

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛГА

№27

август 2020

Цена:  
2 лари

**Наука**

**Сновидений**

стр.14

**Коллекция**

**рецептов**

стр.38

**Ваша любовь**

**по новым правилам**

стр. 18

**Мой ребенок**

**не лидер**

стр.26

**Гений и его музы:**

**Тимур Бекмамбетов**

стр. 20-21

**Юлия Паршута:**

стр.16-17

**“Я только учусь любить себя”**

# С чем НОСИТЬ КРОССОВКИ?



В последние годы у многих сложился стереотип о том, что кроссовки подходят к любой одежде, случаю и погоде. Пора развенчать этот миф!

# Уроки СТИЛЯ



## Костюмы

Не стоит носить кроссовки с деловыми костюмами. Удачный вариант - цветной костюм с прямыми брюками и чуть свободным жакетом.



## Брюки

Кроссовки лучше всего сочетать с прямыми, слегка укороченными брюками. С трикотажными моделями длиной до пола образ будет выглядеть небрежно.

## Джинсы

Беспроектный вариант - кроссовки в дополнение к прямым джинсам длиной 7/8. А вот от облегающих моделей и джинсов клеш до пола лучше отказаться.



## Платья

Спортивная обувь с вечерними нарядами смотрится плохо. Оставьте кроссовки для повседневных платьев. В таком образе они будут уместны.

## ВАН ДАММ СНИМАЕТ В УКРАИНЕ КОМЕДИЙНЫЙ БОЕВИК



Известный актер Жан-Клод Ван Дамм начал съемки комедийного боевика "Последний наемник", которые проходят в Украине. Кинокартину продюсирует потоковый гигант Netflix. Об этом сообщил министр культуры и информационной политики Украины Александр Ткаченко в своем Facebook-аккаунте.

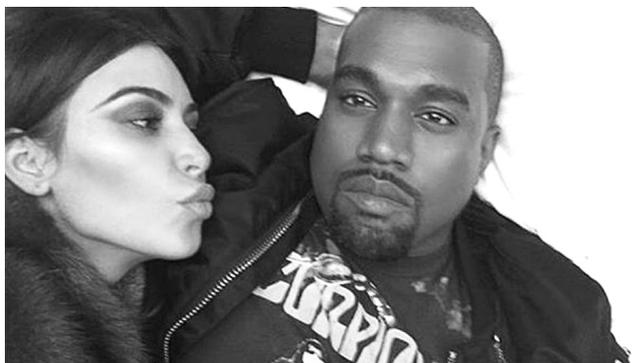
По его словам, боевик повествует о политических интригах. Большая часть съе-

мок состоится в Киеве, однако они пройдут и во Франции. По сюжету, действия происходят именно в европейской стране.

Ткаченко также поинтересовался, как будет выглядеть в кино снятая в Украине Франция. Он поделился снимком, на котором позирует вместе с актером.

Продюсерами работы выступят Влад Ряшин, Леви и Олиас Барко. Режиссером станет Дэвид Шарон.

## КИМ КАРДАШЬЯН И КАНЬЕ УЭСТ УЖЕ ГОД НЕ ЖИВУТ ВМЕСТЕ



Американский рэпер Канье Уэст и его супруга звезда реалити-шоу Ким Кардашьян уже год не живут вместе. Об этом пишет US Weekly со ссылкой на источник из окружения семьи.

Канье живет на ранчо в Вайоминге. Ким навещает его вместе с детьми примерно раз в пять недель и уезжает обратно в Лос-Анджелес.

Причиной размолвки между супругами стало биполярное расстройство Уэста.

При этом Кардашьян пы-

тается создать видимость счастливой семьи и продолжает публиковать совместные фото с супругом.

Ранее рэпер рассказал, что два года назад пытался развестись с супругой. Позже он признался, что они с Ким думали об аборте, когда она была беременна их старшей дочерью Норт.

Напомним, что до этого Уэст заявил о намерении участвовать в выборах президента США. Он официально зарегистрировался на сайте избирательной комиссии.



### 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!

## МЕГАН ФОКС ЗАКРУТИЛА РОМАН С РЭПЕРОМ MACHINE GUN KELLY



Американская актриса Меган Фокс закрутила роман с рэпером Machine Gun Kelly.

Артист опубликовал совместное фото с Фокс в своем Instagram.

"Я ждал вечность, чтобы

найти тебя снова", - подписал снимок Machine Gun Kelly. Подписчики оценили пост и пожелали влюбленным счастья.

Ранее пару неоднократно видели вместе.

## Шоу-бизнес

### ЛЕДИ ГАГА БЕЗ МАКИЯЖА ВОСХИТИЛА ФАНАТОВ



Известная певица Леди Гага показала поклонникам селфи без макияжа и восхитила фанатов. Снимок она опубликовала в своем Instagram-аккаунте.

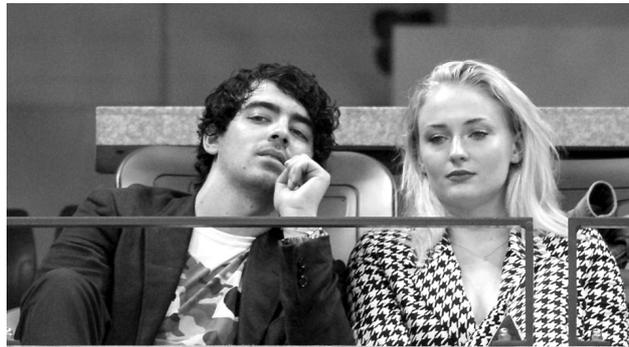
Знаменитость позирует на улице в солнечный день. Гага одета в белый топ. Примечательной деталью является полное отсутствие макияжа на лице звезды. В подписи к фото артистка поблагодарила поклонников за поддержку ее нового альбома.

Менее чем за сутки публикация певицы набрала

больше 1 миллиона 675 тысяч лайков. Пользователи пришли в восторг от вида знаменитости. Они отметили, что Гага прекрасно выглядит без макияжа, а некоторые даже подчеркнули, что это фото стало у них любимым.

Ранее сообщалось, что популярную американскую певицу и актрису Леди Гагу заметили на улицах Малибу, штат Калифорния, в открытом наряде. Артистку сфотографировали вместе с возлюбленным.

### ЗВЕЗДА “ВЕЛИКОЛЕПНОГО ВЕКА” ВЕРНЕТСЯ К СЪЕМКАМ



Звезда “Великолепного века”, актриса Дениз Чакыр вернется к съемкам после череды скандалов. Об этом сообщает bursahakim-Oiyet.com.

Чакыр подписала контракт на участие в новом проекте. По ее словам, сценарий сразу же захватил ее внимание. Она назвала проект душевным и интересным и заявила, что без раздумий приняла предложение о работе.

Напомним, Дениз Чакыр известна скандальными вы-

ходками, из-за чего продюсеры не хотят с ней работать. Например, артистка постоянно прогуливала работу. Из-за нее приходилось постоянно задерживать выход новых эпизодов.

Ранее сообщалось, что турецкий актер Озан Гювен уехал с роскошной виллы и начал вести отшельнический образ жизни. Причиной столь радикальной смены жизненных приоритетов стало заведенное против Гювена дело о домашнем насилии.

### ЭКС-ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ ДЖОЛИ РАССКАЗАЛ, КАК ОНА СОБЛАЗНИЛА ПИТТА

Бывший телохранитель голливудской актрисы Анджелины Джоли Марк Бехар рассказал о том, как ей удалось соблазнить своего экс-супруга Брэда Питта. По признанию мужчины, артистка все время флиртовала с коллегой во время съемок фильма “Мистер и миссис Смит”. Об этом сообщает US Weekly.

Бехар отметил, что на съемочной площадке Джоли все время подшучивала над Питтом. Он также добавил, что отношения двух знаменитостей выходили за рамки ролей и симпатия между ними была очевидна всем. Бывший телохранитель Анджелины также поведал, что постоянно видел, как артисты целуются в трейлерах и помогал им передавать друг другу записки.

“Анджелина и Брэд постоянно смеялись и флиртовали друг с другом, вели себя как два школьника, которые влюблены друг в друга. Это было так мило”, - уточнил Бехар.



Впрочем, другой источник, пожелавший остаться анонимным, рассказал, что Джоли попросту соблазнила Питта, отказавшись от телесного белья в одной из сцен. Таким образом, артистка снялась голышом.

“Она в конце концов отказалась от костюма и залезла к нему в постель голыш! Это самое основное, что мы все запомнили из этого фильма”, - отметил источник.

Ранее сообщалось, что американского актера Брэда Питта второй раз за месяц заметили у дома его бывшей супруги Анджелины Джоли, с которой у знаменитости шесть детей. Актриса вместе с наследниками и мамой переживают пандемию коронавируса в особняке.

### МАДОННУ УЛИЧИЛИ В ПОДДЕРЖКЕ COVID-ШАРЛАТАНОВ

Знаменитую певицу Мадонну раскритиковали за то, что она опубликовала фрагменты видео о якобы уже существующих лекарствах от коронавируса. Об этом сообщает издание The Sun.

Артистка поделилась в своем аккаунте в Instagram отрывками ролика, на которых люди, представляющие себя врачами, говорят, что некоторые лекарства действительно способны излечить от COVID-19. Эти же люди заявили, что носить маски уже необязательно.

“Правда сделает всех нас свободными. Но некоторые люди не хотят слышать правду. Особенно представители власти, которые делают деньги на затянувшихся поисках вакцины, которая была доказана и доступна уже много месяцев”, - написала Мадонна. Правда, ее постом заинтересовалась администрация Instagram, которая вскоре заблокировала публикацию.

Тем не менее, это не по-



мешало пользователям Сети раскритиковать певицу. Так вокалистка Eurythmics Энни Леннокс написала, что поведение Мадонны - чистое безумие. Артистка заявила, что не может поверить в тот факт, что поп-звезда поддерживает такое “шарлатанство”.

Ранее промоутер выступления Мадонны в Санкт-Петербурге уличил во лжи певицу после ее слов о штрафе в 1 миллион долларов за поддержку ЛГБТ-сообщества. Сама же артистка заявляла, что штраф так и не оплатила.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Летний зной - испытание для всех. Как сделать жаркие месяцы более комфортными и избежать тепловых ударов, скачков давления, ожогов и обезвоживания?

## Как пережить жару без вреда для здоровья

### Не открывайте окна в жаркий день

Лучше проветривайте квартиру ночью, а днем удерживайте прохладный воздух за закрытыми окнами, тогда зной не будет попадать в дом. Окна закрывайте не позже девяти часов утра.

### Пленку на окна клейте снаружи

Солнцеотталкивающая пленка для окон действительно помогает, если закреплена с внешней стороны окна. Так она будет отталкивать лучи до того, как они пройдут через стекло и нагреют его.

### Не спешите пить мочегонные

Если у вас отекают ноги к концу жаркого дня, не принимайте мочегонные препараты. Это тепловые отеки, которые исчезнут к утру. Чтобы они не появлялись, вытягивайте ноги горизонтально несколько раз в течение дня. И проверьте давление, так как гипертензия способствует тепловым отекам.

### Влажность повысится - температура спадет

Увлажняйте воздух с помощью пульверизатора, особенно перед сном. За ночь влага испарится, и к утру воздух станет - свежее. Или

✓ Лучший напиток в жару - питьевая вода, газированная или без газа. Но пить много газированной воды не стоит даже здоровым людям. Углекислый газ раздражает слизистую желудка.

✓ В жару лучше не пить холодную воду. Она медленнее

развесьте по дому большие полотенца, смоченные водой. Меняйте их несколько раз в день.

### Сосуды не любят жару

Каждое лето увеличиваются жалобы на давление. Гипертоникам необходимо корректировать дозу лекарств, и это надо согласовать с врачом. Многие об этом забывают, а если давление подскочило, предпочитают вызывать скорую. Медики, конечно, приведут давление в норму. Но оно может подскочить снова. Если же вы подготовились, обуздать давление сможете самостоятельно. Воду лучше пить часто и небольшими порциями, 2-2,5 л в сутки.

### Если в доме нет кондиционера

Находясь дома, чаще принимайте прохладный душ, но не холодный, около 25-30 градусов. Или хотя бы ополаскивайте стопы прохладной водой, умывайтесь, на шею кладите влажную салфетку.

### Тарелка со льдом под вентилятор

Если есть вентилятор, поставьте под него или напротив несколько бутылок с замороженной водой или та-



релку со льдом. Таким способом вы создадите эффект кондиционирования, будет дуть холодный воздух.

### Меньше двигайтесь

Активная работа увеличивает температуру тела, нагрузку на сердце, потерю жидкости. В сочетании с жарой все эти воздействия на организм усиливаются, так что риск развития теплового удара значительно возрастает.

### Выходите из дома!

Светлая одежда, панамы, солнцезащитный крем и очки - лучшие друзья в летний зной. Также не выходите из дома без бутылки с водой. Людям с хроническими заболеваниями надо брать с собой аптечку с лекарствами, которыми они постоянно пользуются. В ней должны быть кусок сахара (диабетику), нитроглицерин (сердечнику), каптоприл (гипертонику).

### Если давление упало...

Резко встав, видите мушки перед глазами, кружится голова? Не пугайтесь - это физиологическая гипотония (низкое давление). Надо присесть, подождать, выпить воды.

**В. Рожкова, терапевт, врач высшей категории.**

Литр пота понижает температуру тела на 10 градусов. Неудивительно, что непотеющие люди чаще других получают тепловой удар.

Кому жара полезна? Тем, кто страдает от псориаза и экземы. Эти болезни смягчаются в жару.

## ЧТО ПИТЬ ЛЕТОМ

### КАКИЕ НАПИТКИ УТОЛЯТ ЖАЖДУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

всасывается в кишечнике, поэтому утоляет жажду не так быстро, как теплая. Еще это грозит фарингитом, особенно если пить ее залпом.

✓ Полезен в жару горячий чай. Он расширяет сосуды и усиливает потоотделение, а это спасает от перегревания.

✓ Часто летом в воду добавляют сок лимона. При повышенной кислотности желудка делать это не стоит. Лучше подойдет щелочная минеральная вода без газа.

**Т. Бугрий, диетолог.**



**Стресс - это реакция организма на психоэмоциональное перенапряжение. Зачастую его мишенью становится репродуктивная система женщины.**

## Цикл и стресс

**Н**егативные переживания и продолжительный стресс могут как активировать уже существующие патологические процессы в организме, так и способствовать появлению новых. Почему так происходит?

### Виноваты гормоны

Реакцию женского организма на стресс усиливают и продлевают половые гормоны эстрогены. Из-за этого стимулируется выработка стрессового гормона кортизола, а уровень норадреналина долго не снижается. Именно поэтому представительницы прекрасного пола в большей степени, нежели мужчины, склонны к перепадам настроения, тревожности, депрессии, нарушениям либидо, сна, аппетита. Причем замечено, что на степень выраженности данных проявлений влияет фаза менструального цикла, а также беременность и послеродовой период.

Повышенный уровень стрессовых гормонов подавляет функцию щитовидной железы, снижает иммунитет, делая женщину менее защищенной перед инфекциями и воспалительными заболеваниями (в том числе мочеполовой системы). Увеличивается риск развития болезней сердца и сосудов, метаболических нарушений, а во время менопаузы - еще и остеопороза (ослабление костной ткани), чреватого частыми переломами.

Наконец, хронический стресс - наиболее частая причина гормональных нарушений в репродуктивной системе.

### Каковы последствия?

В зависимости от продолжительности стресса варьируется характер нарушений - начиная от сбоев менструального цикла и заканчивая ростом новообразований.

**Ранняя менопауза.** Зафиксировано немало случаев, когда у женщин, переживших психоэмоциональное потрясение, начиналась ранняя

менопауза. Таким образом организм реагировал на разные травмирующие факторы - отсутствие гармонии в интимной сфере, развод с супругом, неприятности на работе, потеря близких.

**Молочница.** При стрессе из-за гормонального сбоя повышается уровень сахара в крови. Грибки кандиды, вызывающие молочницу, питаются сахаром, в результате чего молочница развивается быстрее, и ее сложнее вылечить.

**Бактериальный вагиноз.** Данное неинфекционное заболевание вызывается замещением нормальной лактофлоры влагалища анаэробными бактериями. Причина - в снижении защитных сил организма в результате воздействия стресса.

**Другие последствия:** подавление функции яичников, бесплодие, молочница, мастопатия, аденомы и кисты молочных желез, эндометриоз, миома матки, гиперплазия эндометрия, рак молочной железы, матки и яичников. Согласно статистическим данным, риск развития онкологии на 60% выше у женщин, которые пережили тяжелые травмирующие события.

✓ При хроническом стрессе организм слишком быстро расходует

магний. Результат - выраженный предменструальный синдром, болезненные месячные, а в период климакса - усиление его симптомов (приливы, утомляемость, бессонница и т.д.)

### Что делать?

Главное - сбалансировать нагрузки, как физические, так и психоэмоциональные. Не стоит надеяться только на успокоительные препараты и антидепрессанты.

✓ Обеспечьте себе нормальный отдых и полноценный восьмичасовой ночной сон.

✓ Научитесь расслабляться, переключаться на занятия, которые приносят удовольствие. Для одних это массаж, для других - банные ритуалы, для третьих - просмотр комедии.

✓ Уделите внимание своему рациону. Достаточно ли в нем витаминов, сбалансирован ли он? Следите за тем, чтобы в ежедневном меню было достаточно магния, кальция, витамина D, селена, жирных кислот омега-3. Продукты, содержащие их, составляют основу антистрессовой диеты.

✓ Подарите своему телу регулярную двигательную активность.

**В борьбе со стрессом эффективны занятия йогой.**

## КАЖДЫЙ МЕСЯЦ БОЛЬНО...

☛ Мучают сильные боли в первый день месячных? Залейте 1 стакан березовых почек 0,5 л водки, настаивайте 10 дней. При появлении болей примите 1 ст. ложку настойки, и через 15 минут наступит облегчение.

☛ Если месячные болезненные, смешайте в равных частях мяту перечную, пустырник, березовые почки и ромашку аптечную. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

☛ При обильных менструациях 1 ст. ложку сухих измельченных плодonoжек или листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Доведите кипяченой водой до первоначального объема. Выпейте настой в течение дня маленькими порциями.

☛ Хорошо восстанавливает менструальный цикл луковая шелуха. Снятую с 2 кг лука шелуху залейте 3 л воды, варите до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Процедите и пейте по 1 стакану утром, натощак, и вечером, перед сном.

# ЧТО СПАСЕТ ОТ РАКА КОЖИ?

**Летнее солнце таит в себе опасность. По статистике, до 70% случаев рака кожи связано с неправильным пребыванием под солнечными лучами. Но есть способы обезопасить себя.**



**О**т онкологии, к сожалению, никто не застрахован. Но врачам хорошо известно, что чем раньше обнаружен рак, тем выше процент успешных исходов. Поэтому так важно наблюдать за своим организмом и знать первые симптомы болезни, при которых нужно срочно обращаться за врачебной помощью.

## Тревога!

Местные симптомы рака кожи заметны невооруженным глазом: это может быть ранка, которая не заживает на протяжении нескольких недель, пятно, постепенно увеличивающееся в размерах, или родинка, которая изменила форму или цвет. В зависимости от вида опухоли рост новообразования бывает медленным или быстрым, но в любом случае изменение кожных покровов прогрессирует. В пораженной области часто наблюдается покраснение, зуд, боль, кровотечение или шелушение.

Общие симптомы проявляются при любых видах рака одинаково. Это снижение аппетита, хроническая усталость, потеря веса, повышение температуры тела.

✓ *Особенно внимательными к здоровью своей кожи должны быть будущие мамы: гормональная перестройка организма может стимулировать выработку меланина и спровоцировать усиленный рост клеток кожи.*

## Как лечат?

В Америке и Европе часто прибегают к классическим методам лечения рака кожи.

Например, применяют лазерную терапию, которая «ожигает» опухоль специальными лучами, или криотерапию.

В некоторых случаях врач удаляет большую часть опухоли, а оставшиеся раковые клетки уничтожает специальными электроиглами.

Популярным методом лечения меланомы является хирургическое вмешательство. Опухоль удаляют с частью здоровой кожи, из-за чего впоследствии появляются рубцы.

Также применяют криотерапию - замораживание и удаление опухоли, включая 2 см видимой здоровой ткани в ее окружности.

## Болезнь не появится, если...

Длительное воздействие ультрафиолета приводит к образованию в организме свободных радикалов, которые

**1.** Старайтесь не находиться на солнце в период высокой солнечной активности: с 10:00 до 16:00. В это время как нельзя кстати будут шляпы с широкими полями, одежда с длинными рукавами, солнцезащитные очки.

## Каким бывает недуг?

**Меланома - самый опасный из всех видов кожной онкологии. Имеет вид неровного темного пятна.**

**Вазальноклеточные опухоли в основном появляются в местах, куда часто попадает солнце (обычно в районе головы и лица) и выглядят как розовые и красные пятна на коже.**

**Плоскоклеточная карцинома проявляется в виде красноватых и коричневых пятен. Чаще всего возникает на лице, шее, руках. Растет медленно, и в 95% случаев ее можно вылечить на ранней стадии. У женщин карцинома появляется реже, чем у мужчин.**

**2.** Перед выходом на улицу наносите на открытые участки тела солнцезащитное средство. На лицо, шею и руки у вас должно уходить не менее 1 ст. л. крема: слишком тонкий слой снижает степень защиты. На пляже лучше использовать крем с фактором защиты 30 и выше. Для повседневного использования подойдет 5PF15.

**3.** Измените свой рацион. Специалисты из медицинского центра при Университете штата Коннектикут заявляют, что некоторые продукты способны снизить риск заболеть кожной онкологией. К таким продуктам относятся жирная рыба, подсолнечное и кукурузное масла, семена льна, листовые овощи, орехи и другие продукты с высоким содержанием омега-3 и омега-6.

**4.** Ежемесячно обследуйте кожу с помощью зеркала на предмет появления необычных пятен, веснушек или родинок. Обязательно отслеживайте все изменения, происходящие с вашим телом в течение жизни. Особое внимание обращайте на необычные ранки неправильной формы, узелки и шишки на коже, увеличенные лимфоузлы по всему телу, безболезненные уплотнения, необъяснимую потерю веса.

Возможно, все это никак не связано с онкологическими заболеваниями, но данный факт должен подтвердить врач. Если же диагноз неутешителен, тем выше шанс победить болезнь.

✓ *Когда у вас наследственная предрасположенность к онкологическим заболеваниям, посещайте онколога раз в год.*



**Волдыри зудят и краснеют**

Через некоторое время после попадания под открытое солнце (от 15 минут до нескольких часов) у людей с аллергией на ультрафиолет появляются зудящие волдыри на коже. Ощущение и внешний вид сыпи такие, словно человек извалялся в густой крапиве. Чем дольше пострадавший находился под солнечными лучами, тем крупнее сыпь и тем дольше она сохраняется после возвращения с пляжа. Помимо этого, люди могут жаловаться на сильную слабость, озноб, тошноту. При сильной реакции организма может появиться даже отек Квинке.

**Псевдоаллергия**

Такая крапивница сильно зудит и чешется, и с ней можно бороться с помощью антигистаминных препаратов. Но на самом деле она является не настоящей аллергией. Солнечные лучи вырабатывают в организме гистамин, запускающий аллергическую реакцию, но при этом в крови не вырабатываются антитела, характерные для истинной аллергии. Виновники этого расстройства - специфические вещества, которые могут содержаться как на поверхности кожи, так и в более глубоких слоях.

