склеры глаз. А вот голубоватый оттенок кожи и синева на губах или у ногтевого ложа могут указывать на проблемы с сердцем или болезнью легких. Бледные губы

говорят о нехватке железа в организме.

**✓ Круги вокруг глаз.** Чаще всего это причина недосыпа, неправильного образа жизни или просто генетика. Но темные круги также могут сопровождать заболевания почек и надпочечников. Требуется точная диагностика и лечение.

**✓ Красные пятна на щеках.** Они доставляют неудобства, потому что зудят. Причина - проблемы с пищеварением. Речь может идти о целиакии - аутоиммунном заболевании, при котором организм неправильно реагирует на белок глютена. Симметричные пятна на щеках или скулах, которые соединяются на переносице в виде бабочки, чаще говорят о куперозе - нарушении кровообращения. Бабочка появляется и при дискоидной или диссеминированной красной волчанке - аутоиммунном заболевании с нарушением ДНК здоровых клеток.

**Е. Соловьева, терапевт, врач II категории.**



**- Можно ли полностью вылечиться от язвенной болезни желудка?**

Различают две клинические формы язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: острую (впервые выявленную) и хроническую. Для последней характерно волнообразное течение с периодами ремиссии и обострений. Рецидивы у больных возникают, как правило, весной. Все зависит от того, как долго человек имеет язву. Если ее только что выявили, после лечения она может исчезнуть... Но появится снова, если к этому будут предпосылки. Острый период развивается очень быстро, например, после сильного эмоционального стресса или на фоне тягелого заболевания. А хроническими считаются те язвы, которые, несмотря на лечение, не рубцуются в течение нескольких месяцев.

**- Почему возникают язвы?**

Первая и основная причина - болезнетворная бактерия хеликобактер пилори. Вторая - повышенная выработка соляной кислоты в желудке. Также играют роль наследственность, стрессы и вредные привычки.

**- Как передается хеликобактер?**

В желудок человека он попадает через рот с невымытыми продуктами, сырой водой или из-за грязных рук. Подхватить его очень просто:

## Язва желудка - диагноз на всю жизнь?

**Какие симптомы у язвы желудка, всегда ли она развивается из-за хеликобактера пилори и какую роль в этом играет питание? На эти и другие вопросы отвечает В. Белый, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

например, подержаться за поручень в общественном транспорте, а затем развернуть и съесть конфетку, не вымыв руки.

**У мужчин в желудке вырабатывается больше соляной кислоты, чем у женщин. Поэтому они страдают язвенной болезнью чаще.**

**- Бывают случаи, когда у пациента нет ни хеликобактера, ни повышенной кислотности, а язва все равно сформировалась?**

Такие язвы могут возникать из-за приема нестероидных противовоспалительных средств, аспирина, а также у пожилых пациентов с нарушением кровоснабжения слизистой оболочки желудка (например, при атеросклерозе сосудов брюшной полости).

**- Может ли неправильное питание стать причиной язвы?**

Если уже есть хеликобактер и повышена желудочная секреция, то острая, грубая пища, кофе, алкоголь будут усугублять воспаление и усиливать симптомы.

**Хеликобактером пилори люди заражаются в большинстве случаев в 5 лет. Это доказанный медицинский факт.**

**- По каким признакам можно заподозрить язву желудка?**

Главный симптом язвенной болезни - это боль. Она бывает разной: у одних жгучая, у других - схваткообразная, третьи жалуются на ноющую боль. При язве желудка она возникает через час после еды. При язве двенадцатиперстной кишки неприятные ощущения появляются позже - спустя 1,5-2,5 часа после еды. Для этого недуга также характерны ночные и голодные боли.

**- Где именно должно болеть?**

Все зависит от расположения язвы. В центре живота, под ложечкой - боль, характерная для язвы желудка, а ближе к пупку и немного правее - для язвы двенадцатиперстной кишки. Если язвы глубокие, вдающиеся в прилежащие органы и ткани (например, в поджелудочную железу), боли могут отдавать в спину.

**- Говорят, жевание жвачки на пустой желудок**



**очень вредно для желудка. Так ли это?**

Жвачка может способствовать развитию рефлюксной болезни и вызывать изжогу. Дело в том, что в ее состав часто входит мята, а она расслабляет сфинктер между пищеводом и желудком.

**- Какие осложнения возникают при язвенной болезни?**

Если язва повреждает сосуд, развивается желудочно-кишечное кровотечение. Иногда на месте заживших язв образуются рубцы, сужающие выход из желудка и двенадцатиперстной кишки - развивается стеноз. Хеликобактер пилори считается фактором риска возникновения рака, поэтому от нее обязательно нужно избавляться. Чем дольше болеет пациент, тем выше вероятность трансформации язвы в злокачественную опухоль.

Если это не помогает, пройдите обследование у лор-врача и невролога.

## Чихать с закрытыми носом и ртом опасно!

**Стесняюсь громко чихать в присутствии посторонних, поэтому, как только защекало в носу, закрываю рот и нос.**

**В. Заиченко.**

Это опасно. Во-первых, могут возникнуть проблемы с ушами. Скорость потока воздуха при чихании достигает 120 м/с. Если закрыть рот и нос, слизь под давлением попадает в слуховые трубы и провоцирует воспаление - евстахиит. Также под давлением микробы могут попасть в околоносовые пазухи: гайморовы, лобные, клетки решетчатого лабиринта. Третье последствие чихания «в себя» - повышение внутричерепного давления. Человек, у которого давление в норме, серьезных последствий не ощутит. Но пожилые люди, пациенты со слабыми стенками сосудов, вегетососудистой

дистонией почувствуют себя плохо. Может также пойти кровь носом, если есть склонность к носовым кровотечениям.

## Укачивает в транспорте не только детей

**Говорят, что в транспорте укачивает только детей. А мне 47 лет, и я страдаю от этого до сих пор. С чем это связано?**

**Леонид.**

За кинетоз (укачивание) отвечает вестибулярный аппарат, который контролирует положение тела в пространстве. Страдать им могут люди в любом возрасте. Укачивание лечится симптоматически. Обычно рекомендуют не есть (или хотя бы не пережевывать) перед поездкой, садиться по ходу движения, открывать окно для притока воздуха и принимать лекарства, снижающие синдром укачивания.

## Почему запретили ушные палочки?

**Слышала, в Англии запретили ушные палочки. Почему?**

**Вера Павловна.**

От ушных палочек больше вреда, чем пользы. Из-за их частого использования раздражаются серные железы, и сера выделяется с избытком. Это одна из причин образования пробок. К тому же сера скапливается у наружного слухового прохода, откуда ее можно легко удалить пальцем. А пользуясь палочками, вы проталкиваете ее глубже, что также чревато образованием пробок. Не говоря уже о том, что при лишем усердии можно травмировать ухо.

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



**Боль в суставах - самая частая жалоба пациентов, которые приходят к ревматологу. Как уменьшить боль и другие неприятные ощущения?**

## Почему стареют суставы?

### Многоликая боль

Неприятные ощущения в суставе могут проявляться по-разному. В начальных стадиях артроза боль незначительная. Она возникает во время ходьбы, бега, длительного сидения в неудобной позе. Эти боли проходят после небольшого отдыха, расслабления мышц и покоя суставов.

Но по мере развития остеоартроза появляется другая боль - стартовая. Человеку трудно вставать и начинать движение, а потом он расхаживается. Возможна также внезапная и резкая боль, которая пронизывает сустав при повороте или неудачном резком движении. В далеко зашедших стадиях артроза суставы могут болеть практически постоянно.

жести и не поднимайте тяжелые предметы. Старайтесь уменьшить нагрузку на суставы. Помогут специальные ортопедические приспособления. Их должен назначить врач. А супинаторы и наколенники уменьшают травмы хряща при ходьбе.

### Во время обострения

Чаще всего во время обострения врач назначает нестероидные противовоспалительные препараты. Однако они только снимают воспаление и боль, практически не влияя на состояние хряща, ускоряя его разрушение. К тому же - у противовоспалительных средств достаточно серьезные побочные эффекты.

Препараты с дробитин сульфатом и глюкозаминном способствуют сохранению хрящей и предупреждают их разрушение, тем самым замедляя старение суставов и уменьшая боль. Они являются строительным материалом для суставов и поддерживают нормальное состояние хрящевой ткани. Лекарства от природы не всегда действуют быстро. Чаще всего для получения ощутимого результата требуются 2-3 курса лечения.

**О. Сечин, ревматолог, врач I категории.**

**Остеоартроз начинается у всех по-разному. Если в течение жизни нагружали суставы, есть лишний вес, артроз появится раньше.**

### Изношенный хрящ

Чтобы понять причину болей в суставах, нужно знать анатомию. Кости, образующие сустав, всегда покрыты хрящом. При различных движениях хрящ исполняет роль амортизатора. В молодости хрящ упругий, а сустав изнутри хорошо смазан суставной жидкостью. Поэтому он без проблем реагирует на нагрузки. Но со временем внутренние части сустава изнашиваются. Хрящ становится более тонким, ломким, он как бы «высыхает». Уменьшается и количество смазки внутри сустава. Вместе с хрящом изменяется и костная ткань. По краям сустава нередко формируются костные выросты, которые чаще всего дают ощущение боли и хруста в суставе.

### Нюансы лечения

При артрозе коленных, тазобедренных и голеностопных суставов в период обострения нужно ограничить или полностью исключить бег, прыжки, не поднимать и не переносить тяжести и не приседать. Нежелательна и быстрая ходьба. Избегайте длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках. Это ухудшает приток крови к суставам и питание хряща. Если болят суставы, не носите тя-

жести и правила личной гигиены - не ходите босиком, не используйте чужое полотенце, сразу после купания принимайте душ с мылом.

### Почему болезнью Альцгеймера чаще страдают женщины?

**Недавно прочитала в Интернете, что болезнью Альцгеймера женщины страдают чаще мужчин. Почему? Ведь именно они живут в режиме многозадачности, а значит, тренируют мозг...**  
**Валентина Белова.**

Объяснение простое: женщины в среднем живут дольше мужчин, а недуг обычно проявляет себя после 60 лет. Развитие болезни Альцгеймера можно затормозить с помощью интеллектуальной деятельности, поэтому неврологи всегда рекомендуют в зрелом возрасте осваивать иностранные языки, заучивать наизусть стихи и считать цифры в уме, проговаривая вслух. Это способствует образованию новых связей между нейронами. Многозадачность

вряд ли можно отнести к мозговым тренировкам. Желание все контролировать скорее провоцирует стресс, который усугубляет течение многих недугов, в том числе и болезни Альцгеймера.

### Боюсь заразиться чем-нибудь в бассейне

**В общественных бассейнах перестали требовать справки. Насколько безопасно теперь их посещать? Чем я могу заразиться?**  
**Олег С.**

Требовать справку от врача у посетителя бассейнов нет смысла, поскольку она действительна только на момент осмотра. Если соблюдаются все санитарно-гигиенические нормы, риск заражения невелик. Перед посещением поинтересуйтесь, как часто в бассейне берутся санитарные пробы, меняют воду, чистят душевые кабинки и сам бассейн. Со-

### Полезен только свежесваренный чай!

**Слышала, что постоявшая заварка быстро теряет пользу и пить такой чай в течение дня вредно. Это правда?**  
**Светлана Тимофеевна.**

Активность антиоксидантов в черном чае начинает увеличиваться через 5 минут после заварки и становится максимальной через 20 минут, а потом снижается. Через час и позже он уже не полезен. Недаром в Китае вчерашний чай называют ядом гремучей змеи - в нем накапливаются вредные вещества. А вот зеленый чай сохраняет пользу в течение нескольких часов.

**Т. Евсеева, терапевт.**

# ЩИТОВИДКА ХОРОШО МАСКИРУЕТСЯ

**Щитовидная железа - молчаливый орган. Она не болит, и часто о проблемах с ней мы узнаем случайно. Под какие болезни она маскируется?**

## Дела сердечные

Дисбаланс гормонов щитовидной железы нарушает работу сердечной мышцы. Появляются сбои в сердечном ритме, а кровяное давление может повышаться или, наоборот, понижаться. Часто и врачи, и сам больной обращают внимание на следствие - проблемы с сердцем, не замечая причину. Однако, если не заняться здоровьем щитовидки, справиться с сердечными неприятностями будет сложно (а в некоторых случаях невозможно).

**Черная смородина противопоказана после инфаркта и при склонности к тромбозам, так как сгущает кровь.**

## Часто раздражаетесь по пустякам?

А еще депрессия, постоянные перепады настроения и угнетенное состояние? Это может происходить из-за того, что щитовидная железа производит гормоны с избытком. Это состояние называется тиреотоксикозом. Чтобы определить, психологическая ваша проблема или эндокринная, обратите внимание на дополнительные симптомы тиреотоксикоза. Обычно человек резко теряет в весе, хотя аппетит остается неплохим, его беспокоит сердцебиение.

## Проблемы с печенью

Если в организме вырабатывается недостаточно гормонов щитовидной железы, развивается гипотиреоз. Часто симптомы похожи на проблемы с печенью. Например, у кожи появляется желтоватый, персиковый тон - как при гепатите. Это связано с высоким уровнем каротина в сыроворотке крови.

## Отечность

Гормоны щитовидной железы влияют на водно-солевой обмен. При их дефиците жидкость задерживается в тканях организма. Возникает микседематозный отек. Он специфичный, отличается от сердечных и почечных отеков и не снимается с помощью мочегонных препаратов. Отекают внутренние ткани, а клетки органов страдают от обезвоживания. Это

очень опасный симптом, говорящий о запущенной форме гипотиреоза.

## Женское бесплодие

Даже незначительное снижение функции щитовидной железы у молодой женщины может стать причиной бесплодия. Из-за нехватки гормонов щитовидки прекращается овуляция - ежесычный выход яйцеклетки из яичника. Оплодотворение в этой ситуации невозможно.

В некоторых случаях при гипотиреозе овуляция подавляется не полностью, и беременность может наступить. Но при пониженной функции щитовидной железы повышается риск выкидыша на ранних сроках. Вот почему при планировании беременности нужно посетить эндокринолога. Если же вы забеременели «без подготовки», сходите к этому врачу сразу же, как только тест покажет две полоски. Своевременная коррекция уровня гормонов щитовидной железы сводит риски к минимуму. И не надо волноваться, если во время беременности вам назначат гормон L-тироксин. Он не повысит вес, вы будете уверены, что малышу хватает гормонов щитовидной железы. И к тому же в большинстве случаев его прием отменяют после родов.

## Частые переломы

Щитовидная железа выделяет очень важный для организма гормон - кальцитонин. Когда его количество уменьшается или увеличивается, из костей вымывается кальций, нарушается его всасываемость, развивается дефицит витамина D и т.д. Как результат - боли в костях и частые переломы.

## На заметку

**Снижение уровня гормонов щитовидной железы уменьшает перистальтику кишечника и приводит к запорам.**



## Запоры и недержание мочи

Гормоны щитовидной железы оказывают влияние на гладкую мускулатуру внутренних органов, в том числе органов желудочно-кишечного тракта и мочевого пузыря. Например, снижение уровня гормонов щитовидной железы уменьшает перистальтику кишечника и приводит к запорам. Гипер- и гиподисфункция щитовидной железы могут нарушать работу мочевого пузыря, вызывая недержание мочи или частое мочеиспускание.

## Повышенное потоотделение

На потовые железы гормоны щитовидной железы не влияют напрямую, но могут угнетать вегетативную нервную систему, которая контролирует выделение пота. Поэтому бывает ситуация, когда гормональный фон нормализуется и человек избавляется от повышенного потоотделения.

## Затянувшийся климакс

У 8-10% женщин после 50 лет работа щитовидки нарушается, и именно это зачастую ведет к тому, что климакс затягивается или протекает тяжелее. Слабость, ухудшение памяти, колебания давления, отеки - все это списывают на менопаузу. Также с ее наступлением выше риск сердечных проблем. Дело в том, что эстрогены защищают сердце и сосуды, а из-за климакса их уровень падает. При недостаточно активной работе щитовидной железы замедляется обмен веществ, в том числе холестерина. В итоге атеросклероз развивается быстрее, и удар по сердцу становится двойным. Гормоны щитовидной железы также отвечают за терморегуляцию, поэтому могут усиливаться приливы или появиться озноб.

**О. Козловская, эндокринолог, врач высшей категории.**



# КОГДА СЕРДЦЕ НЕЗДОРОВО

**Эта диета рекомендована при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и нерезко выраженной недостаточности кровообращения. Она помогает улучшить кровообращение, работу сердца и сосудов, печени, почек, нормализовать обмен веществ.**

## Правила питания при сердечных болезнях

✓ Не переедать, чтобы избежать ожирения, не усложнять работу желудка и не перегружать сердце.

✓ Пища должна усваиваться легко: меньше жира - меньше холестерина - меньше атеросклеротических отложений на стенках коронарных сосудов. Поэтому принимать пищу нужно небольшими порциями 5-6 раз в день.

✓ Употребление соли нужно ограничить до 3-5 г в сутки, чтобы не допустить отеков и перегрузки сердца. С этой же целью ограничивают и количество жидкости до 1-1,5 л в сутки (в зависимости от диагноза и состояния).

✓ Сахара тоже нужно есть поменьше, так как он провоцирует отеки.

✓ Животный жир опасен для сердечников. Он содержит холестерин, который провоцирует образование жировых бляшек в крови, что может в свою очередь привести к тромбозу.

✓ Для профилактики тромбоза и снижения давления важно употреблять продукты, богатые омега-3. Это рыба и морские продукты. Но можно принимать эти вещества и в капсулах.

## Без калия и магния не обойтись

✓ Калий участвует в сокращении мышц, регулировке давления и частоты сердечных сокращений. В рационе обязательно должны быть продукты, богатые калием. Это шпинат, зеленый лук, баклажаны, картофель (в печеном виде), брюссельская капуста, морская капуста (ламинария), тыква, бананы, яблоки, персики, абрикосы (курага), виноград (изюм), чернослив, мед, орехи.

✓ Соединения магния помогают снимать сосудистые и мышечные спазмы, синтезировать белки и вы-

водить из организма холестерин. Поэтому сердечникам нельзя забывать об источниках магния - пшеничных отрубях, тыквенных и подсолнечных семечках, кунжуте, миндале, кедровых и грецких орехах, гречке, сое, оливках, арбузах, финиках, зелени петрушки, шпинате.

## Что сердечникам есть можно

✓ Супы на овощных бульонах (можно с крупами, картофелем), молочные, фруктовые. В качестве дополнения можно использовать сметану, зелень, немного лимонной кислоты. Солить бульоны и супы нельзя.

✓ Заранее подсушенный хлеб, галеты, другие несдобные изделия.

✓ Нежирное мясо - говядину, курицу, индейку, кролика. Готовить можно любым способом, кроме жарки и фритюра.

✓ Молочные и кисломолочные продукты. В чистом виде нельзя есть только сметану и сливки. Но их можно использовать в составе блюд, готовить на их основе.

✓ Куриные яйца разрешено съедать до одного в сутки.

✓ Рыбу нежирных сортов, лучше

морскую. Ее можно отварить или сделать рыбные котлеты на пару.

✓ В качестве гарнира можно использовать любые крупы. Также рекомендуется варить на их основе молочные каши. Разрешены и отварные макаронные изделия.

✓ Овощи лучше есть после тепловой обработки (запекание, варка, приготовление на пару), сырые труднее перевариваются. Консервированные и квашенные овощи нужно исключить.

✓ Фруктами можно заменить привычные сладости. Подойдут любые плоды, но грубой клетчатки лучше остерегаться.

✓ Растительное масло (подсолнечное, оливковое, кукурузное).

✓ Напитки нужно подбирать щадящие: некрепкий листовый чай, кофе, разбавленный молоком, домашние соки и компоты, смузи.

Чтобы улучшить вкус недосоленного блюда, можно приправить его укропом, петрушкой, кинзой, эстрагоном, базиликом.

## Какие продукты лучше исключить

✓ Супы на основе мясных или грибных бульонов, также гороховые, фасолевые, рыбные.

✓ Шоколад и шоколадные конфеты.

✓ Сливочное масло, маргарин, нутряной животный жир, сало.

✓ Жирное мясо: свинину, баранину, конину. А также консервы на основе мяса, потроха и копченые продукты.

✓ Свежевыпеченный хлеб и сдобу (как сладкую, так и соленую).

✓ Под запрет попадает икра, жареная, копченая и соленая рыба.

✓ Жирные сыры, а также с повышенным содержанием соли.

✓ Бобы: горох, фасоль, чечевица.

✓ Острые или кислые овощи.

