

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОЛГА

№30

сентябрь 2020

цена:  
2 лари

**Лунный  
календарь**

стр.32

**Смузи-  
полезный десерт**

стр.38

**Если ребенка  
дразнят**

стр.26

**Гороскоп  
на сентябрь**

стр.20-21

**7 лайфхаков для**

**хозяев собак**

стр.42

**Эмма Робертс:** стр.16-17

«Сниматься в ужастиках очень весело»

# УРОКИ СТИЛЯ

## С чем носить джинсовку?

Джинсовая куртка не только спасет вас от прохладного ветерка, но и станет ярким акцентом в образе. Рассказываем, с чем ее носить.



Когда будете составлять комплект с джинсовкой, отталкивайтесь от любимого стиля. И, конечно, выбирайте вещи, которые подчеркнут достоинства вашей фигуры. Вот несколько базовых сочетаний.

**Тотал деним.** Носите джинсовую куртку с любыми джинсами. Это удобный и стильный вариант. Можно надеть верхнюю одежду поверх футболки, рубашки или топа. Обувь на каблучке или плоском ходу - как вам больше нравится.

**С платьем.** Джинсовка сделает ваш образ ярким и задорным. Деним прекрасно сочетается с шелком,

льном, сатином, хлопком. Выбирайте светлые, пастельные оттенки для романтических образов. Вы предпочитаете быть в центре внимания? Вещи насыщенно-желтого, красного, зеленого цветов также будут смотреться с такой курткой гармонично.

**С юбкой.** Это может быть как джинсовая юбка, так и из любого другого материала. Дополнит наряд светлый топ или футболка с принтом. На ноги можно надеть босоножки или кеды.

**С шортами.** С джинсовкой сочетаются шорты-бермуды, с завышенной талией, из натуральных тканей. К ним подберите яркую майку и аксессуары, чтобы у вас получился расслабленный образ.

## Настроение – вишенки!

Спелые вишенки на платье, блузке, туфлях, панамке добавят игривую нотку в гардероб. Главное - не перестараться: одной "вишневой" вещи в образе достаточно.



## КЕЛЛИ ОСБОРН РАСКРЫЛА СЕКРЕТ СВОЕГО ПОХУДЕНИЯ ПОЧТИ НА 40 КГ



Британская певица Келли Осборн рассказала, как ей удалось похудеть на 39 килограммов. Своим методом она поделилась в подкасте продюсера Дэкса Холта и комика Адама Глина.

35-летняя исполнительница сообщила, что всерьез занялась своей внешностью два года назад. Она призналась, что обратилась за помощью к пластическому хирургу.

“Мне делали инъекции в челюсть и подбородок. После этого окружающие действительно стали замечать, что я похудела”, - поделилась она.

Помимо этого, знаме-

нитости сделали рукавную гастропластику (резекцию желудка), которая позволяет снизить аппетит и уменьшить объем употребляемой пищи. Келли подчеркнула, что даже после этих операций необходимо заниматься спортом и придерживаться правильного питания.

“Если не тренируешься и ешь все подряд, то набор веса неизбежен”, - поделилась она.

Также Осборн отказалась от алкоголя. Келли Осборн - британская певица, автор песен, актриса, телеведущая, модельер и ЛГБТ-активистка. Дочь Оззи и Шэрон Осборн.

## ПАПАРАЦЦИ НАПУГАЛИ ФАНАТОВ ДЖУДА ЛОУ ЕГО СНИМКОМ С ПРОБЕЖКИ



Папарацци встретили Джуда Лоу на улице и едва узнали. 47-летний актер был похож на настоящего старика: редкие волосы, седая борода, уставшее лицо и не самый спортивный вид, хотя над ним Лоу явно работал, он был замечен как раз во время пробежки.

Некоторые фанаты

предположили, что актер просто в образе - одной из ролей, которые он сейчас играет на съемках сразу четырех проектов. Кто-то уверен - все дело в трудной беременности его супруги.

Напомним, ранее сообщалось, что 47-летний Джуд Лоу стал отцом в шестой раз.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

## ПЕРВЫЕ КАДРЫ ФИЛЬМА С ПАТТИНСОНОМ В РОЛИ БЭТМЕНА



На YouTube-канале Warner Bros. выложен первый тизер к новому фильму о Бэтмене с Робертом Паттинсоном в главной роли.