**Б**лезни почек не всегда заявляют о себе открыто. Наиболее частыми симптомами заболевания являются боли в области поясницы, повышение давления, которое плохо поддается лечению, а также тошнота, рвота, непроходящая усталость. Обратите внимание и на то, как часто вы посещаете туалет. Если происходит резкое уменьшение количества выде-

**Опухают глаза после сна**

**?** У меня часто побаливает поясница, хотя физических нагрузок нет. А еще опухают глаза после сна. О чем это говорит?

*Ирина Павловна.*

ляемой за сутки мочи, а по утрам вас донимают отеки лица, часто в области глаз, или вы страдаете от отеков ног и брюшной полости - это повод срочно обратиться к врачу!

С визитом к урологу нужно поспешить, если моча мутная - в ней есть кровь, песок или мелкие камни. Хотя одним из первых симптомов появившихся проблем с

почками иногда являются головные боли. Насторожить должны и учащенные позывы к мочеиспусканию с выделением незначительного количества мочи, появление кожного зуда и даже ухудшение зрения. Все перечисленные признаки не позволяют вам отмахнуться от болезни.

**В. Володин, нефролог.**

**Аллергия на солнце. Разве такое может быть? Да, у одних на солнце появляется красивый загар, у других - зудящие волдыри и сыпь.**

**ПОЯВИЛАСЬ ВДРУГ АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ**

**Спровоцировать реакцию может даже апельсин**

Помимо наследственной предрасположенности, причинами чувствительности к ультрафиолету могут быть:

- ✓ прием лекарств (антибиотиков, сульфаниламидов, кортикостероидов, противогрибковых препаратов, антидепрессантов). Людям, принимающим эти препараты, нельзя загорать;
- ✓ нарушения в работе внутренних органов и аутоиммунные процессы;
- ✓ употребление некоторых продуктов (цитрусовые, орехи, кофе, инжир, сельдерей, болгарский перец);

- ✓ траволечение (среди лекарственных растений, прием которых не стоит сочетать с пребыванием на пляже, - зверобой, крапива, боярышник, лебеда, полынь, бессмертник, клевер и другие). Особенно часто светочувствительность повышают эфирные масла, полученные методом холодного прессования (бергамотовое, апельсиновое), и сок некоторых растений (борщевик, петрушка);

- ✓ контакт с пестицидами. Будьте осторожнее при работе с химическими удобрениями;
- ✓ косметика (крем, дезодорант, духи). Так что идти на пляж надо с чистой кожей.

**Не навреди**

**П**рием лекарств из зверобоя делает кожу более чувствительной к солнечным лучам.

**Такая крапивница любит белокожих**

Солнечная крапивница чаще появляется у людей с кельтским типом внешности - блондинистых и светлогокожих. Также особо подвержены этому нарушению беременные женщины и дети. Этим людям, даже если нет солнечной крапивницы, вредно загорать.

**Чтобы сыпь быстрее прошла**

Примите холодный душ или потрите кожу кубиками льда. Приложите к местам сыпи и отека нарезанные кружочками огурец или картофель. Или примите ванну с овсяными хлопьями - овсянка хорошо снимает раздражение. На кожу также неплохо нанести отвар лопуха или яблочный сок, смешанный с вазелином. Пейте как можно больше воды (2 л в день) и соблюдайте гипоаллергенную молочно-растительную диету. Внутрь можно принять активированный уголь.

Когда острая реакция пройдет, берегите кожу от солнца: носите закрытую одежду светлых тонов, не посещайте пляжи, старайтесь в жаркие дни не бывать на улице с полудня и до 16.00, обязательно используйте на открытых частях тела солнцезащитные кремы (с фактором защиты не менее 30).

**С. Штец, дерматолог, врач высшей категории.**

*Из-за избытка солнца южане в 2 раза чаще страдают от воспаления беломышечной ткани.*

# Продуло спину или пиелонефрит?

**Пиелонефрит - это воспалительное заболевание почек. О том, как отличить эту болезнь от остеохондроза, кто в зоне риска и как не допустить хронической формы, рассказывает нефролог, врач высшей категории В. Кожевников.**



**- Какие симптомы говорят об остром пиелонефрите? Может ли болезнь протекать без повышения температуры тела?**

- Типичные проявления пиелонефрита - это боль в пояснице, высокая температура (38°C и выше), озноб, сухость во рту, слабость. Температура может не повышаться, но это, как правило, связано с обострением хронического пиелонефрита. Это характерно для людей пожилого возраста, у которых болезнь протекает бессимптомно.

**- На основании каких анализов ставят диагноз? Как проводится диагностика пиелонефрита? Можно ли по УЗИ диагностировать пиелонефрит?**

- Золотым стандартом диагностики острого пиелонефрита являются лабораторные показатели, клинический анализ мочи (желательно двухразовый), бактериальные исследования мочи и УЗИ с доплерографией почек и мочевых путей. Может быть назначено рентгенографическое исследование.

**- Боли при пиелонефрите можно перепутать с остеохондрозом?**

- Можно. Но при остром пиелонефрите боли имеют выраженный характер и отдают в переднюю брюш-

ную стенку. Очень часто при гнойной форме пиелонефрита у таких пациентов может наблюдаться доскообразный живот.

**- Если лежать на земле или песке, это может привести к острому пиелонефриту?**

- Скорее нет, чем да. Потому что должно быть серьезное переохлаждение, которое можно получить после длительного пребывания в холодной воде или если застудиться.

**- Может ли появиться воспаление почек, если продуло спину?**

- Такое случается, особенно с офисными работниками. Они часто попадают к врачу с острым пиелонефритом из-за кондиционера и сквозняков.

**- Могут ли быть поражены обе почки?**

- Острый пиелонефрит - это чаще всего двустороннее поражение. Научно доказано, что спустя несколько суток вторая почка также воспаляется. Особенно это явно при вторичной форме пиелонефрита, когда он развивается на фоне нарушенного оттока мочи. Поэтому двусторонний процесс - частое явление.

**- Правда ли, что беременные в зоне риска?**

- Да, беременность - один из факторов развития острого пиелонефрита. Это касается второго и

особенно третьего триместров. В это время плод увеличивается в размерах и давит на мочеточники. В случае инфекции мочевых путей очень вероятны осложнения.

**- Наличие камня в почке влияет на развитие болезни?**

- Безусловно. Когда камень мигрирует в мочеточник и нарушает отток мочи, происходит инфицирование этой мочи и развивается острый пиелонефрит.

**- Что приводит пиелонефрит в хроническую форму?**

- Многие не могут сразу распознать болезнь, лечат простуду или остеохондроз. Обматываются шарфом из собачьей шерсти, принимают горячие ванны и антибиотики. А в это время пиелонефрит переходит в хроническую форму, с которой потом трудно справиться.

**- Почему у одних пациентов развивается острый, а у других гнойный пиелонефрит?**

- Всему виной конкретный возбудитель и степень его способности заражать организм. На фоне ослабленного иммунитета, возраста и сопутствующих заболеваний часто развиваются гнойные формы, которые опасны для жизни.

**- Правда ли, что при острой форме нарушается функция почек, и ор-**

**ган перестает вырабатывать мочу?**

- Действительно, это частая ситуация. При вторичном пиелонефрите, когда нарушается отток мочи из почки, она теряет свою функцию. Происходит это стремительно, поэтому таким пациентам нужно как можно быстрее попасть в стационар и восстановить отток из почки.

**- Чем опасен острый пиелонефрит? Человек может потерять почку?**

- Острый неосложненный пиелонефрит можно лечить даже в амбулаторных условиях. В Европе и Штатах этим успешно занимаются. Угрозы для жизни это состояние не представляет. Но часто усугубляется гнойный процесс, что чревато серьезными осложнениями. Такие пациенты должны быть обязательно госпитализированы.

Безусловно, риск потери почки есть, особенно при гнойном пиелонефрите. Острый пиелонефрит среди всех заболеваний почек занимает 14%. Третью часть составляют гнойные формы, которые развиваются быстро, а иногда стремительно, в течение одних или нескольких суток.

## Как там, у них?

**В** Болгарии при ревматизме пьют вино из пижмы. Заливают 10 ст. ложек без верха соцветий 0,5 л мускатного вина и настаивают 8 дней. Принимают по 1-2 ст. ложки 2 раза в день после еды, пока не закончится снадобье.

## Высокое давление?

**С**мешайте 1 стакан свежесваренного сока со стаканом меда и употребляйте ежедневно по 1 ст. ложке смеси до еды.





## Сердечные отеки с ног начинаются

**Отеки, которые появляются к концу рабочего дня чаще всего связаны с сердечной недостаточностью. Что же это такое - сердечные отеки?**

возникать тахикардия, одышка, беспричинная утомляемость. Может появиться отечность внутренних органов, например печени. Кожа в районе отеков приобретает синюшный оттенок. Если есть хотя бы один из этих симптомов, без промедления нужно обратиться к врачу-кардиологу.

### Лечение индивидуально для каждого пациента

Тут много нюансов. В схему терапии обязательно входят сердечные гликозиды, которые усиливают сокращение сердечной мышцы, нормализуют их частоту – одним словом, улучшают работу миокарда. Как правило, назначают препараты, улучшающие кровоток, витамины. Физические упражнения обязательны! Спокойная ходьба или велосипедная прогулка рекомендуются 5 раз в неделю по 30 минут с постоянным контролем пульса. Важное условие - свежий воздух. Полностью исключаются физические нагрузки при тяжелых формах заболевания. А вот умеренные, дозированные физические упражнения полезны. А еще гидротерапия, иглоукалывание, массаж, водная гимнастика.

### Всегда ли отеки связаны с сердцем

Отечность возникает, когда вода накапливается в межклеточном пространстве тканей, где в норме не должно быть свободной жидкости. Поначалу это напоминает некую припухлость. Чем отличаются именно сердечные отеки? Начинается все, как правило, с ног. Со временем отечность поднимается к бедрам и распространяется на другие части тела. Причем протекает отек симметрично, развивается медленно, на протяжении порой целых месяцев. Когда процесс заходит слишком далеко, то отечность не спадает даже во время сна. При этом могут

### Чаще страдают пожилые

Отеки появляются и у мужчин, и у женщин в любом возрасте. Но чаще у пожилых людей, поскольку редко у кого в таком возрасте здоровое сердце. Поначалу отеки могут появляться периодически, на некоторое время исчезнуть, причем сами по себе. Их появление сигнализирует о серьезном недуге и необходимости безотлагательно обратиться за медицинской помощью. Чтобы установить точный диагноз, необходимо пройти обследование.

Энергии, которую сердце вырабатывает за день, достаточно, чтобы грузовику преодолеть 30 км.

### Прикинь на себя

- ✓ Кожа при сердечных отеках холодная, а при почечных - теплая.
- ✓ Сердечные отеки начинаются со стоп, появляются к вечеру и уменьшаются к утру. Они всегда нарастают снизу вверх.
- ✓ При почечных отекает в первую очередь лицо. Эти отеки возникают утром, сходят к вечеру.

### Мочегонные - под контролем

Некоторые люди самостоятельно принимают мочегонные препараты, чтобы избавиться от ненавистных отеков. Нельзя бесконтрольно принимать диуретики. Самолечение при сердечной недостаточности недопустимо, неумелое и бесконтрольное применение даже трав небезобидно.

## КИШЕЧНИК ЛЕНИТСЯ

**Если начались запоры, не нужно сразу бежать в аптеку за ректальными свечами. Иногда достаточно немного отрегулировать рацион и ввести в него свежие помидоры.**

### Синьор помидор

Помидоры стимулируют перистальтику кишечника за счет того, что в их кожуре много клетчатки и пектиновых волокон.

Этот овощ разжижает каловые массы. Благодаря большому содержанию воды (более 85%) помидоры помогают кишечнику опорожняться, мягко устраняют любой функциональный запор. Для этого достаточно съесть по одному помидору трижды в сутки. А еще полезнее есть помидоры и не забывать заниматься физкультурой. Усиливают моторику кишечника разнообразные сгибания и наклоны. Однако, чтобы справиться с запором, кому-то достаточно посидеть на своеобразной томатной диете всего неделю, а кому-то целый месяц. Кстати, важно съедать помидоры, не очищенные от кожуры. Именно в ней содержится максимальное количество клетчатки. Мякоть ово-

ща - источник влаги, минералов и витаминов.

### О томатном соке

В отличие от мякоти помидора он намного сильнее разжижает переработанную пищу, что значительно облегчает опорожнение кишечника.

Томатный сок для борьбы с запорами можно пить по стакану 5-6 раз в день во время еды. Помимо устранения запора, он способствует нормализации кислотности желудка, что позволяет положительно влиять сразу на несколько органов желудочно-кишечного тракта.

### Как быть при колите

Колит - воспаление слизистой оболочки толстого кишечника. Может сопровождаться и запорами, и диареей. Томаты усиливают перистальтику кишечника и разжижают стул. Насыщают

организм витаминами и минералами. Но все же лучше пить томатный сок, в котором нет косточек. Они могут механически раздражать слизистую оболочку и поддерживать ее воспаление. По той же причине лучше не есть смородину, чернику и другие фрукты и овощи, в которых имеются мелкие зернышки.

### Соленые и маринованные помидоры

Польза при запоре от свежих овощей не вызывает сомнений. А вот регулярное употребление соленых или маринованных с томатами требует разъяснений.

Квашеные помидоры прекрасно устраняют запор. Помимо стимуляции перистальтики кишечника, они неплохо слабят за счет рассола.

Известно, что помидорный рассол улучшает состояние после злоупотребления алкоголем. При запоре он действует на кишечник примерно так же. Насыщение стенок кишечника микроэлементами и водой способствует нормализации дефекации. Однако с маринованными нужно быть осторожными при больном желудке и кишечнике.

**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**

# ВСЕ ВОКРУГ В ТУМАНЕ...

## Доктор оговорил: глаукома

**?** Мне 71 год. По утрам я стал хуже видеть: все как в легком тумане. Доктор оговорил: глаукома на левом глазу, назначил лечение. Как можно было распознать эту болезнь?

Василий Иванович.

Глаукома тем и опасна, что развивается исподволь. У человека могут возникать неяркие признаки, но часто он на них не обращает внимания. У вас, например, возникло затуманивание зрения. Настоятельно должно мелькание мушек перед глазами, частая смена очков, ощущение распирания или давления в глазу. Иногда человек жалуется, что при взгляде на фонарь или лампочку видит радужные круги вокруг источника света. Недавно у меня был пациент, который считал, что зрение ухудшилось из-за катаракты. Но обследование показало на одном глазу запущенную глаукому IV стадии, а на другом - начальную. Теперь потерянное зрение не вернуть никаким лечением. На вопрос, почему не обращался к докторам, мужчина ответил: «Меня ничего не беспокоило».

## А может, закапывать лекарства?

**?** У мамы обнаружили глаукому. Врач сказал, что нужна

операция. Но может, сначала попробовать закапывать в глаза какие-нибудь лекарства?

О. Каганова.

Если возник приступ так называемой закрытоугольной глаукомы, когда краешек радужки блокирует пути оттока жидкости, от чего резко повышается внутриглазное давление, то операцию нужно делать не откладывая. Эту форму глаукомы трудно пропустить, ведь приступ сопровождается болью и неприятными ощущениями в глазу. Утром человек просыпается, а у него вдруг ухудшилось зрение, побаливает глаз, а то и половина головы. Поэтому пациент, хочет или нет, но спешит к врачу. Доктор с помощью лазерной или микрохирургической технологии прочищает или формирует пути оттока жидкости. После такого вмешательства могут понадобиться противовоспалительные капли, чтобы возникшее воспаление не свело на нет все усилия хирурга, спровоцировав рубцевание почищенных путей оттока жидкости. К счастью, так бывает не всегда.

Закапывая глазные капли, надо прижать слезную точку у внутреннего угла, чтобы замедлить всасывание лекарства.

## Не навреди

Тем, у кого есть катаракта или дальнозоркость, нельзя смотреть телевизор в темноте.



## Какие-то вспышки и мелкие точки

**?** Время от времени в глазах появляются какие-то вспышки и много мелких черных точек. Что делать? Еще досаждают синдром сухого глаза и хронический блефарит. Кажется, что в глаза насыпали песка. Полгода назад врач назначил лечение. Поначало оно помогло, но сейчас симптомы вернулись и нарастают...

Мария Умаханова.

Не откладывайте обращение к врачу, поскольку вспышки в глазу могут указывать не только на спазм сосудов, но и сигнализировать о повреждении сетчатки. Воспаление края век (блефарит) связано с тем, что железы не выделяют достаточно секрета. Слеза испаряется быстро, и слизистая глазного яблока пересыхает. Кроме противовоспалительной мази, которую вам назначил врач, нужно проводить массаж век, выполнять их гигиену специальными средствами. Не забывайте использовать капли, которые называются искусственная слеза.

Т. Пантелеев,  
врач-офтальмолог.



## Часть зуба просто откололась...

**?** Ребенку 1,9 года. Верхние двоечки начали крошиться. Сначала на эмали появились маленькие коричневые ямочки. Потом часть зуба просто откололась. Мы в панике! Что делать? Можно как-то эти зубки восстановить? И лечат ли таких малышей?

Мадина.

Паниковать не надо. Не теряя времени, обратитесь к профессиональному детскому стоматологу. Не видя молочных зубов ребенка, трудно поставить правильный диагноз. Но есть подозрение, что у малыша гипоплазия эмали молочных

зубов. Гипоплазия - это недоразвитие зубной эмали. Она происходит еще во внутриутробном периоде. Формирование зубной эмали у будущего ребенка полностью зависит от обмена кальция в организме беременной женщины. Если в обмене происходят сбои, то зуб-

ная эмаль ребенка недополучает положенную норму кальция и становится очень тонкой. А тонкая эмаль - ненадежная защита молочного зуба от кариеса. При недостаточной гигиене полости рта он может появиться сразу на нескольких зубах и в течение короткого вре-

мени перейти в стадию глубокого кариеса.

Признаками гипоплазии эмали могут быть так называемые гнезда, бороздки и пятна на зубах. При их первых появлениях надо показать ребенка детскому стоматологу. Если зубки частично разрушены, то их рекомендуют обязательно лечить и восстанавливать. Это необходимо для дальнейшего формирования правильного прикуса.

М. Федосеев,  
врач-стоматолог.

# ЕСЛИ ПОЧКИ НЕ ЗДОРОВЫ

Готовить блюда надо с минимальным количеством соли, чтобы исключить отеки. Мясо и рыбу лучше варить, а затем запекать или обжаривать. Картофель, овощи, фрукты и ягоды разрешены как сырые, так и отварные или запеченные.

## Картофельная запеканка

4 картофелины, 1 морковь, 100 г белокачанной капусты, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Картофель отварите, почистите и нарежьте ломтиками. Капусту тонко шинкуйте. Морковь почистите и нарежьте соломкой. Капусту и морковь припустите по отдельности в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В форму для запекания, смазанную маслом, уложите слоями картофель, морковь, капусту, смазывая каждый слой сметаной, смешанной с мукой. Последний слой - картофель со сметаной. Запекайте в духовке при 180 градусах 20 минут.



## Биточки пшеничные

Стакан пшена, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, яйцо,

стакан молока, 2 ст. ложки растительного масла.

Пшено промойте, ошпарьте кипятком, залейте 1,5 стакана кипятка. Варите 20 минут. В пшено влейте горячее молоко и варите еще 10 минут. Добавьте сахар. Немного охладите, положите яйцо и перемешайте. Сформируйте биточки, запанируйте в сухарях или кунжуте, слегка обжарьте в масле. Подавайте со сметаной.

Соль можно заменить травами, зеленью, тмином, сушеной морской капустой (продается в аптеке).

## Тушеная говядина с овощами

500 г говядины, 1 кабачок, 1 корень петрушки, 2 морковки, 3 ст. ложки сливочного масла, сушеный укроп, перец.

Говядину нарежьте крупными кусками, отварите. Слегка обжарьте. Морковь и корень петрушки нарежьте кубиками, добавьте к мясу. Долейте немного воды и тушите до готовности. Кабачок нарежьте кубиками и обжарьте на оставшемся масле. Приправьте укропом и пер-

цем. Подавайте мясо с овощами, посыпав свежей зеленью.

## Яблоки с джемом и сметаной

4 яблока, 100 г нежирной сметаны, 2 ст. ложки конфитюра или джема, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 чайн. ложка лимонного сока.



Яблоки, не разрезая на части, очистите от кожицы и выньте сердцевину и часть мякоти. Отварите яблоки до полуготовности, добавив в воду лимонный сок. Желток разотрите с сахаром, добавьте муку и разотрите все еще раз. Отдельно взбейте белок и сметану. Добавьте его к растертому желтку. Яблоки заполните джемом. Полейте соусом. Запекайте до готовности.

*С. Резников, врач-диетолог.*

## На заметку

- ✓ При заболеваниях почек противопоказаны крепкий кофе и какао. Пить можно фруктовые и овощные соки, отвар шиповника.
- ✓ Исключите из рациона острые блюда, копчености, консервы, маринованные и квашеные овощи, грибы, жареные закуски, соусы, сыры, бобовые.

## Нежные котлетки из кабачка

1 кабачок, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 2-3 ст. ложки овсяных хлопьев, подсолнечное масло для жарки, щепотка соли.

Овсяные хлопья заливаю кипятком, оставляю на 20 минут. Кабачок натираю на терке, сок отжимаю. Чеснок пропускаю через пресс. Соединяю хлопья, кабачок, чеснок, яйца, соль, перемешиваю до однородной массы. Формую котлеты и слегка обжариваю, затем закрываю крышкой, уменьшаю огонь и даю потомиться минут 10. Котлетки получаются легкие и вкусные!



*Ирина А.*

## ГНОЙНЫЕ РАНЫ ЗАЛЕЧАТ МАЗИ

1 Для приготовления мази требуется по 100 г сосновой или еловой живицы (можно использовать канифоль), нежареного подсолнечного масла, меда в сотах (если такового нет, возьмите 70 г меда и 40 г желтого воска). В эмалированную посуду налейте масло, поставьте на огонь, осторожно добавьте канифоль или живицу и мешайте палочкой (лучше стеклянной), пока не растает. Постоянно помешивая, медленно выложите в смесь мед в сотах. Когда все растворится и закипит, выключите огонь и продолжайте мешать, пока смесь не станет желтого цвета. Храните мазь в прохладном месте.

У меня сахарный диабет. Недавно в рану на пальце занес инфекцию, и теперь он опух и нагноился. Прикладывал мазь Вишневского, но гной не выходит. Чем помочь в домашних условиях?

*Геннадий Петрович.*

2 Выложите в эмалированную посуду 250 г сливочного масла и доведите до кипения. Туда же положите 100 г сосновой или еловой живицы (или канифоли). Постоянно помешивайте, пока живица не расплавится, после чего добавьте 200 г меда в сотах и 10 г измельченного прополиса (если нет меда в сотах, можно использовать по 100 г меда и желтого воска). Когда смесь станет однородной и покипит 10 минут (следите, чтобы не убежала), снимите с огня,

в горячем виде процедите и отожмите. Готовую мазь хорошо перемешайте до однородности. Перед наложением повязки рана не требует особой обработки. Если в ней собрался гной, то можно промыть ее гипертоническим или простым солевым раствором (1 чайн. ложка соли экстра на 3-4 стакана кипятка).