**О. Жигайлова, кардиолог, врач высшей категории.**

## Знаете ли вы, что...

**Эффект от операции на сердце от опыта и способностей хирурга, но и от характера пациента. Если человек постоянно беспокоится о чем-то, неуверен в себе, своих силах и возможностях, то есть все время находится в состоянии стресса (а именно стресс провоцирует сердечно-сосудистые заболевания и препятствует их лечению), любые операции на сердце и сосудах сопровождаются осложнениями.**

**Чашка кофе сразу после еды может повлиять на усвоение некоторых минералов и витаминов. С чем кофе лучше не сочетать?**

## С чем нельзя пить кофе

**1. Кальций навредит.** Если утром не можете обойтись без чашки ароматного кофе, первым делом откажитесь на завтрак от продуктов, содержащих кальций. О сливках или молоке в кофе, кусочке сыра тоже стоит забыть. При одновременном употреблении этих продуктов кальций не усваивается, и со временем могут образоваться камни в желчном пузыре.

Кроме этого, кофеин вымывает кальций, от чего могут пострадать кости и суставы. Но серьезную опасность кофе представляет только для людей с дефицитом кальция или для тех, кто пьет этот напиток каждый час. Суточная

норма кальция - 1000 мг, две-три чашки кофе выведут из организма 2-3 мг.

К слову, кофе без кофеина не влияет на усвоение кальция и образование желчных камней даже в сочетании с молочными продуктами.

**2. Чтобы не было дефицита железа...** Железо существует двух видов: гемовое и негемовое. Гемовое железо содержится в продуктах животного происхождения, негемовое - в

растительных. Кофеин не дает усваиваться негемовому железу и выводит его с мочой. Поэтому вегетарианцам лучше на два-три часа воздержаться от кофе после трапезы. Иначе может возникнуть дефицит железа в крови. Перед и после употребления напитка старайтесь не есть блюда из гороха, чечевицы, нута, тофу и других соевых продуктов, а также орехи.

**3. С продуктами, содержащими цинк.**

### Не навреди

**У людей, запивающих жирную еду кофе, на 65% увеличивается уровень сахара в крови. В то время как просто жирная пища повышает сахар в крови здорового человека на 32%.**



Старайтесь воздержаться от бодрящего напитка в первые пару часов после употребления продуктов, содержащих цинк. Много цинка содержится в красном мясе, птице, бобах и орехах. Организм выводит этот минерал вместе с мочой, если выпить кофе. Без кофеина цинк усвоился бы организмом.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

### Пудинг из белой рыбы

**300 г трески или пикши, 2 кусочка белого хлеба, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 1/3 стакана молока, соль по вкусу.**

Рыбу отварите на пару (около 5 минут). Хлеб замочите в молоке. Пропустите рыбу через мясорубку 2 раза вместе с хлебом. Добавьте желтки, растопленное сливочное масло, взбитые в крутую пену белки, посолите, аккуратно перемешайте. Разложите массу по формочкам для кексов и запекайте при температуре 170 градусов 20-30 минут.

### Паштет

#### из нежирного мяса

**500 г мяса кролика или нежирной телятины, 200 г куриной печени, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 белого батона, 3-4 моркови, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 3 веточки петрушки, соль по вкусу.**

Мясо и печеньку нарежьте на кусочки, очищенную морковь залейте холодной водой и отварите на медленном огне. Размочите в молоке хлеб. Сделайте из мяса, печени фарш, добавьте размоченный хлеб без корочек, яйцо, петрушку. Посолите и вымешайте фарш. Паштетную массу уложите в форму, отправьте в духовку на 30-40 минут.

## ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

**Грубая, острая, кислая и чересчур горячая пища травмирует слизистую желудка. Продукты должны быть термически обработанными.**

### Картофельно-морковное пюре

**4-5 картофелин, 2 моркови, 30 г сливочного масла, 1 стакан молока.**

Особенно полезны при язве желудка витамины группы В, они помогают восстанавливаться слизистой оболочке (рыба, мясо, яйца, печенька, овес).

Картофель и морковь почистите и отварите. Посолите. Отвар слейте, овощи измельчите блендером. Добавьте теплое молоко, масло, перемешайте.

### Рисовая запеканка

#### в мультиварке

**1 стакан риса, 200 мл молока, 100 г сахара, 2 ст. ложки изюма, 5 яиц, щепотка ванилина, соль по вкусу.**

Рис отварите с молоком, смешанным напополам с водой, включив программу «Каша». Охладите. Белки отделите от желтков. Желтки разотрите с сахаром, смешайте с изюмом и рисом.

Взбейте белки до пены, добавьте к рису, аккуратно перемешивая. Рисовую массу перелейте в смазанную маслом чашу мультиварки. Запекайте 50 минут.

### Творожный кекс

**300 г муки, 250 г творога, 150 г сливочного масла, 300 г сахара, 3 яйца, 16 г разрыхлителя, 30 г сахарной пудры.**

Творог и масло перетрите до пюреобразного состояния. Яйца взбейте с сахаром, добавьте к творогу, перемешайте. Просеянную с разрыхлителем муку перемешайте с творожной массой до однородности. Форму для выпечки смажьте маслом и припылите мукой, выложите творожное тесто, разровняйте. Выпекайте кекс в разогретой до 180 градусов духовке до готовности. Выложите на блюдо, полейте нежирной сметаной, украсьте некислыми ягодами или посыпьте сахарной пудрой. Кекс станет ароматнее, если добавить в тесто лимонную или апельсиновую цедру.

**В. Леонидов, диетолог-гастроэнтеролог.**

# ПЛАН "АНТИВИРУС"

## ЧТО ПОМОЖЕТ ПРОТИВОСТОЯТЬ ОПАСНОМУ ВИРУСУ?

### Вегетарианцы в опасности

На фоне летней жары многие отказываются от продуктов животного происхождения и на время превращаются в вегетарианцев. Однако в этом году делать это нежелательно. Многие защитные факторы иммунитета имеют пептидную (белковую) природу. Поэтому на вашем столе обязательно должны быть молочные продукты, нежирное мясо, птица, морская рыба. Кстати, последняя, не только содержит необходимые белки, но и является источником полезных жиров, необходимых для формирования клеточных мембран с хорошей барьерной, защитной функцией. Такие жиры можно найти не только в рыбе, но и в растительных маслах, орехах.

Кроме того, лето - отличное время для того, чтобы пополнить запас витаминов в организме. Ведь свежие овощи и фрукты сейчас в изобилии. Именно они главные поставщики микронутриентов, выступающих участниками или катализаторами процессов в иммунной системе. В укреплении иммунитета доказана роль витаминов Е, А, цинка, железа и других.

Большинство исследователей склоняются к тому, что витамин С необходим для стабильного функционирования иммунитета. Что касается вреда повышенных доз, то любое лекарство можно превратить в яд, если неправильно его дозировать. Если слишком активно принимать витамин С, то возможно негативное воздействие на паренхиму почек и нарушение их работы.

Ещё летом стоит чаще бывать на свежем воздухе. Витамин D, который вырабатывается в организме под действием солнечных лучей, исключительно важен для крепкого иммунитета. Но поддержать его норму на протяжении всего года крайне затруднительно. Вне тёплого сезона практически все люди имеют более или менее выраженный дефицит витамина D. К счастью, в любой аптеке можно найти водный раствор витамина D, с помощью которого можно

устранить сезонный дефицит. Но всё же не упускайте возможность получить «солнечный витамин» естественным путём.

### Без фанатизма!

Умеренная физическая активность помогает поддержать иммунитет. Однако чрезмерные нагрузки могут и подорвать защитные силы организма. Любая тренировка - своеобразный стресс, который «угрожает» постоянству внутренней среды организма. Небольшие стрессы, такие как хорошая умеренная нагрузка, безусловно, полезны. А когда резервы организма испытываются слишком сурово - чрезмерно интенсивными или длительными тренировками, - то это угнетает защитные силы. Так что здесь уместно вспомнить выражение о том, что всё хорошо в меру.

Что касается вида нагрузок, то для иммунитета равноценно полезны и кардио-, и силовые тренировки. У них немного разные биохимические задачи, но оба вида должны быть представлены в повседневной активности.

Ещё один хороший способ укрепить иммунитет - закаливание. Эта процедура повышает уровень защиты от инфекционных возбудителей. У закалённых людей в организме активнее синтезируются белки-иммуноглобулины и защитные антитела, повышается барьерная функция слизистых оболочек, что сокращает количество и уменьшает тяжесть простудных и вирусных заболеваний. Кроме того, в нескольких исследованиях была найдена связь между закаливанием организма и снижением риска аутоиммунных заболеваний. Но учтите: закаливание должно быть постепенным. Ведь закаляться правильно - это, прежде всего, чувствовать себя. Как с тренировкой: желательно каждый день делать чуть больше, чем в прошлый раз, но если тренировка «не идёт», то не нужно стремиться себя превзойти.

Есть множество подходов к закаливанию, но обычно дольше и успешнее всех закаляются те, кто просто постепенно привыкает к более низким температурам, обливаясь прохладной, а затем и холодной водой в душе по 3-5 минут в день.



### Высыпайтесь

Следите за режимом дня, уделяя достаточно времени сну. Хороший сон важен для иммунитета. В частности, стадии медленного сна связаны с усилением функции Т лимфоцитов, которые помогают бороться с любой инфекцией: бактериями, грибами, вирусами.

При длительном недосыпании клетки иммунитета начинают хуже продуцировать защитные цитокины. Кроме того, замедляется образование антител к инфекционным возбудителям.

Для крепкого иммунитета нужно спать столько, сколько требуется человеку согласно его индивидуальной норме. Потребность во сне определяется генетически и может составлять у разных людей от 4 до 12 часов. В среднем, чтобы хорошо себя чувствовать, взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов.

Время отхода ко сну, вопреки расхожему мнению, не так уж важно. Считается, что «самый полезный» сон - с 10 вечера до полуночи. Якобы именно в это время в организме вырабатывается максимальное количество гормона сна мелатонина. На самом деле это не так.

Пики выработки мелатонина у каждого свои, это зависит от индивидуальной потребности в сне (длительности сна) и хронотипа («сова», «жаворонок», промежуточный тип). Поэтому выбирать время отхода ко сну следует, ориентируясь на свои биоритмы. «Жаворонку» подойдёт раннее засыпание, а «сове» комфортнее лечь за полночь. Если сон будет длиться необходимое время, то и тот, и другой выспятся полноценно. А если у человека здоровый сон, у него вырабатывается достаточно мелатонина, и усиливать его выработку не нужно.





# СОФИ ТЕРНЕР:

## «Я всерьез занималась балетом»

— Софи, давай начнем традиционно... С вопросов об «Игре престолов»?

— Что ж, поехали. Я готова. Почти постоянно готова к этому. (Смеется.)

— Вернемся лет на десять назад. Говорят, ты могла бы не получить роль Сансы, которая стала судьбоносной для твоей карьеры и личной жизни. Что же там произошло?

— О, чудесная история. Одна из моих любимых, а все потому, что она очень хорошо и четко характеризует меня. Словом, мне было двенадцать, я училась в школе, занималась в театральном кружке, но всерьез ни о каком актерском будущем думать не думала. Ходили слухи, что по учебным заведениям Англии с разрешения министерства образования ездят агенты и ищут исполнителей на роли в каком-то грандиозном проекте. Мой руководитель по театру посоветовал прийти на прослушивание и даже все организовал, а я забыла. Просто забыла, представляешь? Меня отловили в столовой, где я беспечно обедала, не подозревая, что бук-

вально проедаю свой шанс стать звездой. Ну, в итоге меня отвели на кастинг и сдали с рук на руки. Дальше вы знаете.

— Ты росла со своей героиней — превратилась из подростка в девушку, юную женщину. Как ты смогла различить себя реальную и свою героиню? Все же десять лет играть одного персонажа...

— Я просто выросла и не особо задумывалась над изменениями, которые со мной происходили. А потом поняла, что многому научилась у Сансы — например, как эффективно попрощаться с розовыми очками и иллюзиями по поводу реальной жизни. Меня восхищает эта эволюция образа, я действительно считаю эту линию одной из самых глубоких и продуманных. Глуповатая, наивная принцесса превращается в сильную, уверенную Королеву Севера, учится терпеть боль, преодолевать страхи, бороться за себя и свою семью, идти вперед несмотря ни на что — словом, учиться и вправду есть чему.

— Что ты любишь? Чем хочешь заниматься?

— Вот вопрос! Наверное, я люблю поесть. (Смеется.) Нет, не просто люблю — обожаю. Когда у меня спрашивают, как нужно было завоевывать меня и как это сделал мой муж, я сразу говорю — готовьте мне пасту! Ну то есть серьезно, если ты умный, красивый, добрый, но не умеешь готовить, я пройду мимо. (Смеется.) Кстати, именно моя страсть к пасте закрыла мне дорогу в большое искусство. Вот и пришлось идти в актрисы.

— Что ты имеешь в виду?

— Я всерьез занималась балетом, даже мечтала о том, чтобы стать примой. Но мой рост и верность макаронным изделиям закрыли этот путь. Но вот после завершения съемок в «Игре престолов» я подумала, что неплохо бы вернуться к тому, что меня действительно зажигало и вдохновляло. Открою тебе секрет: нет лучшего средства от хандры и лишнего веса, чем балет. (Улыбается.)

— Разве лишний вес — это про тебя?

— О, поверь мне! Когда я увидела себя на экранах, весь мой иллюзорный мир рухнул. Я занималась танцами, имела отличную осанку и не ожидала увидеть двойной подбородок, маленькие глаза и огромный нос.

— Неужели ты так себя воспринимаешь?

— Да, и дело не в восприятии, а в том, что я вот такая. Я прошла большой путь и принимаю себя. Но, конечно, путь этот был болезненный. Представь: ты — девушка-подросток, на тебя обрушилась слава, а вместе с ней — тонны критических комментариев от незнакомых людей, которые обсуждают твои «поросычки глазки» или «жирные щеки». Продюсеры сериала подливали масла в огонь, запрещая мне мыть голову неделями — того требовал образ Сансы. Словом, я молча страдала, сдаваясь под натиском этих прелестных «комплиментов». Не говорила родителям, коллегам, но в итоге обратилась к специалистам, и сейчас мне значительно лучше.

— К слову, о твоём муже. Вы довольно быстро проскочили этап помолвки и сыграли свадьбу...

— Это фирменный почерк Джо. (Смеется.) Ну, а на самом деле мы просто очень подходим друг другу, так что дополнительных проверок и выжидания времени не потребовалось. Оба пережили раннюю славу, оба выросли, работая. Но он, конечно, неисправимый оптимист: во всем видит солнечную сторону, надеется на лучшее. А я тот еще пессимист, и мы отлично уравновешиваем друг друга. Знаешь, со-



шлись, как два кусочка паззла. Потому наш бурный роман закономерно привел нас к свадьбе. Джо очень помогал мне, когда я выходила из образа Сансы и прощалась с проектом, помогал полюбить себя, и его вклад в мое душевное состояние был настолько велик, что я никогда не устану благодарить его.

— **Со стороны кажется, что ты мастерски справились с адаптацией в «большом кино». Все-таки съемки для легендарных «Людей Икс» абы кому не достаются...**

— Знаешь, в чем моя проблема? Проблема всех молодых актеров из «Игры»? Мы очень избалованы шикарными старшими коллегами — Шон Бин, Лина Хиди, Питер Динклейдж, многие, многие другие. Уровень их работы запредельный, они просто легенды. Шикарные сценарии, где каждая мелочь проработана и почти не бывает неточностей и огрехов. Шикарные персонажи, которые развиваются, растут, эволюционируют. После того уровня, с каким мы имели дело, почти все, что мне предлагают, кажется мне... немного непрофессиональным. Я очень боюсь показаться невежливой или самоуверенной, но планка настолько поднята, что я просто не могу участвовать в чем---то, что уступало бы «Игре». Поэтому я отметаю предложение за предложением, рискуя остаться актрисой одной роли. И как ты понимаешь, свою адаптацию я вовсе не назвала бы мастерской — скорее, это похоже со стороны на капризы.

— **А ты вообще капризная?**

— Совсем нет! Я росла с двумя старшими братьями, которые не давали мне расслабиться, а уж тем более капризничать или ныть. Маленькой мне казалось, что они посланы мне в наказание, но сегодня у нас отличные отношения, и это не просто слова. Я бегу к ним, когда мне нужна честная, строгая и

искренняя оценка моих работ — и они никогда не подводят. Мне вообще везет с мужчинами. Вокруг меня заботливые и сильные люди.

— **Ты продолжишь работать в Голливуде?**

— Не знаю пока. Конечно, мне очень и очень лестно, что я вообще попала на «фабрику грез», но там, как бы тебе сказать, — специфическая атмосфера. Тебя обнимают, признаются в любви, восхищаются твоим талантом, пытаются вспомнить, где же они тебя видели, где ты снималась. В пятнадцать лет мне казалось, что я лишь марионетка, игрушка, что агентам, которые ищут и находят тебе работу, неинтересно ни твое мнение, ни твои особенности — главное, чтобы ты вовремя кивала. Сейчас, конечно, все изменилось, я научилась говорить «нет» и не испытывать ни вины, ни сомнений.

— **Твой муж поддерживает твои профессиональные планы?**

— Он вообще отличается способностью поддерживать меня во всех моих, даже сомнительных, начинаниях. Я же говорила, он восторженный оптимист — у него все и всегда отлично, и кажется, все, за что я бы ни взялась, в его глазах получается у меня идеально. (Улыбается.) Когда я жалуясь, что в очередной раз поправилась, он гладит меня по плечу и готовит мне пасту, чтобы я успокоилась. «Дорогая, ты так красива, зачем эти лишения?» Да, в этом весь Джо.

— **Ты переехала в Нью---Йорк по его настоянию?**

— Скорее, наоборот: он остался в Нью---Йорке из---за меня. Да, Джо жил здесь и раньше, но всегда мечтал переехать на природу. Я же отчаянно стремилась в Большое Яблоко, и когда поняла, что у меня появился достойный повод уехать из Англии, сразу сделала это. О! Ты только не подумай, что я не люблю



**С мужем Джо Джонасом**

свою родину — еще как люблю! Помню, Николай (Николай Костер--Вальдау, актер.) говорил обо всех нас, актерах из Старого Света, что мы просто физически не можем заболеть звездной болезнью. Так вот, я обожаю свою страну, свои корни, свою семью, но жажда приключений и любовь к мюзиклам просто не могла не привести меня сюда.

— **Как часто ты общаешься с семьей? Не скучаешь по родным?**

— В век высоких технологий мы можем чуть ли не каждый вечер общаться по видеосвязи, но, конечно, мне бы очень хотелось чаще видеть родителей и братьев. Я привыкла быть частью большой семьи, и Джо, кстати, тоже — он итальянец, у него, как ты знаешь, куча братьев, куча дядюшек и тетюшек, словом, мы хотели бы находиться в центре эдакого гнезда, но... Сейчас нам важнее быть наедине друг с другом. Зарождение новой ячейки, закладывание своих традиций, обычаев и привычек, которые мы потом будем передавать детям, — все это формируется сейчас, и мы настроены друг на друга.

— **Дети? Могут ли я спросить о них?**

— Думаю, совсем скоро весь мир все узнает. Ну, а я пока помолчу.

— **Знаешь, ты — одна из самых сдержанных и вежливых звезд, с кем мне доводилось общаться... Это особенность всех англичан?**

— Я верю, что вежливость — это своеобразная женская броня и одна из очевидных наших сил. Никогда и никому не помогали хамство и брань. На вежливость же нечего возразить.

**В фильме  
«Люди X: Апокалипсис»**





## Односторонние отношения КОГДА МЕНЯТЬ ПРАВИЛА

**Отношения, в которых один человек заботится о счастье партнера, а другой как минимум просто принимает эту заботу, напоминают дорогу с односторонним движением. И это повод для беспокойства!**

**Б**ывает, приходишь на юбилей к друзьям, а там сидит пара. Он - монумент, глыба, скала безмолвная со скучающим видом. А она вокруг него вьется голубицей, воркует, крылышками машет. Даже таблеточку успевает ему вовремя подsunуть, чтобы тот лучше ужин переваривал. Но вот парадокс: еду он переваривает прекрасно, а свою женщину - едва-едва.

### ЗАБОТА «ПОД КЛЮЧ»

Кристина подобрала Илью в плачевном состоянии. С бывшими женами ему не везло. Все три - стервы как на подбор. Только доили его. Нарожали кучу детей и теперь тянули по очереди из него все жилы. А он ведь умница! Трудится с утра до ночи, света белого не видит. Работает следователем в отделе полиции.