Режиссером фильма о супергерое стал Мэтт Ривз, который также является одним из авторов сценария.

Известно, что в прокат фильм выйдет лишь осенью 2021 года.

В марте сообщалось, что из-за пандемии компании Warner Bros. пришлось на две недели приостановить съемки фильма.

Роберт Паттисон более известен по своей роли в серии фильмов “Сумерки”, его появление в роли Бэтмена вызвало неоднозначную реакцию у поклонников франшизы про супергероя.

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## Шоу-бизнес

### Киану Ривз рассказал о связи “Матрицы” с трансгендерами



Актер Киану Ривз рассказал свою точку зрения о связи фильма “Матрица” с трансгендерами, сообщили на портале Cinemablend.

По словам голливудской звезды, он никогда не знал, что знаменитая трилогия посвящена трансгендерам и гендерной идентичности.

“Думаю, что все части “Матрицы” являются достаточно глубокими, люди могут вкладывать в них разные аллегории. Здорово, что Лилли поделилась этой информацией”, - отметил Киану Ривз.

Ранее стало известно, что ставшие культовыми фильмы оказались метафорой о трансгендерах. Эту информацию озвучила режиссер Лилли Вачовски. По ее сло-

вам, это была изначальная концепция, но кинокомпания в то время не были готовы к такой теме.

“Я никогда не говорил об этом с Лилли. Она не рассказывала мне об этом”, - добавил Ривз.

Напомним, что “Матрица” - трилогия научно-фантастических фильмов. Картины выходили на экраны с 1999 по 2003 год. В трилогии рассказывается о борьбе выживших людей с разумными машинами после гибели человеческой цивилизации. Режиссерами “Матрицы” выступили братья Лоуренс и Эндрю Вачовски. Спустя некоторое время они сменили пол и стали Ланой и Лилли Вачовски.

### Бритни Спирс не удалось освободиться от опеки отца

Бритни Спирс потерпела поражение в суде, где с помощью адвокатов пыталась сменить опекуна. Об этом сообщает The Mirror.

Во время закрытого заседания в присутствии родителей Бритни суд решил, что ее отец Джеймс Спирс продолжит быть опекуном дочери до 1 февраля 2021 года.

Напомним, певица подала иск о смене опекуна. По ее мнению, опекуном должна была стать помощница отца Спирс Джоди Монтгомери. В иске, который подан в суд, говорится, что Бритни Спирс больше не хочет, чтобы отец “полностью контролировал ее бизнес и распоряжался имуществом”.

Отец Бритни стал ее опекуном в 2008 году после того, как у звезды было выявлено психическое расстройство из-за развода с Кевином Федерлайном. Последний



альбом Бритни Спирс *Glory* вышел в 2016 году. В Сети набирает популярность движение под названием #FreeBritney, участники которого обеспокоены состоянием здоровья Спирс.

### Брэд Питт о судах с Анджелиной Джоли

Инсайдеры сообщили о реакции голливудского актера Брэда Питта на судебный процесс о совместной опеке над детьми с бывшей женой - актрисой Анджелиной Джоли.

Ранее в СМИ появилась информация, что 45-летняя звезда попросила отстранить судью, занимавшегося их с экс-супругом разводом.

По данным ряда изданий, 56-летний Брэд Питт считает, что бывшая жена пытается затянуть рассмотрение дела.

“Брэд говорит, что на этот раз Анджелина зашла слишком далеко. У него не оста-

шений бывшей пары и даже зарегистрировал их брак в августе 2014-го. По словам адвокатов Питта, больше всего от действий Джоли страдают ее собственные дети, ведь родители все еще лишены возможности окончательно разрешить для себя проблемы с опекой.

Напомним, Брэд Питт и Анджелина Джоли были вместе с начала 2000-х. По слухам, их роман закончился на съемках картины “Мистер и миссис Смит”, из-за чего актер расстался со своей женой Дженифер Энистон. Но лишь в январе 2006 года Анджелина Джоли в



лось другого выбора, кроме как дать жесткий отпор”, - заявил источник издания Us Weekly.