**P.S.** Повязки и с той, и с другой мазью накладывают 2 раза в сутки - утром и вечером.

*Н. Васьков, народный целитель.*

# Диета при гипертонии

**Рациональное и здоровое питание для человека, страдающего от гипертонии – это не прихоть, а суровая необходимость, не временная мера, а образ жизни. Важно осознать, что нарушенная диета при гипертонии, сама по себе, без всяких дополнительных условий вполне может спровоцировать скачок артериального давления.**



**П**итание гипертоника базируется на отказе от высококалорийных блюд и продуктов, способствующих росту уровня холестерина в крови и отложению углеводов в виде жировых клеток, строго регулируемом употреблении не только воды, но и любой другой жидкости.

Диета при гипертонии основывается на следующих руководящих принципах питания:

- Максимальное сокращение потребления соли до 5 г в день (чайная ложка без горки) и солить пищу не в процессе готовки, а непосредственно перед употреблением. Еще один вариант - заменить поваренную, йодированную или морскую соль на специальную «Профилактическую». Она отличается меньшей концентрацией ионов натрия.

- Отказ от крепкого черного и зеленого чая, натурального кофе и иных напитков с содержанием кофеина. Кстати, к ним относится «Кока-кола» и всевозможные энергетические коктейли. Кофеин, особенно в большой дозе, способствует учащению сердцебиения и почти неизбежно вызывает приступ гипертонии.

- Сокращение доли жиров и белков животного происхождения до трети от общего количества потребляемых жиров и белков, уменьшение потребления откладывающихся в виде лишних килограммов «быстрых» углеводов. Также стоит по возможности отказаться от сахара. Все перечисленное повышает уровень холестерина в крови и провоцирует атеросклероз сосудов.

- Полное исключение из рациона всех видов алкогольных напитков кроме натурального красного сухого вина в умеренных количествах (2-3 бокала в неделю). В рамках борьбы

с вредными привычками также настоятельно рекомендуется бросить курить.

- Включение в меню как можно большего количества продуктов, содержащих калий (помогает своевременно выводить из организма излишки жидкости, укрепляет сердечную мышцу), магний (мягко расширяет сосуды, снимает их спазмы), йод (играет важную роль в процессе профилактики образования холестериновых бляшек).

- Отказ от полуфабрикатов, консервов и блюд быстрого приготовления. В них содержится очень много соли.

- Дробное питание. Ежедневную норму пищи нужно разделить на 5 небольших порций. Если вы не хотите есть, не ешьте. Переедание категорически запрещено. Самый последний прием пищи - очень легкий. Достаточно, например, какого-нибудь фрукта, стакана молока или кефира.

- Обязательное включение в меню первых блюд (особенно вегетарианских супов на овощных бульонах) и всевозможных каш. Каша может превратиться в настоящий деликатес, если варить ее на молоке, добавляя мед, фрукты, сухофрукты и орехи.

- О жарке и копчении как способах приготовления пищи нужно забыть. Вторые блюда тушат, запекают в духовке или на гриле, готовят на пару. Еще вас может выручить пароварка или мультиварка.

## Что можно есть

Какие продукты можно включать в рацион без опаски в неограниченном количестве? Диета при гипертонии - это:

Овощи, фрукты и ягоды. Все это содержит клетчатку и пектин при минимальном количестве килока-

лорий. Они предотвращают образование холестериновых бляшек. «Побочный эффект» - профилактика онкологических заболеваний. Морковь и свекла, помимо этого, богаты магнием и калием.

## Фруктовые и овощные соки, наполовину разведенные водой.

Свежая зелень, особенно листовый салат и петрушка.

Морская рыба, любые морепродукты, морские водоросли. Кроме большого числа микроэлементов, в первую очередь, йода, там содержатся ненасыщенные Омега-3 жирные кислоты, ведь организм совсем отказаться от жиров не может. Дополнительно можно употреблять рыбий жир, жидкий или в капсулах.

Постное и диетическое мясо - нежирная свинина, телятина, крольчатина, грудка индейки и курицы.

Цельнозерновой хлеб, хлеб из муки грубого помола и диетические хлебцы.

Любые бобовые - фасоль, горох, чечевица, бобы, а также спаржа и кукуруза. Это альтернативный источник белка растительного происхождения.

Молоко, молочные и кисломолочные продукты, сыры с пониженным процентом жирности.

Любые сухофрукты и орехи, мед. Особенно часто в рацион рекомендуется включать изюм, курагу, миндаль и грецкие орехи.

Макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, гречка, рис, пшено, другие крупы.

Рафинированное растительное или оливковое масло для готовки и заправки салатов, льняное - для употребления внутрь.



# НАУКА СНОВИДЕНИЙ

**Чтобы чувствовать себя хорошо весь день, недостаточно просто спать восемь часов в сутки. Есть другие важные условия, которые мы чаще всего не соблюдаем.**

**В** фазе медленного сна организм восстанавливает силы, а в фазе быстрого сна мы видим сновидения. За ночь нам необходимо пройти этот цикл пять раз, чтобы проснуться бодрыми и отдохнувшими. Переход от одной фазы к другой будет бережным и плавным, если завести некоторые привычки.

## Зачем спать

### с открытым окном?

Если вы привыкли спать в душной комнате, то утром будете чувствовать усталость.

Сомнологи из Центра неврологии и сна в Шарлотсвилле доказали: здоровый сон возможен лишь в прохладной комнате. Оптимальная температура, по мнению исследователей, не должна превышать 15-20°. Все дело в механизмах нашего тела: до 17:00 температура повышается, а после этого времени спадает. И чем быстрее тело охладится до нужной температуры, тем быстрее заснет человек. Самые низкие значения можно наблюдать в 5 утра.

Есть и другие причины спать с открытым окном.

**Продлить молодость.** При температуре 18-20° усиливается выработка гормона сна мелатонина, который также является антивозрастным гормоном - влияет на состояние нашей кожи, внутренних органов. Он способствует нормализации менструального цикла, а в компании с серотонином гармонизирует эмоциональный фон.

**Сохранить стройную фигуру.** Мелатонин оказывает антиоксидантное воздействие и способствует накоплению бурого жира, который сжигает калории и препятствует ожирению.

**Снизить риск заболеваний.** Ученые уверены: сон при температуре 18-20° снижает риск раз-

вития диабета II типа и предотвращает старение мозга и развитие болезни Альцгеймера. Если же вы спите в духоте, снижается иммунитет, появляются бессонница, расстройства пищевого поведения, болезни сердца.

**Справиться со стрессом.** Канадский врач Наташа Тернер подчеркивает, что сон в прохладной комнате снижает уровень гормона стресса кортизола.

## Привычки, которые защитят от бессонницы

Ученые из Финского университета производственной медицины установили, что среднее время сна для женщин – 7 часов и 42 минуты. Сомнологи уверяют, что если вы спали меньше положенных 7-8 часов, то работоспособность в этот день снизится примерно на четверть. Кроме того, недосып и некачественный сон снижают концентрацию гормона счастья серотонина, что приводит к депрессии, раздражительности, апатии. Вот почему так важно создать условия для хорошего сна.

**1.** Ложитесь и вставайте всегда в одно и то же время. Так вы реже будете страдать от бессонницы.

**2.** Перед сном выпейте полстакана воды - это снизит температуру тела, и вы быстрее расслабитесь. Чтобы усилить выработку мелато-

## Для справки

**Сомнология - наука изучения сна. Она появилась в середине прошлого века. Специалисты выявляют проблемы сна и пытаются установить, какие условия ночного отдыха самые комфортные и полезные для организма.**

нина, можно выпить немного вишневого сока.

**3.** Не переedayте за ужином, но и не ложитесь голодными. Настроиться на отдых помогают бананы, богатые магнием зеленые овощи и тыквенные семечки, кисломолочные продукты.

**4.** Откажитесь от ламп накаливания в спальне. Они нагревают комнату, уснуть в ней будет непросто.

**5.** Растения помогут снизить температуру в комнате, а также очистят воздух. Для спальни подходят алоэ вера, фикус, папоротник, пальма Арека.

**6.** Не пользуйтесь гаджетами за 1-2 часа до сна. Синий свет от экрана телефона или телевизора, попадая на сетчатку глаза, тормозит выработку мелатонина и мешает заснуть.

**7.** Выберите плотные шторы со специальной подложкой: по данным исследований, такие шторы могут уменьшить приток тепла и света на 33%.

## Что вам снилось?

Иногда сны могут указывать на развитие некоторых заболеваний. Вот какие сюжеты должны насторожить вас.

Если во сне вы часто бежите по лестнице вниз, проверьте суставы, вверх - сосуды.

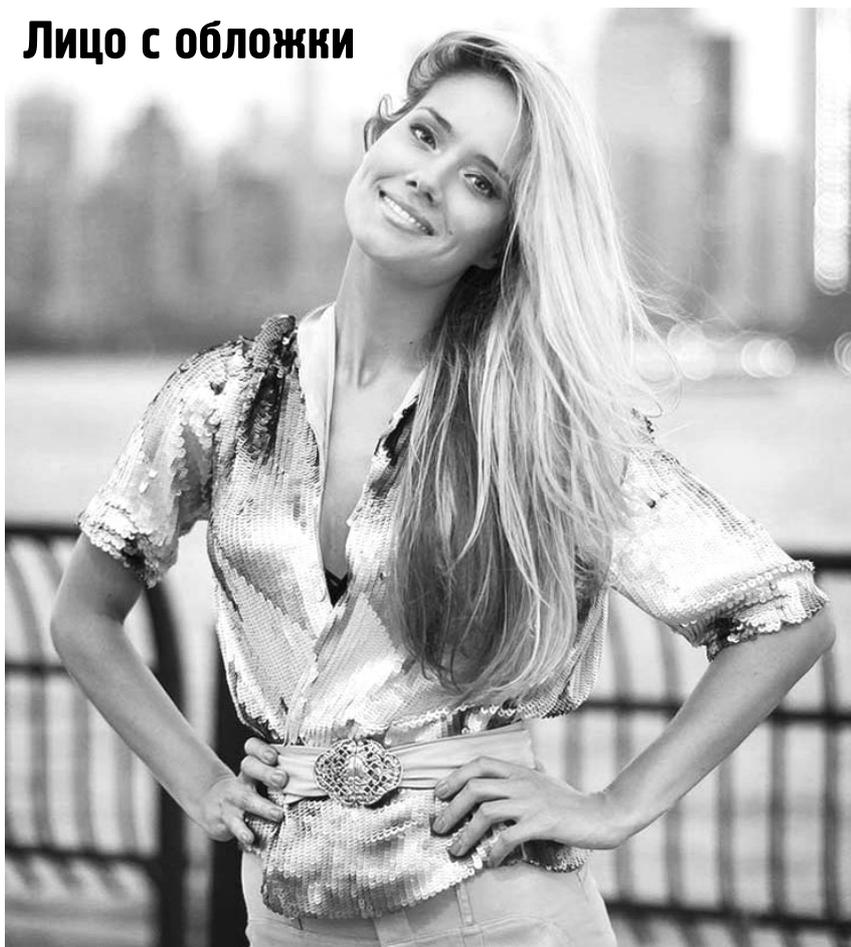
Кактусы, алоэ и другие колючие растения могут намекать на проблемы в желудочно-кишечном тракте.

Когда во сне не хватает воздуха, стоит проверить сердце и органы дыхания. На сердечно-сосудистые заболевания также могут указывать частые кошмары.

Сны о нападении иногда чаще всего свидетельствуют об эмоциональном перенапряжении, стрессе.

Для спальни подойдут растения, не обладающие ярко выраженным запахом.

Канавы поперек пути							Договор о нейтралитете	Привал в чистом поле		
Политическая коалиция	2		Заупокойная месса	Поппевица ... Агилера		Суточный паек	Полудрагоценный камень			
			Ряса аббата	Приют для странника						
Безбожник		Брат бога Зефира	Сказочная самобранка							
					Отверстие в стене для окна	Одноглазый монстр				
Писатель ... Гессе	На что дама наводит тени?				Апогей славы			1	Розыгрыш по телефону	
					Хищник среди растений					
☺ ☺ ☺ - Дай денег в долг. - Чем подтвердишь, что отдашь? - Даю слово честного человека! - Хорошо, приходи с честным человеком...			Купон на дефицит				Православный монах	Библейский патриарх	Повесть Тургенева	
☺ ☺ ☺ Мы бедняки нового поколения: у нас есть дорогие смартфоны и компьютеры, с помощью которых мы можем зайти в свой интернет-банк, чтобы убедиться, что у нас на счете нет ни копейки.			Витиеватый узор	Месяц с Юрьевым днем	Богатейший город Африки	Пятилетний непоседа				
									Вооруженная охрана	Колющая часть кортика
			Место "стрелки" теремов			Шахтер				
						Река в Рязани			Шутливая речь	Книжка в сари
			Думный клерк на Руси	Пляжный ветерок			Бригада судей на конкурсах			
Потолочный светильник						Казачий верховод				
Волк со скалы Советов	Слуховое окно		Трубочка для коктейля	Метеозонд	Дед	Крупная лесная птица		Японская жена "битла"		
				Фария из замка Иф	"... нам тепло дарило" (песен.)					
Закупорка вены	Камнепад на перевале					Сигнальный поплавок		Летает, жалит, а мед не дает		
				Седина в бороде, а бес в ...						
"Спецовка" домохозяйек	Чаша на вершине горы				Короб из коры березы					
				Промысловая рыбка						
										



# ЮЛИЯ ПАРШУТА: «Я только учусь любить себя»

— Говорят, что вы не собирались становиться певицей, вы ведь окончили РУДН с красным дипломом?

— Меня, наверное, так воспитали: сначала нужно получить более приземленную профессию, а потом заниматься творчеством. Это сейчас благодаря интернету можно быстро обрести финансовую независимость, но тогда, чтобы почувствовать стабильность, необходимо было практичное и легко применимое образование. Не могу сказать, что филологическое направление самое практичное из возможных, тогда после второго курса я планировала переводиться на факультет журналистики — это для меня было наиболее приемлемым и актуальным в то время.

— Почему не пошли работать по профессии?

— Музыка в моей жизни присутствовала с самого детства. Я окончила музыкальную школу по классу скрипки. Участвовала во всех школьных и университетских мероприятиях вокалистом. Как только представился шанс попробовать

свои силы на большой сцене, я сдала экзамены досрочно и полетела на кастинг «Фабрики звезд» братьев Меладзе.

— Вы какое-то время жили в Америке. С чем был связан отъезд, чем там занимались? В музыкальном плане, что почерпнули для себя за время пребывания в США?

— Я закончила работу в группе «Инь-Ян» и уехала в Нью-Йорк, чтобы подготовиться к поступлению в институт театра и кино Ли Страсберга на актерский факультет. Для этого нужно было поднять уровень английского языка, но, к сожалению, так вышло, что мне пришлось уехать из Америки, даже не подав документы в ВУЗ. Тем не менее, я сняла в США клип, записала несколько песен, взяла уроки у преподавателя академического вокала, оперного певца Михаила Калиновского и у педагога, саундпродюсера Даны Калитри, с которой в свое время занималась Селин Дион. Чувствую, что это был отличный опыт. Ведь я получила новые важные знания и поняла, что запись

песни в Америке — не гарантия высокого качества, фантастического результата или безумного успеха, поэтому нет смысла думать, что переезд в США обеспечит быстрый и головокружительный взлет в карьере.

— А почему, кстати, ушли из коллектива «Инь-Ян» в свободное плавание?

— У нас начали редко выходить песни, едва ли не раз в год, мы стали с трудом находить общий язык друг с другом, и было невыносимо быть в постоянном ожидании счастливого будущего. И я решила на уход из коллектива.

— Как Америка изменила вашу жизнь?

— Нашу жизнь меняет любой шаг. Америка оставила хорошие впечатления — я познакомилась с интересными людьми, с некоторыми из которых общаюсь до сих пор. Переехать в Нью-Йорк на время и жить там, тогда было приятно — вспоминаю об этом с теплотой. Хорошо, что многие негативные события стираются из памяти с течением времени. Иногда скучаю по знакомым, оставшимся в США, и мечтаю, наконец прилететь в гости.

— Как вы считаете, вашим стартом в музыкальном бизнесе стало участие в проекте «Фабрика звезд-7»?

— Долгое время я считала именно так. Но, проанализировав свою жизнь, поняла, что в мое будущее с детства было вложено очень много — я с ранних лет занималась балетом, скрипкой, вокалом, училась в художественной школе, что воспитало во мне вкус, ходила на тайский бокс, что выработало дисциплину, окончила школу с серебряной медалью, научившись трудолюбию, занималась вокалом и выступала на площадках. Поэтому участие в «Фабрике звезд» стало логичным шагом, оставалось только набраться смелости и приехать на кастинг. Уже в тот момент, пусть этого и не осознавала, я была очень хорошо подготовлена к старту большой творческой карьеры.

— Какое участие в вашей творческой жизни сыграли Константин и Валерий Меладзе?

— Пожалуй, оно опять-таки началось еще с детства. Папа ставил мне песни The Beatles, мама включала классическую музыку, а вместе с ней — песни Валерия Меладзе. Так она обратила мое внимание на его творчество — он исполнял очень добрые, мудрые, мелодичные композиции. Меладзе — удивительный профессионал, который при этом поет с чувством и сердцем. До этого, если честно, я не видела себя ни на одной «Фабрике звезд», но, когда увидела анонс про-

екта под руководством братьев Меладзе, поняла, что нужно ехать.

— **Какой момент вашей жизни был самым убийственным — «как вспомню, так вздрогну»?**

— Не «убийственными», слава Богу, я осталась жива, но травматичными были моменты домашнего насилия в отношениях с бывшим молодым человеком. Уже прошло больше десяти лет, но до сих пор сложно верится, что все это происходило со мной. С годами я приняла этот опыт и поняла, что не могу изменить прошлое, но могу поддерживать людей, которые сталкиваются со схожими проблемами, показывая на своем примере, что выйти из травматичных отношений возможно и нужно. Тем не менее, лучше, конечно, не знать на личном опыте, но если вы в каком-то виде.

— **После возвращения из Америки вы решили попробовать сниматься в кино. Почему? Вы там что-то поняли?**

— Не могу вспомнить, когда именно решила начать сниматься в кино. Для меня всегда актерская сфера неизменно была рядом — я шла рука об руку с ней со школы и института. И, думаю, с первых клипов поняла, что во мне отзывается все, что связано с кино. Поэтому и решила поехать учиться в Америку, но, как я уже говорила, там ничего не сложилось, и я поступила в школу драмы Германа Сидакова в Москве.

— **Как удалось получить главную роль в мелодраме «Полцарства за любовь», а затем и в картине «Бармен», где вы работали со Стояновым, Охлобыстиным, Гогунским?**

— Меня пригласили на кастинг, и я, пройдя его вместе со всеми, вышла и забыла о нем, как я часто делаю. Но меня выбрали, и, уже оканчивая школу драмы, я начала сниматься в «Тайнах четырех принцев». Вскоре меня позвали на кастинг «Полцарства за любовь» —

очаровательная картина, в рамках которой режиссер дал мне карт-бланш: я могла работать над ролью и выстраивать ее самостоятельно, чувствовалась некая свобода. Это был кайф. А роль в фильме «Бармен» я получила сразу после окончания проекта «Один в один» — меня заметили на телешоу и предложили принять участие в съемках.

— **Какие ощущения от работы с коллегами-актерами?**

— Работать с такими блестящими актерами, например, как Стоянов и Охлобыстин, — это счастье и прекрасный опыт.

— **А кого вы любите больше себя?**

— Трудно оценить и составить иерархию. Во-первых, любовь всегда разная. Я только учусь любить себя, принимать, уважать, понимать, жалеть, находить для себя время, силы. Раньше, сколько бы я ни пыталась жить по личной повестке, это не всегда получалось. Даже сейчас часто не получается делать то, что хочется. И я понимаю, что на пути к тотальной любви к себе я стою пока в самом начале.

— **Что сегодня для вас на первом месте: музыка, кино, телевидение? Или что-то еще?**

— Это все взаимосвязано. Конечно, в первую очередь мои мысли направлены на то, чтобы правильно представить музыку, которую я сделала в этом году и которой осталась довольна. Сейчас хочется, чтобы песни нашли своего слушателя, потому что в бесконечном потоке контента, к сожалению, можно заблудиться. Я обожаю кино, уважаю телевидение, но, тем не менее, не все. У меня есть телевизор, я его смотрю и знакомлюсь с тем, что представлено на каналах. Радует, что программы становятся все интереснее и, пусть и медленно, но развиваются.

— **Новый трек «Слушать» вы записали практически перед карантином. Как работалось в то**



**В фильме «Полцарства за любовь»**

**непростое время: запись, сведение, наложение и прочее?**

— Песню «Слушать» мы действительно записали в последний момент перед карантином, и я очень этому рада. Не могу сказать, что она далась мне легко, но это того стоило — проходя через творческие трудности и препятствия, ты чувствуешь, как тебя отпускает. А на самоизоляции нам пришлось сводить одну из новых песен. Мы с командой пересылали ее друг другу по каждой правке, и я раз двадцать в день бегала в машину, чтобы отслушать звук, — в домашней аудиосистеме и в наушниках совершенно другая акустика. Это был очень интересный опыт!

— **Когда вы в последний раз плакали?**

— Сегодня. Но мне, к счастью, удалось купировать этот процесс, и это не вылилось в длительные мучения. В последнее время слезы, увы, довольно частое явление. Но не будем об этом.

— **О чем вы в последний раз соврали?**

— О том, что мне хорошо и весело, а на самом деле нет.

— **Любите шутки?**

— Шутки — неизменный спутник наших встреч с друзьями, переписок и телефонных разговоров. Мне кажется, юмор — один из самых важных аспектов классного общения.

— **А когда шутят над вами?**

— Я и сама над собой шучу. И люблю, когда надо мной шутят, но без злости. Если чувствую недобрый подтекст, сразу это прекращаю. Мне не нравится, когда человек пытается отыгаться за свою неуверенность и недовольство жизнью на людях рядом. Я очень чувствительный человек и сразу это понимаю.



**В фильме «Бармен»**



# ВАША ЛЮБОВЬ ПО НОВЫМ ПРАВИЛАМ

Годы, а то и десятилетия, проведенные в браке, рано или поздно приводят к рутине в отношениях. Что нужно делать, чтобы чувства заиграли новыми красками?

**К**ак показывает практика, даже счастливым семейным парам не удается избежать охлаждения чувств после долгих лет брака. Все уже привычно, знакомо, хочется новых ощущений и эмоций. Женщине, как мудрой хранительнице очага, придется взять спасение ситуации в свои руки.

### РАЗДЕЛЯТЬ ОБЯЗАННОСТИ

Женщины привыкли взваливать все заботы по дому на свои хрупкие плечи. Странно, что они потом еще удивляются потребительскому отношению со стороны мужа. Но на что обижаться? Начинается все незаметно. «Ой, что ты тут развел, теперь не отмоешь», - шутя говорит молодая жена новоиспеченному супругу, который всего-то пожарил мясо к ее приходу и заляпал жиром полкухни. И это вместо того, чтобы заметить, как он сексуально выглядывает в переднике!

Попробуйте сделать наоборот. Попробуйте вовлечь мужчину в семейный быт, о который якобы разбиваются брачные лодки. Перестановка в квартире, выбор новой мебели, цвет стен - масса вещей требует совместного обсуждения. Больше блеска в глазах и искрен-

ней заинтересованности вместо обиженно-требовательных интонаций - и он к вам потянется. С чего начать? Предложите ему приготовить ужин вместе. Пусть он займется мясом, а вы пока нарежете салатик. На самом деле многие мужчины любят готовить, просто они об этом не знают.