Сначала Кристина была для него «потерпевшей», затем стала спасенной и отмщенной любимой женщиной. Она - фрилансер, поэтому в середине дня может бросить свои проекты, приготовить обед и отвезти благоверному на работу.

Со временем девушка Илью приодела. Переобула. Зубы вставила приличные. Ее не смущало то, что в ответ она не получала ничего. Оно и понятно: денег на подарки у него не было - все уходило на алименты. Выйти в люди для мужчины было целой проблемой, ведь у него ненормированная служба. И даже секс у них случался в его кабинете или в служебном автомобиле в часы пересменки.

Через полгода заботы «под ключ» Кристина начала получать упреки: пюре пересоленное, стейки жестко-

ваты, хлеб он любит из тостера. Другая бы на ее месте уперла руки в боки и спросила бы: «А что ты мне даешь?!»

Но в односторонних отношениях есть ловушка: заботящийся вкладывает в них слишком много. Чем больше он отдает денег, времени, сил, энергии, страсти, тем более дорогими (в прямом и переносном смысле) эти отношения для него становятся.

Предложения подруг «Да брось ты его: пользы как от козла молока!» вызывают у Кристины неподдельное удивление. «Как можно, я же его люблю!» - ахает она. А в это время «любимый», охотно пользуясь всем, что ему принесет в клювике женщина-мать, заводит себе на стороне интрижку с темпераментной стервой.

### «Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ И ПРИНИМАЮ»

Кульминацией истории стал ночной звонок Кристине от Ильи с просьбой срочно перевести ему денег. Якобы его держат в заложниках. Утром выяснилось, что мужчина напился и пошел в штатском без документов в подпольное казино,

где проигрался так, что пришлось занимать деньги.

Вот тут бы Кристине опять руки в боки. Или просто поставить точку. Но в своих мечтах она видела не точку, а дочку. Поэтому, проглотив обиду, выдавила из себя: «У тебя просто тяжелая работа, поэтому хочется отдохнуть. Я тебя понимаю и принимаю».

Чем сильнее Кристина цеплялась за эти отношения, тем меньше внимания получала в ответ. Чем больше росла значимость Ильи для Кристины, тем сильнее он тяготился этими отношениями. Страх разрыва подстегивал девушку заботиться о благоверном еще больше, но он, наоборот, мечтал вырваться на волю из удушающего плена заботы.

### ГДЕ СЛОМАЛСЯ МЕХАНИЗМ?

Давайте отмотаем пленку назад до того момента, когда Кристина с Ильей только начали встречаться и каждый из них вкладывал в отношения поровну. Где и как сломался этот механизм?

Кристина начала форсировать события и слишком поспешно переключилась со взаимной заботы на одностороннюю. Из лучших побуждений она начала давать, давать, давать мужчине, ничего не требуя взамен. Девушка пахала в отношениях за двоих, а Илья в ответ перестал напрягаться и расслабился.

Спросите Кристину: «Зачем ты так сюсюкалась с ним?» И вы наверняка услышите ответ: «Я хотела сделать его счастливым, для меня это тоже счастье». Но почему же тогда любимый это не оценил? Ей бы остановиться и нажать на паузу. Но нет, Кристина вряд ли на это пойдет. Она, скорее, подумает: «Я недостаточно стараюсь! Еще немного усилий, терпения, и будет нам счастье!»

Увы, девушке никто не объяснил, что счастье - это взаимность, а отношения - это обмен ресурсами. Как не может быть хорошим футболистом с одними воротами на поле, так не может быть хороших отношений там, где игра ведется в одностороннем порядке.

## Проверка на прочность

**Хотите узнать, не являются ли отношения в вашей паре односторонними? Напротив каждого высказывания поставьте «Да» или «Нет». Если у вас набралось более четырех положительных ответов, стоит задуматься.**

- Вам не хватает заботы партнера, но вы стесняетесь ему об этом сказать.
- Инициатива развивать и углублять отношения исходит всегда от вас.
- С каждым днем вам все обиднее, но уйти нет сил: слишком много вложено в эти отношения.
- Вы оправдываете своего партнера перед подружками и родственниками.
- Вы боитесь начать с ним разговор про отношения.
- Все ваше внимание приковано к динамике этих отношений, посему работа, отдых с друзьями, хобби остаются в стороне.

**П**рическа должна быть сдержанной, передник - чистым, лицо - умытым, ногти - без намека грязи под ними. Каждое утро перед школой мама проверяла, все ли пункты выполнены. Сначала меня это раздражало, но потом я смирилась.

С тех пор прошло больше 25 лет. В какой-то момент ко мне пришло осознание: теперь я - мамина копия. «Лена, руки», - раздавался мой строгий голос каждое утро, и дочь покорно протягивала ладони. На них не должно было быть маникюра и колец - в школе существовал дресс-код. Моя подруга, у которой дочь училась там же, причитала: «Ирочка, ты слишком строга!» На это я только хмыкала в ответ. Строга? Просто у меня все под контролем!

Я была крайне дисциплинированным человеком. Никогда не опаздывала, сдерживала обещания, была ответственным работником. Но главной своей гордостью я считала собственную семью. Она без преувеличения могла называться образцово-показательной.

С мужем мы познакомились еще в институте и поженились по любви. Он был человеком скромным и покорным, а потому даже обрадовался, когда я взяла бразды правления домом в свои руки. На мне был бюджет, все денежные поступления и расходы. Когда супруга друга в шутку спрашивали, устраивает ли его такое положение вещей, он неизменно отвечал: «У Иры это лучше получается». Я кивала в ответ - правильно говорят!

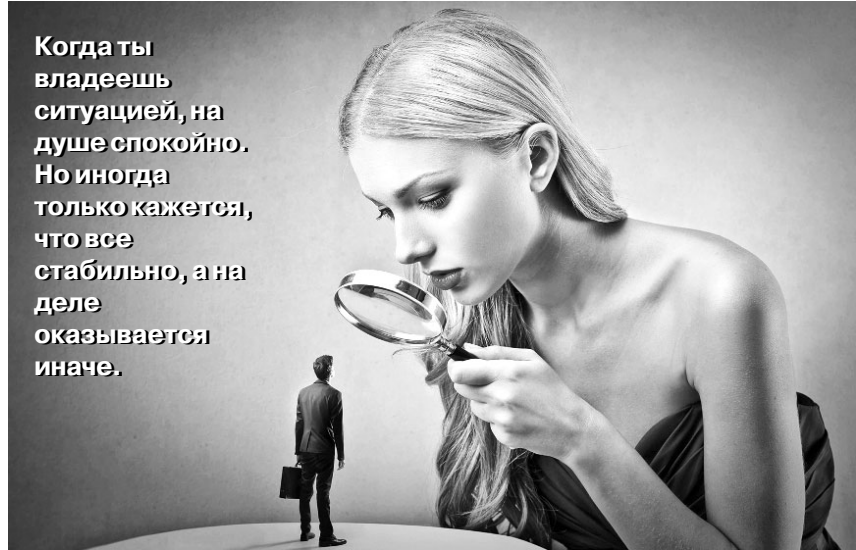
Дети - Лена и Алеша - родились практически друг за другом. Дочка со временем превратилась в прекрасную девушку и училась в старших классах. Сын увлекался рисованием и музыкой. В общем, я на них нарадоваться не могла.

Но если вы думаете, что я пишу эти строки, чтобы похвастаться своей семьей, то вы ошибаетесь. Несколько месяцев назад моя жизнь стала рушиться, словно картонный домик. Нет, мне не изменил муж, я не лишилась работы и друзей. Но все, во что я верила долгие годы, вдруг оказалось мифом, ложью. Начну по порядку.

...В тот день Миша, мой муж, с утра робко сообщил: «Ирочка, сегодня мне придется задержаться на работе». Я только молча кивнула в ответ. Знакомая история! Стабильно раз в месяц у мужа на работе случался форс-мажор, после которого он возвращался домой позже обычного. Любовница, скажете вы? Нет, на подобное Миша был не способен.

Вернулся супруг, как и обещал, поздно вечером. Но если в про-

**Когда ты владеешь ситуацией, на душе спокойно. Но иногда только кажется, что все стабильно, а на деле оказывается иначе.**



## ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ?

шлые разы я обычно спала, то этот был исключением. Миша прокрался в комнату, надеясь, что я его не замечу. Плюхнулся рядом на кровать, и я вдруг ясно почувствовала запах алкоголя. Внутри все перевернулось. Он задержался не на работе!

- Где ты был? - подскочила я. Миша от неожиданности чуть с кровати не упал. Пытался оправдываться, что-то объяснять, но во мне будто мегера проснулась. Оказывается, есть что-то, чего я не знаю о своем муже!

В конце концов, супруг неожиданно закричал в ответ:

- С друзьями я был! И в прошлом месяце тоже! И в позапрошлом! Уже несколько лет так! Но тебе же ни о чем нельзя сказать - тут же скандал. Ты как гестапо, НКВД, у тебя мы все под колпаком!

Выпалив это все, Миша выдохнул, а потом сел и тихо добавил: «А мне так хочется иногда посидеть с ребятами, поговорить о чем-то, о нашем...»

Я сидела словно оглушенная. В ту ночь супруг спал в гостиной.

Еще через пару недель удивила дочь. Делая уборку, я наткнулась на ее невыключенный ноутбук. На рабочем столе на самом видном месте находилась папка «Фото». Кликнув на нее, я будто попала в другой мир. Моя девочка, всегда такая скромная и прилежная, здесь была с ярким макияжем, прической, от которой мне чуть плохо не стало, и в компании таких же бесшабашных подростков. С Леной я поговорила в тот же вечер.

- Мама, - старалась успокоить меня дочь, - Я просто не хотела тебя расстраивать. Я же вижу, как тебе

нравится, когда я становлюсь пай-девочкой. Но в душе у меня совсем другое. Тебе не понять!

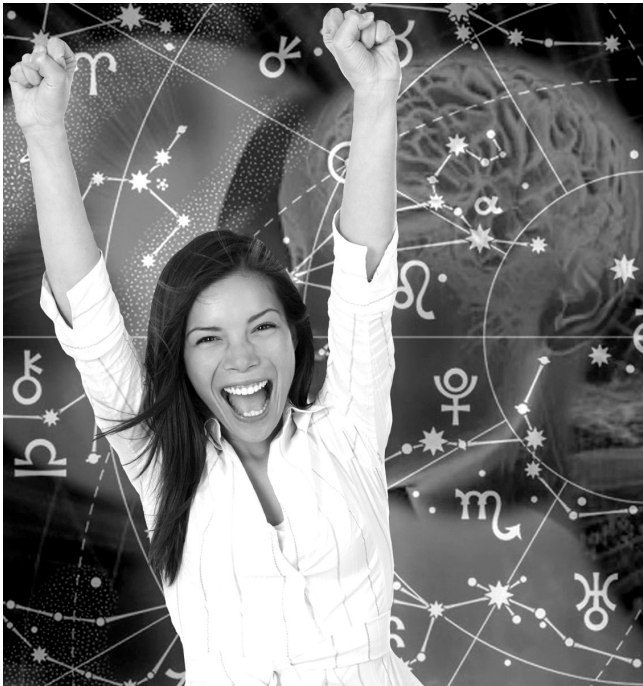
Мне не понять?! Недоверие дочери, которая не желала меня впускать в свою жизнь, отдалось болью в сердце. Потрясение меня ждало и с Лешкой. Казалось, домашние как сговорились преподнести мне сюрпризы один за другим.

Когда ученики на время самоизоляции стали переходить на дистанционное обучение, я решила попросить у преподавателя по рисованию задания вперед. Та удивилась: «Но Леша уже три месяца как не занимается у меня». Быть этого не могло!

Я бросилась к мужу - тот только плечами пожал, якобы не в курсе. Сын виновато опустил голову: «Мама, не переживай, я снова начну рисовать, если ты этого хочешь! Но вообще мне больше нравится футбол...» Мне нужна была передышка и возможность обо всем хорошенько подумать. Я созвонилась с мамой. «Что я делаю не так?» - спросила я у нее. И получила ответ: «Ты такая же, как я. Все хочешь держать в поле зрения, а в итоге от тебя ускользает самое важное». В том разговоре она впервые призналась - когда папа уходил из семьи, он сказал матери напоследок: «Здесь мне не хватало воздуха...» Как символично.

Что мне делать, казалось бы, очевидно. Но на это нужно время, терпение и силы. Непросто давать близким жить так, как они хотят. Похоже, мне придется заново знакомиться и с мужем, и с собственными детьми.

Ирина Вешенкова.



## ГОРОСКОП НА АВГУСТ 2020

### ОВЕН



Август 2020 приготовил представителям знака море хороших впечатлений и новых перспективных знакомств. Не упустив подаренного судьбой шанса, вы можете добиться многого.

На протяжении всего месяца вашим окружением будут позитивные эмоции и радостные моменты. Сохраняя оптимистическое настроение, постарайтесь адекватно воспринимать происходящее.

Будьте внимательны к близким людям. Твердо идите к реализации намеченных планов, не позволяйте себе терять интерес на полпути.

Начало месяца подарит массу возможностей открыть новое для себя. Не торопитесь, а тем более не рвите старые отношения.

### ТЕЛЕЦ



Август 2020 подарит представителям знака спокойную и размеренную жизнь, без душевных волнений и переживаний. Звезды будто дают вам возможность небольшого затишья перед бурей эмоционального всплеска и выдающихся побед. Приготовьтесь, начало осени обещает

быть интересным.

В этом месяце у Тельцов есть реальные шансы вырваться из одинолично принятых устоев. Ведь именно сейчас фортуна настойчиво стучится в дверь заядлого одиночки-теляца. Не оправдывайте отсутствие морального желания измениться излишней медлительностью или укоренившимися принципами.

Вы всегда открыты новым впечатлениям, но с характерной осторожностью предпочитаете тихо выгля-

дывать из-за угла, нежели прямо идти к намеченной цели.



### БЛИЗНЕЦЫ

Для представителей знака август 2020 года будет спокойным. Вам некуда спешить и поэтому, вы не будете прилагать особые усилия ни в личной жизни, ни в плане карьеры.

Первая декада августа вселит в Близнецов некоторую тайну или большую загадку, которую всем будет интересно разгадать, так как ответ никто не знает.

Во второй декаде, представители знака будут отдыхать и расслабляться на полную, так как в это время, их силы не будут рассчитаны на работу и принятие серьезных решений.

Если у Близнецов есть любимый человек, то в третьей декаде месяца нужно будет уделять ему особое внимание, проявлять максимальную теплоту и заботу.



### РАК

Для Раков август станет беззаботным периодом, когда можно будет действительно расслабиться. Все житейские невзгоды отодвинутся на второй план, зато освободится время для философских размышлений и построения планов на

будущее.

Несмотря на то, что месяц для представителей знака будет достаточно спокойным, это не повод, чтобы останавливаться, тем более, когда речь идет о личной жизни.

Наступает период, когда Раки могут примерить на себя роль кузнеца собственного счастья. Под действием Меркурия от людей этого знака будет исходить притягательное обаяние. Поэтому не стоит удивляться повышенному вниманию со стороны противоположного пола. И такой период можно использовать для того, чтобы расширить круг общения и возможно, обзавестись интересными знакомствами.

### ЛЕВ



Для Львов август 2020 будет очень насыщенным на события месяцем. Представители этого знака не смогут удержаться в стороне от всех ярких и живых мероприятий, которые будут проходить рядом с ними.

Им настоятельно рекомендуется отдохнуть от текущих дел и хлопот. Сами Львы будут в поисках приключений и развлечений, их будет тянуть на адреналин и новые ощущения.

В первой половине месяца окружающие будут удивляться, откуда в вас столько сил и энергии. Эти же факторы затронут и сферу работы, где вы в этот период можете добиться нереальных высот. Используйте такие дары Судьбы с пользой для дела, а не только для развлечений.

Во второй половине месяца настанет время наслаждаться дарами Звезд и плодами собственных трудов. Единственное, что может омрачить ситуацию, это неспособность Львов контролировать свои эмоции и держать язык за зубами.

### ДЕВА



Август 2020 пройдет для представителей знака сонно и ленино. На работе совсем не получится заставить себя как следует потрудиться. Особых проблем такое настроение не соста-

вит, ведь удача будет сопутствовать на протяжении всего месяца. Даже особо напрягаться для решения текущих проблем Девам не придется, все будет решаться само по себе.

Наиболее удачной будет первая половина месяца. Успех и удача будут их радовать во всех сферах жизни, в том числе и личной. Более того, в вашей жизни появится давний друг, с которым давно потерялась связь. Теперь вам удастся обо всем поговорить и выяснить все давние вопросы.

Во второй половине месяца самое время начинать тормозить самих себя. Настоятельно рекомендуется настраивать себя во всем, где можно на позитив: музыка, книги, общение, веселье, юмор и т.д. Это время также хорошо будет потратить на жизненные размышления, о себе, о своей жизни, как вы живете, для чего и какие дальнейшие цели.



### ВЕСЫ

Август для представителей знака – это время, когда все будет идти так, как планировалось. Спокойная обстановка позволит расслабиться и решать дела постепенно. Однако, яркие моменты все же будут присутствовать.

В течение месяца у представителей знака будет наблюдаться высокая трудоспособность. Весы станут на хорошем счету у начальства. Не стоит этим гордиться, потому что коллектив может не одобрить такие действия и начнутся разногласия. Карьера пойдет вверх, а планы прошлого месяца исполнятся.

В конце месяца одиноким Весам захочется посвятить время собственной персоне.

В то время как влюбленные представители этого знака зодиака будут переживать приятные волнения в романах. Чтобы не заскучать в отношениях, нужно расширить свои границы общения, чаще проводить время с родственниками или с людьми по схожим интересам.



### СКОРПИОН

Скорпионы уже знают, что будут делать в августе. План перемен давно составлен, осталось воплотить его в реальность, но окружающие люди будут всячески этому препятствовать.

Этот месяц прогнозируют благоприятным для масштабных успехов в финансовых делах. Однако, планета Венера, которая войдет в их жизнь после первого полнолуния, постарается обратить внимание на личную жизнь.

Высокая лунная активность у многих вызовет нестабильность в нервной системе, поэтому не стоит вступать в конфликты с близкими людьми. Если ссору избежать не получилось, правильным решением будет согласиться со всем сказанным и сделать по-своему. Главное быть уверенным в себе и своих силах.



### СТРЕЛЕЦ

Август 2020 станет для Стрельцов хорошим временем заняться самообразованием. Занявшись этим вопросом вплотную, им удастся разрешить и остальные текущие проблемы.

В августе для представителей знака самое главное действовать быстро и решительно. Стрельцам уже давно пора понять, что про-

шлое осталось позади. Там нельзя ничего изменить и переправить. Настало время заняться своими текущими делами и начать налаживать жизнь.

Этот период идеально подходит для обустройства быта, планирования рабочих моментов, разработки новых проектов. Положение звезд идеально для новых начинаний. Здесь вы не встретите никаких преград и конкурентов, все будет в ваших руках. Сейчас идеальный период для того, чтобы начать осуществлять свои мечты и желания.



### КОЗЕРОГ

Хорошее настроение, много общения, знакомств и возможности отдохнуть от повседневной рутины – вот, что принесет август Козерогам. Не заикливайтесь на проблемах других людей и тогда вам удастся изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Август 2020 года пройдет у представителей знака на волне вдохновения и необыкновенного прилива сил. Такой ситуации будут способствовать налаженные отношения в личной жизни, позитивные изменения в сфере работы и значительные поступления финансовых средств.

В связи с этим Козероги весь месяц будут в поисках приключений и разнообразий. Однако в этой погоне за новизной, они могут тратить значительную часть своих сил на пустяки.



### ВОДОЛЕЙ

Покой, уют и умиротворение, вот что принесет представителям знака последний месяц уходящего лета.

Конец лета для Водолеев пройдет в благоприятной обстановке. Особых конфликтов и проблем не предвидится, что станет хорошим поводом немного отдохнуть. На работе атмосфера будет соответствующей отпускному периоду. Представитель знака весь месяц будет тянуть немного повалиться на диване. Особых помех для осуществления этой мечты не будет.

Наведите порядок на своем рабочем месте, займите перестановку на работе или дома. Внесите в свою жизнь положительные перемены, которые заставят вашу душу петь от счастья.