Актриса утверждала в судебных документах, поданных в начале августа, что судья Джон У. Одеркирк не сообщил, что у него есть деловые контакты с одним из адвокатов Питта. Адвокаты Джоли выступили с заявлением, что Питт якобы пытается с помощью судьи вмешаться в процесс лично, повлияв на исход дела. В свою очередь, защита актера ответила, что судья хорошо осведомлен о деталях отно-

одном из интервью заявила, что беременна от Брэда Питта, тем самым подтвердив их роман. В апреле 2012 года Джоли и Питт объявили о помолвке, а поженились 23 августа 2014 года во Франции. Они воспитывают троих приемных детей - 19-летнего Мэддокса, 16-летнего Пакса и 15-летнюю Захару, а также троих родных - 14-летнюю Шайло и 12-летних близнецов Нокса и Вивьен. Джоли подала на развод в сентябре 2016 года. Новое слушание по делу об опеке должно состояться в октябре.

### Актриса Лори Лафлин и ее муж приговорены к тюрьме

Американская актриса Лори Лафлин приговорена судом к двум месяцам тюремного заключения.

Суд признал ее и ее мужа дизайнера Моссимо Джаннулли виновными в мошенничестве с поступлением дочери в колледж.

Лафлин и супруг оказались в центре скандала, когда выяснилось, что они заплатили за поступление дочери в Университет Южной

Калифорнии взятку в размере \$500 тыс. Лафлин получила два месяца тюрьмы, штраф в \$150 тысяч и 100 часов общественных работ.

Лафлин и Джаннулли обязаны сдать ее до 19 ноября Управлению тюрем США.

Лафлин известна по ролям в сериалах и фильмах “Так себе каникулы”, “90 210: Новое поколение”, “Говорящая с призраками” и “Вечное лето”.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

✓ При стенокардии боль сжимающая, давящая. Она появляется за грудиной и может отдавать в левую руку, лопатку или шею. Колющих болей при стенокардии не бывает. Это признак невроза или вегетативного расстройства.

✓ При межреберной невралгии боль интенсивная, с нагрузкой не связана.

✓ При травматическом повреждении боль также связана с движением конечности.

✓ С изменением положения тела в пространстве связана боль при диафраг-

**Как часто приходится слышать: «Болит сердце!»  
Но загрудинные боли могут вообще не иметь  
никакого отношения к сердцу.**

## Болит в груди. Уверены, что это сердце?

мальной грыже: она появляется после еды, в горизонтальном положении и исчезает, когда человек встает.

✓ При остеохондрозе и грыже межпозвоночного диска боли в груди возникают при определенном положении головы, руки,

при их движении, но без связи с физической нагрузкой. Усиливаются они при отведении руки за спину или вытягивании ее в сторону.

✓ При опоясывающем лишае на теле появляются пузырьки: когда пузырьки исчезают, то боль уходит.



✓ При воспалении пищевода боль за грудиной связана с глотанием и прохождением пищи.

## 5 полезных соусов для овощного салата

Всемирная организация здравоохранения советует каждый день съедать до 400 г овощей. Самый простой вариант - готовить с ними салаты. Но легкое и полезное блюдо можно запросто «утяжелить» неправильным соусом. Поделюсь 5 вариантами невредных заправок и соусов.

1) Смешайте натуральный несладкий йогурт, измельченные дольки чеснока и веточки укропа, добавьте соль и черный молотый перец по вкусу.

2) Творожный сыр перетрите с измельченной зеленью, чесноком и молотым черным перцем, до-

бавьте немного нежирной сметаны.

3) Соедините оливковое масло, лимонный сок (на 5 ст.л. масла - 2 ст.л. сока), соль и смесь сушеных итальянских трав (базилик, орегано, майоран, тимьян).

4) Зеленый лук, свежую зелень (петрушка, укроп, кинза, базилик) и любимые пряности измельчите блендером, разбавьте небольшим количеством воды.

5) Помидоры очистите от кожицы, измельчите в блендере вместе с луком, чесноком и щепоткой красного перца. Можно добавить немного оливкового масла.

**Инна Рожок,  
диетолог.**

## Повышаем гемоглобин

• 1 стакан грецких орехов и 1 стакан сырой гречневой крупы перемелите, добавьте 1 стакан меда, все перемешайте и ешьте каждый день по 1 ст. ложке.

• Грецкие орехи, курагу, мед, изюм (1:1:1:1) пропустите

через мясорубку и перемешайте. Ешьте по 3 ст. ложки в день.

• Пропустите через мясорубку по 1 стакану чернослива, кураги, грецких орехов, изюма и 2 лимона с кожицей, добавьте 1 стакан меда. Ешьте по 3 ст. ложки в день.