### ИМЕТЬ СОБСТВЕННЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ

Вот вы вместе приготовили ужин, насладились совместным времяпрепровождением. Теперь самое время помахать мужу ручкой и отправиться на встречу с подругами. Нет, вы не ослышались, именно так!

Находиться вместе - прекрасно, но у вас должны быть собственные интересы. Только тогда ваш мужчина сможет понять, что вы не только бесплатное приложение к нему, но и самостоятельная личность. вспомните, чем вы увлекались в молодости, еще до того, как в вашей жизни появился человек, которому вы посвятили всю себя? Петчворк, разведение роз, роспись тарелочек, а может, вышивание крестиком? Почему бы не возобновить занятия? Если в любимом деле найдутся единомышленники - еще лучше. Именно они дают вам уверен-

ность в своих силах, приносят радость общения, а значит, и повышают самооценку. Уверенная в себе женщина всегда интересна мужчинам - это факт.

Даже если увлечений как таковых у вас нет, не грех пару раз в месяц сходить с коллегами в бильярд или с подругами в кафе. Вы успеете соскучиться, пока будете вдали от супруга, пусть даже столь недолгое время.

### СЛЕДИТЬ ЗА СОБОЙ

Большинство замужних женщин, взглянув на себя в зеркало, увидят там даму неопределенного возраста с потухшим взглядом. Что видит мужчина в такой женщине?

Увы, ничего. Она перестает быть для него объектом сексуального желания, да и просто желания. Ее не хочется взять с собой на корпоратив, в театр, в гости к друзьям. Она как элемент мебели, постоянно пребывает в квартире, и ничего ей больше не надо.

Про вас это или нет, в любом случае взгляните на себя. Быть может, стоит что-то освежить в собственной внешности, поменять прическу. Честно спросите у подруг, что они думают о вашем внешнем виде, что они бы посоветовали исправить.

Для начала попробуйте встретить мужа с работы «при параде». Он, конечно, удивится, а для вас его реакция станет хорошим стимулом для дальнейших совершенствований.

### ЧАЩЕ ОСТАВАТЬСЯ ВДВОЕМ

Многие пары, будучи много лет в браке, успевают обзавестись детьми, внуками, домашними животными, родственниками, дальними и не очень. У них просто нет возможности побыть вдвоем, все время рядом находится кто-то еще.

Попробуйте все кардинально изменить. Сообщите детям, что в ближайшие выходные вы с папой уезжаете на отдых за город. Можете отправиться на дачу (только не для работы на участке!) или в ближайший город. Или же просто освободите один вечер, устройте необычный ужин, пусть даже он пройдет дома. За бокалом хорошего вина вспомните молодость, ваше знакомство, первый поцелуй. Воспоминания помогут разбудить былую страсть, пробудят чувства, которые уже почти заснули.

Устраивайте периодически для себя такие вечера, встречи. И не удивляйтесь, если после них вы начнете замечать, что в ваших отношениях наступил новый этап, а у вас самих открылось второе дыхание.

**У каждого из нас есть свои моральные принципы. Но иногда судьба загоняет нас в угол. И каждый сам решает - поступиться ими ради спасения близкого человека или нет.**

**В**есь вечер я проревела в подушку - маму увезли на скорой в больницу. Без нее родительская квартира, куда я вернулась после своего неудачного брака и тяжелого развода, мгновенно опустела. Вскоре выяснилось, что маме нужны платная операция и очень дорогие лекарства. К тому же, мест в больнице не было, только в коридоре. Пришлось мне потратить все свои сбережения на платную палату. А дальше нужно было что-то придумывать. Понятно, что маминной пенсии и моей зарплаты библиотекаря на лечение не хватит. Я нашла подработку - ночным вахтером в школе, там же мыла полы. Но все это было каплей в море. Я буквально разрывалась между больницей, работой и халтурами. Навалилась депрессия: мой единственный близкий человек был в беде, а я ничем не могла помочь.

Однажды я брела после работы домой - усталая, выжатая как лимон. От безысходности и отчаяния хотелось выть. Вдруг услышала за спиной окрик. Обернулась - Людка! Моя школьная подруга - десять лет за одной партией просидели. А в институте поступили разные, и как-то развела судьба. А ведь были не разлей вода. Ухоженная, дорого одетая, жизнерадостная Людка обняла меня за шею: «Ты чего такая хмурая? Пошли вон в кафе посидим поболтаем. Сколько лет не виделись!» Часы приема в больнице все равно уже прошли, дома меня никто не ждал, поэтому я приняла приглашение старой подруги. А за столиком в кафе не выдержала - разревелась. Рассказала Людке про мою несчастную жизнь - и про неудачный брак, и про возвращение в родной город, и про маму. У Людки, наоборот, все в жизни сложилось как нельзя лучше. Сразу же после института она удачно вышла замуж, муж - бизнесмен, ни в чем ей не отказывает. «Ну вот, а ты у нас слыла красавицей. А повезло-то мне, серой мышке! - рассмеялась Людка. - Ну ты не горюй. Деньги - дело поправимое. Хочешь, я тебе в долг дам? Или устрой на работу к Витьку - у него своя фирма, как раз не может найти толкового секретаря. А ты же отличница, медалистка. У тебя же голова - бюро советов!» Я не поверила своим ушам. Неловко было как-то устраиваться на работу по блату, да еще и без опыта. В другом бы случае отказалась, а тог-



## НЕПРОСТОЙ ВЫБОР

да ухватилась за соломинку, как утопающий. Через три дня, как и договаривались, я пришла на собеседование в фирму Людкиного мужа. Витек, или Виктор Борисович, оказался солидным мужчиной лет на десять старше нас с Людкой. Высок, в дорогом костюме, с властным голосом. Но посмотрел он на меня так, что мне сразу захотелось выбежать из кабинета. Ну, словно кот на сметану. Про такие взгляды еще говорят - раздает глазками. После недолгого разговора Виктор Борисович сказал, что возьмет меня на работу на хорошей оклад, но с одним условием - я должна сопровождать его во всех командировках. Первый вылет - через месяц.

С работой я быстро освоилась, выданного шефом аванса хватило, чтобы оплатить часть маминных лекарств. Виктор Борисович иногда приглашал меня на ланч, как бы между прочим дарил цветы, вечером подвозил на служебной машине до дома. По вечерам мне иногда звонила Людка - поболтать и узнать, не третирует ли меня ее муж. Мне было неловко признаться подруге, что ее супруг переходит грань служебных отношений. Хотелось спросить, так ли у них все благополучно в браке, но не осмелилась. Людка так искренне старалась мне помочь! Я благодарила подругу за место, болтала о пустяках. Но близилось время командировки, которой я боялась, как огня. И вот накануне вылета Виктор Борисович позвал меня в свой кабинет: «Анечка,

не секрет, что вы мне очень нравитесь! Я бы хотел, чтобы наши отношения стали еще ближе, поэтому закажите для нас один двухместный номер. Но сразу предупреждаю: я человек серьезный, да к тому же семейный. Афишировать наши отношения не нужно. Да вы и сами не хотите рассказывать о них Людочке, верно?» Я покраснела, но шефу ничего не ответила. Выбежала в приемную и разревелась. Вот так влипла! Что мне теперь делать?! Первым моим желанием было позвонить Людке и все ей рассказать. Но я вовремя остановилась: она была так счастлива, так гордилась своим Витьком... А мне так нужны были деньги для маминной операции... Выбирать между изменой подруге и спасением матери было непросто.

Все случилось на следующую ночь в отеле. Виктор Борисович был со мной галантен и ласков. Но я себя после этого ненавидела! Если бы мама узнала - сгорела бы за меня со стыда... Как я могла так поступить с Людкой? Она мне помогла, а я... Меня мучили угрызения совести. Нет, так жить я не смогу. По прилете домой я написала заявление об увольнении. Подруге сказала, что мне предложили работу по профилю. Я и правда ее вскоре нашла, смогла взять кредит и оплатить операцию. Когда забирала маму из больницы домой, я была почти счастлива. Все налаживалось. Но с Людкой я больше не общалась...

**Анна Р.**



## ГЕНИЙ И ЕГО МУЗЫ: кино для молодых и молодая жена Тимура Бекмамбетова

**Будущий режиссер родился в городе Гурьев (сегодня Атырау) в Казахстане. Род Бекмамбетовых восходит к казахским ханам и прослеживается ни больше ни меньше, чем до X века. А вот мама Тимура родом из Беларуси. Отец Тимура всю жизнь работал (и неплохо зарабатывал) в области энергетики. Он настаивал на том, чтобы и сын тоже поступил в МЭИ и пришел в эту отрасль.**

**П**ослушный мальчишка действительно хорошо учился, а после выпускного отправился в Москву и с первого раза прошел в один из самых популярных вузов. Однако учился там Бекмамбетов всего пару лет. Физика быстро надоела творческому юноше. Его увлекла Москва-художественная, кинематографическая.

Бросив институт, Тимур, как положено, отправился в армию под Ашхабадом. Так случилось, что именно там Тимуру встретились люди и возможности увлечься искусством уже по-настоящему.

### ТЕАТР И КИНО

Через два года он принял решение не возвращаться домой, а остаться в Узбекистане, переехал в Ташкент и устроился художником в театр «Ильхом». Набравшись опыта, он пришел на киностудию «Узбекистанфильм», куда тоже был принят на работу. На новой работе он подружился с актером Виктором

Вержбицким, тем самым Завулоном из «Ночного дозора». Позднее Вержбицкий будет сниматься практически во всех бекмамбетовских фильмах.

Параллельно с работой в кино и театре, Тимур поступил в Ташкентский театрально-художественный институт им. Островского. Окончив его он почувствовал, что в Узбекистане достиг потолка. И уехал в Москву.



Кадр из фильма «Ночной дозор»

### ИМПЕРИАЛ

Слава в узком кругу пришла к нему довольно быстро. Поняв тренд, режиссер сумел найти нишу в рекламе и заполнить ее таким качественным контентом, что с молодым дарованием захотела познакомиться вся Москва. Так «выстрелила» серия рекламных роликов банка «Империал». Их героем, кстати, тоже был Вержбицкий. Его ролики неизменно брали призы на всех фестивалях.

### САМ СЦЕНАРИСТ, САМ РЕЖИССЕР

А вот в кино он вначале попробовал себя как сценарист. Первой работой Бекмамбетова считается картина «Перед большой дорогой на войну». Уже следующая, для работы над которой он сел в режиссерское кресло, картина «Пешаварский вальс» о войне в Афганистане, номинировалась на «Нику» и даже получила награду, правда, за лучшую работу звукорежиссера.

### НОЧНОЙ ДОЗОР

С тех пор он пробовал себя и в качестве режиссера, и продюсера и сценариста, однако славы дождался только спустя десяток лет. Тогда Бекмамбетов экранизировал фантастический роман Сергея Лукьяненко «Ночной дозор». Кино прокатилось в России, а потом и на западе с огромным успехом и стало главным и самым хитовым русским блокбастером за последнее десятилетие.

После первой части Бекмамбетов закрепил свой статус гения сиквел «Дневной дозор», а следом снял продолжение самого любимого новогоднего фильма «Ирония судьбы». Работы пользовались неизменным успехом, вскоре о Бекмамбетове узнал Голливуд.

### ДЖОЛИ

В интервью он подробно расскажет, как уговаривал Анджелину Джоли сняться в его боевике «Особо опасен». Он скажет, что потребовался всего час, и она согласилась. Известно, что после этого звезда первой величины звала его «этот русский со сложной фамилией» и лично просила продюсеров не препятствовать его замыслам. Через главную голливудскую красотку Бекмамбетов с легкостью вошел в новый, обычно недоступный для российских режиссеров мир.

На самом деле с Анджелиной Джоли все вышло не так просто. После того памятного ужина она вообще-то вначале сказала Тимуру «нет», мол, слишком занята. Так что он уже рассматривал других актрис. И вдруг Джоли позвонила и сказала, что снимется, если он придумает

мает «самоубийство» ее героини. Кинокомпания назвала ее капризной — такого поворота в сюжете не видела, но Мекмамбетов придумал пулю, летящую по кругу, которая в итоге убивает ее героиню. Ей идея понравилась.

### ИДЕЯ ПРОЩЕНИЯ

Даже находясь на пике популярности в Голливуде он признавался, что здесь — только в командировке. И не ошибся. После съемок его «Бен-Гура», провалившегося с треском, какого Мекмамбетов еще не слышал, мировая карьера, казалось, закончена.

«Для меня стремление попробовать что-то новое важнее, чем здравый смысл. Американский «Бен-Гур» — фильм про месть, а оригинальная книга написана про прощение. Мне была дико интересна идея вернуть фильм к первоисточнику. Но оказалось, что идея прощения непопулярна в американском обществе. С моей стороны было самонадеянно браться за такую тему», — рассказал потом Тимур в интервью Юрию Дудю.

Впрочем, о провале он не переживает. Уже тогда Мекмамбетов загорелся совершенно новой идеей, можно сказать, новой формой кино, которой продолжает болеть и сегодня.

### СКРИНЛАЙФ

Мекмамбетов окончательно уверовал в новую реальность, которая стала доступной с развитием интернета. Он создал целую систему нового кино, которую называет скринлайф-фильмы, когда действие происходит на экране девайса.

«Мы записываем себя на камеру уже сто с лишним лет. Это назы-



С женой Натальей

вается кино. Скринлайф — это нечто другое. Я выслушал много мнений о том, что запись наших экранов недостаточно художественно выразительна, потому что на ней не видно четко лица героя. Но мой опыт говорит о том, что наблюдать за экраном человека гораздо интереснее, чем за его выражением лица. Кликая по ссылкам, открывающая-закрывающая окна, печатая те или иные тексты, мы гораздо больше выдаем чувств и намерений, чем слова и жесты».

В таком формате у него вышло уже несколько фильмов, причем сняты они в разных жанрах. Это и хоррор «Убрать из друзей», и комедия «Днюха», и триллер «Поиск». Последний датирован 2018-м, тогда же, когда в жизни режиссера начали происходить судьбоносные события.

### О ЛИЧНОМ НИ СЛОВА

Начиная с 2018 года Тимура стали замечать в компании помощницы президента Республики Татарстан Наталии Фишман, которая младше его на 30 лет. Девушка известна своим деятельным характером, политическими амбициями и яркой красотой. В 2019 году Мекмамбетов развелся с художницей по костюмам Варварой Авдюшко (в браке с 1999), и женился на Наталье.

«Кольца из проволоки от шампанского» или как я вышла замуж за самого благородного мужчину на этой планете», — подписала снимок со свадьбы Наталья.

Сегодня о личной жизни режиссер не говорит, вопросы такого рода просит из интервью убирать. Однако известно, что третья свадьба режиссера была скромной. Пара поженилась в знаменитом казанском ЗАГСе в форме казана, а потом пригласила близких на скромный праздник на реке, вместо колец — пружинки от шампанского. Фотографии молодоженов говорят сами за себя: счастливые, влюбленные лица, где каждый вдохновлен и опьянен партнером.

### ВЕРТИКАЛЬНОЕ КИНО

Сегодня Мекмамбетов продолжает удивлять. На прошедшем в конце июня каннском кинорынке March du Film, впервые прошедшем в онлайн-формате, режиссер представил первый в мире вертикальный блокбастер «Девятаев» о победе советского летчика Михаила Девятаева из нацистского концлагеря на угнанном самолете. Когда кино в еще одном новом формате сможет посмотреть широкая аудитория, пока неизвестно.



С Анджелиной Джоли

## Моя работа



# СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ!

**Все надоело, ничего не радует, и вместо того чтобы пойти на некогда любимую работу, хочется залезть под одеяло и не вылезать оттуда до весны. Знакомое состояние? Психологи называют его синдромом эмоционального выгорания.**

**В** группу риска попадают заводские рабочие, и вообще любые операторы, имеющие дело с машинным производством, а также представители профессий, связанных с людьми: врачи, учителя, психологи, работники социальных служб, продавцы. Само по себе это состояние не пройдет. Хорошая новость заключается в том, что синдром эмоционального выгорания можно победить и снова вернуть себе радость жизни.

### РУТИНА

Если день за днем ваша работа заключается в том, чтобы сортировать конфеты на конвейерной ленте, то очень скоро вы начнете ненавидеть и конвейер, и конфеты, и завод, и даже автобус, на котором вы ездите на работу. Не торопитесь идти на крайние меры и свое заявление об увольнении приберегите до тех пор, пока не попробуете другие методы. Оптимальное решение - чередовать разные участки работы, выполнять разные операции. Если это невозможно, то попробуйте отвлечься от монотонной работы: поболтайте с коллегой, включите фоновую музыку. Каждый час-два делайте небольшую паузу, но используйте ее не затем, чтобы выйти покурить, а чтобы пройтись, сделать небольшую гимнастику, подышать свежим воздухом. Старайтесь разнообразить свою жизнь

за пределами работы: навещайте друзей, ходите в кино, найдите себе новое хобби, заведите собаку, займитесь спортом - тогда вам будет проще переносить монотонность и однообразие рабочей жизни.

### РАБОТА С ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ

Предположим, с девяти до шести с часовым перерывом на обед вы сидите за почтовым окошком, выдаете посылки, принимаете письма, оформляете документы. За восемь часов перед вами проходит нескончаемая вереница людей: вечно ворчащие бабушки, нетерпеливая молодежь, хамоватые мужчины, задержанные домохозяйки. За день на вас выливается столько негатива, недовольства и претензий, что к вечеру вас начинает трясти от одного звука человеческого голоса.



**Чаепитие на работе – не болтовня, а производственная необходимость. Только как объяснить это начальству?..**

Вам нужно научиться дистанцироваться: попробуйте освоить несколько простых приемов психологической защиты: представьте, что между вами и клиентом, который пытается вывести вас из состояния душевного равновесия, находится вентилятор, который уносит обидные слова в открытое окно. Или вообразите, что перед вами двухлетний ребенок, который капризничает, кидается игрушками и валяется по полу, а вы как мудрый родитель сохраняете невозмутимое спокойствие. Во время обеденного перерыва обязательно позвоните мужу, подруге, маме - десять минут поболтайте с людьми, которые вас любят, ценят и уважают. Так вам будет проще настроиться на позитивный лад и оставаться спокойной до конца рабочего дня. На работе старайтесь держаться подальше от ненужных споров и конфликтов между сослуживцами.

### ОТСУТВИЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ

Любая работа должна приносить прибыль. Речь идет не только о заработной плате, хотя, конечно, вкалывать от рассвета до заката на голом энтузиазме можно от силы пару месяцев. Но зарплата - это еще не все, интерес к работе можно потерять еще и в том случае, если вы не видите в ней смысла, не понимаете, зачем она нужна. Скажем, вы год за годом учите ленивых школьников рисовать синусоиды и находить дискриминанты в квадратных уравнениях. А зачем? Только один человек из ста через двадцать лет вообще вспомнит, что такое дискриминант. Долой подобные мысли! Вместо этого подумайте, например, о том, что математика нужна для поступления на многие факультеты, хорошее образование необходимо, чтобы получить хорошую работу, а хорошая работа, в свою очередь, важна для самореализации и для того, чтобы содержать семью. Получается, что ваши уроки - это кирпичик в тот фундамент, на котором ваши ученики будут строить свое счастливое будущее. В любой профессии можно найти смысл и высокое предназначение.

### Совет .....

**Научитесь расслабляться, ведь эмоциональное выгорание – это защитная реакция организма на чрезмерную психологическую и физическую нагрузку. И обязательно высыпайтесь: лучший подарок, который вы можете сделать себе, – каждый день ложиться спать не позднее одиннадцати вечера.**

# Ваш любимый сканворд

Яп. шашки					Люд-ное место		Араб. лютия	Споро-вое раст.	"Бе-дая...", Карам-зин		
Осмотр по ор-деру	Труд	...Мах-но	Излуче-ние								
							...Хай-ям	Эгей-ское...	<b>1</b>		
Канат	"Живое сереб-ро"	Создал саксо-фон					...и кон-тра				
Чеш. авто-мобиль										Хвой-ное де-рево	
							Баркут				
...На-мин	Снос дома	Часть света	Сорт морко-ви								
...и Пет-ров			Дети-нец	Глава ВУЗа		Река, Якутия	Ком-пакт-...		Реальн. собы-тие		
			Свиное бедро	Греч. мате-матик					Франц. "река замков"		
Город, Зол. кольцо	"Гранат, брас-лет", реж.				Водка из ага-вы						
			Фильм с Рено				Ветвь				
	Пас-тырь овец	Троян-ский...			Звуки грозы						
			<p>— О, у вас такие чудесные волосы... Прямо как парик.                  — А это и есть парик.                  — Правда? Вот бы никогда не подумал...</p> <p style="text-align: center;">●</p> <p>Муж спрашивает у жены, где сахар. Жена:                  — Сахар лежит в банке из-под кофе, на которой написано "соль". Но сейчас там его нет.</p>			Зар-плата	Систе-ма ТВ	"Мос-ков-ский..."			
"...и Гек"	Степ (танец)										
Марс у греков									Иегова	Прао-тец	"Жигу-ли"
						Растут над гу-бой					
"...и од-на ночь"						...Не-нецкий АО	...-эс-Салам				
		"Покая-ние", реж.	Индей-цы Ка-нады	Царст-во мерт-вых		"Колду-нья", актри-са					
Порей							Крас-ный цветок				



## ПАПИНА ДОЧКА

**Здорово, если тебе повезло родиться в обеспеченной семье. Или природа щедро наградила тебя талантами. Но если не приклады-вать усилия, дары судьбы - всего лишь минутный пшик.**

### БУДНИ ПРИНЦЕССЫ

В детстве, наверно, все девочки воображали себя принцессами. А я и в самом деле жила как в сказке. Родители исполняли капризы единственной дочери по первому слову, я ни в чем не знала отказа. Многие сверстницы могли только мечтать о тех игрушках, которые пылились в моей комнате без дела. Папа-бизнесмен даже выстроил для любимой дочурки собственный миниатюрный домик. Я называла его «Маришкино королевство».

К одиннадцатому классу я твердо знала, что хочу стать телеведущей. С голубого экрана улыбались ухоженные, милovidные и остроумные девушки с приятными голоса-ми. Разумеется, я должна стать

одной из них! Родители выбор одобрили - впрочем, как и всегда. За мое обучение на факультете журналистики папа выложил кругленькую сумму.

На лекциях я откровенно скучала. Ну как рассуждения об античной культуре и синтаксисе приблизят меня к телевидению? Вместо того чтобы писать конспекты, я ли-стала глянецовые журналы с под-борками модных коллекций одеж-ды: телеведущая должна выглядеть соответствующе. Учеба тяготила меня. Но все изменилось, когда на третьем курсе к нам из другого ин-ститута перевелся Денис.

### ПРИНЦ ИЗ СКАЗКИ

Парень сразу стал звездой

факультета. Он был на порядок умнее любого студента. Денис посту-пил в вуз своими силами и с отлич-ными оценками. Он казался таким непохожим на окружающих, будто пришел из другого времени.

Новенький мог поддержать разговор буквально на любую тему. Однажды на лекции по литературе Денис стал декламировать стихи собственного сочинения. С каждой новой строчкой мурашки у меня на спине не просто бегали, а марши-ровали бесконечными колоннами.