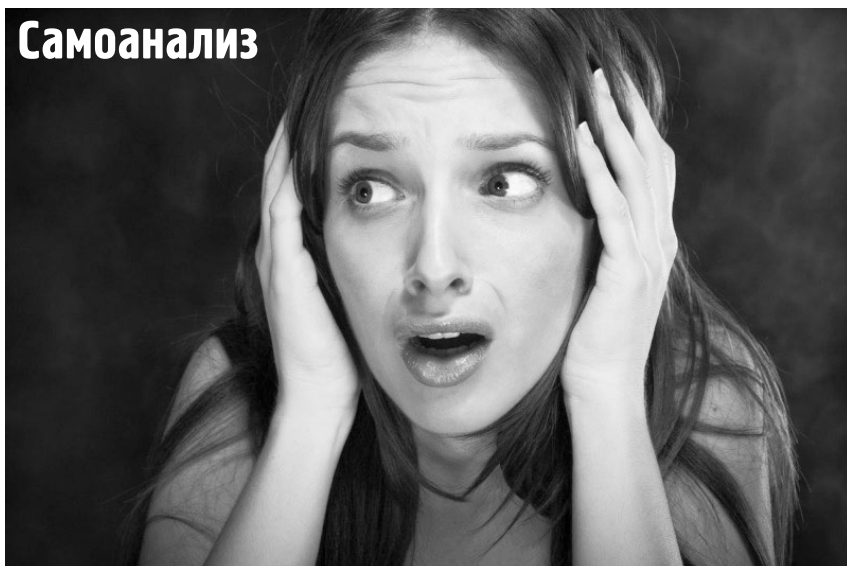


### РЫБЫ

Не стоит пугаться перемен, которые будут появляться у Рыб в августе. Самим представителям знака, придется многое переосмыслить, в первую очередь жизненные ценности и приоритеты.

В этом месяце им самим захочется изменить свою жизнь, чтобы сделать, то, чего раньше никогда не делали, и попробовать то, чего раньше всегда боялись. В этих вопросах звезды будут на вашей стороне и каждое ваше начинание, закончится колоссальным успехом. Не стоит подавлять желание изменить жизнь, оставшись на прежнем пути, вы ничего хорошего не увидите.

В августе стоит отойти в сторону от общественных дел и интересов других лиц. Подумайте в первую очередь о себе, своих желаниях и потребностях. В первой половине месяца жизнь Рыб будет проходить спокойно и беззаботно, вас избавят от выполнения обязанностей. Новые знакомства, море позитивного общения, расслабляющие процедуры.



# ПРОЩАЕМСЯ С ФОБИЯМИ РАЗ И НАВСЕГДА

**Один боится летать на самолете, другой цепенеет при виде паука, третий - не может связать пары слов на публике. Можно ли побороть эти страхи?**

**П**рактически всегда страх - это сигнал о том, что что-то идет не так. Он стимулирует человека активно действовать или быть осторожным во время реальной угрозы. Фобии же пассивны, поскольку не заставляют нас искать способы избавления от них. Мы просто боимся, даже если никакой опасности рядом нет.

### КТО ВИНОВАТ?

По мнению психологов, чаще всего фобии возникают из-за сильного испуга, пережитого в детстве. Например, ребенок увидел клоуна, которого родители пригласили на день рождения. Малыш испугался, и в его сознании отпечаталась мысль: клоун равно опасность. Таким образом внезапная ситуация спровоцировала страх, который со временем перерос в фобию.

Некоторые люди генетически больше остальных предрасположены к паническим, неконтролируемым страхам. Обычно они чувствительны и чрезмерно эмоциональны. С возрастом эта врожденная особенность может корректироваться как в лучшую, так и худшую сторону в зависимости от образа жизни и событий, происходящих с человеком.

### СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Практика показывает: фобии провоцируют повышенную тревожность. Тревожные люди, в свою очередь, обладают отличительной чертой - они надолго сосредоточива-

ются на травмирующей ситуации. Так навязчивый страх начинает разрушать нервную систему.

Нередко фобии сопровождаются паническими атаками, когда учащается сердцебиение, усиливается потоотделение, затуманивается сознание. В этом случае важно обратиться за помощью к специалисту. К сожалению, самостоятельно побороть панические атаки практически невозможно.

Тем, кто все же решается это сделать, помогают специальные приложения, которые можно установить на телефон. Включая такого помощника в момент напряжения, нужно лишь четко следовать его рекомендациям на экране смартфона.

### КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

Если вы столкнулись с фобией, важно осознать: ваша цель - не избавиться от нее, а научиться адекватно реагировать. Достаточно приучить страх, привыкнуть к нему и перестать воспринимать его как нечто из ряда вон выходящее. Для этого существует несколько способов.

**По статистике женщины страдают из-за фобий в два раза чаще, чем мужчины. Причем у слабого пола самые распространенные страхи - те, что связаны с животными, а у сильного - с врачами.**

**«Это неправда!»** Попросите друга «взять на себя» ваш страх и попытаться доказать вам, почему нужно бояться, например, ездить в метро. Вы, в свою очередь, должны убедить его в обратном. Прерывайте рассуждения приятеля фразой «Это неправда!» и контраргументами. После нескольких подобных бесед вы почувствуете, что страх стал менее выраженным.


**Исцеление провокацией.** Этот метод психологи советуют попробовать одним из первых. Однако готовыми к нему оказываются не все. Если чувствуете, что это не ваше - переходите к следующему способу. Исцеление провокацией подразумевает постепенное привыкание к своему страху. Скажем, человек панически боится змей. Для начала следует привыкнуть к их изображению на фото (например, поставить соответствующую заставку на рабочий стол компьютера), затем приучить себя смотреть без страха на змею в клетке, далее - погладить ее, выбрав вид, не угрожающий жизни и здоровью.

**Переключение внимания.** В момент, когда вы столкнулись со страхом, попробуйте переключить внимание на другой объект или ситуацию. Важно сделать это как можно быстрее. Посмотрите по сторонам, посчитайте количество машин на улице или букв на рекламном щите. Так вы вернетесь в реальность, и страх отступит.

**Полное расслабление.** Представьте свою фобию - например, паука. Мысленно приближайте и отдаляйте его изображение. Помните, это лишь воображаемая опасность. Смотрите на себя как бы со стороны и пытайтесь расслабиться. Закончите «просмотр» любым привычным действием - к примеру, вымойте руки или позвоните другу. Таким образом, ваш мозг перестанет ассоциировать объект фобии с опасностью и превратит его в нечто обыденное.

**«Я счастлив!».** Это эффективное упражнение, которое можно практиковать в момент паники. Сначала будет непросто, но со временем вы сможете выработать у себя привычку менять негативное утверждение на позитивное. Столкнувшись с фобией, человек обычно думает: «Я в опасности!» Эту мысль следует трансформировать в противоположную: «Я в безопасности и я счастлив!» Для этого важно вспомнить состояние (вплоть до ощущений и позы), когда вы были в состоянии максимального удовлетворения и расслабленности, и зафиксировать его.

# Ваш любимый сканворд

"Сосед" Индии								Шеф						
Инфан-терия	Сапфир		Период палеозоя		Социальн. язык		Секрет		"Дикий ангел", актриса		Волшебн. история			
Церк. песнопение					Анчоус		...Попович							
Природн. зона	Клич атаки		Орган слуха Продукт горения				Порыв ветра		...Джюс (Волков)		Шкура для тулупа			
Своя... не тянет						Завязка ботинка								
				"Высота", актриса										
	Трик-трак	...Доброй Надежды				Библ. спасатель		Полоска ткани		Кипя-тильник		Папа Буратино		
	"Годзилла", актер													
						Иссле-дователь								
Сотка						Мясо важенки		Сырье из отходов		Араб. бубен				
<b>1</b>	<b>Сосуд с узким горлом</b>			Река в Питере	Селе-зень						Лет. тарелка			
									Водяной газ					
	Широта, долгота	Приток Волги	Дворец	Рос. спорт-клуб		Целебн. растение		Монарх						
			Помой-ка											
	Эскулап	Забава	С места в...											
	Куст-медонос				Мини-грузо-вик	Школьн. едини-ца		Пере-дача мяча						
				Город пира-мид										
Объект мани-кюра	Итал. режис-сер				Покров ствола									
"...о Фор-сайтах"				"Амурские волны"										

Покупатель в магазине:  
 - Мне бы коробочку хороших конфет, но так, чтобы не очень дорого.  
 - Вам для девушки?  
 - Мне для доктора.  
 - Отблагодарить или отомстить?  
 \* \* \*  
 - Мам, можно я еще погуляю?!  
 - Дочь, не выдумывай, регистрация брака через 15 минут.  
 \* \* \*  
 Ссорятся блондинка и брюнетка:  
 - Ты зачем при всех меня дурой назвала? Удивилась блондинка.  
 Брюнетка:  
 - Извини я не знала, что ты это скрываешь.



# ОСТАТЬСЯ С НОСОМ

**Многие девушки верят в то, что красота - залог счастливой жизни, крепкой семьи, хорошей работы. «Красивым все достается!» - уверяют они. Но как же ошибаются...**

**Н**ос - вот что первым делом замечали все, когда Наташа входила в комнату. Отец-грузин постарался на славу! От матери, робкой блондинки с бесцветными бровями и волосами, дочери не досталось ровным счетом ничего. Зато отец дочерью восхищался. А когда та заговаривала о том, что нос слишком большой для ее хрупкой комплекции, успокаивал: «Подрастешь - исправим!»

### НА ПУТИ К ИДЕАЛУ

Однокурсницы крутили романы направо-налево, а Наташе оставалось лишь горько вздыхать. На нее никто не обращал внимания. Ну, разве что несчастный Кирилл пару раз заглядывался.

Но что с него взять? Отличник-зубрила, который, окончив университет, наверняка засядет за диссертацию - и так до самой старости. Одним словом, стоящих кавалеров не было! Впрочем, оно и понятно. Кому нужна избранница с таким большим носом?

Родные, друзья, даже преподаватели наперебой твердили о том, что Наташа - самородок. В ней есть

изюминка, ее не пропустишь в толпе. Но для девушки это звучало как оскорбление.

Приближался конец последнего года учебы в университете, когда Наташа вошла в кабинет отца с серьезными намерениями.

- Папа, я хочу новый нос!

Тот вздохнул. Знал ведь, что дочь не забудет про эти глупости, но все же надеялся, что повзрослеет, одумается...

Неделю он уговаривал Наташу как мог, но безуспешно. Вскоре с выражением обреченности на лице он уже отсчитывал необходимую сумму.

...Палата плыла перед глазами, а сами глаза не отрывались - настолько отекли веки.

- Тебя как будто пчелы покусали, - хихикнула Ира, пришедшая навестить подругу после операции.

Наташа ухмыльнулась, а про себя подумала: «Завидует! Еще бы, у самой подбородок шире лба, а левый глаз бессовестно косит. Только нет денег, чтобы исправить ошибки природы. Вот и злитесь!»

Спустя месяц после операции Наташа смогла оценить первые результаты. Хм... Отек, конечно, до конца еще не спал, но можно было однозначно сказать: стало лучше! На месте треклятой горбинки красовалось ровное плато, а кончик носа теперь был слегка вздернут. Все как хотела!

### ЗАКРУТИЛО, ЗАВЕРТЕЛО

Мир стал казаться Наташе совсем иным с тех пор, как ее внешность изменилась. Она часами могла смотреть в зеркало, купила себе новую косметику, чуть изменила прическу.

Однако прошел месяц, затем другой, и девушка вдруг стала задумываться: а достаточно ли она совершенна? Нос исправилась, но что делать с остальным? Наташа придирчиво осмотрела собственную фигуру. Пожалуй, бюст маловат. Да, решено!

После второй операции она несколько дней не могла встать с постели. Сначала отходила от наркоза, потом не было сил пошевелить ни рукой, ни ногой. Зато сверху красовался новый бюст - твердая троечка! Он придавал уверенности, улучшал настроение и дарил надежду на лучшее.

Итак, нос, бюст: уж теперь, пожалуй, все было идеально. Но Наташу закрутила коварная рулетка. Вместо того чтобы наслаждаться результатами, она вновь и вновь пристально вглядывалась в свое отражение в зеркале. Следом за бюстом и носом последовали ягодицы, затем подбородок и скулы. Остановилась девушка, лишь когда у отца с бизнесом дела стали совсем плохи. Спонсировать ее оказалось некому.

На мгновение Наташа задумалась: ради чего все это... Но в следующую же секунду отбросила странные мысли. Как это ради чего? Новая жизнь начинается!

### ЗАВИДУЮТ!

Администратор, секретарь, офис-менеджер... Наташа снова и снова пролистывала вакансии, надеясь найти «ту самую». Университет был позади, но корочка специалиста по социальной работе ее совсем не радовала. Девушка была уверена: она достойна большего! Начать было решено с должности простой, но перспективной, приближенной к начальству.

На первое собеседование Наташа вплыла словно пава. Бегло взглянув на остальных сотрудников, тут же поняла: краше нее здесь точно никого нет. Только вот босс оказался крепким орешком. Вместо того чтобы разглядывать прелести девушки, задавал каверзные вопросы вроде «Умеете ли вы работать в Excel?» и «Знакомы ли вы с отчетностью?». Уходила Наташа глубоко обиженной: никто не оценил главного, что в ней было, - красоты.

Вторая компания оказалась лояльнее. Милый и при-



ветливый начальник улыбался во все тридцать два зуба. Правда, все тридцать два были не своими, а самому боссу давно перевалило за пятьдесят. И ладно бы только это! Но, когда будущий руководитель стал недвусмысленно намекать, что, помимо корреспонденции и заказа офисных принадлежностей, Наташе также придется тесно работать с ним, девушка выскочила оттуда как ужаленная. Да за кого он ее принимает!

Лишь придя в третью компанию, Наташа, наконец, нашла то, что искала. Непыльная работа в должности администратора частной клиники, приветливое начальство, хороший женский коллектив. Впрочем, с коллективом она погорячилась. Уже спустя месяц стало очевидно: коллеги ее явно недолюбливают. Одни старались подставить новенькую, другие забрасывали сложными заданиями, третьи подтрунивали и хихикали за спиной. Одна из самых лояльных сотрудниц однажды призналась Наташе: «Понимаешь, ты такая красивая, молодая, грех тебе не позавидовать. Отсюда и придирки...» Наташа понимающе кивнула головой. Но спустя еще пару месяцев откровенной травли девушке пришлось положить на стол начальника заявление с просьбой об увольнении.

Впрочем, Наташа не расстроилась, а даже увидела в этом знак: зачем ей работать, если можно найти себе мужа?

### ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ БОРЩ?

Немногие мужчины решались познакомиться с Натасей. Поэтому девушке пришлось взять судьбу в свои руки и... зарегистрироваться на сайте знакомств.

В первый же час она получила не один десяток сообщений. Мужчины разного возраста, внешности и социального статуса предлагали ей дружбу, любовь или хотя бы короткую встречу. Но Наташа выбрала среди них одного. Его звали Илья - начинающий бизнесмен. Их первое свидание было воплощением того, о чем она мечтала. Вечер при свечах, плавно перетекший в ночь любви и потрясающее утро с завтраком в постель. Наташа поймала себя на мысли: «С такими носом и бюстом, какие были, не видать мне всего этого!» Роман закрутился бурный и страстный. Наташе казалось, что вот-вот будет его логическое завершение - красивое (обязательно красивое!) предложение руки и сердца.

Вот только что-то пошло не так. Встречи стали назначаться молодым человеком все реже, а после очередного свидания Илья вдруг пропал. Молодой человек объявился через неделю с извинениями и признанием - он влюбился в другую. Наташу съедало любопытство: что за соперница перешла ей дорогу? Не удержавшись, девушка подкараулила парочку у подъезда. Но от удивления даже не смогла подойти к ним... Рядом с Ильей оказалась невзрачная девица: ни длинных ног, ни тонкой талии, ни идеальной прически. Вечером Наташа не выдержала и написала бывшему возлюбленному в соцсети. Ее мучил вопрос: почему такой странный выбор? Илья ответил предельно ясно: «Мне с ней очень комфортно. Она может меня рассмешить, мы говорим обо всем на свете, а еще Оля печет потрясающие блины».

Ишь ты, уже и блинами угостить успела! Успехи самой Наташи на кулинарном поприще были не слишком выдающимися. Это отметил ее второй кавалер. Он не сбежал после конфетно-букетного периода: наоборот, молодые люди начали жить вместе и строить планы на будущее. Но однажды Павел предьявил возлюбленной конкретную претензию: «Я все, конечно, понимаю, но как насчет погладить мне рубашки и хотя бы что-то приготовить? Сколько можно пиццу заказывать на ужин?» Девушка оглянулась. Да, пожалуй, на кухне давно никто не готовил. Но разве это важно? Рядом с Павлом была красавица, каких еще поискать. А он про какие-то борщи... Как любят говорить домо-

рощенные философы, лодка любви разбилась о быт. Парочка рассталась.

### СЧАСТЬЕ - ВНУТРИ!

Третий возлюбленный Наташи оказался мужчиной рассудительным и степенным. Не миллионер, конечно, всего лишь системный администратор со средней зарплатой, но душой к Виталию девушка прикипела. Он был таким простым, понятным и родным, что Наташа уже видела, как они вместе пьют чай по вечерам, разговаривают по душам, воспитывают детей... Впрочем, нет, детей она в ближайшем будущем не видела. А вот Виталик мечтал о них. И после первого же разговора на эту тему стало понятно: это серьезный камень преткновения. Наташа объясняла, как могла: ну не может она решиться на ребенка! Однако любимый оказался непреклонен: или семья со всеми вытекающими обстоятельствами, или расстанемся. Пришлось расстаться.

... Девушка медленно шла по тротуару, считая плитки под ногами. В руках был букет цветов - друзья пригласили на годовщину свадьбы. Десять лет вместе. Наташа такое и вообразить было трудно.

Оля с Игорем встретили ее в дверях, расцеловали, пригласили к столу. А за столом, как говорится, каждой твари было по паре. Никита с Олесей с первого курса университета шли рука об руку, Олег с Машей недавно обзавелись первенцем, Николай с Маринкой умудрились за пару лет сколотить семейный бизнес.

Наташа села за стол. Находиться среди гостей было неуютно. Она невольно пробежалась глазами по присутствующим. Олеся - явно невзрачная особа. Шрам на подбородке от неудачного падения с велосипеда, стрижка, которая ей не идет, дурацкое платье в цветочек. Маша - и того хуже! После рождения ребенка никак не может прийти в форму: поправилась килограммов на пятнадцать, а все сидит, улыбается. В Марине тоже изъян имелся: видимо, бизнес отнимал все время, так что на себя у женщины его явно не оставалось. Усталый вид, первые морщинки, которые она даже не стремилась скрыть. Наконец, хозяйка, Оля - та еще скромница. Фигура вроде ничего, лицо тоже, но преподнести себя явно не умеет.

Наташа сидела среди этих идеальных женщин и не понимала, что же не так. Ну почему они такие?! Ведь не красавицы, во многом даже нелепые, а все равно... Потом как озарило: счастливые! Они счастливы! Пусть уставшие и не в идеальной форме, пусть с первыми морщинками и не по последнему писк моды одетые, зато любимые! А что она? Грудь шикарная, бедра без целлюлита, а глаза потухшие.

Вызавшись мыть посуду, Наташа терла тарелки, молча сглатывая слезы. Тут в кухню зашла Ольга.

- Ты чего? - участливо спросила она.

Наташу как прорвало. Рассказывала, рыдала, смеялась, снова рыдала... Оля обняла подругу за плечи:

- Понимаешь, красота - она внутри. Ты очень красивая и всегда была красивой, но не внешне, а вот здесь, - Оля показала на область сердца. - И не вздумай больше ничего в себе менять!

Вечер закончился. Домой Наташа шла с твердым решением быть собой. А перед сном ей вспомнился молодой человек, с которым девушка недавно вела переписку. Ничем не примечательный, но такой... душевный! Раньше Наташа даже подумывала прекратить отвечать ему. Она же такая звезда, а он... Но что-то останавливало занести его в черный список. То он напишет про какого-то художника, да так интересно, что мечтаешь сходить на выставку; то картинку веселую пришлет - хочешь не хочешь, а улыбнешься. И всегда спрашивает, как дела, как день прошел... А на днях деликатно так предложил встретиться. Почему бы и нет?

«Привет!» - маякнула Наташа. В ответ сразу же пришла улыбка. Словно он ждал ее сообщения.



# МАМА И БАБУШКА ЕСЛИ ВЗГЛЯДЫ НА ВОСПИТАНИЕ НЕ СОВПАДАЮТ

**Когда в жизни ребенка активное участие принимают и мама, и бабушка, это прекрасно. Однако не все родители одобряют чрезмерное вмешательство старшего поколения в воспитание их детей.**

**Н**е в каждом вопросе мнение поколений совпадает. Порой маме приходится вставлять свое веское слово, если вдруг бабушка слишком активно продвигает собственный метод воспитания. Можно ли найти компромисс в треугольнике мама-бабушка-ребенок?