**Резиновые шлепанцы признали самой опасной обувью. Врачи говорят о том, что их позволено носить лишь на пляже. Если вы предпочитаете носить шлепанцы везде, ваши ноги находятся в опасности.**

## УДОБНЫЕ, НО КОВАРНЫЕ...

Шлепанцы не поддерживают стопу, из-за этого икроножные мышцы растягиваются, а ахилловы сухожилия подвергаются дополнительному напряжению. Таким образом, возникают проблемы с коленными суставами, а также с бедрами и спиной.

Вредна также тонкая подошва резиновых шлепанцев. Ноги при ходьбе сильно соприкасаются с землей, а это вредит суставам и костям. Может развиваться такое заболевание, как бурсит. Кроме того, из-за того, что у шлепанцев нет задников, человек вынужден прилагать усилия, чтобы удержать их на ноге.

Врачи рекомендуют отказаться от этой обуви лю-

дям с шишками на больших пальцах ног, а также при подошвенном фасциите. Такая обувь лишь усугубит состояние больных ног. Медики также обращают внимание на инфекции и раздражения, которые могут быть вызваны перемычкой на шлепанцах.

Поклонники этой обуви часто сталкиваются с порезами, грибами и бактериальными инфекциями.

Все еще хотите носить резиновые шлепанцы? Тогда лучше остановиться на сандалиях с тканевыми или кожаными ремнями. Натуральные материалы намного безопаснее резины. А резиновые шлепки оставьте для пляжа.

**К. Витальева,  
терапевт.**



**ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДЛИТЕЛЬНОГО  
НОШЕНИЯ РЕЗИНОВОЙ ОБУВИ, А ТАКЖЕ ОТ ТОГО,  
ЧТОБЫ ЛЕТОМ НОСИТЬ ЗАКРЫТУЮ ОБУВЬ,  
НАПРИМЕР КРОССОВКИ, БЕЗ НОСКОВ.**

# МАЛЬЧИКИ ПОСЛЕ ДЕВОЧЕК



## Девочки взрослеют

То, что девочки раньше мальчиков вступают в возраст полового созревания, знают все. У 50% девочек начало этого периода приходится на десять лет. Но если первые признаки взросления появились у дочки слишком рано (например, лет в 8) или слишком поздно (в 13), волноваться не надо, это тоже норма, ее крайние рамки. Очевидно, раннее или позднее начало пубертата, то есть периода полового созревания, - семейная особенность.

Сначала у девочек темнеет ореол вокруг соска, набухает сам сосок и увеличивается грудь. Так что требования десятилетней дочери купить ей лифчик обоснованны. Купите, пусть самый-самый маленький. Или хотя бы отдельный купальник. Это добавит девочке самоуважения. Потом появятся волосики на лобке и под мышками, и завершится пубертат первой менструацией, которую медики называют менархе, - она приходит у большинства девочек в 12 лет. Весь пубертатный период у слабого пола занимает 2-3 года. На становление менструального цикла отводится еще один год, и в 13-14 лет перед вами уже физиологически взрослая барышня.

## Мальчики созревают

Мальчики стартуют позже. Их пубертат только начинается в среднем в 12 лет. Первый признак - увеличиваются яички. То есть однажды сын объявляет, что только что купленные трусы ему уже тесны. С этого момента надо переходить на взрослый, мужской фасон. Потом начинает расти половой член, через полтора года появляются волосы на лобке, в подмышках, и пробивается первый пушок на лице. И завершается пубертат у мальчиков первыми ночными поллюциями. В это время нашему физиологически взрослому

**Почему дети одного возраста внешне отличаются друг от друга так, будто между ними разница в несколько лет? Об особенностях полового созревания подростков расскажет детский эндокринолог Л. Самсонова.**

отроку 16-17 лет. Половое созревание у мальчиков длится дольше, чем у девочек, - около 5 лет.

## Всеми своим чередом

Иногда признаки полового созревания появляются у детей в неправильной последовательности. Например, у девочек волосики пробиваются в интимных местах прежде, чем набухает грудь и темнеет сосок, а у мальчиков - прежде, чем увеличиваются гениталии. Раньше медики этому не придавали значения.

Сегодня эндокринологи знают, что неправильный порядок повлечет за собой различные проблемы. У девочек преждевременное появление волосков не признак пубертата, а избыток мужских половых гормонов. В будущем их могут ждать менструальные дисфункции, проблемы с зачатием и вынашиванием плода. А у мальчиков такие нарушения говорят о том, что первые импульсы, запускающие пубертат, идут не от гипофиза, а почему-то от надпочечников.