Когда мы столкнулись взглядами в студенческой столовой, я увязла в этом бархатисто-сером омуте. Денис улыбнулся и сел за мой сто-лик. Так начался наш роман.

Чувства захлестнули нас, и уже через полгода я знала наверняка, что хочу провести с этим челове-ком всю жизнь. От папиного прони-цательного взора мое влюбленное настроение не ускользнуло, и он потребовал привести в дом счаст-ливца, укравшего сердце един-ственной дочурки.

Я ликовала. Денис непременно понравится родителям, ведь он та-кой умный, такой талантливый! Пи-шет книгу, публикуется в студенчес-кой газете. Но семейный ужин прошел совсем не так, как мне бы хо-телось.

Папа забрасывал Дениса вопро-сами о его родителях, планах и перспективах на жизнь. Все попыт-ки любимого перевести тему раз-говора к литературе, искусству папа тут же пресекал. Напряжение за столом нарастало и грозило раз-разиться бурей. Я предпочла свер-нуть мероприятие и отправить Дениса домой, сославшись на зав-трашние ранние лекции. А сама приготовилась к разговору с папой.

Еще никогда отец не был со мной таким жестким и категоричным. Еще никогда в его глазах не было столько льда. Короткая фраза вы-била почву у меня из-под ног:

- Он нам не подходит.

- Папа, я ведь замуж пока не собираюсь, - я попыталась мягко возразить, все еще надеясь избе-жать разлада.

- Я сказал, он тебе не пара. Тебе нужен другой мужчина, - отрезал отец.

- Давай я сама буду решать, кто мне подходит, а кто нет, - я подхва-тила тон беседы.

Папа расхохотался. Но в этом смехе не было веселья.

- Какая ты еще маленькая и глупая! Что ты знаешь о жизни за пре-делами нашего дома? Ты в курсе, что деньги не с неба падают? Их зарабатывать нужно! А у этого Де-ниса в голове лишь романтическая чепуха!

В тот вечер мы с папой впервые

серьезно поссорились. Он твердил, что мужчина должен быть добытчиком. Я стояла на своем: Денис обязательно прославится и разбогатеет - нужно лишь подождать.

Ночью я не могла заснуть, из головы не шла папины слова. Конечно, он всегда много работал, чтобы мы с мамой ни в чем не нуждались. Но разве можно все сводить к материальным благам?

Я решила доказать отцу, что он не прав, и деньги в жизни - не главное. На следующий день в университет я пришла с рюкзаком. Часом раньше родители были ошарашены новостью: я ухожу жить к любимому.

### **ВМЕСТЕ НАВСЕГДА?**

Денис скорее растерялся, чем обрадовался. Но подробности выпрашивать не стал. Наверняка еще вчера понял, что пришел папе не по душе. После лекций мы отправились в квартиру, которую Денис снимал вместе с приятелями - Толиком и Лешей.

Первые месяцы нашей совместной жизни я была счастлива. Мне было хорошо просто от того, что любимый рядом. От того, что я чувствую тепло его дыхания по утрам. От того, что он посвящает мне стихи. Даже поездки в метро превращались в романтическое приключение: Денис загораживал меня от толпы, как благородный рыцарь защищает свою принцессу.

Папа звонил почти каждый день и ехидно интересовался, когда же я вернусь домой.

- Или твой писатель уже получает несметные гонорары?

На этой фразе я всегда бросала трубку. Но чем больше времени проходило, тем чаще меня одолевали сомнения. Эмоции утихли, и я нехотя призналась самой себе, что жизнь наша далека от идеала. Кран на кухне течет третью неделю, и раковина покрылась ржавыми разводами. Леша и Толик частенько приглашают гостей, в то время как мне хочется побыть наедине с любимым. В метро от духоты у меня кружится голова.

А еще нам элементарно не хватало денег. У меня на карточке оставалась зная сумма, но она растаяла быстрее, чем снег под жарким весенним солнцем. Даже за квартиру платили приятели Дениса. Но больше всего меня огорчало то, что любимый не пытался изменить ситуацию.

В то время как Толик и Леша, тоже студенты, подрабатывали вечерами, Денис сидел на балконе, курил дешевые сигареты и что-то царапал в блокноте. Он называл это «поисками вдохновения». Душевные терзания его творческой природы начали раздражать меня.

На четвертый месяц моего побега из дома Толик с Лешей поставили Денису ультиматум: или он платит за квартиру на равных, или они ищут другого соседа. Любимый поругался с приятелями и пришел жаловаться мне. Но мои симпатии были на стороне Толика и Леша. Когда я тонко намекнула Денису, что неплохо было бы найти подработку, он взорвался от гнева. Мой принц обвинял меня в алчности, кричал, что я такая же, как отец, люблю лишь деньги. От обиды я не смогла сдержать слез. Руки машинально схватили рюкзак с вещами, я выбежала из квартиры. Теперь на свете есть лишь одно место, где меня всегда ждут, - мой дом.

### **РАЗБИТЫЕ МЕТЫ**

Возвращаться было стыдно. Но надо отдать должное родителям, они вели себя так, будто я никуда не уходила. Думаю, мое заплаканное лицо было красноречивее любых оправданий.

А Денис мне даже не позвонил. На лекциях он делал вид, что не замечает меня. Я отвечала тем же.

Приближалось лето, но меня это не радовало. После со скрипом сданной сессии папа отправил меня на две недели на острова. Но и там хандра не покидала. Я гнала прочь мысли о Денисе, но не могла избавиться от ощущения, что потеряла частичку себя.

Дома папа приготовил мне еще один сюрприз: место ведущей на музыкальном канале. Казалось бы, ликуй - заветная мечта исполнилась! Но я не могла унять тоску. Мне мерещилось, что коллеги косо на меня смотрят. И вскоре подозрения подтвердились. В туалете я случайно подслушала разговор редактора и продюсера. Они шептались, что папа купил мне место в программе, а сама я - «ноль без палочки».

Эти слова глубоко заделали меня, потому что были чистой правдой. Что я представляю собой на самом деле? И как же прав был папа, когда назвал меня маленькой и глупой...

### **НОВЫЙ ПОВОРОТ**

С телевидения я ушла в тот же день. Стала искать работу сама. В конце концов, сколько можно сидеть на шее у родителей? Половина моих однокашников подрабатывает с первого курса. А я чем хуже? Поиски были недолгими - мне предложили место в новом отделе крупной газеты. В первый рабочий день мои руки тряслись так, что пальцы то и дело путали клавиши на ноутбуке. Но постепенно я втянулась и прониклась суетливым темпом работы. Впервые в жизни я

делала что-то без помощи папы. И ценили меня исключительно за работу и способности.

Теперь на лекциях я внимательно слушала преподавателей, прикидывая, как применить эти знания в работе. Уверенность в себе росла, и через несколько месяцев я решила съехать от родителей.

Теперь это был взвешенный и обдуманный поступок взрослого человека. Папа меня отговаривал, но не сильно. По его взгляду было понятно, что он гордится повзрослевшей дочкой.

Я чувствовала себя всемогущей и свободной, будто крылья за спиной выросли. И даже про Дениса почти не вспоминала. Тем более что на занятиях он не появлялся. Говорили, перевелся на заочное.

Когда мы случайно встретились на пресс-конференции, я не смутилась и не отвела взгляд, а лишь улыбнулась в ответ. Бывший возлюбленный подошел ко мне, мы перекинулись общими фразами о старых знакомых, и я с удовольствием отметила, что мой голос почти не дрожал.

Денис предложил подвезти меня до дома. По дороге я ловила себя на мысли, что не хочу с ним прощаться. Что соскучилась по его голосу и стихам. Что он все еще в моем сердце.

- Марина, ты знаешь, - Денис нервно барабанил пальцами по окну, пока мы стояли на светофоре. - А я ведь часто про тебя вспоминал.

- Правда? - я иронично приподняла бровь, стараясь не выдать нахлынувшей радости. - Так часто, что даже ни разу не позвонил?

- Я хотел, - Денис отводил взгляд. - Но подумал: зачем я тебе такой нужен? Вот разбогатею, и тогда...

С тех самых пор мы не расставались. Второй раз вступать в ту же воду было страшно, как опасаться притрагиваться к уже остывшей кастрюле после ожога. Но мы оба сильно изменились, стали мудрее и терпимее.

После нашей ссоры Денис решил не ждать милостей от судьбы, а стремиться к лучшему прямо сейчас. Он устроился сразу на две работы, снял отдельную квартиру, купил недорогой, но все-таки свой автомобиль. А вчера он получил письмо от редактора. Его роман опубликуют! Любимый твердит, что в этом есть и моя заслуга.

Даже папа теперь отнесся к моему выбору с уважением. Возможно, решил, что я выросла и могу принимать решения самостоятельно. А возможно, разглядел в Денисе те качества, которые хотел бы видеть в будущем зяте. Впрочем, и то и другое - чистая правда.



# МОЙ РЕБЕНОК — НЕ ЛИДЕР...

**Сын одной подруги - лучший каратист районной спортивной школы, дочь другой - солистка в хоре, сын третьего друга - круглый отличник, победитель городских олимпиад. А вам как родителю нечем похвастаться?**

**Н**аслушавшись впечатляющих историй об активных и успешных детях, родители приходят домой и, полные решимости, пытаются вытащить своего застенчивого ребенка из-за компьютера и отправить покорять мир. Однако прежде чем поступать подобным образом, стоит разобраться, в чем проблема ребенка. И в нем ли вообще проблема.

### «Его бы энергию, да в мирное русло»

Если ребенок очень активен дома, а выходя в большой мир, теряется, значит, вы чрезмерно его опекаете. Все время страшая ребенка неудачами, травмами, неприятностями, можно загасить в нем исследовательскую жилку и вызвать страх перед активными действиями в большом мире.

В таком случае вы будете удивляться: дома ваш чертенок стоит на голове, всеми командует, а в школе или на улице за себя постоять не может.

Гиперопека сковывает ребенка, не дает ему легко расширять свой круг комфорта, и тогда он сужается до размеров дома, где все знакомо и безопасно. Хотите лидера за пределами дома? Дайте больше свободы, в том числе и по набиванию шишек. В разумных пределах, разумеется.

### «Со сверстниками не общается,

### сидит в своих книжках»

Если ребенок тихо сидит в своем уголке, часами рисует или читает книжки и наотрез отказывается общаться со сверстниками, это совершенно не означает, что он никогда не будет лидером. Скорее всего, вы подталкиваете его к завоеванию авторитета не в той области, где он силен от природы. Приглядитесь, чем ребенок занимается в свободное от кружков время, что делает с удовольствием? Именно в такие моменты он проявляет свои природные склонности. К примеру, мальчишка может бросить все спортивные секции и тратить время на просмотр комедийных передач по телевизору. Родителям, конечно, это не понравится. Но что, если он всерьез увлекается юмором и в дальнейшем станет известным комиком или сатириком? Никогда нельзя ничего знать наперед, так что не стоит гасить задатки ребенка, даже если отцу с матерью они кажутся странными.

### «Он боится окружающих, поэтому его все обижают»

Некоторые родители утверждают: их ребенок не просто не лидер, а больше -

безвольная тряпка. И сколько бы папа не рассказывал, как следует в два счета разбираться с обидчиками, - все впустую. Как правило, робость такого тихони объясняется тем, что в семье есть волевой лидер, который навел железную дисциплину и требует беспрекословного подчинения от домочадцев. Оно, в свою очередь, убивает инициативу, а вместе с ней и любые лидерские задатки.

### «В наше время надо быть лидером»

Бывает, чадо с малолетства убеждают: с лидером все считаются. Вот, например, твой папа - лучший в своем деле, имеет престижную профессию. Надо быть таким же, иначе ничего не добьешься. Почему же ребенок вырастает далеким от идеала? Потому что это не его идеалы, а родительские. От него часто требуют поведения, не свойственного его характеру. Не желая огорчить родителей, ребенок старается, но получается у него довольно посредственно. Страх следующей неудачи запускает механизм ожидания провала. Растет чувство неуверенности в себе и желание отсидеться тихо в сторонке. В запущенных случаях у ребенка начинается невроз неоправданных ожиданий.

### Что делать?

Какой бы вариант ни оказался «вашим случаем», психологи советуют помнить, что каждый ребенок обладает своим талантом. Для любого маленького человека есть сфера деятельности, в которой он сможет стать большим. Главное - на начальном этапе хвалить его даже за самые скромные достижения, давать заведомо выполнимые задания, повышая самооценку.

Почаще говорите ребенку:

- \* «у тебя все получится, я в тебя верю»;
- \* «я люблю тебя и буду любить, чтобы ни случилось»;
- \* «мне очень нравится то, что ты сделал!»

Программируйте своего ребенка на хороший жизненный сценарий.

Если ребенок застенчив, можно начинать с ним трудное дело вместе, а потом постепенно уходить в тень, давая ему почувствовать ответственность и радость от того, что он справился. И еще один немаловажный момент: необходимо научить ребенка мужественно принимать неудачи и делать дальнейшие шаги к успеху.



**Развивать ребенка всесторонне - это хорошо, но все-таки акцент нужно делать на тех занятиях, к которым он сам проявляет интерес**

## Можно ли говорить ребенку: «Бог накажет»?

Заметила, что часто говорю своему шестилетнему внуку: «Не шали, а то Бог накажет!» Мы вместе ходим в церковь, он знает о Всевышнем и всегда пугается моих слов. Но может быть, я перегибаю палку?

**Анна Лествицкая.**

Многие взрослые готовы прибегнуть к любым ухищрениям, лишь бы ребенок их слушался. Среди таких и угроза: «Бог накажет!» На ребенка невоцерковленного эта фраза воздействия не возымеет. Но если ее услышит малыш, который ходит в храм и знает о Боге, ее последствия могут быть непоправимы.

Когда родитель говорит: «Будешь плохо себя вести - Бог накажет», он представляет Господа в роли карателя, злого и беспощадного учителя. Но ведь это совсем не так. Всевышний не наказывает, а вразумляет. И делает это с любовью и заботой о детях Своих.

Есть у этой ситуации и другая сторона медали. Если грозить ребенку подобным образом постоянно, он в конце концов перестанет бояться. Божий гнев станет для него чем-то несущественным. Еще бы: столько раз этим пугали, а Господь Бог наказание так и не наслал.

Родителям стоит использовать другие методы воспитания и не спекулировать именем Господа. Можно ограничиться фразой: «Богу так радостно, когда ты поступаешь хорошо».



## Если выпало нести семейный крест

**Мой муж - человек непростой, к нему подход нужен. Бывает, жалуюсь на него своей маме, а она мне отвечает: «Это твой крест, вот и носи его»...**

**Наталья.**

В каждой семье есть свои горести и радости. Редко союз состоит из одних только счастливых моментов. Порой семейная жизнь предполагает некоторые ограничения. Например, людям приходится отказываться от прежних увлечений и пристрастий, идти на компромисс, укрощать собственный характер во благо ближнего своего. Это в целом и можно назвать семейным крестом.

Нести крест - значит не роптать, не жаловаться и не страдать ежедневно из-за сложных моментов, которые могут возникать у каждого. Проходить через тернии следует с Божьей помощью и молитвой, которые даруют веру в самые непростые периоды жизни.

У многих в связи с этим возникает вопрос: до каких пор нужно нести семейный крест? Например, если муж пьет, поднимает на жену

руку, изменяет ей - это все тоже надо терпеть и не роптать? Конечно, нет. Даже венчанные браки могут распасться в случае, когда один из супругов совершает действия, оправдать которые невозможно.

Когда речь идет о кресте, имеются в виду каждодневные небольшие подвиги, которые люди совершают друг для друга. Допустим, супруг приходит мрачный с работы, а жена, не предъявляя ему претензий, ставит на стол вкусный ужин. Ее семейный крест в данном случае заключается в том, чтобы закрывать глаза на недостатки мужа. Ведь он устал и нуждается в заботе. И вот уже глаза мужчины горят! И конфликт не просто исчерпан - он не начат. В этом смысле нести семейный крест даже приятно и благородно: есть осознание, во имя какой цели это делаешь.

## Моя история



Когда мы с мужем переезжали в новый дом, не знали, кто был его прежним хозяином. Позже соседи рассказали, что до нас там жила бабуля, к которой часто местные жители приходили за советом. И за каждого она молилась, для каждо-

## Нашли икону-оберег для семьи

го нужные слова находила.

Жить в этом доме нам было тепло и радостно с первых же дней. А когда начали разгребать чердак, нашли кое-что из личных вещей бабушки. Там же была и старая икона святого Николая-угодника: кое-где истершаяся, запыленная. Тем не менее она вызывала трепет. На оборотной стороне было выведено еще чернилами: «Будьте счастливы, и да хранит вас Господь!» Мы так и не узнали, откуда здесь икона появилась. Может, бывшая хозяйка перед уходом из мира сего что-то знала, может, предвидела и нам так передала - не скажу, это всего лишь наши догадки. Вещи мы отда-

ли в местный приход, а икону с благословения батюшки оставили себе.

С тех пор прошло более двадцати лет. Все это время святой лик был с нами и оберегал нашу семью. В трудные минуты я интуитивно подходила к нему и молилась, как могла, своими словами, всегда после этого находила решение. Молитва возле иконы помогала мне почувствовать себя лучше. С тех пор эту икону мы считаем нашей семейной реликвией. Дети наши тоже знают эту историю и, надеюсь, потом передадут икону нашим внукам, а они - правнукам.

Наталья и Олег Разумцевы.

## Коротко о главном



### И вот к чему привел ремонт

Многие девушки мечтают о романтичном предложении руки и сердца, у нас с любимым вышло по-другому. Мы были вместе год, и родители попросили помочь им с ремонтом на даче (к слову, мой мужчина по образованию строитель).

Пока благоверный был на работе, я решила начать - загрунтовать одну из стен. В результате я обработала не ту стену, испачкала все, что можно, плохо отмыла двери и пол от строительного мусора. По-

думала: ну хоть борщ вкусный сварю, но и тут оплошала. Пересолила...

Любимый застал меня в слезах. Долго утешал. На следующий день он загрунтовал нужную стену, отмыл двери от черных разводов и сварил вкуснейший борщ. А потом опустился на одно колено и сказал: «Я буду твоим тылом, что бы ни случилось. Но ремонт в нашей квартире лучше буду делать сам. Выходи за меня!» Счастливы в браке уже 10 лет.

Татьяна Олейник.

### Частичка из прошлого

У меня есть одна вещь, которой сегодня никто уже не пользуется - старое советское радио. Вы спросите, зачем оно мне?

Когда я был маленьким, грянул кризис, и родители потеряли работу. Мы жили очень скромно. В какой-то момент нам буквально стало нечего есть, и отец продал телевизор. На чердаке он отыскал потрепанное радио, починил его и поставил на кухню. Помню, словно это было вчера: мама откуда-то доставала сахар, варила вкуснейшие домашние леденцы, мы ели их всей семьей и слушали радиопрограммы.

Много воды утекло с тех пор. Сейчас у меня своя семья, с деньгами все в порядке, но выбросить радио рука не поднимается. Это частичка из прошлого, которая очень дорога мне.

Геннадий.

### Моя кошка - психолог!

Знакомые не верят, когда я рассказываю им, что моя кошка - самый настоящий психолог. Бывает, мы с мужем ругаемся, ведем диалог на повышенных тонах, и Принцесса волнуется. Она бежит ко мне через всю комнату, по пути нервно мяукает, забирается на колени, ластится, трется о щеки. Если я плачу, кошка пытается лизнуть меня и всем видом показывает, что очень переживает за хозяйку.

Недавно моя любимица в разгар очередной ссоры попыталась лапкой закрыть мне рот, чтобы я не по-



вышала голос. Я была в шоке, а муж рассмеялся. После этого забавного инцидента продолжать конфликтовать расхотелось. Спасибо тебе, Принцесса!

Диана Рыль.

### Ох уж эти бабушки!

Пожалуй, многие со мной согласятся: бабушки остаются бабушками в любой ситуации. Вот, например, моя недавно лежала в больнице. Ничего серьезного, но я навещала ее через день. Как и другие посетители, приносила гостинцы. А вот уносила... В общем, уйти от бабушки с пустыми руками было невозможно. С собой она совала мне йогурт и печенье, яблоки, конфеты и ананас. Все аккуратно упакованное, обязательно вымытое. На попытки отказаться сильно расстраивалась. «Чтобы я внучке своей да вкусенького не положила? Никогда такого не будет!» - говорила она.



И так всегда. Когда я звоню ей, чтобы поздравить с праздником, в ответ слышу еще больше пожеланий. Даже в ее собственный день рождения она желает мне столько всего, будто праздник у меня, а не у нее! Это так мило, так трогательно...

Наталья Чудакова.

### Розыгрыш удался

Пару дней назад дочка (ей 8 лет) нас с мужем удивила. Пришли мы с работы. Дочь говорит: «Я приготовила вам сюрприз. Но чтобы его получить, вам придется пройти квест. Победитель и получит подарок!» Целый час мы с мужем носились по всей квартире наперегонки, разыскивали стикеры с вопросами и подсказками. Муж даже пытался мухлевать. Он первый добрался до коробочки, в которой и был спрятан сюрприз. Им оказался листочек бумаги, сложенный вдвое, с подписью: «Ха-ха-ха! Я вас разыграла!» Вы бы видели наши лица... А дочь прыгала вокруг нас, хлопала в ладоши и смеялась. Мы вырастили настоящего тролля!

Марина и Анатолий Ш.

**Жены бывают разные. И иногда женщине сложно понять, как ее воспринимает супруг. Ответив на вопросы теста, вы узнаете, к какой категории относитесь вы и нужно ли что-то менять.**

**1. Вы постоянны в своих привязанностях, вкусах, пристрастиях?**

- Обычно да - 1
- Нет, я люблю пробовать все новое - 3
- Нет, я легко увлекаюсь и так же быстро теряю интерес - 2

**2. Что вы считаете наиболее неприемлемым в отношениях?**

- Эгоизм - 1
- Бескомпромиссность - 3
- Властность - 2

**3. Что, как вы считаете, главное в браке?**

- Любовь - 2
- Доверие - 1
- Верность - 3

**4. Как вы с мужем охотнее проведете свободное время?**

- С удовольствием повалеемся на пляже или перед телевизором - 3
- Устроим велопогулку - 2
- Пойдем в турпоход с рюкзаками и палатками - 1

**5. Если ваш муж с кем-то конфликтует, как вы поступите?**

- Разберусь, кто именно прав, и буду ратовать за справедливость - 2
- Постараюсь не вмешиваться в спор и сохранить нейтралитет - 1
- Приму сторону супруга и всячески поддержу его - 3

**6. Если бы вам пришлось при-**



# КАКАЯ ВЫ ЖЕНА

**думать семейную эмблему, то какие символы вы бы использовали?**

- Шагу, солнце, подкову - 3
- Меч, розу, пчелу - 1
- Дракона, копьё, дуб - 2

**7. Что вам больше присуще?**

- Я ревнива - 2
- Я обидчива - 3
- Я вспыльчива - 1

**8. Вы принимаете супруга таким, какой он есть?**

- Да, меня все в муже устраивает - 3
- Я бы хотела, чтобы он избавился от некоторых вредных привычек - 1
- У супруга есть качества, которые меня раздражают - 2

**9. Как вы с мужем относитесь к порядку?**

- Оба достаточно аккуратные - 3
- Я занимаюсь уборкой, а муж мусорит и разбрасывает вещи - 1
- Идеальная чистота для нас не важна, иногда мы за творческий беспорядок - 2

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### 9-12 БАЛЛОВ

**Мать.** Вы относитесь к мужу как к любимому, но трудновоспитуемому ребенку. Ваши отношения в паре скорее напоминают детско-родительский способ общения, нежели союз равноправных партнеров, что, впрочем, устраивает вас обоих. Сложно сказать, почему так сложилось. Но если вы хотите, чтобы ваш избранник стал более самостоятельным, ответственным и активным, а также проявлял мужские качества, то перестаньте его излишне опекать.