### РАЗНЫЕ РОЛИ

Ребенок не должен выбирать между мамой и бабушкой. В процессе его воспитания нужны и важны оба члена семьи, только функции у них совершенно разные. Мама - это капитан корабля под названием «жизнь», она держит штурвал, устанавливает правила, принимает решения в спорных ситуациях. Одна или вместе с папой - не имеет значения. Главное то, что именно родители отвечают за ребенка как по юридическим законам, так и по законам жизни.

Роль бабушек и дедушек совершенно иная. Психологи называют это «безусловным принятием». Пожилые люди, не имея других важных и ответственных дел, целиком и полностью отдаются общению с внуками. Часто они по-настоящему включаются в детские игры, всеерьезно интересуются проблемами малышей и порой позволяют им

намного больше, чем когда-то своим детям. Благодаря безусловной любви бабушек и дедушек, дети растут более уверенными в себе, с чувством защищенности и надежного тыла. Считается, что именно бабушки способны передать детям и семейные традиции, и навыки непринужденного общения.

Если бабушка и мама осознают свои роли и правильно их исполняют, то конфликта между ними возникнуть не должно. Но бывают ситуации, когда роли распределены неверно, и тогда малыш оказывается между двух огней. Эта ситуация требует обязательного решения, потому что иначе ребенок решит, что правила в семье - категория переменной, и их вполне можно не соблюдать.

### КАК БЫТЬ?

Идеальный вариант - не допускать столкновения интересов мамы и бабушки. По возможности, жить отдельно от своих родителей или родителей мужа. Пусть рядом, но не вместе. Ведь на своей территории всегда легче устанавливать собственные правила. А вот на территории мамы или свекрови - очень проблематично.

Пусть поход к бабушке будет для ребенка праздником, когда разре-

шены некоторые отступления от правил, а вот дома все должно быть так, как считают родители. Если, приходя от бабушки, ребенок начинает «качать права», что мама все делает не так, стоит объяснить крохе, что в каждой избушке - свои погрешности. И если бабушка разрешает, например, есть сладкое перед едой и ложиться спать на час позже, то дома такие правила уже не работают. Осуждать поведение бабушки не следует, стоит лишь показать, что главный - тот, кто несет всю полноту ответственности за ребенка.

Тот же самый аргумент пригодится и для вашей мамы, если она будет упорно пытаться занять в семье роль не бабушки, а мамы, у которой все вокруг - дети. Стоит доброжелательно и твердо напомнить, что государство доверяет воспитание детей, в первую очередь, родителям. Чтобы избежать конфликтов, бабушке придется придерживаться правил, которые мама и папа установили в доме для ребенка. Особенно важно подчеркнуть, что согласие в вопросах воспитания необходимо прежде всего для самого же ребенка, которого только сбивают и разбалтывают психологически разные требования мамы и бабушки.

Не отчаивайтесь, если бабушка вас не поймет с первого раза. Возможно, она просто не готова смириться с тем, что вы оспариваете ее педагогические навыки. Объясните ей, что очень уважаете ее опыт, но педагогика не стоит на месте, и вы с мужем обсудили и выбрали определенную методику воспитания, которой должны придерживаться все члены семьи.

Если бабушка не понимает ваших методов, не поленитесь устроить ей мастер-класс. Показать книжки или статьи, на которые вы опираетесь, изложить главные тезисы, привести в пример ситуации, где ребенок, благодаря этой методике, повел себя лучше, чем обычно. Особенно важно обсудить моменты, которые касаются наказания, поощрения, системы ценностей.

Как правило, если у мамы и бабушки нет длительного долгоиграющего конфликта, то они обязательно достигнут необходимого компромисса в вопросах воспитания. Лучшая позиция бабушки - помогать при каждом удобном случае, но все решения оставлять на откуп родителей. А в случае ссоры мамы и ребенка - не лезть жалеть ребеночка и ругать маму. Если же у мамы и бабушки конфликт, в котором ребенок становится разменной монетой, то эту ситуацию надо как можно скорее отработать в кабинете у семейного психолога.

## Почему нельзя говорить слово «бесит»?

Каюсь, довольно часто в моей речи проскальзывает слово «бесит». Бабушка говорит, что произносить его вслух нельзя. Но почему?

**Анна Вахрушева.**

Несложно заметить, что корень слова «бесит» - «бес». Он же демон, нечистая сила, дьявол. То, что противостоит Господу Богу нашему. Так к чему же все лишний раз произносить это слово?

Конечно, многие могут вкладывать в него совсем другой смысл. Например, когда говорят, что бесится ребенок, подразумевают шумное поведение. Ничего плохого в этом нет. Но когда речь заходит о взрослом, это слово приобретает совсем другой оттенок.



Самый лучший способ не говорить «бесит» - исключать ситуации, в которых его понадобится произносить. Для этого нужно работать над собой, просить у Бога терпения и смирения, проявлять человеколюбие. Да, это не всегда просто, зато со временем жизнь может заиграть другими красками и пропадет необходимость из-за чего-то «беситься».



## Домашняя молитва помогает?

**В храмы я пока ходить побаиваюсь из-за эпидемии. Все, что остается, - молиться перед домашним иконостасом. Только считается ли такая молитва настоящей?**

**Инна Громыко.**

Молитву можно творить как в церкви, так и дома. В любых стенах она будет звучать одинаково, так как идет от сердца человека. Другое дело, что в храме молитвы поддерживают голоса сотен верующих, которые также пришли, чтобы получить поддержку. Благодаря этому молитва превращается буквально в церковный хор, сила которого, безусловно, возрастает.

Однако порой в жизни случаются моменты, когда в церковь человек пойти не может. Переживать из-за этого не стоит. Домашняя молитва - альтернатива храмовой. Творят ее обычно около домашнего иконостаса. Нет никаких канонов, регулирующих то, сколько должна длиться домашняя молитва и когда происходить. Традиционно читаются утреннее и вечернее молитвенные правила, однако к иконам можно обращаться в любой день и час.

Для удобства есть молитвословы, в которых собраны молитвы, обращенные к разным святым. Среди них и самые простые тексты, и тексты для конкретных жизненных ситуаций.

Бывает, верующие прибегают к помощи аудиоформата - включают молитвы или песнопения на звуковом носителе. Этот вариант, конечно, больше подходит на тот случай, если прочитать молитву сами вы не можете. И все же он допустим. На некоторых, например, умиротворяюще воздействуют церковные песнопения - тогда, конечно, можно их включать.

Какой бы способ прочтения молитвы дома вы ни выбрали, помните: главное, чтобы вы в принципе не забывали обращаться к Всевышнему. В душе каждого верующего в непростые времена должны по-прежнему жить Господь Бог и вера.

## Святая вода все беды смывает

В детстве я переболела ветрянкой. И все бы ничего, но на всю жизнь мне осталось напоминание об этом - проблемная кожа. И в 20, и в 30 лет она оставалась желать лучшего, я стеснялась показываться людям без косметики.

Помощь пришла, откуда не ждали. Наша соседка по даче однажды рассказала про целебный источник - ручей Иоанна Богослова, который протекал недалеко от нашего поселения, рядом с Иоанно-Богословским монастырем. Заверила меня, что вода в нем особенная, от любых недугов



вылечивающая.

Конечно, недолго думая, я отправилась туда. Удалось и окунуться, и с собой святой воды набрать. После поездки я стала усердно молиться Иоанну Богослову и умываться водой, привезенной с источника. И что вы думаете? Уже через месяц ситуация изменилась - кожа начала очищаться, а спустя полгода меня не могли узнать даже родные!

Теперь я частая гостя у целительного ручья, а святая вода из источника всегда стоит у меня рядом с иконами.

Дарья Мошколова.

## Проблема



### НЕТ СИЛ, ХОЧУ В ОТПУСК!

**В отпуске за границей не была уже три года - не получалось. Думала, поеду этим летом, но из-за обстановки в мире моя грядущая поездка в Турцию отменилась. Чувствую усталость и опустошение.**

**Елена Мастерко.**

Большинство людей не только в стране, но и в мире этим летом останутся без отпуска за границей. Воспринимайте это как непростую ситуацию, форс-мажор, случающийся крайне редко. Его нужно принять и пережить, не заикливаясь.

Вы пишете, что устали и опустошены. Конечно же, вам требуется отдых. Причем, совсем не важно, пройдет он на море, в горах или на любимом диване. Главное - отстраниться от насущных дел и дать своему мозгу и телу восстановиться и набраться сил.

Если вы устали от однообразия

и хотите перемен, подумайте о путешествии внутри страны. Посетите места, где еще никогда не были, или навестите родных. Местный туризм может быть ничуть не менее увлекательным!

В конце концов, в этом году вы можете ограничиться бюджетным вариантом отпуска или вовсе провести его дома, зато на следующий год накопить существенную сумму и выбрать более интересное путешествие, чем планировали ранее, и отдых в хорошем отеле.

Одним словом, вместо того чтобы переживать из-за отмененных планов, постройте новые!

### Разлюбила или устала?

**Уже семь лет я в декрете, родила троих детей. Каждый мой день - это бесконечные готовка, уборка, стирка, глажка и т.д. К вечеру, когда приходит муж, сил просто не остается. Кажется, я даже охладела к нему. Или это усталость?**

**Наталья.**

Прежде чем принимать какие-либо решения относительно семьи и брака, вам нужно разобраться с собственным состоянием. У вас налицо эмоциональное выгорание.

Почему каждый ваш день - день сурка? Помогает ли вам кто-то? Озвучивали ли вы супругу, в какой критической ситуации находитесь? Если вы замалчиваете проблему, то очень зря. Ведь от сложившейся ситуации страдают все: вы в первую очередь, муж, не понимающий, почему жена с ним холодна, дети, которые постоянно видят уставшую

и нервную маму. Выйдите из кризиса, начните делегировать обязанности, отдохните по-человечески.

Сейчас у вас попросту нет сил на то, чтобы адекватно воспринимать происходящее. Если так будет продолжаться и дальше, дело может дойти до развода. Приведите в порядок свое эмоциональное состояние, и только после этого подумайте об отношениях с мужем. Скорее всего, многие существующие проблемы к тому времени исчезнут сами собой.

### Начальница все время придирается!

**У нас в компании сменилось начальство. С самого начала новая руководительница стала придирается ко мне! То я одета не так, то на столе у меня беспорядок. Как я устала!**

**Анна И.**

Причин, по которым начальница может придирается к вам, множество! Проработайте все варианты.

Может, она видит в вас конкурента, сильного сотрудника, который в некоторых вопросах может ее саму обойти. Вот начальница и боится, что, если пустит дело на самотек, вы станете претендовать на ее место.

Возможно, она ревностно реагирует на вас как на красивую девушку, а женщины, как известно, те еще завистницы!

Не стоит исключать вариант, при котором вы не соответствуете ее убеждениям. Я бы вам посоветовала проанализировать, действительно ли к вашему внешнему виду, поведению и работе нельзя придраться? Пересмотрите свой гардероб, сделайте уборку на рабочем столе, внимательнее относитесь к заданиям.

Если даже после этого начальница не перестанет предъявлять претензии, значит, дело вовсе не в вашей компетентности. Подумайте, готовы ли вы терпеть ее придирицы?

### Интересный вопрос

#### Почему мы не держим социальную дистанцию?

**Сейчас, когда дистанция в полтора метра стала гарантией безопасности, невольно задумываешься: почему мы привыкли нарушать границы?**

Психологи отчасти оправдывают подобное поведение советским прошлым, где присутствовала конкуренция за любой дефицит. Если возникала очередь, она тут же становилась площадкой для соревнований. Подсознательно каждый человек стремился сократить расстояние до заветной цели (даже если эта цель - прием врача в поликлинике).

Кстати, если незнакомые люди оказались вынуждены нарушить личные границы, рекомендуется не смотреть в глаза друг другу, отвернуться или устремить свой взор на что-то другое.

# ЧТО МОЖЕТ ВЫБИТЬ ВАС ИЗ КОЛЕИ?

**В жизни любого человека бывают события, которые нарушают ее привычный ход. Узнайте, что способно лишить вас покоя и как помочь себе найти опору.**

**На каком музыкальном инструменте вы хотели бы научиться играть?**

- Гитара - 3
- Аккордеон - 2
- Скрипка - 1
- Саксофон - 4

**Что в других людях вас больше всего напрягает?**

- Конфликтность - 4
- Бестактность - 3
- Неопрятность - 1
- Заносчивость - 2

**Аромат какой пряности вам больше всего нравится?**

- Имбирь - 4
- Корица - 2
- Ваниль - 3
- Тмин - 1

**Творчество какого известного живописца вам ближе?**

- И. Шишкин - 1
- В. Серов - 2
- И. Репин - 4
- И. Айвазовский - 3

**Букет из каких цветов вы предпочитаете?**

- Незабудки, ландыши, фиалки - 4
- Гладиолусы, аспарагус, лилии - 1
- Колокольчики, ромашки, васильки - 3
- Хризантемы, ирисы, папоротник - 2

**Какое качество у вас ярче выражено?**

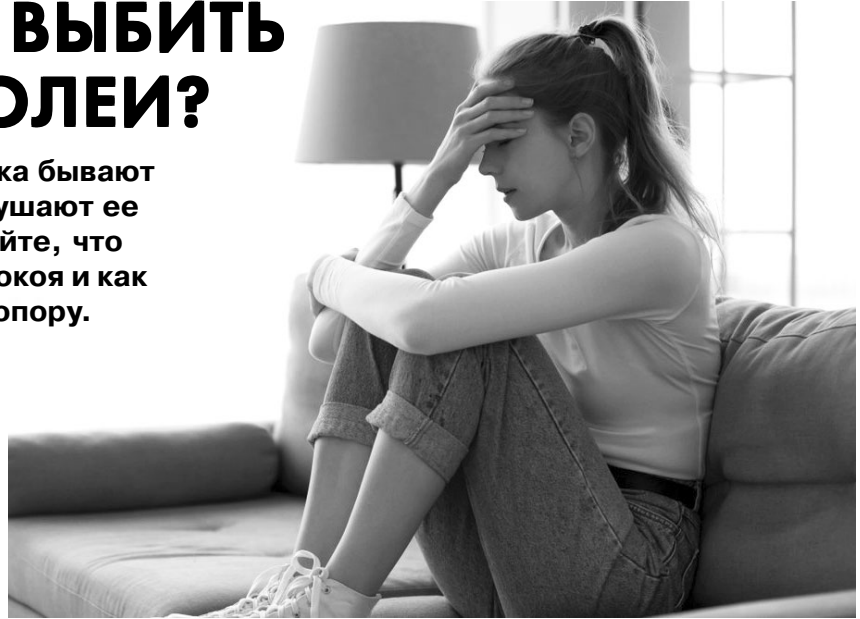
- Терпение - 2
- Воображение - 3
- Аккуратность - 1
- Дружелюбие - 4

**Что, по вашему мнению, важнее в дружбе?**

- Единство взглядов - 1
- Поддержка - 2
- Искренность - 4
- Понимание - 3

**Какой десерт вы предпочтете?**

- Горький шоколад - 3
- Фруктовый салат - 4
- Мороженое - 2
- Чизкейк - 1



## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### 8-12 баллов Неожиданности

Вам сложнее всего переносить всякого рода сюрпризы: (как приятные, так и нет), некие события и обстоятельства, которые губят продуманную вами программу и ломают ваш жизненный сценарий. Но не стоит реагировать столь трагично. Попробуйте стать более гибкой и научитесь адекватно действовать в предлагаемых условиях, впусайте в свою жизнь новые замыслы и свежие идеи.

### 13-17 баллов Грубость

Вы человек трепетный, тонко чувствующий и ранимый. Вам тяжело сталкиваться с несовершенством окружающего мира и всякого рода агрессивными выпадами людей, даже если они не касаются вас лично. Станьте выше происходящего и отстранитесь от ситуации. Для этого используйте несложные психологические приемы: поставьте воображаемую стену между собой и неприятелем или представьте, что вас разделяет шумящий водопад.

### 18-22 баллов Скука

Вы человек активный и обладатель такого склада личности, что вам претит бездействие, однообразие, замкнутое пространство, недостаток общения и все то, что так или иначе ограничивает вашу свободу, не дает развлекаться в полной мере и получать свежие впечатления. Однако бывают ситуации, когда побыть в изоля-

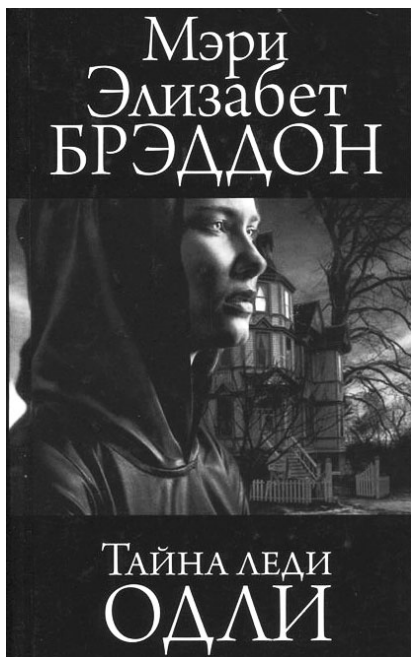
ции необходимо. Учитесь находить новое в окружающем пространстве и непривычные пути получения информации. Благо современные технологии создают для этого массу возможностей, впускают в закрома библиотек, в стены театров и музеев.

### 23-27 баллов Недуг

Терять душевное равновесие вас вынуждает болезнь. В такие моменты вы чувствуете себя никчемной и беспомощной. Но не стоит отчаиваться. Подумайте о том, что от неожиданных хворей не застрахован ни один человек на свете. Поэтому постарайтесь сделать все возможное для того, чтобы быстрее вернуться в рабочий режим. А время, которое придется потратить на восстановление здоровья, используйте для личного роста, откройте в себе новые грани характера, способности.

### 28-32 балла Разочарование

Вас выбивает из колеи человеческая непредсказуемость. Это и огорчает вас. Чтобы хорошо себя чувствовать, подойдите к проблеме комплексно. Во-первых, почаще вспоминайте о том, что никто не безупречен и не застрахован от ошибок, у всех людей есть свои недостатки и причуды. Во-вторых, не делайте из пустяков катастрофу, подозревая родных и знакомых в эгоизме и черствости. И, конечно, будьте снисходительны к другим.



(Продолжение. Начало в 21).

Молодой человек, открыв рот, озираясь кругом.

– Это и вправду редкое место, – изрек он, – и должно быть, стоит немало денег.

– Посмотри на картины, – предложила Феба, глядя на стены восьмиугольной комнаты, увешанные Клодом, Пуссеном, Воуверманом и Кейпом. – Я слышала, что только одни картины стоят целое состояние. Это вход в апартаменты госпожи, то есть мисс Грэхем.

Она подняла тяжелую зеленую портьеру, висевшую у двери, и ввела ошеломленного сельчанина в сказочной красоты будуар, а оттуда в гардеробную, где открытые двери шкафов и груды платьев, сваленных в кучу на диване, указывали на то, что комната оставалась в том же виде, в каком ее покинула хозяйка.

– Мне нужно убрать все до возвращения госпожи, Люк, ты можешь пока присесть где-нибудь, я быстро.

Ее кучер неуклюже огляделся, смущенный роскошью комнаты, и после некоторого колебания выбрал самый прочный из стульев и осторожно уселся на самый его край.

– Мне бы хотелось показать тебе драгоценности, Люк, – сказала девушка, – но я не могу, потому что она всегда носит ключи с собой, а шкатулка здесь, стоит вон там, на туалетном столике.

– Что, вот эта? – воскликнул Люк, глядя во все глаза на массивную шкатулку из орехового дерева, инкрустированную медью. – Да она такая здоровая, что в ней поместилась бы вся моя одежда!

– И она полным полно бриллиантов, рубинов, жемчуга и изумрудов, – ответила Феба, сворачивая шуршащие шелковые платья и укладывая их, одно за другим, на полки шкафа. Встряхивая оборки последнего платья, она услышала, как что то звякнуло, и засунула руку в карман.

– Ну, скажу я вам! – воскликнула она.

# Тайна леди ОДЛИ

– В первый раз госпожа забыла ключи в кармане. Я покажу тебе драгоценности, если хочешь, Люк.

– Ну, я бы не отказался поглядеть на них, крошка, – откликнулся он, поднимаясь со стула и держа свечу, пока девушка отпирала шкатулку.

Увидев украшения, которые блестяли на белых атласных подушечках, у него невольно вырвался возглас удивления. Ему хотелось подержать в руках эти изящные драгоценности, потрогать их, определить их стоимость.

– Одна из этих бриллиантовых штучек могла бы обеспечить нас на всю жизнь, Феба, – сказал он, поигрывая браслетом.

– Положи его, Люк! Немедленно положи на место! – закричала девушка, испугавшись. – Как ты можешь говорить об этом?

С сожалением вздохнув, он положил браслет на место и продолжал осматривать шкатулку.

– А это что? – спросил он вскоре, показывая на медную кнопку в обрамлении шкатулки.

Он нажал на нее, и из шкатулки выскочил потайной ящичек, обитый пурпурным бархатом.

– Глянь-ка! – воскликнул Люк, довольный своей находкой.

Феба Маркс, отбросив платье, которое сворачивала, подошла к туалетному столику.

– Я этого раньше не видела, – удивилась она. – Интересно, что там?

Там не было ни золота, ни драгоценностей, всего лишь шерстяные пинетки младенца, завернутые в бумагу, и небольшой локон шелковистых светлых волос, явно детских. Феба широко раскрыла свои серые глаза, увидев содержимое свертка.

– Так вот что прячет госпожа в потайном ящичке, – пробормотала она.

– Странно, что она хранит такую ерунду, – небрежно заметил Люк.

Тонкие губы девушки изогнулись в ехидной улыбке.

– Ты свидетель, где я нашла это, – промолвила она, кладя небольшой сверток в свой карман.

– Феба, ты совсем сдурела, что ли? – закричал молодой человек.

– Я лучше возьму это, чем бриллиантовый браслет, приглянувшийся тебе, – ответила она. – У тебя будет таверна, Люк.

## ГЛАВА 4.

### НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ «ТАЙМС»

Предполагалось, что Роберт Одли будет адвокатом. Как адвокат он был занесен в Список Судейского Сословия, как адвокат, он имел квартиру на Фиггтри Корт, в Темпле, и как адвокат, он поедал предназначенное количество обедов, что является великим суровым

испытанием, через которое будущий юрист пробивается к славе и удаче. Если все это может сделать из мужчины юриста, то Роберт Одли решительно стал таковым. Но он никогда не вел дела в суде, и не пытался его получить, и вообще не желал этим заниматься в течение тех пяти лет, когда его имя значилось на одной из дверей Фиггтри Корта. Это был красивый, ленивый, беззаботный молодой человек около двадцати семи лет, единственный сын младшего брата сэра Майкла Одли. Его отец оставил ему четыреста фунтов годового дохода, которые его друзья посоветовали ему умножить, получив право адвокатской практики; и поскольку после должного размышления он пришел к выводу, что для него гораздо более хлопотно противиться желанию друзей, чем поесть множество обедов и иметь апартаменты в Темпле, то он все таки последовал их совету и без зазрения совести стал называть себя адвокатом.

Иногда, когда бывало очень жарко, и усилия, затраченные им на курение своей немецкой трубки и чтение французских романов, вконец изнуряли его, Роберт брел в сады Темпла, и устраившись в каком-нибудь тенистом местечке, с расстегнутым воротником и в голубом шелковом платке, небрежно повязанном вокруг шеи, рассказывал сидящим рядом старшинам юридической корпорации, что он совершенно выбил из сил.

Хитрые старые законники посмеивались, слушая эти бабушкины сказки, но все соглашались, что Роберт Одли был славный малый, щедрый, довольно таки любопытный парень, под равнодушным и нерешительным видом которого скрывался острый ум и добрый юмор. Человек, который никогда не преруспеет, но не обидит и мучи. Действительно, его квартира превратилась в самую настоящую собачью конуру, так как у него была привычка приводить домой всех бездомных и заблудившихся жучек, которые приглянулись ему на улице и подобострастно бежали за ним, виляя хвостом.

Роберт всегда проводил сезон охоты в Одли Корт, но не потому, что был заядлым охотником; он предпочитал спокойно скакать трусцой на толстой гнедой лошадке со спокойным нравом и держаться подальше от лихих наездников, его лошадь тоже знала, что он меньше всего хотел быть подстреленным на охоте.

Молодой человек был большим любимцем своего дяди и пользовался благосклонностью своей хорошенькой смуглолицей, ветреной кузины сорванца, мисс Алисии Одли. Со стороны могло показаться, что стоило бы больше поощрять склонность молодой леди

– единственной наследницы прекрасного имени, но это даже в голову не приходило Роберту Одли. Алисия – очень хорошая девушка, говорил он, веселая, одна из тысячи, но не более того. Мысль обратить девичью привязанность своей кузины во что-либо серьезное никогда не приходила в его ленивую голову. Я даже сомневаюсь, имел ли он представление о размерах состояния своего дяди, и я уверена, что он никогда не подсчитывал, какая его часть в конечном счете перейдет к нему.

Поэтому когда в одно весеннее утро, за три месяца до описываемых мною событий, почтальон принес ему извещение о свадьбе сэра Майкла и леди Одли, вместе с возмущенным письмом от кузины о том, что ее отец только что женился на молодой особе с кукольным лицом, не старше, чем сама Алисия, в кудряшках и постоянно глупо хихикающей (с сожалением я должна заметить, что из-за своей неприязни именно так мисс Одли описывала музыкальный смех, которым все так восхищались в Луси Грэхем), – итак, когда эти послания достигли Роберта Одли, они не вызвали ни раздражения, ни изумления у сего флегматичного джентльмена. Он прочитал сердитое письмо Алисии, не вынимая изо рта янтарного мундштука своей трубки. Завершив чтение этого послания и подняв свои черные брови до середины лба (кстати, его единственная манера выражать удивление), он выбросил и письмо и открытку в корзину для мусора и, положив трубку, приготовился затратить умственную энергию на обдумывание сей окации.

– Я всегда знал, что этот старикашка в конце концов женится, – пробормотал он после получасового размышления. – Алисия и госпожа, то есть ма-чеха, сцепятся, как кошка с собакой. Я надеюсь, они не будут ссориться в сезон охоты или ругаться за обеденным столом: скандалы всегда вредят пищеварению.

Около двенадцати часов на следующее утро после той ночи, когда происходили события, описанные в предыдущей главе, племянник баронета держал свой путь из Темпла через Блэкс-файрсворд в Сити. В трудный час он сделал одолжение одному нуждающемуся другу, поставив древнее имя Одли на поручительстве, а поскольку по векселю не было уплачено, то рассчитываться призвали Роберта. С этой целью ему и пришлось прогуляться вверх по Ладгейт Хилл, а оттуда в освежающе прохладный банковский дом в тенистом дворе за собором Святого Павла, где он утешился, освободившись от двух сотен фунтов.

Он задержался на углу, поджидая свободного кэб, который доставил бы его обратно в Темпл, когда его почти сбил с ног человек, такой же молодой, как и он, несущийся стремглав в узкий переулок.

– Будьте так любезны смотреть, куда вы идете, дружище, – мягко пристыдил Роберт порывистого прохожего. – Могли бы и предупредить человека, прежде чем свалить его с ног и потоптаться на нем.

Незнакомец вдруг остановился и пристально посмотрел на Роберта, задохнувшись от неожиданности.

– Боб! – удивился он. – Только вчера вечером я ступил на британскую землю, и подумать только, именно тебя я встречаю сегодня утром!

– Я вас как будто где-то видел, мой бородатый друг, – сказал мистер Одли, не спеша глядя в оживленное лицо незнакомца, – но пусть меня повеселят, если я помню где и когда.

– Что! – воскликнул незнакомец с упреком. – Не хочешь ли ты сказать, что забыл Джорджа Толбойса?

– Ну конечно же, нет! – промолвил Роберт с чувством и затем, взяв своего друга под руку, повел его в тенистый двор, разговаривая уже своим обычным безразличным тоном. – А теперь, Джордж, поведай мне свою историю.

И Джордж «поведал» ему свою историю. Он рассказал ему то же, что услышала бледная гувернантка на борту «Аргуса», и затем, почти не дыша от волнения сообщил, что в кармане у него целая пачка австралийских банкнот, которые он хотел поместить в банк к господам таким-то, бывшими его банкирами много лет назад.

– Ты мне не поверишь, но я только что вышел из их счетной конторы, – сказал Роберт. – Я пойду с тобой, и мы уладим это дело за пять минут.

Они действительно успели устроить все за четверть часа, и затем Роберт Одли предложил немедленно отправиться в «Корону и скипетр» или в «Замок», где они могли бы пообедать и поговорить о старых добрых временах, когда вместе учились в Итоне. Но Джордж сказал своему другу, что прежде чем он пойдет куда-либо, прежде чем он побреется или просто как-нибудь освежится после ночного путешествия на экспрессе из Ливерпуля, он должен заглянуть в одно кафе на Бридж стрит в Вестминстере, где его должно было ожидать письмо от жены.

– Тогда я пойду с тобой, – решил Роберт. – Подумать только, у тебя есть жена, Джордж, какая нелепая шутка.

Когда они вихрем неслись в кэбе через Ладгейт Хилл, Флит стрит и Стрэнд, Джордж Толбойс изливал своему другу все те невероятные надежды и мечты, которые так захватили его жизнерадостную натуру.

– У меня будет дом на берегу Темзы, Боб, – радовался он, – для моей маленькой жены и для меня, и у нас будет яхта, Боб, дружище, ты будешь лежать на палубе и курить, а моя женушка играть на гитаре и петь для нас.

Официанты в кафе на Вестминстер усталились на небритого, с запавшими глазами незнакомца в одежде колониального покроя, возбужденного и шумного; но он был завсегдадаем этого местечка в годы своей военной службы, и услышав, кто он, официанты немедленно бросились исполнять его просьбу.

Он хотел немного – бутылку содовой воды и узнать, нет ли писем на имя Джорджа Толбойса.

Официант принес воду прежде, чем молодые люди уселись в укромном уголке у камина. Нет, на это имя не было писем.

Официант произнес это равнодушным тоном, вытирая маленький столик из красного дерева.

Лицо Джорджа стало белым, как мел.

– Толбойс, – повторил он. – Возможно, вы не расслышали – Толбойс. Идите и посмотрите еще раз, письмо должно быть.

Официант пожал плечами, выходя из комнаты, и вернулся почти сразу же с известием, что не было даже похожего имени в отделении для писем. Там были только Браун, Сандерсон и Пинчбек, только три письма.

Молодой человек в молчании выпил воду и затем, облокотившись о стол, закрыл лицо руками. Роберт Одли понял, что это разочарование, каким бы пустяковым ни показалось на первый взгляд, в действительности было очень горьким. Он сел напротив друга, но не пытался заговорить с ним.

Наконец Джордж поднял голову, и машинально взяв вчерашний номер «Таймс» из кипы журналов на столе, уставился на первую страницу невидящим взглядом.

Не могу сказать, сколько он просидел так, глядя на один параграф в списке смертей, прежде чем до его ошеломленного мозга дошло его значение; но после значительной паузы он подтолкнул газету к Роберту Одли и с лицом, изменившимся от бронзового загара до болезненной, серой белизны, и с ужасающим спокойствием указал пальцем на строчку:

«24-го числа сего месяца в Вентноре, Элен Толбойс, в возрасте 22 лет».

## ГЛАВА 5. НАДГРОБИЕ В ВЕНТОРЕ

Да, там действительно значилось – «Элен Толбойс, в возрасте 22 лет».

Когда Джордж говорил гувернантке на борту «Аргуса», что если он услышит какие-либо дурные вести о жене, то упадет замертво, он говорил чистую правду; и вот они были налицо, наихудшие известия, а он сидел неподвижный, бледный и беспомощный, глядя на удивленное лицо своего друга.

Неожиданность удара оглушила его. В своем странном и смущенном состоянии ума он начал недоумевать, что же случилось, и почему всего одна строчка в «Таймс» имела такое ужасное воздействие на него.

Затем, когда мало-помалу это смутное осознание своего горя исчезло, реальность с болью вторглась в его мозг.

Жаркое августовское солнце, грязные подоконники и потрепанные шторы, кипа игровых счетов, приколотых к стене; потухший камин, лысоватый старик, склонившийся над «Морнинг эдвертайзер»; неряшливый официант, сворачивающий скатерть, и красивое лицо Роберта Одли, устремленное на него с состраданием и тревогой. Ему показалось, что все вокруг него вдруг приняло огромные размеры и затем, одно за другим, слилось в темные пятна, плывущие перед его глазами. В его ушах раздался страшный шум, как от дюжины паровых двигателей, и последнее, что он услышал, был звук падающего тела.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).

# Лунный календарь на август

 <p><b>7 ПТ</b> 22:02 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Кто-то или что-то может вывести из себя. Контролируйте эмоции, не принимайте импульсивных решений. Сегодня, как никогда, важно быть сдержанными.</p>	<p><b>1 СБ</b> 19:41 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Не планируйте романтические свидания, дружеские посиделки, деловые встречи: высок риск рассориться со своими визави. По возможности окажите помощь нуждающимся.</p>	<p><b>2 ВС</b> 20:25 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для самозащиты. Сегодня вы наверняка добьетесь до истинных причин событий, имевшего место недавно. Появится возможность поднять свой авторитет.</p>	<p><b>3 ПН</b> 20:56 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Благоприятное время для любого рода начинаний. Проявите инициативу, отстаивайте свое мнение, отскакивайте от рекламистов. Сегодня нельзя быть тише воды, ниже травы.</p>	<p><b>4 ВТ</b> 21:19 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Появится соблазн потратить крупную сумму денег на развлечения, сходите «налево», предостерегите себя от азартных игр, боритесь с искушением. Поддавшись ему, вы привлечете неудачу.</p>	<p><b>5 СР</b> 21:37 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Гармоничный, спокойный день, когда все идет по плану. Энергии много – хорошо, если вы дадите ей выход через занятия физкультурой и спортом, иначе станете агрессивными.</p>	<p><b>6 ЧТ</b> 21:50 – начало 18-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> День сюрпризов и радостных событий. Прекрасное время для налаживания личной жизни, заключения брака, интимных контактов.</p>	
<p><b>7 ПТ</b> 22:02 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Кто-то или что-то может вывести из себя. Контролируйте эмоции, не принимайте импульсивных решений. Сегодня, как никогда, важно быть сдержанными.</p>	<p><b>8 СБ</b> 22:13 – начало 20-го лунного дня</p> <p>От посещения людных мест лучше воздержаться, так же как и от крупных покупок. Дерзайте подальше от тех людей, общение с которыми вызывает дискомфорт.</p>	<p><b>9 ВС</b> 22:24 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Все, что вы сделаете, скажете, подумаете сегодня, вернется к вам бумерангом. Мыслите позитивно, совершайте добрые дела, никого и ни за что не критикуйте.</p>	<p><b>10 ПН</b> 22:37 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Активный, насыщенный событиями день. Не сидите в четырех стенах: посетите театр, музей, выставку. Особое удовольствие доставит занятия творчеством, встречи с друзьями.</p>	<p><b>11 ВТ</b> 22:51 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Удачное время для решения любых финансовых вопросов, покупки и продажи недвижимости, подписания договоров, переезда. Займитесь долгосрочным планированием.</p>	<p><b>12 СР</b> 23:10 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Есть опасность стать мишенью для манипуляций, подвернуться критике и осуждению. Не принимайте услышанное близко к сердцу. Отвлекитесь на то, что доставляет радость.</p>	<p><b>13 ЧТ</b> 23:35 – начало 25-го лунного дня</p> <p>За новые дела не беритесь. Хорошо вернуться к оставленным ранее проектам и довести их до конца. Подходящее время для профилактического визита к врачу.</p>	
<p><b>14 ПТ</b> 00:54 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Удачный день для отставания своих интересов, участия в дискуссиях, судебных делах. Приятное время для торговли, командировки и переезда. Спать ложитесь пораньше.</p>	<p><b>15 СБ</b> 00:10 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Берегите силы и энергию – не занимайтесь тем, что их отнимает. Пустая болтовня может стать причиной головной боли. Держитесь подальше от тех, кто жалуется на жизнь.</p>	<p><b>16 ВС</b> 00:59 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Обстоятельства на вашей стороне. Все, за что вы сегодня взялись, получится идеально качественно и быстро. Навестите родственников – вам наверняка дадут совет.</p>	<p><b>17 ПН</b> 02:04 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Займитесь решением бытовых вопросов: сделайте уборку в доме, начните ремонт, приобретите посуду или бытовую технику. Будьте особенно внимательны на дорогах.</p>	<p><b>18 ВТ</b> 03:23 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Настраение может испортиться без всякой на то причины. Энергии мало, не стоит тратить ее еще больше. Уединитесь, займитесь йогой, почитайте, посмотрите фильм.</p>	<p><b>19 СР</b> 04:51 – начало 30-го лунного дня</p> <p>Тенденция предыдущего дня сохраняется. Окружите себя тишиной и покоем. Займитесь садоводством, вспомните все хорошее, что случилось в предыдущем месяце.</p>	<p><b>20 ЧТ</b> 06:32 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Начинания получат дополнительную энергетическую подпитку. Хороший день, чтобы сесть на диету, направленную на снижение веса, старта цикла упражнений.</p>	
<p><b>21 ПТ</b> 07:54 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Возможно обострение давних конфликтов. Негативные эмоции могут помешать хорошо выполнить какое-то дело – настройтесь на позитив, прежде чем за что-то браться.</p>	<p><b>22 СБ</b> 09:25 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Вы видите других людей навстречу, чувствуете, что им на самом деле от вас нужно, поэтому никому не уступаете вас обмануть. Прекрасный день для завязывания знакомств.</p>	<p><b>23 ВС</b> 10:55 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Нерешительность может стоить дорого. Не знаете, что выбрать, спросите совета у того, кому доверяете. За серьезные дела лучше не брать: не хватит терпения их закончить.</p>	<p><b>24 ПН</b> 12:24 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Меньше суеты – больше спокойствия. Займитесь чем-нибудь приятным. Навестите старых друзей. Возможны хорошие весточки издалека, приятные сюрпризы от родных.</p>	<p><b>25 ВТ</b> 13:53 – начало 7-го лунного дня</p> <p>Обострится интуиция – прислушайтесь к ней, когда требуется принять какое-то решение. В течение дня возможны состояния дежавю. Это время рождения гениальных идей.</p>	<p><b>26 СР</b> 15:17 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Проведите день в обществе близких вам по духу людей. Действуя в одиночку, вы вряд ли добьетесь больших успехов в делах. Не стесняйтесь просить о помощи.</p>	<p><b>27 ЧТ</b> 16:34 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Первая половина дня может быть напряженной: всплывут какие-то незавершенные дела и отнимут много времени и сил. Не берите на себя все – делегируйте.</p>	
<p><b>28 ПТ</b> 17:37 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Очень легко сегодня обмануться заманчивым предложениям, тающим опасностью. Не верьте всему, что услышите и прочитаете, на слово, делайте выводы, но проверяйте!</p>	<p><b>29 СБ</b> 18:25 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Если вы одиноки, сегодня можете встретить того, кто уготован вам судьбой. Прекрасное время для романтических свиданий, признаний в любви, помолвки. Настроение отличное.</p>	<p><b>30 ВС</b> 18:59 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Загаданные сегодня желания наверняка сбудутся уже очень скоро. Сформулируйте то, чего хотите, запишите на листе бумаги и поставьте, что уже получили то, о чем мечтаете.</p>	<p><b>31 ПН</b> 19:24 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Будет непросто найти взаимопонимание с близкими людьми и деловыми партнерами. Не планируйте важных встреч. По-настоящему важно, чтобы обратили на себя внимание Вселенной.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Благоприятные дни</li> <li> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>			<p> Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p> Полнолуние</p> <p> Новолуние</p> <p> Знак зодиака, в котором находится Луна</p>



## ЛЕЖАНКА У СОБАКИ - КАК НОВАЯ!

Владельцы собак меня поймут: каким бы чистюлей ни был ваш пес, со временем его лежанка начинает неприятно пахнуть. А все потому, что ее следует регулярно чистить! Причем делать это достаточно просто, используя средства, которые всегда под рукой.

Возьмите 1/2 стакана столового уксуса, добавьте в него 1 ч. л. пищевой соды. Перемешайте, залейте раствор в пульверизатор. Обработайте им собачью лежанку, сверху дополнительно присыпьте ее небольшим количеством соды. Вам останется лишь пропылесосить спальное место Бобика, и оно станет чистым!

*Инга Рябченко.*



## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ КАЧЕСТВО ВИНА?

Большинство людей привыкли оценивать качество алкоголя по цене. Дорогой - значит, хороший. Но оказывается, в случае с вином необходимо смотреть совсем на другие параметры.

**О**пределить, насколько качественное вино перед вами, практически невозможно, не открыв бутылку. Поэтому придется идти экспериментальным путем: выяснить, какой напиток действительно хорош, чтобы в дальнейшем останавливать свой выбор исключительно на нем!