### 13-17 БАЛЛОВ

**Муза.** Не важно, чем занимается ваш супруг, - вы являетесь его путеводной звездой и энергетической подпиткой. Вы вдохновляете

мужа на творчество и всевозможные свершения и, как никто, умеете поднять мужскую самооценку. От вас не услышать ни одного дурного слова о муже, наоборот, вы способны расхвалить его на все лады, что порой вызывает зависть у окружающих. Поэтому будьте осторожны, чтобы не спровоцировать охотниц за чужими мужьями.

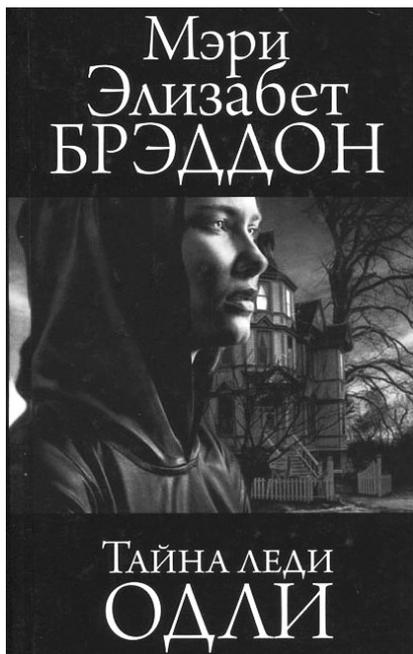
### 18-22 БАЛЛА

**Товарищ.** Вы понимаете и поддерживаете мужа, с вами он может поделиться мыслями и переживаниями. Если вы беретесь за какое-то дело вдвоем, то успех обеспечен. Вы та жена, которая, не задумываясь, кинется на помощь супругу в случае необходимости. Одновременно вы не поощряете ле-

ности и слабых характерности, а неприятную правду скажете ему прямо в глаза. Но вам не помешает добавить к своему образу толику женственности.

### 23-27 БАЛЛОВ

**Идеал.** Возможно, у вас есть какие-то недостатки, но как спутница жизни вы близки к идеалу. Вы создаете вокруг себя благоприятную психологическую обстановку и наверняка поднатерели на ниве обустройства дома и в деле наведения уюта, умеете готовить, а также развлекаете, утешаете и всячески ублажаете мужа. Только не старайтесь угождать мужу во всем и всегда, не позволяйте манипулировать собой и не забывайте про собственные интересы и желания.



(Продолжение. Начало в 21).

Старик очень церемонно попрощался с Робертом.

– Ты даже не представил меня своему другу, мой дорогой мальчик, – заметил он укоризненно. Джордж посмотрел на него в недоумении, пробормотал что-то нечленораздельное и побежал по трапу на пароход, прежде чем мистер Мэлдон успел повторить свой вопрос. Корабль устремился навстречу заходящему солнцу, и очертания острова уже растаяли на горизонте, когда они приближались к другому берегу.

– Подумать только, – произнес Джордж, – что всего два дня назад я плыл в Ливерпуль в надежде прижать ее к своему сердцу, а сегодня я уезжаю от ее могилы.

Документ, назначающий Роберта Одли опекуном маленького Джорджа Толбойса, был составлен в конторе поверенного на следующее утро.

– Это огромная ответственность, – волновался Роберт. – Я – опекун кого-либо или чего-либо! Я, который никогда не мог позаботиться о самом себе.

– Я верю в твоё благородное сердце, Боб, – промолвил Джордж. – Я знаю, ты не оставишь моего бедного мальчика сироту и проследишь, чтобы о нем заботились как следует. Я возьму немного из оставленных ему денег, только чтобы хватило добраться до Сиднея, а потом снова начну прежнюю работу.

Но Джорджу явно было суждено самому заботиться о сыне, поскольку когда он добрался до Ливерпуля, пароход уже уплыл, следующий был только через месяц, и Джордж снова вернулся в Лондон и воспользовался гостеприимством Роберта Одли.

Адвокат встретил его с распростертыми объятьями, предоставил ему ту же комнату с канарейками и цветами, а сам устроился в гардеробной. Горе эгоистично, и Джордж не создал жертвы, на которые пошел Роберт ради его удобства. Он понимал лишь одно –

# Тайна леди ОДЛИ

для него свет померк и жизнь кончена. Дни напролет Джордж сидел, уставившись на цветы и канареек и куря сигары в ожидании, когда пройдет время, чтобы он мог отправиться за море.

Но однажды Роберт Одли вернулся домой с заманчивым предложением. Один из его друзей, молодой адвокат, собрался в Санкт-Петербург провести там зиму и хотел, чтобы Роберт составил ему компанию. Роберт решил, что поедет, только если Джордж присоединится к ним.

Джордж долго отказывался, но убедившись, что Роберт был решительно настроен не ехать без него, он уступил и согласился к ним присоединиться.

– Какое это имеет значение? – рассуждал он. – Одно место похоже на другое, главное, подальше от Англии.

Хотя это прозвучало не очень оптимистично, Роберт Одли был вполне удовлетворен, получив его согласие.

Итак, трое молодых людей отправились в путешествие, имея при себе рекомендательные письма к наиболее влиятельным жителям русской столицы.

Прежде чем покинуть Англию, Роберт написал своей кузине Алисии о предстоящем путешествии со старым другом Джорджем Толбойсом, недавно встреченным им спустя несколько лет и только что овдовевшим.

Ответ Алисии пришел с ближайшей почтой:

*«Мой дорогой Роберт!*

*Как это жестоко с твоей стороны убраться в этот ужасный Петербург перед началом охотничьего сезона! Я слышала, что люди отмораживают себе носы в их суровом климате, а поскольку твой нос несколько длинноват, я бы советовала тебе вернуться, прежде чем наступит зима. Кто такой этот мистер Толбойс? Если это приятный молодой человек, ты можешь привезти его в Корт, как только вы вернетесь из путешествия. Леди Одли просила меня передать просьбу купить ей соболей. Цена не имеет значения, берите самые лучшие. Папа носится со своей новой женой, как с писаной торбой, но мы с ней совсем не можем ладить; не то чтобы она была неприятна мне, нет, что до этого, то она ухитряется быть любезной со всеми, но она так безнадежно глупа.*

*Остаюсь твоя преданная кузина Алисия Одли».*

## ГЛАВА 7. ГОД СПУСТА

Прошел год с тех пор, как Джордж Толбойс стал вдовцом; траурный креп на его шляпе совсем выцвел, и когда угасал последний жаркий день августа, он сидел и курил сигары в тихих

апартаментах на Фигтри Корт точно так же, как и год назад, когда рана была еще свежа и все вокруг напоминало о его горе.

Но через год бывший драгун пережил свое несчастье. Внешне он мало изменился. Но кто знает, какие внутренние перемены вызвал этот удар судьбы! Кто знает, как муки совести терзали честное сердце Джорджа, когда он ночи напролет лежал без сна, думая о своей жене, покинутой в погоне за состоянием, которое она уже никогда не сможет с ним разделить?

Однажды, когда они были за границей, Роберт Одли рискнул поздравить его с возвращением к прежней веселости. Он горько рассмеялся в ответ.

– Ты знаешь, Боб, – сказал он, – когда наши солдаты были ранены в Индии, они возвращались домой с пулями внутри. Они не говорили о них; крепкие и здоровые, внешне они выглядели как ты или я, но любое изменение погоды, даже самое незначительное, любое колебание атмосферы возвращало прежнюю боль, такую же острую, как будто рана была только что нанесена на поле боя. У меня своя рана, Боб, пуля еще внутри, и я буду носить ее до могилы.

Путешественники возвратились из Санкт-Петербурга весной, и Джордж снова поселился в апартаментах своего друга, покидая их только время от времени, чтобы съездить в Саутгемптон навестить своего маленького сына. Каждый раз он приезжал нагруженный игрушками и сладостями для ребенка, но, не смотря на это, Джорджи так и не привык к своему отцу, и сердце молодого человека разрывалось от боли, когда он видел, что вместе с матерью потерял и сына.

«Что мне делать? – спрашивал он себя. – Если я заберу его от деда, я разобью его сердце; если позволю ему остаться, он вырастет чужим мне и будет больше любить этого старого пьяницу лицемера, чем собственного отца. Но тогда что же делать невежественному, тупому драгуну, вроде меня, с ребенком? Чему я могу научить его, кроме как курить сигары и слоняться весь день без дела?».

Итак, подошла первая годовщина с того августа, 30-го числа, когда Джордж увидел в «Таймс» объявление о смерти своей жены, и молодой человек снял наконец траурную одежду и потрепанный креп со шляпы и сложил их в сундук, в котором хранил пачку писем своей жены и локон волос, срезанный с ее головы после смерти. Роберт Одли никогда не видел ни писем, ни длинную прядь шелковистых волос, и Джордж никогда не упоминал имени своей жены после того дня в Вентноре, когда узнал подробности о ее кончине.

– Сегодня я напишу своей кузине Алисии, Джордж, – заявив молодой адвокат накануне 30 августа. – Ты знаешь, что послезавтра первое сентября? Я сообщу ей, что мы оба приедем на недельку в Корт поохотиться.

– Нет нет, Боб, поезжай один; едва ли они захотят принять меня, я лучше...

– Похороно себя на Фигтри Корт, довольствуясь лишь обществом собак и канареек! Нет, Джордж, этому не быть.

– Да я и не люблю охоту.

– Ты что, думаешь, я заядлый охотник? – воскликнул Роберт. – Послушай, я не могу отличить куропатки от голубя, и для меня не имеет значения – первое сентября или первое апреля. Я езжу в Эссекс, только чтобы подышать свежим воздухом, есть вкусные обеды и ради удовольствия лицезреть честное, красивое лицо моего дяди. Кроме того, на этот раз у меня есть и другая цель – я хочу увидеть этот золотоволосый образчик совершенства, мою новую тетушку. Так ты поедешь со мной, Джордж?

– Ладно, если ты и вправду этого хочешь.

Его горе, ставшее более спокойным после первой буйной вспышки, сделало Джорджа покорным воле своего друга, готовым поехать куда угодно; он ничему не радовался, но принимал участие в развлечениях других с безнадёжной, ненавязчивой, без жалоб покорностью судьбе, свойственной его простой натуре. Но со следующей почтой пришло письмо от Алисии, в котором говорилось о том, что молодые люди не могут быть приняты в Корте.

«В доме семнадцать свободных комнат, – с негодованием писала молодая леди, – и все же, мой дорогой Роберт, вы не можете приехать, потому что госпожа вбила в свою глупую голову, что она слишком больна, чтобы развлекать гостей (хотя она так же больна, как и я), и что джентльмены (огромные грубые мужчины, как она их называет) не могут находиться в доме. Извинись, пожалуйста, перед твоим другом Джорджем Толбойсом и передай ему: папа надеется, что вы навестите нас в охотничий сезон».

– Жеманство и прихоти госпожи не помешают нам поехать в Эссекс, – решил Роберт, сворачивая письмо, чтобы закурить им трубку. – Вот что мы сделаем, Джордж: в Одли есть превосходная гостиница, и в окрестностях полно мест, где можно ловить рыбу; мы поедем туда на недельку. Рыбная ловля гораздо лучше, чем охота. Нужно только лежать на берегу и следить за удочкой; едва ли мы наловим много рыбы, но зато приятно проведем время.

Он протянул свернутое трубочкой письмо к тлеющим уголькам в камине, но затем, передумав, развернул его и разглядел скомканный лист.

– Бедная маленькая Алисия! – промолвил он задумчиво. – Жестоко так бесцеремонно обращаться с ее письмом – пожалуй, я сохранию его.

Мистер Роберт Одли положил письмо Алисии в одно из отделений своего письменного стола с пометкой «Важно». Бог знает, какие замечательные документы хранились в этом особом ящике, но я думаю, весьма маловероятно, чтобы там содержалось что-либо юридически ценное. Если бы кто-ни-

будь сказал тогда молодому адвокату, что такая простая вещь, как простенькое письмоцо его кузины, станет однажды звеном в ужасной цепи улик единственного уголовного дела, которое доведется вести Роберту Одли, возможно, он только приподнял бы свои брови немного выше обычного.

Итак, молодые люди уехали из Лондона на следующий день с чемоданом и рыболовными снастями и попали в старомодную, приходящую в упадок деревню Одли как раз вовремя, чтобы заказать обед в таверне «Солнце».

Одли Корт находился в трех четвертях мили от деревни и располагался, как я уже говорила, в глубокой низине, закрытой со всех сторон густым лесом. Попастъ туда можно было только по дороге, по обеим сторонам которой ровно в ряд стояли деревья, словно в аллее помещичьего парка. Это было мрачное место, но для такого ослепительного создания, как бывшая мисс Люси Грэхем, щедрый баронет превратил старую усадьбу в небольшой дворец для своей юной жены, и леди Одли была счастлива, как ребенок, окруженный новыми и дорогими игрушками.

Теперь, когда удача повернулась к ней лицом, так же, как и в прежние времена, куда бы она ни пошла, повсюду приносила свет и радость. Несмотря на откровенное презрение мисс Алисии к ребячеству и легкомыслию своей мачехи, Люси любили и восхищались ею гораздо больше, чем дочерью баронета. Было так трудно противиться очарованию ее непосредственности. Ее хорошенькое личико светилось детской невинностью и искренностью. Ее большие влажные голубые глаза, розовые губки, маленький носик и обильные красивые колец подчеркивали ее юность и свежесть. Люси было двадцать лет, но никто не давал ей больше семнадцати. Она любила обрывать свой стройный стан в тяжелый бархат и шелка и выглядела как ребенок, нарядившийся на маскарад; фигурка ее была совсем детской. И все ее развлечения были ребяческими. Она не любила ни читать, ни учиться, но обожала общество; чтобы не оставаться в одиночестве, она взяла к себе в наперсницы Фебу Маркс, и ее любимым занятием было, развалившись на одном из диванов в своей роскошной гардеробной, обсуждать новый туалет для предстоящего обеда или просто болтать о чем нибудь, перебирая в восхищении свои богатства – драгоценности и подарки сэра Майкла.

Люси посетила несколько балов в Челмсфорде и Колчестере и сразу же была признана первой красавицей графства. Она была вполне довольна своим высоким положением и красивым домом; все ее капризы и прихоти исполнялись; повсюду окружало восхищение и ласка; щедрый муж не скупился, давая ей деньги на булавки, и не было бедных родственников, которые покушались бы на ее кошелек и покровительство – итак, во всем графстве Эссекс не сыскать более счастливого создания, чем Люси, леди Одли.

Молодые люди сидели за обеденным столом в маленькой гостиной таверны «Солнце». Окна были распахнуты настезь, и через них врвался све-

жий деревенский воздух. Погода стояла чудесная: листву деревьев слегка тронули золотые краски осени, кое-где на полях еще колосилась пшеница, на других она уже упала под сверкающим серпом, а по узким сельским дорогам коренастые лошадки уже везли телеги, груженные богатым золотым урожаем.

Человек, который вырвался на природу из душного, пыльного Лондона, испытывает чувство восторга и пьянящей свободы. Нечто подобное почувствовал Джордж Толбойс, впервые после смерти жены.

Часы пробили пять, когда они закончили обед.

– Надевай шляпу, Джордж, – обратился Роберт Одли к своему другу. – В Корте не обедают раньше семи, у нас есть время прогуляться и осмотреть окрестности.

Хозяин таверны, который вошел в эту минуту с бутылкой вина, взглянул на него.

– Прошу прощения, мистер Одли, – вмешался он, – но если вы хотите навестить своего дядю, то зря потратите время. Сэр Майкл, госпожа и мисс Алисия уехали в Чорли на скачки, вряд ли они вернутся раньше восьми часов. Они должны проезжать здесь по дороге домой.

Итак, идти в Корт было бесполезно, поэтому молодые люди прогулялись по деревне, дошли до старой церкви, затем осмотрели ручей, где они собирались ловить рыбу и таким образом протянули время до семи часов. В четверть восьмого они вернулись в таверну и, усевшись у открытого окна, закурили сигары и стали обозревать мирный пейзаж.

Каждый день мы узнаем об убийствах, которые совершаются в стране. Жестокие и коварные убийцы, медленная мучительная смерть от яда, подложенного каким-нибудь родственником; неожиданная насильственная смерть от ударов, нанесенных палкой, вырезанной из раскисшего дуба, под сенью которого царит мир. В графстве, где происходят эти события, мне показали лужайку, на которой в тихий летний воскресный вечер молодой крестьянин убил девушку, любившую его; и все же, даже сейчас, несмотря на злодеяние, совершенное там, место это кажется таким мирным. Многие думают, что преступления творятся только в мрачных трущобах, но это не так; самые страшные злодеяния совершаются на фоне мирного сельского пейзажа, на который мы взираем с нежностью, куда стремимся всей душой, и, несмотря ни на что, все же находим спокойствие и мир.

На землю спустились сумерки, когда по улицам деревеньки и под окнами таверны «Солнце» с грохотом стали проноситься кабриолеты, фэзтоны и двухколесные экипажи, и почти стемнело, когда появился открытый экипаж, запряженный четверкой.

Это была коляска сэра Майкла, неожиданно остановившаяся у маленькой таверны. Форейтор слез с лошади, чтобы поправить сбрую одной из передних лошадей.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# КАК ВЫБРАТЬ ВКУСНЫЙ АРБУЗ?

**Август - время есть арбузы! Чтобы полакомиться действительно вкусной ягодой, для начала ее надо грамотно выбрать!**

**Легкий и небольшой.** Посмотрите на арбузы и выберите тот, который кажется вам средним по размеру среди представленных вариантов. Возьмите его в руки и оцените вес: арбуз должен быть относительно легким.

**Звучит правильно.** Не стесняйтесь постучать по арбузу, чтобы понять, насколько он спелый. Хорошая ягода при постукивании издает гулкий, звонкий звук. Попробуйте слегка сжать арбуз: он должен начать трещать.

**Без повреждений.** Любое повреждение на арбузе со временем усугубляется. В итоге ягода может испортиться. Выбирая его, обратите внимание на поверхность: она должна быть без царапин и сколов.

**Глянцевый, а не матовый.** Хороший арбуз имеет красивую глянцевую поверхность - буквально сияет. Кажется, что арбуз матовый или с легким налетом на кожуре? От такой покупки лучше отказаться.

**Полоска к полоске.** Полоски на арбузе должны быть ярко выраженными и четкими. Размытый или еле видный рисунок говорит о явных проблемах с ягодой.

**Знаменитое пятнышко.** При покупке обязательно найдите на арбузе то самое «земляное пятно». На одном из боков у него должно быть желтое пятно, оставшееся после нахождения на зем-

ле до сбора урожая. Чем более яркое оно, тем лучше!

**Сухая плодоножка.** Если плодоножка сухая, значит, арбуз полностью созрел. То что надо!

Часто у продавцов выставлены половинки арбузов, на которых можно разглядеть срез. Покупать их не рекомендуется, просить разрезать ягоду специально для проверки качества тоже. На срез могут попасть бактерии! Однако на демонстрационном варианте можно рассмотреть некоторые подробности.

Не следует брать арбуз у данного продавца, если на срезе следующие признаки.

**Есть желтоватые прожилки.** Они свидетельствуют о наличии нитратов.

**Поверхность гладкая.** У хорошего арбуза она обычно зернистая, неоднородная. Напичканная химикатами ягода на срезе, наоборот, гладкая.

**Цвет слишком алый.** Как правило, это говорит о том, что арбуз переспел или его пичкали нитратами. Берите ягоду с приятным розовым оттенком мякоти.

**Арбузы-«девочки» обычно слаще арбузов-«мальчиков». У «девочки» сторона, противоположная хвостику, более вдавленная, а пятнышко на ней крупное.**

## КУДА СТАВИТЬ ПОСУДУ?

У вас есть ярусная сервировочная ваза? У нас да! К сожалению, сейчас их используют редко, хотя я помню, что еще 10-20 лет назад ни один праздничный, а то и повседневный стол не обходился без сервировочной вазы, на которой громоздились спелые фрукты.

Я решила использовать этот аксессуар несколько иначе. Фрукты у нас лежат в вазе, а в сервировочной вазе теперь располагается кухонная утварь и посуда. Очень удобно! На одном ярусе чашки, на другом сахар и специи, на третьем - приправы и т.д.

*Мария Павловская.*



## ВАННА ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ПРУД!

Я всегда хотела иметь на даче небольшой прудик, но уж больно хлопотное это дело! Практически распрощалась со своей мечтой, когда соседка по участку подала идею. «Возьми, - говорит, - старую ванну. Вырой под нее яму, помести туда, а в саму ванну налей воды». Конечно, получившийся пруд еще надо задекорировать - так, чтобы со стороны не было заметно, что лежит в его основе. Я, например, по бокам высадила цветы, папоротник, украсила пространство мелкими камушками. Теперь пришел черед соседей восхищаться моим прудом!

*Н. Земляная.*



## НЕ СТАВЬТЕ ЭТИ ЦВЕТЫ В ОДИН БУКЕТ!

Бывает, соберешь в один букет несколько видов цветов, не успеешь налюбоваться, а он уже завял. Это все из-за несовместимости некоторых цветов между собой. Моя бабушка - опытный цветовод - дала мне совет и оказалась права! Вместе с розами нельзя ставить в вазу лилии, гвоздики, нарциссы. Розы темных, насыщенных оттенков не ставьте с чайными. Лилии погубят маргаритки, маки и васильки. Нарциссы не дружат с тюльпанами, а ландыши - с фиалками и незабудками. Ну а душистый горошек можно назвать одиночкой - он не терпит никакого соседства и подавляет почти все срезанные цветы, стоящие с ним в одной вазе.

*Анфиса Степанова.*



## СЕКРЕТЫ ВКУСНОЙ ВЫПЕЧКИ

*Что может быть лучше, чем собраться всей семьей за чашечкой чая с пирогом? Тесто получится воздушным и вкусным, если вы воспользуетесь проверенными на практике кулинарными секретами.*

### ФОРМОЧКИ ДЛЯ ЛЬДА - НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ЛЬДА

Силиконовые и пластмассовые формочки для льда можно использовать в самых разных целях. Советую в каждом ящике шкафа (или комода) держать такие формочки. В них очень удобно складывать всякую мелочь: гвоздики, шурупы, скрепки, кнопки и т.д. Украшения - колечки, сережки, кулоны - тоже будут в порядке, не потеряются. А ваши дети смогут использовать формочку как палитру для смешивания красок.

*Валентина Г.*



**1** Всегда просеивайте муку. Даже свежая мука быстро слеживается, и тесто плохо поднимается. Если по рецепту нужно всего пару ложек этого ингредиента, все равно обязательно просейте муку, чтобы наполнить ее кислородом.

**2** Следите за тем, чтобы белки были холодными при взбивании. Например, для приготовления вкусного безе. Кстати, посуда должна быть идеально чистой. Воздушную массу может испортить даже капля жира, воды или желтка, и тогда белки оседают.

**3** Если под рукой нет разрыхлителя, используйте соду. Возьмите 1/2 ч. л. соды и 1/2 ч. л. лимонной кислоты - это правильный состав готового пекарского порошка, если по рецепту требуется 1 ч. л. разрыхлителя. Увеличивайте пропорции в зависимости от рецепта.

**4** Правильно разрежьте испеченные коржи. Когда бисквит полностью остынет, сбоку на нужной высоте сделайте надрезы ножом. Возьмите толстую нить, проложите в надрезанные места, перекрестите концы нити перед собой и потяните их в разные стороны. И у вас получатся ровные коржи.

**5** Смазывайте пирог взбитым яйцом, молоком или сахарной водой перед тем, как поставить в духовку. Это придаст готовому десерту аппетитный гляцевый блеск.

✓ **Когда выпечка остывает, многие разогревают ее в микроволновке. Но так можно пересушить тесто. Поэтому поставьте в микроволновку стакан с водой, когда будете подогревать сладкую булочку: испаряемая влага поможет не пересушить сдобу.**

## КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА КАК НОВЫЕ

Опытные хозяйки знают, что отстирать кухонные полотенца с первого раза не так просто. Делюсь своим способом. Тру на мелкой терке хозяйственное мыло, чтобы получилось 2 ст. л. с горкой, и растворяю его в 5 л горячей воды. Добавляю 2 ст. л. соды и несколько капель любого эфирного масла. В этом растворе замачиваю полотенца час-полтора. Затем кладу в стиральную машинку и запускаю ее при температуре 50°. Порошка добавляю совсем немного (1-2 ч. л.). Кстати, такой метод позволяет сэкономить на порошке.

Если мой способ не подошел вам, попробуйте еще одно средство от пятен. Смешайте по 2 ст. л. жидкости для мытья посуды и нашатырного спирта, добавьте 4 ст. л. соды и 2 стакана теплой воды. Хорошенько взболтайте и перелейте раствор в пульверизатор. Разбрызгивайте на пятна, а через полчаса стирайте полотенца как обычно.

*Наталья Дулинова.*



ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## 12 СОВЕТОВ ДЛЯ КУХНИ

**С ИХ ПОМОЩЬЮ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ,  
ХРАНЕНИЕ И ГОТОВКА СТАНУТ ЛЕГЧЕ И РАДОСТНЕЕ!**

- 1.** Чтобы в кухонном шкафчике разместить побольше посуды, прикрепите к верхней части полки крючки на шурупах и повесьте на них кружки. Теперь на полку можно поставить несколько стопок тарелок.
- 2.** При хранении в холодильнике зеленый салат быстро вянет. Этот процесс можно отсрочить, если разделить салат на листья, сложить в стеклянную банку и отправить в холодильник в таком виде.
- 3.** Бульон в супе с лапшой получится прозрачным, если лапшу предварительно окунуть в кипящую воду в другой кастрюле, а после уже добавить в основное блюдо.
- 4.** Не используемую по назначению подставку для торта поставьте около кухонной мойки и храните на ней мыло, губки и моющие средства для посуды.
- 5.** Если вы предпочитаете кофе, сваренный в турке, то лучше использовать для его приготовления зерна средней или светлой обжарки. Тогда напиток не будет горчить, и вкус получится более мягким.
- 6.** Перед тем как закатывать стеклянную банку с домашними консервами, смажьте жестяную крышку по краю небольшим количеством растительного масла. Оно спасет крышку от разрыва при работе с закаточной машинкой.
- 7.** Разогревая еду в микроволновой печи, всегда накрывайте блюдо пластиковым колпаком. Это спасет печь от загрязнений, жирового налета и неприятного запаха.
- 8.** Картошка в мундире не разварится, если перед готовкой сделать в каждом клубне несколько проколов зубочисткой.
- 9.** Перед выдавливанием сока из лимона заверните плод в марлю, и тогда косточки останутся в ней.
- 10.** Перед заморозкой фрукты и ягоды лучше сложить не в пакеты, а в небольшие пластиковые баночки или контейнеры. Это не даст фруктам и ягодам слипнуться при хранении в морозилке, да и доставать их небольшими порциями будет гораздо удобнее.
- 11.** Быстрый джем из ягод можно приготовить в микроволновке. Выложите ягоды (250-300 г) в глубокую тарелку, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и сахар по вкусу. Измельчите или перетрите все ингредиенты и отправьте в печку. Через 5 мин. джем будет готов!
- 12.** Растопить шоколад можно в мультитварке. Выберите емкость, которая по размеру соответствует чаше мультитварки, положите в нее кусочки шоколада. Налейте в чашу воды и включите режим «на пару». После закипания воды поставьте на чашу емкость с шоколадом и помешивайте его до полного растворения.



# ЛЕН ЛЮБИТ, КОГДА О НЕМ ЗАБОТЯТСЯ

**Чтобы любимые льняные вещи служили долго, за ними надо правильно ухаживать.**

## Стираем

- \* Откажитесь от агрессивно-чистящих средств, например, содержащих хлор. Крахмал, цеолит в составе порошка делают ткань более жесткой.
- \* Белые и натуральные льняные ткани стирайте при температуре до 90°C, лен ярких или темных цветов стирайте не дольше 5-10 минут при температуре не выше 30°C, льняные ткани любых других цветов - не выше 40°C.
- \* Чтобы вещь не полиняла при стирке или полоскании, добавьте в воду столовый уксус: 30 мл уксуса на 1 л воды.
- \* Изделия из льна могут дать усадку. Поэтому строго соблюдайте температурный режим, указанный на этикетке изделия.
- \* Лен, как и все натуральное, любит руки. Поэтому лучше отдавать предпочтение ручной стирке. В крайнем случае используйте стирку на низких оборотах стиральной машины, например, деликатный режим. Применять отжим не рекомендуется.
- \* Для стирки льняных вещей используйте мыльный раствор. Материал впитывает много жидкости. Поэтому тщательно прополощите вещь, иначе на

полотне появятся белые разводы.

- \* Лен очень чувствителен к пятновыводителям. Применять можно кислородный отбеливатель, предназначенный для натурального и белого льна.

## Сушим

- \* Льняные вещи не отжимайте и не выкручивайте, поскольку ткань сильно мнется.
- \* Сушите изделия на открытом воздухе в горизонтальном положении. После такой сушки льняная одежда меньше мнется.
- \* Чтобы вещь не выгорела, избегайте прямого солнечного света.

## Гладим

- \* Лен лучше гладить слегка влажным при температуре до 200°C.
- \* Светлые скатерти гладьте сначала с изнаночной стороны, потом глянцевой,

**Если прокрутить несколько раз сухую необработанную льняную ткань в стиральной машине на режиме отжима на максимуме, она станет мягче.**

чтобы ткань заблестела. Скатерти темных или насыщенных цветов гладят только с изнанки, чтобы не образовались блестящие участки. Часто на салфетках и скатертях есть вышивки. Ее гладят с изнаночной стороны, с лицевой - вокруг вышивки.

- \* После глажки льняное белье сразу не складывайте. Оставьте его высохнуть и только потом сложите. Так на нем будет меньше заломов. Не храните льняное столовое и постельное белье в пластиковых пакетах. Используйте льняные или хлопчатобумажные конверты. Они уберегут белье от выгорания и позволят ему «дышать».

✓ **Если льняные вещи долго хранятся в шкафу, со временем они желтеют. Чтобы этого не случилось, периодически проветривайте их.**

✓ **Покупать постельный комплект из льна слишком дорого? Можно приобрести только простыню. Комфортный сон будет обеспечен.**



# УХОД ЗА КОЖЕЙ В ЖАРКИЕ ДНИ

**Лето, солнце, жара... Прекрасное время, но не для кожи! Для нее летний период часто становится настоящим испытанием.**

**В** жару кожа сталкивается с целым рядом неприятных проблем. Среди них высокая температура воздуха, агрессивные солнечные лучи, пыль и грязь, морская соль, иссушающие кондиционеры. Вот почему летом так важно перейти на особый режим ухода за лицом.

### Очищение: не так часто

В жару кожа потеет, и естественным желанием является как можно чаще умываться и очищать ее. Однако косметологи предупреждают: это лишь усугубит ситуацию.

Как и в любое другое время года, летом достаточно очищать кожу дважды - утром и вечером. Причем утром лучше это делать не проточной водой, а заранее приготовленной фильтрованной. Вечером следует проводить комплекс очистительных процедур, особенно если днем кожа была под слоем макияжа. Для этой цели подойдут: мягкое молочко, мусс, гель или пенка, желателно на водной основе.

Любителям скрабов с абразивными частицами рекомендуется перейти на легкие пилинги или гоммажи. Наносить их желателно не чаще одного раза в неделю!

### Блестать, а не блестеть

Недостаток влаги порождает усиленное выделение кожного сала. Как следствие - забитые поры и воспаления. Поэтому кожу летом можно и нужно увлажнять! Используйте не-

плотные кремы с легкими текстурами.

Летом многие сталкиваются с тем, что кожа блестит. Чтобы устранить блеск, в процессе макияжа пользуйтесь матирующими средствами - кремами, салфетками. Их действия обычно хватает на 4-6 часов. После этого слой необходимо обновить, чтобы вновь избавиться от блеска.

✓ **Летом полезно устраивать для кожи водный массаж. Принимая душ, подставьте лицо под напор воды и постоит так 1-2 минуты.**

### Антиоксиданты - наше все!

Бесспорно, загар всегда смотрится выигрышно. Однако под лучами солнца кожа подвергается фотостарению.

Можно ли этого избежать? Да, если летом активно пользоваться косметикой с правильным составом! В нем должны присутствовать: антиоксиданты (витамины С, Е, экстракт зеленого чая, альфа-липоевая кислота), гиалуроновая кислота, растительные компоненты.

Обратите внимание на то, чтобы каждый продукт имел SPF-защиту. В первые дни пребывания на активном солнце она должна составлять не менее 50 единиц, если кожа светлая, и 30, если темная. Далее, по мере появления загара, значения можно снижать.

Летний макияж не должен быть плотным: кожа под ним не дышит. Для выравнивания тона используйте легкую минеральную пудру. Наносить ее желателно за полчаса до предполагаемого выхода на улицу.

От тонального крема по возможности следует отказаться. Он не позволяет коже дышать, а в условиях летнего зноя это вредно вдвойне.

### Зелень и овощи в помощь

Летом лучше пользоваться домашними, а не покупными масками. За основу возьмите свежую зелень, травы, фрукты и овощи.

\* Небольшой огурец натрите на терке, предварительно сняв с него кожицу. Возьмите 2 ст. л. огуречной массы и смешайте ее с 1 ч. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. меда. Нанесите массу на кожу на 20 минут, затем смойте.

\* 6-8 свежих листьев мяты заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 30 минут, остудите. Листки удалите, в растворе смочите марлю и положите на лицо компресс. Держите его 10-15 минут.

\* Несколько веточек петрушки мелко нарежьте. Возьмите 2 ст. л. получившейся массы, смешайте их с 1 ч. л. сметаны. Нанесите на кожу лица на 15 минут, после чего смойте.

✓ **Хотите освежиться в течение дня? Сбрызните лицо термальной водой. Делать это рекомендуется в тени или в помещении. Главное - не на солнце!**

## ЧТО НУЖНО ВОЛОСАМ ЛЕТОМ?

Ультрафиолетовые лучи разрушают кератин, являющийся строительным материалом для волос. Чтобы не допустить этого, раз в неделю после мытья головы наносите на всю длину волос масляный раствор витамина А (можно купить в аптеке). Через 10-15 минут удалите его с помощью шампуня. Если купаетесь в море, обязательно смывайте соленую воду с волос! Она делает их тонкими и ломкими.



Спина, шея, грудь, уши, в конце концов, зачастую остаются без внимания, когда дело доходит до процедур по уходу. То некогда, то нет желания, да и надо ли? Надо!

### В зоне декольте

Ухаживать за областью шеи и декольте следует с той же регулярностью, что и за лицом. Некоторые делают это с помощью тех же средств, однако это неправильно. Все-таки кожа в этой зоне более тонкая и чувствительная. Кремы для ухода за ней должны содержать вещества, стимулирующие выработку коллагена и эластина. Хорошо, если в их состав будут включены масла, полипептиды, аминокислоты, витамины Е и С.

Наносить средство на область шеи следует легкими движениями, снизу вверх, в зоне декольте - от середины к периферии. Скрабу в этом случае лучше предпочесть пилинг с кислотами, который мягко удалит лишнее.

Для поддержания кожи в тонусе полезно делать массаж мокрым полотенцем. Смочите полотенце в горячей воде, отожмите и легкими похлопывающими движениями пройдите по коже в зоне шеи и декольте в течение 1-2 минут. Она должна слегка покраснеть.

✓ При активном солнце крем с SPF-фактором следует наносить не только на лицо, но и на область шеи и декольте, если они открыты.

### Спина: обратная сторона медали

Кожу спины очищать не менее важно, чем кожу лица. В противном случае может возникнуть закупорка сальных желез. Как итог - прыщики.

Отличный эффект дает регулярное посещение бани или сауны. Однако если воспаления уже появились, стоит сначала показать их специалисту. Врач поможет выявить причину (гормональный сбой, реакция на питание, косметику и пр.) и назначит лечение. Против одиночных прыщей помогают аптечные средства - например, синтомициновая мазь.

Хорошо очищают кожу от ороговевших клеток и загрязнений скрабы собственного приготовления.

**Скорлупу 2 яиц измельчите в порошок. Смешайте его с 1 ст. л. сметаны. Нанесите получившийся состав на кожу спины, помассируйте в течение 1 минуты, после чего смойте.**

Увлажнить кожу в этой зоне помогут универсальный крем или масло для тела. Нанесите их ежедневно после принятия душа.

### Для красоты груди

Специалисты рекомендуют использовать кремы для бюста, поддерживаю-



# СЕКРЕТЫ ПРЕКРАСНОГО ТЕЛА

На полках магазинов можно найти средства по уходу за лицом, руками, ногами. А как же остальные части тела?

щие упругость и тонус кожи. Хорошим увлажняющим эффектом обладают средства с экстрактом женьшеня, хвоща, алоэ, зверобоя, с маслами жожоба, мускатной розы и шиповника.

Мечтаете о красивой груди - позаботьтесь о правильной осанке. Не помешает простая ежедневная зарядка. Встаньте прямо, сложите ладони вместе перед грудью, локти разведите в стороны. В течение 20 секунд сильно давите ладонями друг на друга. Повторите упражнение, переместив сложенные ладони сначала над головой, затем чуть ниже груди.

### Ушки на макушке

Прежде всего, уши стоит держать в чистоте, но... без фанатизма. Ушная сера - природный антисептик и увлажнитель. Если каждый день пытаться избавиться от нее, она начнет вырабатываться интенсивнее. Слишком активная чистка ушными палоч-

ками лишь спровоцирует образование серной пробки. Идеальный вариант - раз в неделю протирать ушную раковину влажной салфеткой.

Если мочки ушей проколота, раз в месяц, даже при отсутствии проблем, протирайте места проколов любым антисептиком.

### Вот это бедра!

Типичная проблема в области бедер - целлюлит. Салоны красоты для ее решения предлагают обертывания, LPG-массаж, лимфодренаж, мезотерапию и биоревитализацию. Фитнес-клубы делают ставку на специальные упражнения и плавание. Магазины косметики обращают внимание на антицеллюлитные скрабы, спреи, сыворотки, масла и кремы. Они улучшают микроциркуляцию крови и лимфоотток благодаря содержанию в составе экстрактов водорослей, конского каштана, кайенского перца, кофе, камфорного и касторового масел.

Раз в неделю наносите скраб на все тело, чтобы сделать кожу мягче.



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Если вы отдаете предпочтение острым блюдам, можно и запеканку пикантно приправить перчиком. Сделать это просто: два красных стручка чили вымыть, очистить от зерен. Стручки мелко порубить и добавить в мясной или овощной фарш.

## МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЦАРЕЛЛОЙ С пикантным мясным соусом

### На 4 порции

**300 г моркови, 250 г брокколи, соль, 400 г макарон, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 500 г говяжьего фарша, 1 банка консервированных томатов, 125 г моцареллы, 1/2 пучка базилика.**

Овощи очистить. Морковь нарезать кружочками, брокколи разделить на кочешки. То и другое бланшировать около 5 мин в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Макароны отварить. Лук порубить и пассеровать в масле. Добавить мясной фарш, обжарить до рассыпчатости. Добавить помидоры с соком, тушить 15 мин, приправить специями.

Нагреть духовку до 200 градусов. Сыр нарезать кубиками. Базилик порубить. К мясу добавить 60 г сыра, зелень. В форму слоями выложить макароны, овощи и мясной фарш, посыпать сыром и запекать 15 мин.

## МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ЛОСОСЕМ

### Готовится в считанные минуты

#### На 4 порции

**500 г филе лосося, 2 стол. ложки лимонного сока, соль, молотый черный перец, 250 г макарон, 1 стол. ложка рубленого укропа, 2 баночки грибного сметанного соуса, 200 мл сливок.**

Филе лосося вымыть, обсушить на бумажном полотенце и нарезать небольшими кубиками. Сбрызнуть филе лимонным соком, посолить и поперчить.

Нагреть духовку до 200 градусов. Форму для запеканки смазать растительным или сливочным маслом. Выложить в нее кубики лосося и неотваренные макароны, хорошо все перемешать и посыпать рубленым укропом.

Сливки слегка взбить с помощью венчика, смешать с грибным сметанным соусом и равномерно залить макароны с лососем (соус должен покрывать их полностью). Запекать в духовке в течение 25-30 мин. Подать на стол, посыпав, по желанию, рубленым укропом.



## ЗАПЕКАНКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ С нежным мясом птицы

### На 4 порции

**2 куса филе куриной грудки, 2 стол. ложки оливкового масла, 400 г макарон «перья», по 1 стручку красного и зеленого сладкого перца, 1 луковица, 200 мл молока, 2 яйца, 1 чайн. ложка кэрри, 2 стол. ложки овсяных хлопьев, 70 г тертого сыра.**

Мясо вымыть, обжарить в 1 стол. ложке растительного масла. Посолить, поперчить и выложить. Макароны отварить. Сладкий перец и лук очистить, нарезать кусочками и кольцами соответственно, 3 мин тушить в 1 стол. ложке растительного масла.

Нагреть духовку до 175 градусов. В смазанную жиром форму выложить макароны с овощами. Молоко взбить с яйцами, кэрри, солью и молотым черным перцем, залить овощи с макаронами.

Мясо нарезать ломтиками и выложить на запеканку. Овсяные хлопья смешать с сыром и посыпать сверху. Запекать около 30 мин.



## ШОКОЛАДНО-МАЛИНОВЫЙ РУЛЕТ с воздушным, ароматным кремом

На 12 порций

4 яйца, 200 г сахара, 40 г крахмала, 80 г муки, 30 г какао-порошка, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 10 г белого желатина, 500 мл сливок, 2 пакетика ванильного сахара, 300 г малины, 50 г шоколадной стружки для украшения.

Нагреть духовку до 190 градусов. Яичные белки отделить от желтков. Белки пышно взбить с 4 стол. ложками теплой воды, всыпая стружкой 125 г сахара. Перемешать с желтками. Крахмал, муку, какао-порошок и разрыхлитель просеять сверху, все тщательно перемешать.

Полученную массу выложить на противень, застеленный бумагой для выпекания, аккуратно разровнять лопаточкой и печь в духовке около 12 мин. Затем опрокинуть готовый корж на кухонное полотенце, посыпанное сахаром, скатать и охладить.

Замочить желатин. Сливки с остатками сахара и ванильным сахаром взбить в густую пену. Желатин отжать и растворить, размешать в нем около 3 стол. ложек взбитых сливок. Затем перемешать с остальными сливками.

Бисквитный рулет аккуратно развернуть и смазать половиной сливок. Малину перебрать, 12 ягод отложить для украшения. Остальные ягоды равномерно распределить на сливках и вновь аккуратно скатать бисквит с помощью полотенца. Рулет смазать 2/3 оставшихся сливок и посыпать шоколадной стружкой. Остальные сливки переложить в кулинарный шприц и выпустить на рулет 12 капелек. В каждую капелечку выложить по ягодке. Рулет убрать в холодильник минимум на 3 ч, а затем разрезать на порции и подать на стол.



## ШНИЦЕЛИ ПО-МИЛАНСКИ, ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ в хрустящей корочке из тертого пармезана

На 4 порции

4 филе куриной грудки (по 120 г), 2 стол. ложки муки, 2 яйца, 2 стол. ложки молока, 2 стол. ложки панировочных сухарей, 100 г тертого пармезана, 4 стол. ложки растительного масла, 250 г спагетти, 1 луковица, 1 банка томатов в собственном соку (400 мл), 1 пучок базилика.

Мясо посолить, поперчить и обвалить в муке. Яйца взбить с молоком. Шницели обвалить сначала в яйце, а затем в панировке из сухарей и пармезана. Жарить в 3 стол. ложках масла по 4 мин с обеих сторон. Спагетти отварить.

Лук нарезать кубиками и потушить в оставшемся масле. Добавить помидоры, рубленый базилик и влить около 100 мл воды. Варить 10 мин. Приправить специями. Макароны разложить по тарелкам вместе с томатным соусом и шницелями.

## САЛАТ С КУСОЧКАМИ ШНИЦЕЛЕЙ низкокалорийное и легкое всесезонное блюдо

На 4 порции

400 г свиных шницелей, 2 стол. ложки соуса песто, 250 г ассорти салатов, 50 г шампиньонов, 2 стебля зеленого лука, 100 г помидоров, 100 г сыра фета, 2 стол. ложки растительного масла, 150 мл бульона, 2 стол. ложки сливок, 3 стол. ложки бальзамического уксуса



Шницели нарезать полосками, смазать песто и убрать в холодильник на 60 мин. Салаты вымыть и порвать руками. Грибы нарезать ломтиками, зеленый лук - кольцами, помидоры - дольками. Фету раскрошить. Все ингредиенты перемешать.

В растительном масле, помешивая, обжарить мясо (около 3 мин). Снять со сковороды и поставить в теплое место. Жир от жаренья развести бульоном и сливками, слегка уварить. Посолить, поперчить, приправить уксусом и охладить. Мясо разложить на салате и полить соусом.

## КОТЛЕТЫ ИЗ ГРУДКИ ИНДЕЙКИ начиненные сыром и зеленью

На 4 порции

1 пучок петрушки, 1/2 упаковки кресс-салата, 70 г сливочного масла, 100 г домашнего сыра, 4 шницеля из грудки индейки, 100 г салата, 100 г помидоров, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 луковица, 70 мл растительного масла, 30 мл уксуса.



Листики петрушки порубить и смешать с кресс-салатом. Растереть 50 г сливочного масла с сыром и зеленью. Посолить и поперчить.

На шницелях сделать надрез в виде кармашка. Заполнить сырной массой и заколоть. В оставшемся сливочном масле обжарить шницели, периодически переворачивая. Посолить и поперчить. Салат вымыть и порвать руками на кусочки. Нарезать

помидоры и перец. Репчатый лук очистить, мелко порубить и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и молотым черным перцем. Этим соусом заправить салат. Разложить по тарелкам вместе со шницелями.



# БЕРИ И ПОЛИВАЙ!

**В жаркую погоду растения особенно нуждаются в поливе. Хотите собрать богатый урожай? Соблюдайте простые правила!**

Если вы задаетесь вопросом: «Как поливать растения правильно?», придется вас расстроить. Золотой формулы полива не существует. Все нужно делать, учитывая особенности вашего участка - почву, климат, освещенность и т.п. Но есть и универсальные правила, которые можно адаптировать под потребности вашего огорода.