**Понюхать пробку.** Чувствуете затхлый запах? Качество напитка оставляет желать лучшего. Такой же вывод можно сделать, если пробка пересохла или испорченная. Скорее всего, перед вами вино, которое хранили неправильно.

**Приглядеться к пене.** Слегка взболтайте содержимое бутылки и налейте немного вина в бокал. Если напиток плохого качества, пена сосредоточится по краям, если хорошего - соберется в центре.

**Смешать с водой.** Немного вина налейте в пустой чистый пузырек. Зажмите горлышко пальцем и опустите пузырек в воду. Уберите палец. Каче-

ственный напиток никогда не смешается с водой. Если с его консистенцией есть проблемы, значит, это вино с примесями.

**Посмотреть на осадок.** Поставьте бутылку так, чтобы она оказалась на свету. Быстрым движением переверните ее горлышком вниз и понаблюдайте, останется ли осадок. Если его слишком много - напиток плохого качества. Если чуть-чуть - перед вами хорошее вино.

**Насыпать соду.** Поместите в центр блюдца 1-2 ст. л. пищевой соды. Полейте их сверху небольшим количеством вина. Если сода не меняет свой цвет, вероятно, вам досталась подделка. Качественное вино при взаимодействии с этим веществом должно изменить оттенок, пусть даже слегка.

**Попробовать на вкус.** Хорошее вино не должно иметь привкуса спирта. Он присутствует? Значит, качество оставляет желать лучшего.



## КОГДА ЗАВТРАК ГОТОВИТЬ ЛЕНЬ

Ленивая овсянка - идеальный вариант для тех, кто любит проснуться и сразу вкусно поесть. Готовится она с вечера.

Перед сном положите в баночку с крышкой 4-5 ст. л. овсяных хлопьев, натуральный йогурт, фрукты и ягоды по желанию (идеальное сочетание - бананы и малина). Все перемешайте и оставьте в холодильнике до утра. После пробуждения завтрак будет уже готов! Останется только заварить чай или кофе.

*Ирина.*



## ПЕСОЧНИЦА ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗА 5 МИНУТ

У меня трое внуков, и каждый любит играть в песке. Так что выбора у нас с мужем не было - пришлось делать песочницу на даче. Но выглядит она необычно, ведь для ее изготовления мы взяли старый надувной бассейн.

После надувания засыпали внутрь песок. Бортики в бассейне высокие, так что наружу он не высыпается, да и детям там мягко и удобно сидеть! Осенью мы бассейн сдуваем и убираем. Кстати, такую песочницу можно поставить даже в доме, если площадь позволяет.

*Мария Коноваленко.*

# МАСТЕРИЦА



## МЕНЬШЕ ПЫЛИ - РЕЖЕ УБОРКА

Уборку я делаю несколько раз в неделю и заметила: пыли накапливается меньше, когда я применяю свой лайфхак. Он заключается в добавлении в воду, в которой я сма-

чиваю тряпку, кондиционера для белья (1 ст. л. на 1 л воды). Благодаря ему пыли оседает гораздо меньше.

*Ольга Харитонова.*

## ЕСЛИ В ДОРОГЕ УКАЧИВАЕТ

Неприятное чувство укачивания в пути знакомо многим, не обошло оно стороной и меня. Правда, я всегда вожу с собой спасительную коробочку. Внутри кладу листики мяты или земляники:

можно брать как свежие, так и сушеные. Как только становится дурно, тут же открываю коробочку и вдыхаю аромат до тех пор, пока не станет легче. Помогает!

*Лилия.*

## ЗАЧЕМ ЗАМОРАЖИВАТЬ ШОКОЛАД?

Для удобства я часто замораживаю молоко. Кладу его в морозильную камеру в специальных контейнерах. Позже кубики добавляю в черный чай, чтобы получился чай с молоком.

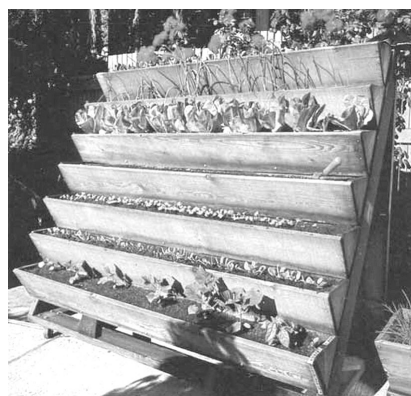
А вот моя дочь делает иначе - замораживает растопленный шоколад. Шоколадные кубики затем бросает в теплое молоко, чтобы получить вкуснейший шоколадный коктейль!

*М. Новикова.*

## ГРЯДКИ СТАВЛЮ ВЕРТИКАЛЬНО!

Если у вас так же, как у меня, участок маленький и для большого количества грядок на нем места нет, делайте как я. Грядки с некоторыми посадками, например, с травами, зеленью, цветами, - я располагаю вертикально. Для этого супруг смастерил мне специальное приспособление, куда я друг за другом помещаю продольные горшки. Места такие грядки занимают мало, а по своей функциональности ничуть не хуже обычных.

*Екатерина Шляпникова.*



## Хорошая привычка



## Дезинфицировать упаковки с продуктами

После последних событий в мире я стала более сознательно относиться к вопросам гигиены. Например, яйца теперь я замачиваю на 15 мин. в воде, чтобы микробы и бактерии ушли с их поверхности. Продукты в упаковке по возможности протираю дезинфицирующим средством.

Да, это занимает время, зато я спокойна и уверена, что мои покупки чистые и безопасные!

*Вероника.*

## Соблюдать режим

На самоизоляции многие сроднились с диваном и телевизором. Поначалу я тоже была в их числе. Но это катастрофа для фигуры, а главное - для здоровья. Помог грамотный распорядок дня. Я стала вставать в 8 утра, составлять себе список целей и задач на день, планировать время для отдыха и спать не менее 8 часов.

Спустя две недели я заметила, что мой сон улучшился, просыпаться я стала легко и с хорошим настроением. Появилось много свободного времени, при том, что все дела выполнялись в срок.

Я даже начала себя лучше чувствовать! Вот какие чудеса может творить режим.

*Марина Михальчик.*

## Не смотрите плохие новости

Заметила, что в последнее время все больше стала сидеть в Интернете. Конечно, читаю много новостей, устраиваюсь и переживаю из-за этого. Подруга дала ценный совет - новостные сводки смотреть реже, а социальные сети настроить таким образом, чтобы мне были доступны только приятные известия. Теперь в моей ленте исключительно мода, интерьер, домашние любимцы, вкусняшки и книжные новинки - люблю читать!

*Анна Кидченко.*

## Хозяйке на заметку



1. Часто в кухонных шкафчиках скапливаются разномастные кружки - остатки бывших сервизов. Если использовать их по прямому назначению уже не хочется, а выбросить жалко, превратите посуду в цветочные горшки. Только предварительно просверлите в доньшках кружек отверстия для стока воды. Это можно сделать дрелью с насадкой для керамики или стекла.

2. Полиэтиленовые пакеты, которые еще могут послужить, удобно хранить в салфетнице - картонной коробочке с отверстием по центру. Прикрепите ее на внутреннюю поверхность двери кухонного шкафчика, и пакеты всегда будут под рукой.

3. Чтобы в ведре для мусора не появился неприятный запах, выстелите его дно газетой и только затем вложите пакет.

4. Если вы пользуетесь твердым мылом, положите его на новую губку для мытья посуды - так вам не придется каждый раз промывать пластиковую подставку или поверхность раковины.

5. Проблему разорвавшегося на кожаной куртке шва можно решить самостоятельно. Аккуратно вытащите порвавшиеся нитки. Возьмите иглу и крепкую нитку. Натрите ее воском, чтобы она лучше проходила через кожу, и зашивайте.

6. Избавиться от крошек и пыли в клавиатуре компьютера поможет старая зубная щетка. Пройдитесь ее щетиной

## 10 СОВЕТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

по всем щелям, и весь мелкий, мусор окажется снаружи.

7. Следы от ручки на одежде можно удалить томатным соком. Смочите им испачканное место и потрите руками, как при стирке. Повторите несколько раз. Особенно эффективно сок справляется с пятнами на тонких тканях.

8. Если вы разлили лак для ногтей на пол или на стол, засыпьте его сахаром и перемешайте зубочисткой. Лак моментально слипнется с сахаром, и вам останется только его смести.

9. После каждой стирки в машинке протирайте кювету для порошка насухо и оставляйте открытой минут на 20. Это поможет избежать появления в ней плесени.

10. Чтобы очистить пальцы от суперклея, налейте в баночку воды (250 мл) и добавьте 3 ст. ложки поваренной соли. Тщательно размешайте; на дне не должно остаться ни одного кристаллика. Опустите руки в раствор и держите полминуты. За это время клей должен полностью отслоиться, и вам останется только помыть руки с мылом.



### Микроволновая печь

\* Удаляйте жир со стенок камеры. Если он накопится, может перегреться слюдяная пластина, повредится эмаль, микроволновка начнет искрить и трещать.

\* Не забывайте, что микроволновку можно включать, только когда в ней находится какой-либо продукт. Если кладете продукт легче 50 г, поставьте рядом стакан с водой.

### Стиральная машина

\* Частой причиной поломок стиральной машины становятся маленькие детские носочки, косточки от лифчиков и другие мелкие вещи. Кладите белье в специальные мешки для стир-

## БЕРЕЖЕМ ТЕХНИКУ

Оказывается, мы сами вредим собственной бытовой технике, даже не подозревая об этом. Как ее правильно использовать, чтобы она прослужила дольше?

ки, чтобы оно не застревало в барабане.

\* Не забывайте проверять карманы (особенно у детей): не остались ли там мелочь, конфеты и жевательная резинка.

\* Не перегружайте барабан. Мало того что белье от этого может рваться и плохо отстирываться, при повышенной нагрузке выходят из строя подшипники и со временем слетает или рвется ремень привода.

\* Не злоупотребляйте средствами от накипи. Частое их использование ведет к преждевременному износу машины.

\* Чтобы не появились плесень и неприятный запах, не оставляйте в машине мокрое белье, промывайте кон-

тейнер для порошка, протирайте резинку барабана.

### Посудомоечная машина

\* Пользуйтесь специальной солью: она смягчает жесткую воду. Иначе со временем детали покроются известковым налетом и выйдут из строя.

\* Если вам не хочется запускать полный цикл ради пары кружек, используйте программу ополаскивания (15 минут в большинстве машин). Так внутри машины не появится неприятный запах, а вы сможете подождать денек, пока посуды не соберется побольше.

\* Если посуда плохо отмылась, скорее всего, вы неправильно ее загрузили или выбрали не ту программу.

### Полезно знать

\* *Гладить шелковые вещи лучше слегка влажными и с изнаночной стороны.*

\* *Царапины с белой обуви легко убрать ватной палочкой, смоченной в ацетоне.*

\* *Если золотые изделия потеряли блеск, яичный белок смешайте с 3 ст. ложками пива. Протрите смесью украшения.*



## ИДЕАЛЬНЫЕ БРОВИ КАК НАЙТИ СВОЮ ФОРМУ

Брови - визитная карточка лица. При правильно выбранной форме они помогают сохранять его симметрию и делают более выразительным.

Остались в прошлом брови-ниточки, яркий татуаж и чрезмерный изгиб. Сейчас в моде естественность. Во многих городах есть специальные «брову-бары», где красоту бровей помогают поддерживать специалисты. Но можно заниматься этим и в домашних условиях.

### Лицо диктует свои правила

Каждой форме лица - свои брови. Итак, кому что подходит? **Круг (рис. 1).** Такому лицу подойдут брови «три четверти» с характерным изгибом. Кончик в этом случае должен быть коротким.

**Овал (рис. 2).** Эту форму лица

красиво обрамят брови без ярко выраженного изгиба, лежащие на одной плоскости. **Квадрат (рис. 3).** Требуется мягкого изгиба бровей. По длине они должны быть короткими.

**Треугольник (рис. 4).** Такую форму лица уравновесят брови, стремящиеся ввысь. Лучше, если они будут густыми и ярко выраженными. **Сердечко (рис. 5).** Подойдут дугобразные брови, мягко обрамляющие область вокруг глаз.

**Ромб (рис. 6).** Дополнят форму лица брови с ярко выраженным характерным изгибом. Они выглядят чуть приподнятыми.

### В моде густота?

Самыми популярными считаются густые натуральные брови. Однако не каждая женщина может похвастаться тем, чем наградила ее природа. Чтобы оценить истинный внешний вид своих бровей, попробуйте в течение двух-трех недель не выщипывать их. Утром и вечером наносите на брови средство для роста. В качестве альтернативы можно использовать масла - оливковое, миндальное, репейное. После нанесения не помешает легкий массаж.

В завершение эксперимента станет ясно, как выглядят ваши брови без вмешательства. Именно на этом этапе можно скорректировать их форму. Прежде чем что-либо пред-

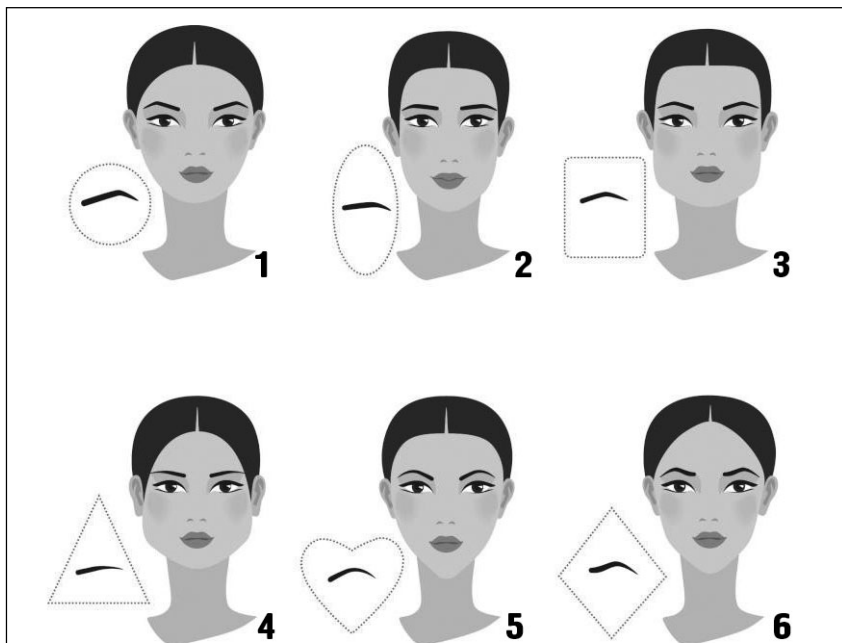
принимать, изучите тенденции. Посмотрите в модных журналах и в Интернете, какие брови сейчас в моде. Обязательно соотнесите это с собственной внешностью, чтобы решить, подойдут ли они именно вам.

✓ **Перед выходом из дома воспользуйтесь моделирующим гелем. С его помощью можно придать бровям любую форму.**

### Для особых случаев

Когда брови нужно выделить особенно, пригодится специальная косметика.

- \* Тени - они создадут мягкий пудровый эффект;
  - \* карандаш - берите мягкий;
  - \* помада для бровей: она идеальна в случаях, когда требуется водостойкий макияж;
  - \* маркер: им легко скорректировать форму. Старайтесь не выделять брови четкими линиями. Особенно не стоит заострять внимание на их кончике. Вмешательство в естественный оттенок должно быть едва заметным. Идеально, если по своему тону брови будут повторять натуральный цвет волос или будут чуть темнее.
- Визажисты советуют наносить под брови немного хайлайтера. С его помощью можно высветлить указанную область, тем самым визуально чуть приподняв брови.



**ВЫЩИПЫВАТЬ БРОВИ МОЖНО ТОЛЬКО ПО НИЖНЕМУ КОНТУРУ, НЕ ЗАТРАГИВАЯ ВЕРХНИЙ.**



1. Проложите ось от ноздри к внутреннему уголку глаза. На ней должно лежать начало брови.
2. Наивысшая точка брови находится по диагонали, проложенной от ноздри к центру глаза.
3. Конец брови лежит по диагонали от ноздри к наружному уголку глаза.



## БОРЕМЯ С СУХОСТЬЮ РУК

**В период эпидемии приходится часто мыть руки и использовать антисептики. Как не допустить проблем с кожей?**

От частого использования спиртовых и щелочных средств руки, конечно, становятся чище, но при этом кожа начинает шелушиться и сохнуть, появляются трещины. Чтобы кожа оставалась гладкой и нежной, необходимо максимально защищать ее увлажнять снаружи и изнутри.

### Бережная защита

**Мыло.** Используйте жидкое крем-мыло с увлажняющими компонентами.

**Санитайзер.** В средство помимо спирта (не меньше 60%), который отвечает за антисептический эффект, должны входить увлажняющие вещества, например алоэ вера или глицерин.

✓ **Не перебарщивайте с антисептиками. Они нужны, если вы не можете помыть руки.**

**Резиновые перчатки.** Надевайте их при мытье посуды, уборке, чтобы уменьшить контакт рук с водой и бытовой химией. Уборка будет долгой? Нанесите увлажняющий крем и только через 5-10 мин. надевайте перчатки.

### Какой крем выбрать

Подойдет любой со скваланом, керамидами, конопляным, облепиховым,

миндальным маслом, витамином В5, восками, ланолином, глицерином. Либо крем-эмолент: в нем есть вещества, восстанавливающие защитный барьер кожи, поэтому его используют люди с экземой и атоическим дерматитом.

### Правила использования

**1.** Кожа рук выглядит сухой? Смажьте кисти, кремом.

**2.** Чем суше кожа, тем жирнее должно быть средство. Наносите его на ночь, надев поверх хлопчатобумажные перчатки.

**3.** Если появились трещины, используйте аптечные кремы для быстрой регенерации и заживления или средства, содержащие пантотеновую кислоту (витамин В5).

### Дополнительный уход

Хорошо увлажняют кожу рук ванночки и маски. Делайте их 2-3 раза в неделю.

**Масляная ванночка.** Подогрейте масло (подсолнечное, оливковое, льняное) до комфортной температуры и опустите в него руки на 10 мин. После процедуры руки промокните салфеткой, оставшееся на коже масло вотрите. Можно делать компрессы с маслом на ночь.

**Овсяная ванночка.** 3 ст. ложки овсяных хлопьев залейте кипятком. Через 10-15 мин. опустите в емкость руки и помните хлопья в течение 5-7 мин. В

завершение процедуры ополосните руки отваром ромашки (1 ст. ложка на стакан воды).

**Парафиновая (восковая) маска.** Около 2 кг косметического парафина растопите на водяной бане в эмалированной посуде до температуры 45-50°C. Опустите руки в растопленный воск на 5-7 сек. Затем достаньте и через 2-3 сек. вновь опустите. Повторите 6-8 раз. Оберните руки полиэтиленом и наденьте варежки или шерстяные носки. Через 20-25 мин. снимите маску.

**Глицериновая маска.** Смешайте 1 ч. ложку глицерина, 2 ч. ложки воды и 1 ч. ложку жидкого меда. Измельчите 1 ч. ложку овсяных хлопьев и добавьте их в раствор. Полученную смесь нанесите на руки, оставьте на 25-30 мин. Смойте маску теплой водой.

✓ **После масок для закрепления эффекта наносите на руки питательный крем.**

### СОВЕТ

Чтобы кожа рук оставалась шелковистой, включайте в свой рацион продукты с витаминами А, Е, D, омега-3 и омега-6 жирными кислотами: жирную рыбу, говяжью печень, яйца, грецкие орехи, семена льна, творог, свежую морковь, авокадо.

## Вкусно и полезно



*Наверное, все худеющие регулярно задаются вопросом: что съесть после 18:00, чтобы не набрать вес? Фигура фигурой, а есть-то хочется...*

### САЛАТ «КАПРЕЗЕ»

**Понадобится:** мини-моцарелла - 100 г, помидоры черри - 6-8 шт., базилик - 1-2 веточки, масло оливковое - 1-2 ст. л., итальянские травы сухие - щепотка, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Моцареллу выньте из рассола. Помидоры и зелень вымойте, обсушите. Помидоры черри и шарики моцареллы разрежьте пополам. Выложите на блюдо, слегка посолите, поперчите, аккуратно перемешайте. Украсьте листиками базилика. Сбрызните маслом, посыпьте итальянскими травами.



### ТОСТЫ С АВОКАДО

**Понадобится:** хлеб цельнозерновой - 6-7 ломтиков, авокадо - 1 шт., помидоры черри - 150 г, сок лимонный и соус бальзамический - по 1 ч. л., масло оливковое - 2-3 ст. л., руккола, соль, перец.