### Утром или вечером?

Оптимальным временем для полива считается вечер - вода успевает пропитать почву за ночь и меньше испаряется. Однако если речь идет о теплице, в которой растут, например, томаты (они не любят влажный воздух), то лучше поливать их утром. Это позволит избежать повышенной влажности в теплице ночью.

**✓ В прохладную пасмурную погоду поливать огород желательно днем.**

Что делать, если вы приехали на дачу в полдень, а там вас встретили растения с поникшими верхушками? В этом случае вечера ждать не стоит.

Растения могут до него просто не дожить. Нужно аккуратно, не попадая на листья, немного полить их теплой водой. А вечером уже вылить воды столько, чтобы почва промокла на 30-40 см.

### Какая вода подойдет

Очень хороша для полива растений дождевая или родниковая вода, прогретая на солнце. Подойдет и из-под крана, но тоже отстоявшаяся, теплая. Если поливать в жару ледяной водой, растения могут заболеть. Особенно это касается теплолюбивых культур. Как правило, посадки поливают под корень или по периметру кроны. Если растение было высажено недавно и его корневая система еще недостаточно развита, лучше выбрать первый вариант.

Полив через дождевальную установку хорош для растений с поверхностной корневой системой. А вот те культуры, которые не терпят увлажнения листьев или имеют глубокую корневую систему, поливайте, подавая воду непосредственно к корням. Многие огородники полюбили капельный полив. Такой способ хорош

тем, что позволяет сэкономить воду. Однако он требует определенных материальных или временных затрат, чтобы купить систему капельного полива или сделать ее своими руками.

### Кому и сколько?

Зачастую огородники не церемонятся - просто поливают весь огород каждый день. Но разобраться в потребностях культур все же стоит, потому что это может увеличить ваш урожай.

Огурцам нужен обильный полив, иначе они будут горчить. Если в период цветения им достаточно 4-6 л на 1 кв. м раз в три дня, то во время плодоношения на ту же площадь уже понадобится 10-12 л воды через день. Томаты можно поливать реже (раз в 3-4 дня), но обильно. Во время роста - примерно 1 л на растение, а как завяжутся плоды - 2-5 л в зависимости от сорта.

Свеклу в период роста поливают раз в 2-5 дней по 10-12 л на 1 кв. м. А когда начнут формироваться корнеплоды - понадобится 20 л каждые 7 дней.

Моркови необходимо регулярное увлажнение, когда у нее формируются корнеплоды. Вода должна хорошо промачивать почву. Примерный расход - 6-8 л на 1 кв. м.

Картофель не должен испытывать дефицита влаги во время цветения и формирования клубней. Когда растет ботва и начинается цветение, достаточно 2 л на куст, а потом воды нужно больше - до 4-5 л.

Капуста тоже любит воду, особенно важны регулярные поливы, когда завязывается кочан. Норма полива в этот период - 3-4 л на растение.

Чтобы дольше сохранить влагу в почве и уберечь корни от перегрева, растения нужно мульчировать - подвяленными сорняками, соломой или травой.



## Поздравления

**Ирину НЕШКОВУ,**  
истинную болгарку, поздравляем  
с 56-летием со дня рождения.  
Есть в сновидениях Несеборских:  
Солнечный Берег близ Люлины.  
В мечтах, реалиях, набросках  
Пусть будет счастье для Ирины.

С уважением, Анна Орфаниди, Ната  
Славчева, Лорина Развигорова, Малуза  
Горанова, Лада Николова, Лиза Борджие-  
ва, Донка Младенова, Алла, Полина и  
Радостина Станчевы, Кристина Димитрова,  
Искра и Миранда Арабаджиевы, Росица  
Билянова, Светлана Цвылева, Стефка  
Дончева, Ангелина Жеравнова, Лина  
Радева-Нергадзе, Мари Гличева, Параске-  
ва Минчева, Цветелина Стойкова, Райна  
Желева, Мария Стримова, Маргарита  
Ганева, Марианна Трайчева, Эрминия  
Карастоянова, Майя Голобова, Лана  
Стоева, Ионка Христова, Зоряна Янкова,  
Мальвина Кидикова, Финка Гаргова, Анна  
Димчева, Алла и София Фотовы, Йорданка  
Евтимиади, Ирина и Ольга Энтиди, Алла  
Асланиди, Екатерина Станиси, Мария  
Саввиди, Анна Бостаниди, Мелина и  
Эмилия Родаки, Гликерия Уранопуло,  
Ирина и Спирула Икономиди, Анастасия  
Микропуло, Лаура Коккинаки, Анемона  
Иродопуло, Веста Квернадзе, Елена  
Микелашвили, Ирина Мегвинетухуцеси,  
Лана Манагадзе, Цисана Квирикашвили,  
Тасико Векуа, Ирина Санадзе, Софио  
Сакварелидзе, Алла Титвинидзе, Тинико  
Маргвелашвили, Марина Мурадян, Анаида  
Акопян, Наргиза Оганова, Ирина Подсос-  
нок, Виолетта Нетребко, Инна Артеменко,  
Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Валентина  
Рудник, Анна Еловенко, София Евдокимен-  
ко, Оксана Билозир, Елена Емельяченко,  
Светлана Бурневич, Лариса Пиковская,  
Елена Шишкина, Алла Фрийдман, Гульнара  
Озманова, Жанна Еджубова, Ольга  
Наумова, Галина Новичкова.

**Михаила БОДЗИАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Построил дом, ферму, теплицу,  
И весь Авчала покори.  
Держите ухо и зеницу,  
Долго живите, Михаил.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Лидия Ситникова-Комарова,  
Инна Ячевская-Седыкина, Валентина  
Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина,

**Кристина Лапшина-Капанадзе, Нина  
Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала  
Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирад-  
зе, Ирина Кобалия-Данелия, Анна  
Апциаури, Любовь Арашвили, Людмила и  
Цицо Тевзадзе, Наталия Меладзе,  
Ирина Бериташвили.**

**Наили ЛАГАЗАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
Шатели, горы Хевсурети,  
Через поток пройти смогли.  
Дзалиси, Дзегви и Душети...  
Мы любим тебя, Наили.

С уважением, Анна Орфаниди, Нино  
Арабули, Диана Мцитури, Нино Шаламбе-  
ридзе, Наира и Тамта Гагшидзе, Исо  
Самхарадзе, Марина Манджавидзе,  
Замира Цотадзе, Писо Калмахелидзе,  
Нино Путкарадзе, Гулсунда Схиладзе,  
Марина Гоциридзе, Тамара Авалишвили,  
Натия Заридзе, Ангелина Боцвадзе, Анна  
Иониди, Елена Цалигопуло, Элпида  
Лиманопуло, Зоя Митропуло, Дора  
Миткова, Кичка Бодурова, Мими Ненчева,  
Нина Калдарова, Люсине Мноян, Роза  
Вартанян, Берта Енукидзе, Алла Изверс-  
кая, Нина Руденко, Виктория Саульская,  
Валентина Дорошенко, Цисана Очигава.

**Марину НАЦВАЛОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Горой красивой, телевышкой  
Район Мтацминдский славится.  
Пусть будет счастья много слишком  
Мариночке Нацваловой.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Светлана Цвылева, Алла Балян,  
Марина Абовян, Лали Шатиришвили,  
Валентина Достигаева, Лаура Майсурадзе,  
Марина Киракосян-Мосесова, Тамара  
Константиновская, Нина Лаптева, Татьяна  
Элердашвили, Маргарита и Наталия  
Радинские, Елена Картавенко, Циури  
Беридзе, Сильвия Казарян, Марина  
Добругова, Аделаида и Натия Немсадзе,  
Людмила Туманова.

**Эльзу САНАКОЕВУ** поздравляем  
с 65-летием со дня рождения.  
В Цхинвали, Джави и Корниси  
Все помнят – это здорово.  
Любят в Рустави и Тбилиси,  
Эльзочка Санакоева.

С уважением, Анна Орфаниди, Мадонна

**Карсанова, Мзия Кудухова, Диана Габараш-  
вили, Белла Киладзе, Додо Лалишвили,  
Нанули Варазашвили, Майя Пирцхалаиш-  
вили, Лела Турашвили, София Болквадзе,  
Ия Перадзе, Дедждидо Эристави, Лали  
Дгебуадзе, Манана Кавтарадзе, Дареджан  
Капанадзе, Русудан Абесадзе, Медея  
Чхаидзе, Лия Арвеладзе, Нино Балавадзе,  
Лили Тодадзе, Лана Стоева, Венера  
Кростева, Красимира Русинова, София  
Светлинова, Зоя и Иванка Костовы, Ирина  
Епифанова, Майя Венкова, Полина  
Иванова, Алла Есаулова, Анна и Юлия  
Кузнецовы, Надежда Ляпина, Валентина  
Неженцева, Светлана Губкина, Любовь  
Истомина, Раиса Смирнова, Елена Яровая,  
Лариса Степаненко, Анастасия и Маргари-  
та Зарейчук, Нина Кондратюк, Любовь  
Искренко, Зоя Кучеренко, Раиса Мкртчян,  
Анжела Геворкян, Кети Димитриди, Елена  
Акритиди, Этери Шенгелия.**

**Наталию Ивановну ВЕРЕЩАГИНУ,**  
руководителя Международного русско-  
язычного культурного центра «Жемчу-  
жина» Марнеульского муниципалитета,  
поздравляем с днем рождения.

**Мероприятия проводим  
Теперь все виртуальные,  
«Мы вместе», в нашем хороводе  
Для Наталии Ивановны.**

С уважением, Анна Орфаниди, Марина  
Белчева, Светлана Кожевникова, Татьяна  
Семернина, Елена Белоглазова, Раиса  
Пастушкينا, Наталия Сухушина, Фериде  
Гаджибекова, Лали Гусейнова, Цувцура  
Мехтиева, Айла Валиева, Алина Абдулха-  
лилова, Аиша Наврузова, Айнель Гулиева,  
Нинель Гашибязова, Лика и Феня Тунян,  
Севиля Енчиева, Маргарита и Наталия  
Радинские, Ирина и Спирула Икономиди,  
Кети Мерквилладзе, Нино Цихелашвили.

**Ларису КОМАРОВУ-СЕДЫКИНУ**  
от всей души поздравляем  
с 50-летием со дня рождения.

В Авчала было детство,  
В Сочи семья. Для птицы  
Пусть будет счастья бездна,  
Радость, смех для Ларисы.

С уважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена  
Мачабели, Валентина Ярославцева-  
Шемшур, а также все, кто тебя любит в  
Тбилиси и в Сочи.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №26

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Тыл.  
Паспорт. Два. Або. Раб. Ла-  
окоон. Буги. Ромм. Двор.  
Медина. Придаток. Флик.  
Майкл. Раиса. Зоб. Иглу.  
Корт. Бирма. Ан. Риал. Нос.  
Часть. Катанка. Тишина.  
Дан. Нил. Валяй. Арт. Кама.  
Орнелла.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Лео-  
польд. Впрок. Разин. Хрис-  
тофор. Борис. Шик. Рим.  
Аттила.OGO. Дактиль. Май.  
Пава. Танкетки. Долг. Кило.  
Облик. Яр. Рубинштейн.  
Графа. Онтарио. Литр. Сан-  
дал. Маис. Ма. Карл. Аль-  
бом. Кабан. Санта.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



# КАК ПОМОЧЬ ПИТОМЦУ В ЖАРУ

**Домашние животные не могут сами о себе позаботиться. Поэтому следить за самочувствием и поведением питомцев должны хозяева, чтобы помочь им.**

### Опасные симптомы

По каким признакам можно понять, что жара плохо действует на вашего питомца?

- \* Первый признак - вялое и очень пассивное поведение.
- \* Дыхание у животного становится тяжелым, может появиться присвист.

\* Насторожить должно обильное слюноотделение, отсутствие аппетита и отказ даже от любимого лакомства.

\* Обратите внимание на своего питомца, если у него затуманенный взгляд, сухой и горячий нос, появились понос, рвота, судороги.

Если заметили один или несколько таких симптомов, сразу же окажите первую помощь.

### Снимите ошейник или намордник

Не забывайте, что животное отдает тепло через язык. Если не позволите ему дышать, температура тела станет только выше. Сразу же отведите животное в прохладное место, как можно скорее найдите или обеспечьте тень.

Сразу после теплового удара не разрешайте пить холодную воду - это может привести к остановке сердца. Лучше слегка увлажните мордочку и давайте пить прохладную воду маленькими глотками. Старайтесь сами это контролировать. Легко массируйте вашего питомца - это поможет возобновить и нормализовать циркуляцию крови.

### Один на один с жарой

Если оставляете животное дома один на один с жарой в квартире, позаботьтесь о том, чтобы все в четырех стенах помогало пережить

ее. Оставьте несколько мисок с водой, чтобы в любое время животное могло утолить жажду. А вот еду лучше не выкладывать, если это не сухой корм. На жаре пища быстро портится, и есть риск, что к вашему возвращению домой питомец отравится. Не закрывайте окна, сделайте в квартире легкий сквозняк. Если уходите надолго, не выключайте кондиционер, чтобы ваш любимец мог отдохнуть под прохладными и освежающими потоками воздуха. Если у вас в ванной и туалете кафельный или плиточный пол, не закрывайте двери. Такой пол дольше всего сохраняет прохладу, и животное сможет там отдохнуть. Можно разложить по квартире влажные полотенца - на них ваш питомец также сможет спастись от жары.

Выгуливайте животное рано утром или уже поздно вечером, чтобы избежать теплового удара. Отличный вариант - гулять вблизи водоемов. Ни в коем случае не оставляйте животное днем в закрытой машине, пусть даже на пару минут. Салон автомобиля нагревается очень быстро и может стать источником мучений для вашего питомца.

## КАК ПОНЯТЬ СВОЕГО ПИТОМЦА

**Свои эмоции собаки выражают глазами, хвостом, определенными позами, движениями... Понаблюдайте за своим питомцем, чтобы понять, как он себя чувствует.**

### Собака облизывает руки или лицо

Это может означать благодарность. Но если собака постоянно облизывает хозяйина, то, скорее всего, питомцу не хватает соли. Иногда, чтобы успокоиться в некомфортной обстановке, щенку надо реализовать сосательный рефлекс и облизать «старшего». Хотите избавиться от навязчивых поцелуев собаки? Чаще общайтесь с ней и больше гуляйте.

### Наклоняет голову

Вы говорите, а пес сосредоточенно смотрит, двигает

ушами и наклоняет голову то вправо, то влево? Кажется, он хочет понять вашу речь. Так собака попеременно настраивает уши - два своих приемника - на источник звука, чтобы воспринимать сигнал точнее. Смысла слов собака не различает, но сигналов, которые она считывает, хватается, чтобы понять, что ее ожидает, - лакомство или наказание.

### Грызет обувь

Если так себя ведет взрослая собака, значит, хозяин не уделяет ей достаточно внимания, не нагружает физически или долго не бывает дома. Словом, причина - скука и отсутствие дрессировки.



А для щенка обувь - тренажер для прорезывания зубов. И еще первая «жертва», ведь охотничий инстинкт у собаки просыпается рано. Надо воспитывать!

### Спит на спине

С открытым животом спят лишь питомцы, которые чувствуют себя в безопасности, и то, если в доме достаточно

тепло. Как только становится прохладно, животные норовят свернуться клубком, чтобы сохранить тепло.

### Поиграй со мной!

Ну разве можно устоять перед трогательным приглашением к игре? Посмотрите, ваш питомец будто кланяется вам, почти касаясь земли мордочкой.



# Комбинируем обои в интерьере

Сегодня дизайнеры предлагают отказаться от классического оклеивания стен в комнате одинаковыми обоями. В тренде интерьеры с интересными комбинациями на стенах разных цветов и фактур.



Многие производители сейчас предлагают готовые варианты комбинаций обоев. Это упрощает задачу тем, кто решил сделать ремонт. Однако если вы хотите создать полностью уникальное пространство, стоит придумать что-то свое. Вот несколько идей.

**Акцентная стена.** Комната заиграет новыми красками, если одну стену в ней сделать акцентной. Она может быть яркой, красочной, темной или светлой - главное, чтобы было явное различие с остальными тремя. В качестве основного тона часто подбирается нейтральный, не бросающийся в глаза.

**На контрасте.** Черное и белое, красное и синее, бежевое и зеленое - контрастов множество! Не бойтесь использовать их в обустройстве квартиры. Гостиная, к примеру, будет выглядеть стильно, если оклеить ее контрастными обоями. Каждый оттенок может обозначать определенную область - зону отдыха с диваном и креслами или зону для чтения с книжным шкафом рядом.

**Эффект омбре.** Идеален для тех, кто любит пастельные тона и спокойную цветовую гамму. Возьмите один цвет и разложите его на несколько оттенков. Для одной комнаты их требуется не более 3-4 штук. Для создания эффекта омбре цвета должны следовать от бледного к яркому и наоборот.

**Полоски.** Если у вас высокие потолки, горизонтальная полоса контрастных обоев визуально чуть опустит их. Если потолки, наоборот, низкие, наклейте несколько вертикальных полос, чтобы расширить пространство.

**Настенные панно.** Часто хозяева делают помещение однотонным, а яркие вставки обоев располагают в виде крупных панно. Еще более интересный вариант - поместить их в несколько крупных рамок и повесить на одной из стен.

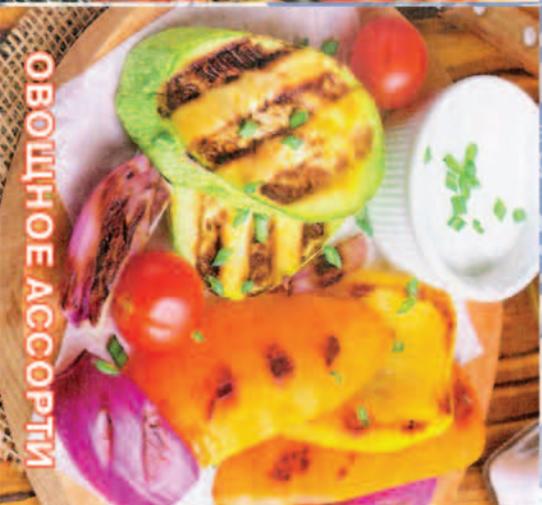




### БАВАРСКИЕ КОЛБАСКИ

Колбаски для жарки - 1 кг, помидоры - 5-6 шт., перец болгарский сладкий - 2-3 шт., масло сливочное - 50 г, чеснок - несколько зубчиков, кинза или другая зелень, соль, перец, приправы - по вкусу.

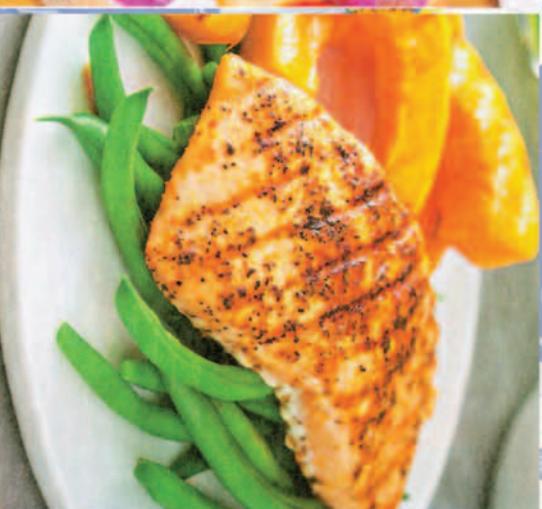
Для соуса болгарский сладкий перец и помидоры вымойте, обсушите. Перец очистите от семян, удалив плодоножку. Подготовленные стручки и помидоры обжарьте на гриле. Затем снимите с них подгоревшую кожу и мелко нарежьте мякоть. В кастрюле соедините измельченные овощи со сливочным маслом, доведите смесь до кипения. Постоянно помешивая, добавьте измельченную зелень, мелко нарубленный чеснок, соль и приправы. (Кипятить соус не нужно, достаточно подержать его пару минут на минимальном огне.) Колбаски зажарьте на гриле и подавайте к столу с соусом. Дополнительно к колбаскам гриль можно подать свежие или обжаренные на гриле овощи.



### ОВОЩНОЕ АССОРТИ

Цукини - 2 шт., перец болгарский сладкий - 2 шт., помидоры (плотные) - 4 шт., лук красный - 2 шт., соус соевый - 150 мл, масло оливковое - 100 мл, базилик сушеный - по вкусу, перец черный молотый, соль - по вкусу, листья салата для подачи.

Очистите лук и болгарский перец. Цукини нарежьте кружочками толщиной около 1 см, болгарский перец ломтиками. Помидоры разрежьте пополам, лук - на четвертинки. Все подготовленные овощи поместите в глубокую посуду. Добавьте соевый соус, оливковое масло, сушеный базилик, черный молотый перец. При необходимости перемешайте и хорошенько перемешайте. Оставьте на 20-30 мин., чтобы овощи промариновались. Разложите овощи на решетке и обжарьте на мангале с обеих сторон в течение 15 мин. (При отсутствии мангала обжарьте на сковороде-гриль.) Выстелите блюдо листьями салата, сверху выложите приготовленные овощи. Подавайте с любимым соусом.



### ЛОСОСЬ

#### В СОЕВОМ СОУСЕ

Стейки лосося - 6 шт., масло оливковое - 2 ст. л., соус соевый - 2 ст. л., мед (жидкий) - 2 ст. л., смесь любимых приправ - 1 ст. л., персики свежие - 4 шт., масло сливочное - 2 ст. л.

Приготовьте глазурь: в миске смешайте масло, мед, соевый соус, смесь приправ. В широкую емкость уложите стейки лосося в один слой. Смажьте глазурью, используя кулинарную кисть. Накройте пищевой пленкой и оставьте на 10 мин. По прошествии указанного времени выложите стейки на гриль кожей вниз. Готовьте 4-6 мин., переверните стейки и обжаривайте еще 4-6 мин. Персики вымойте, обсушите. Разрежьте каждый фрукт пополам и с помощью столовой ложки удалите косточки. Смажьте половинки персиков с обеих сторон размягченным сливочным маслом. Выложите на гриль и жарьте примерно по 4-5 мин. с каждой стороны. Подавайте филе с персиками и зеленью.



### ЧИЗБУРГЕР

#### С КУРПОЧКОЙ

Булочки для гамбургера - 2 шт., филе куриное (грудка) - 1 шт., соус соевый - 1/4 стакана, уксус яблочный - 1,5 ст. л., сахар - 1 ст. л., масло растительное - 1 ч. л., соус барбекю - 2-3 ст. л., помидор - 1 шт., огурец маринованный - 1 шт., лук красный - 1 шт., салат - 2 листа, сыр - 2 ломтика.

Филе разрежьте пополам, поместите в полиэтиленовый пакет и отбейте. Переложите в миску. В небольшой емкости смешайте соевый соус, уксус, сахар и растительное масло. Полученным маринадом залейте филе, перемешайте и уберите в холодильник на 30 мин. Обжарьте филе на гриле с одной стороны. Переверните, смажьте маринадом и также обжарьте (по 5-6 мин. с каждой стороны). Помидор и огурец нарежьте кружочками, красный лук - кольцами. Булочки разрежьте вдоль. Соберите чизбургеры: на нижнюю часть булочки поместите салат, на него кружочек помидора, кольца лука, филе, смажьте соусом. Выложите ломтик сыра и огурец. Накройте второй половинкой булочки.