Ломтики хлеба слегка смажьте маслом и подсушите в духовке при 220 градусах 9-10 мин.

Авокадо разомните вилкой, полейте лимонным соком, выложите на хлеб. Сверху поместите кусочки черри (посолите и поперчите) и рукколу. Сбрызните бальзамическим соусом и маслом.

### ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

**Понадобится:** яйца - 2 шт., помидор и перец болгарский сладкий - по 1/2 шт., брокколи - 100 г, сыр нежирный - 20 г, соль и перец.

Брокколи отварите в подсоленной воде. Взбейте вилкой яйца с солью и перцем. Если взять только белки, калорийность блюда будет ниже. Вылейте в смазанную форму и запеките в духовке при 180 градусах 15-20 мин.

Выложите омлет на тарелку. На одну сторону поместите нарезанные помидор, сладкий перец и брокколи. Посыпьте сыром, сверните пополам.



### РЫБКА С ГАРНИРОМ

**Понадобится:** рыба нежирная (хек, треска, пикша, минтай) - 300 г, сок лимонный - 1/2 ч. л., овощи (морковь, капуста цветная, брокколи, капуста брюссельская), соль, перец черный молотый.

Брокколи и брюссельскую капусту отварите в подсоленной воде почти до готовности.

Застелите противень пекарской бумагой, выложите рыбу, сбрызните соком лимона. Рядом выложите овощи. Посолите, поперчите блюдо. Запекайте в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов, около 20 мин.

## ВРАГУ - НЕ ОТДАЕМ, А ЕДИМ САМИ!

Плотно наедаться перед сном вредно и для здоровья, и для фигуры - это факт. Но закрывать рот на замок, едва часы пробили 6 вечера, неправильно. Точнее, после 18:00 не рекомендуется есть тем, кто ложится спать рано. Всем остальным можно и даже нужно пере-

кусывать, чтобы не провоцировать чувство голода, которое рано или поздно приводит к срыву и последующему обжорству.

Идеальны для поздней трапезы: овощные салаты (заправленные лимонным соком или капелькой масла); овощи ту-

шеные, отварные и запеченные; нежирные телятина, курица, индейка, кролик, рыба, приготовленные на пару, отваренные или запеченные; яйца (в виде омлета или вареные), морепродукты, творог 2%-ной жирности. Хлеб - цельнозерновой, подсушенный. Фруктов можно съесть совсем немного, обязательно несладких. Общая калорийность перекуса - не более 350 ккал.

## ХОЛОДНЫЙ ВЕСЕННИЙ СУП

**1,5 л кефира, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 моркови, 2 болгарских перца, 2 ст. ложки измельченного укропа, перец, соль.**

Овощи очистите, нарежьте кубиками, разложите в тарелки. Охлажденный кефир посолите, поперчите, приправьте толченым чесноком и залейте овощи. При подаче посыпьте измельченным укропом.

## ШНИЦЕЛИ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

**Кочан молодой капусты, 4 яйца, панировочные сухари, сливочное масло для жарки, соль и черный перец по вкусу. Для соуса: по 100 г майонеза и сметаны, укроп.**

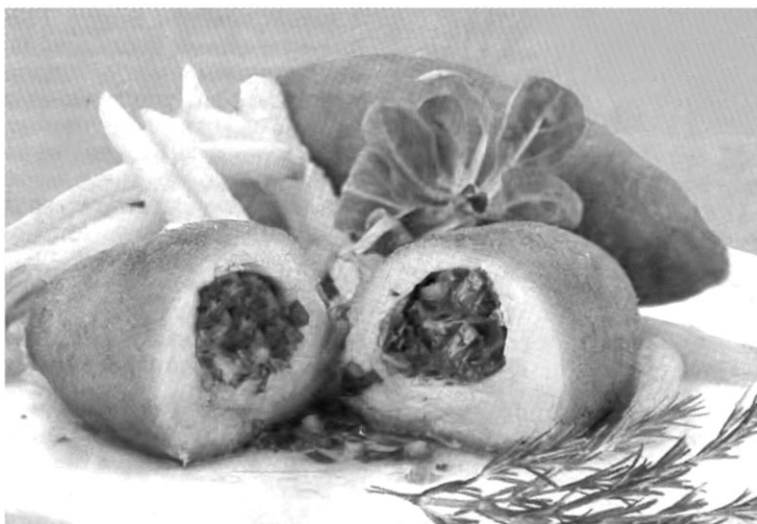
Для соуса смешайте майонез и сметану, добавьте зелень укропа, уберите в холодильник. Капусту нарежьте на кусочки (кочерыжку немного срежьте) и варите в подсоленной воде в течение 5 минут. Яйца взбейте с солью и перцем, кусочки капусты обмакните в эту смесь, затем в сухари, снова в яйцо и опять в сухари. Обжарьте на сливочном масле до золотистой корочки. Подавайте с соусом.



## КОТЛЕТЫ ПО-КИЕВСКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

**2 куриные грудки, 150 г сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 1,5 стакана панировочных сухарей, 2 яйца, 1/3 стакана молока, соль, перец, пучок любой зелени, растительное масло для жарки.**

Грудки положите внутренней стороной вверх, отбейте, подрежьте сухожилия в нескольких местах, чтобы котлеты не съезжились при жарке. Зелень измельчите, смешайте с мягким сливочным маслом и посолите. Сформируйте начинку из масла с зеленью и положите в морозильник на 5 минут. Вынув, положите на филе и заверните так, чтобы края находили друг на друга. Отправьте в морозильник на 5 минут. Взбейте яйца с молоком. Поперчите котлеты, обваляйте в муке, обмакните в яйцо с молоком и обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте в раскаленном масле до золотистой корочки (5 минут) и доведите до готовности в разогретой духовке (10 минут).



## Кулинарные хитрости

\* Чтобы картофель не разваривался, можно сварить его на пару или добавить в воду огуречный рассол.

\* В банке осталось немного майонеза? Добавьте к нему чуточку уксуса, оливкового масла и специй. Так вы получите вкусную заправку для салата и заодно отмоее банку.

\* Некоторые сорта копченой колбасы довольно трудно очищаются от кожицы. Но если положить ее на полминуты в холодную воду, тогда очистить не составит труда.

## Полезно знать

\* Мелкие изделия выдерживают более высокую температуру и пекутся быстрее, чем крупные.

\* Если в духовке нет термометра, приблизительно температуру можно определить, бросив на противень щепотку муки. Если мука через 30 секунд потемнеет, это значит, что температура равна 220-240 градусам. Если же мука моментально обугливается, температура достигает 270-280 градусов.

## ДЛЯ ТЕХ, У КОГО ГАСТРИТ

### Суп рыбный с гречкой

**100 г нежирной белой рыбы, 1 рыба голова, четверть мелко нарубленной луковицы, 2 ст. ложки гречки, 1 картофелина, половина моркови, петрушка.**

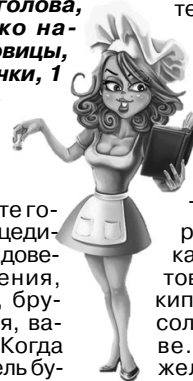
Сварите бульон из головы. Выньте голову, бульон процедите. Добавьте лук, доведите до кипения, всыпьте гречку, брусок картофеля, варите 20 минут. Когда гречка и картофель будут почти готовы, добавьте натертую морковь. Рыбное филе снимите с костей, нарежьте кубиками и

положите в суп. Поварите 5 минут. Выключите огонь, посолите. При подаче добавьте в суп петрушку.

### Тыква с курагой

**Горсть кураги, 500 г тыквы, 1/2 стакана молока, желток, 1 ст. ложка топленого масла.**

Тыкву почистите и порежьте тонкими ломтиками. Припустите до готовности. Курагу запарьте кипятком, потом нарежьте соломкой и добавьте к тыкве. Молоко соедините с желтками, прогрейте немного, взбивая соус, добавьте натертую морковь. Доведите все до кипения, подавайте с маслом.





# БАНКОВСКАЯ КАРТА ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ

**Безналичная оплата - это удобно, быстро и просто. Однако есть некоторые нюансы, о которых важно знать, если вы не хотите лишиться денег.**

## Карту заблокировали по неизвестной причине

Когда банку кажется, что по вашей карте совершаются подозрительные транзакции - например, с разницей в 2-3 часа оплачиваются покупки в разных странах, - ее могут заблокировать. В этом случае следует позвонить в банк по номеру телефона, указанному на обороте карты, и следовать предложенной инструкции.

Другой вариант - зайти в ближайшее отделение банка. Вести переговоры с неожиданно позвонившим вам «сотрудником банка» нельзя! Так действуют мошенники. Общайтесь только в банке или через лично вами совершенный звонок в отделение.

Если карта на самом деле заблокирована, паниковать не стоит: вы не лиши-

тесь денег. Просто придется потратить немного времени, чтобы восстановить доступ.

✓ **Сообщение о блокировке карты может быть уловкой мошенников. Не перезванивайте на неизвестные номера и не переходите по сомнительным ссылкам! Все вопросы решайте только в отделениях банка.**

## Банкомат «проглотил» карту

Вы на минуту задумались, и вот банкомат уже завладел вашей картой. Как действовать в таком случае?

Для начала попробуйте нажать кнопку «Отмена» и подержать ее несколько секунд. Это может помочь, если банкомат попросту завис. Не помогло? Звоните в банк - номер телефона дол-

жен быть указан на банкомате. Специалист расскажет, что вам нужно делать.

Не отходите далеко: устройство может в любой момент вернуть вашу карту. Вы же не хотите, чтобы она попала в чужие руки?

## Деньги за покупку списали дважды

На кассе вас попросили приложить карту еще раз со словами «Оплата не прошла»? Такое бывает. Редко, но в таких случаях деньги с карты могут списаться дважды.

Для начала убедитесь в том, что оплата действительно прошла два раза. Это можно сделать в онлайн-банке. Возьмите чек, сделайте скриншот банковских операций в «Личном кабинете» и попробуйте решить вопрос с администрацией магазина.

Если вам не предлагают вернуть деньги или отменить второй платеж, придется обращаться за помощью в банк. Чаще всего сумма, которая прошла во второй раз, возвращается на карту в течение 14 дней.

## Вы ввели неправильный ПИН-код

Нужная комбинация цифр вылетела из головы, вы растерялись и трижды ввели неверный ПИН-код. В ту же секунду ваша карта оказалась заблокирована согласно установленным банком мерам безопасности.

Дальнейшие действия будут зависеть от конкретного банка. (Например, некоторые запрещают доступ к карте на несколько рабочих дней. Хотите узнать, что делать? Звоните в банк. Будьте готовы к тому, что вам может понадобиться заказать новую карту.

## Карта утеряна, и по ней совершаются платежи

Предположим, вы не сразу обнаружили пропажу карты, и мошенники успели что-то купить за ваш счет.

Срочно свяжитесь с банком и попросите заблокировать карту. Обязательно сообщите о платежах, которые вы не совершали. Настаивайте на подаче заявления на оспаривание операций. Это длительный и непростой процесс, поэтому сотрудник банка вряд ли сам предложит вам такой вариант.

## КОГДА ДЕНЬГИ ОТПРАВЛЕНЫ ПО ОШИБКЕ

По невнимательности человек может перевести деньги не тому адресату. Как быть в такой ситуации? Все зависит от того, каким способом сумма была перечислена.

**По номеру телефона.** Это мгновенный перевод, так что с того момента, как сумма окажется на

счете получателя, банк не сможет ее отозвать. Самый простой вариант - связаться с человеком, которому вы случайно перевели деньги, и попросить их вернуть. По номеру карты или счета. Операция по переводу денег в этом случае может занимать несколько часов. Если вы сразу позвоните в

банк, есть шанс вернуть их обратно.

**Ничего не сработало? Напишите заявление в банк о возврате ошибочного платежа. Вам отказали? Обращайтесь в суд! Будьте готовы представить доказательства - например, дать номер телефона вашего адресата, который отличается на одну цифру от номера незнакомца.**





## Домашние любимцы



# КАК ПОНРАВИТЬСЯ КОШКЕ? 5 ПРОВЕРЕННЫХ СПОСОБОВ

**Если большинство собак готовы обождать своих хозяев с первого дня знакомства, то кошки более избирательны. Завоевать их любовь - сложная задача!**

**В**аша любимица ведет себя так, словно не замечает вас? Что ж, обычная история для кошки, которая привыкла гулять сама по себе, пусть даже и в пределах квартиры. Если хотите, чтобы ситуация коренным образом изменилась, придется проявить терпение.

### 1. Равнодушие - ключ к успеху

Удивительно, но чем равнодушнее вы будете относиться к животному, тем скорее оно проявит инициативу. Многие кошки искренне недолюбливают, когда хозяева пристают к ним с объятиями, поглаживаниями и поцелуями. Они расценивают это как нарушение личных границ.

Сделайте вид, что безразличны к питомцу, который проживает с вами на одной площади. Кормите его, убирайте, ухаживайте, но первым на контакт не идите. Со временем вы заметите, что пушистый друг сам стал проявлять интерес. И только в тот момент, когда кот или кошка первым подойдет за лаской, можно проявить снисходительность: «Так и быть, давай поглажу тебя!»

### 2. Узнать о питомце больше

Все коты индивидуальны: что соседу Ваське хорошо, то вашему Барси-

ку плохо. Присмотритесь к питомцу, чтобы выявить его индивидуальные особенности. Например, как он проявляет свои эмоции, когда чем-то доволен? А когда недоволен? Как реагирует, когда вы его гладите? Какие места предпочитает для почесываний? Таким образом, зная, что пушистый друг любит одно и терпеть не может другое, вы найдете к нему подход.

### 3. Поиграешь со мной?

Домашние животные зачастую ограничены пределами квартиры, в которой живут. Многие из них не выходят на улицу, некоторые даже на балконе не гуляют. К тому же хозяева, по статистике, чаще всего заводят всего лишь одного кота или кошку. Получается, найти компаньона для совместного времяпрепровождения животное тоже не может.

А что же хозяин? Он вечно занят - то на работу уйдет, то с работы вернется, но усталый, то дела у него. Несложно догадаться, что домашние питомцы тоскуют без игр. Чтобы завоевать их симпатию, попробуйте в своем плотном графике выделить время для занятий с кошкой. Будет достаточно 10-15 минут утром и вечером. Играть можно между делом или параллельно с другими задача-

ми. Для вас - проще простого, зато как будет рад питомец!

Не забывайте про игрушки, которые у животного должны регулярно обновляться. Радуйте своего друга новыми приспособлениями, чтобы он не скучал.

### 4. Кто кормит, тот и папа

Не секрет, что для собаки хозяин - настоящий вождь стаи. А что же для кошки? Тоже вождь! Но иногда ему требуется дополнительно завоевывать авторитет. Сделать это просто, если действовать согласно правилу «Кто кормит, тот и папа».

Своевременно обеспечивайте питомца вкусной и полезной едой, балуйте лакомствами. Он должен знать «руку дающего» - в этом случае и отношение к вам поменяется. Из ранга обычного человека, живущего с котом на одной территории, вы тут же превратитесь в благодетеля, которого есть за что любить и уважать!

### 5. Кнут или пряник?

В некоторых случаях, когда хозяину попадает кот с характером, он не только не может добиться расположения питомца, но и вступает с ним в конфронтацию. Животное пакостит - его наказывают. И так по кругу.

Как бы то ни было, наказание всегда должно быть адекватным. Зоопсихологи не советуют в воспитании использовать только метод пряника, иначе животное не будет вас ни во что ставить. Но и метод кнута сомнителен - телесные наказания для животных недопустимы ни в каком виде! Обижая любимца, вы можете поставить крест на теплых отношениях с ним.

Как же быть? Наказания должны быть умеренными. Например, если кот стащил мясо со стола, можно пригрозить ему, громко сказать «Фу!», пристыдить. По интонации он поймет недовольство хозяина.

Важно помнить: животное связывает свой поступок и вашу реакцию в первые несколько минут. Если вы начнете отчитывать несчастного кота за содеянное спустя 10 минут и более, кроме непонимания и искренней обиды ничего не получите.

### МЫ ПОЛАДИЛИ!

**Хороший признак того, что общий язык с питомцем найден, - совместные ритуалы и традиции. Например, завтрак вдвоем, когда кот сидит на соседнем стуле и наблюдает за вами. Или особенное приветствие: коты любят тереться щеками. А может, совместная работа: вы будете работать за компьютером, а Барсик сладко посапывать рядом. Вовлечение в жизнь друг друга пусть даже на короткое время - сигнал о том, что вы с питомцем точно поладили.**

## Песочные часы



Идеальные варианты пляжного купальника для фигуры типа «песочные часы» - закрытые модели с лифом на тонких бретельках и невысокими трусиками. Неплохо будут смотреться купальники с круглым или V-образным вырезом, а также с бретельками, завязывающимися на шее. Если вы выберете модели с декором, желательно, чтобы он присутствовал как в верхней, так и в нижней части. Это поможет подчеркнуть изгибы талии и бедер.



## Перевернутый треугольник



Уравновесить широкие плечи в данном типе фигуры возможно за счет добавления объема в области бедер.

Выбирайте купальники со светлыми вставками по бокам, крупными и пестрыми узорами в нижней части, трусиками с декором - рюшами и воланами, лифом со спущенными плечами. Избегайте объема в верхней части купальника, а также вариантов с асимметричными бретельками лифа.



## Треугольник



Обладательницам широких бедер следует сместить акцент на плечи и грудь. В этом поможет слитный купальник бандо без бретелей или с лифом халтер, в котором бретели завязываются на шее. Неплохо будут смотреться модели с декоративными элементами в верхней части купальника - бантами, рюшами, яркими принтами. Еще один стильный вариант - комплект, в котором трусики представлены в нейтральном темном оттенке, а лиф яркий, цветной.



## ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

**Понадобится:** помидоры - 8 шт., булгур - 100 г, сыр фета - 100 г, морковь и лук - по 1 шт., чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 2 ст. л., орегано и базилик сушеные - по щепотке, соль.

У помидоров срежьте верхушку, выньте мякоть. Булгур отварите. Лук и чеснок нарубите, обжарьте на 1 ст. л. масла; добавьте тертую морковь, потомите 7-8 мин. Выложите к ним измельченную мякоть помидоров (без сока и семян), готовьте еще 5 мин. Соедините все ингредиенты. Помидоры слегка посолите внутри, заполните начинкой. Выложите в форму, прикройте срезанными верхушками, сбрызните 1 ст. л. масла. Запекайте при 200 градусах 30 мин.



## ТАРТАЛЕТКИ С РАТАУЕМ

**Понадобится:** мука - 2 стакана, масло оливковое - 1 ст. л., баклажан и цукини - по 1 шт., перец сладкий - 2 шт., сыр мягкий - 150 г, соль, перец.

В миску налейте немного теплой воды, добавьте соль на кончике ножа и просеянную муку. Замесите мягкое тесто, добавив масло. Заверните в пленку и уберите на 2 ч. в холод. Раскатайте тесто, вырежьте кружочки, поместите в формочки и выпекайте 25 мин. при 180 градусах. Овощи нарежьте кубиками, сбрызните маслом и запекайте. В тарталетки выложите сыр, сверху овощи.



## ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

**Понадобится:** цукини - 2 шт., помидоры черри - 10 шт., сыр твердый - 100 г, шампиньоны - 100 г, кунжут - 1 ст. л., масло растительное - 30 мл, соль, перец.

Цукини нарежьте крупными кружочками, грибы - пластинами, помидоры черри - пополам. Сыр натрите на крупной терке. Кабачки обжарьте на масле до золотистого цвета. Шампиньоны отдельно обжарьте и потушите 5-10 мин. Выложите в форму кабачки, затем грибы, сверху половинки черри. Посолите и поперчите по вкусу. Запекайте при 180 градусах 15-20 мин. Посыпьте сыром и кунжутом. Отправьте в духовку еще на 15 мин., чтобы сыр зарумянился.



## ПИЦЦА «ПЕСТРАЯ»

**Понадобится:** Для теста: мука - 300 г, вода минеральная - 1 стакан, яйцо - 1 шт., соль - 1/2 ч. л., сахар - 1 ч. л., дрожжи сухие - 1/2 пакетика, масло растительное - 1/4 стакана. Для начинки: баклажан, цукини, перец сладкий - по 4-5 ломтиков, помидоры черри - 4-5 шт., моцарелла - 200 г, соус томатный - 1/2 ст. л., базилик, соль, перец.

Замесите плотное тесто, дайте подняться. Обомните, оставьте на 15 мин. в теплом месте. Раскатайте, смажьте соусом. Выложите овощи, посолите, поперчите. Посыпьте моцареллой и базиликом. Запекайте при 180 градусах 15 мин.