время. Мальчикам в детстве не нужен лишний вес. Из толстячков не вырастают высокие мужчины, пубертат у них начинается позже. А у девочек наоборот: чтобы менархе пришла вовремя, барышня к 12 годам должна весить около 45 кг. У худышек все этапы полового созревания проходят позже.

## Пугаться не надо

У половины мальчиков во время пубертата наблюдается нагрубание ткани одной или обеих грудных желез, прощупывается некоторое уплотнение. Это состояние называется юношеской гинекомастией. Пугаться его не надо - грудь у мальчика не вырастет. Через 2-3 года в 93% случаев все исчезает.

В подростковом возрасте надо правильно питаться: для роста нужны белок (мясо, рыба) и кальций (молочные продукты), йод (лучше из йодосодержащих витаминов). Не нужно изнурять подростка физически: чрезмерные нагрузки задерживают половое развитие.

**Барышня к 12 годам должна весить около 45 кг. У худышек половое созревание наступает позже.**

## Нужен ростомер

Половое созревание - это еще и скачок в росте. Девочки через год после старта пубертата вытягиваются на 7-10 см, максимум - на 15. У большинства это происходит с 11 до 12 лет. После скачка они подрастают немного, и зоны роста костей закрываются. Скачок роста у мальчиков приходится на 13-14 лет. За этот год они вытягиваются на 10-15 см, а некоторые - и на 20-25! Кошмар для родителей: вещи становятся малы за полгода.

Если преждевременное половое созревание плохо сказывается на росте мужчины, то поздний пубертат после всех переживаний даст в конце концов мальчику средний мужской рост. Подросток, у которого половое созревание началось позже 14 лет, в год интенсивного роста не вытянется больше чем на 7 см, но окончательный рост его будет 175-176 см. Высокими получаются те, у которых все происходит во-

## Рано или поздно?

Если девочке уже больше 13 лет, а у нее даже не наметилась грудь, в 80% случаев это может быть связано с патологическими состояниями. Для мальчиков задержка полового развития не страшна. В 80% случаев, если мальчик и после 14 выглядит как ребенок на фоне возмужавших ровесников, его позднее развитие - всего лишь семейная особенность. Скорее всего, так же поздно выросли и его папа, дядя, дед. Другое дело, что мальчики, отставшие от ровесников, по этому поводу сильно комплексуют. Обратитесь к медикам, они успокоят подростка и посоветуют лучше есть, больше спать и не волноваться. Запоздывает у ребенка пубертат или проявляется рано - надо показать его эндокринологу. Сейчас есть средства, чтобы затормозить преждевременное половое развитие или, наоборот, помочь ребенку повзрослеть.

# КЕДРОВЫЙ ОРЕХ ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ!

**Эти маленькие бледно-желтые зернышки признаны суперфудом - питательным и полезным продуктом. Употребление кедрового ореха продлевает молодость организма!**



## Заряжает энергией на весь день

Благодаря высокому содержанию мононенасыщенных жиров, белков и железа кедровый орех - отличный помощник для поддержания энергии на высоком уровне в течение всего дня. Также он необходим людям, страдающим от дефицита магния. Об этом сигнализируют быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания и работоспособности. Всего 20 г кедровых орехов в качестве перекуса помогут вам почувствовать себя бодрой и отдохнувшей.

**Самыми полезными считаются сырые кедровые орешки. Солёные и жареные более калорийны и могут негативно повлиять на работу желудка.**

## Контролирует аппетит

Если вы следите за весом, начните добавлять в салаты и вторые блюда кедровый орех. В его жирных кислотах содержится гормон, который помогает контролировать аппетит - холецистокинин. Достаточно употреблять 30 г орехов в день, чтобы замедлить всасывание питательных веществ и снизить потребление пищи на 35%. Правда, этот суперфуд отличается высокой калорийностью (670 ккал на 100 г), поэтому есть его лучше в утренние часы.

Кроме того, если вы хотите похудеть, не нагружайте организм

жирной, жареной пищей, сладостями и следите за водно-солевым балансом.

## Замедляет процессы старения

Чтобы кожа оставалась упругой и подтянутой, ешьте кедровые орехи. Антиоксиданты и витамины А, В, D, Е помогают нашему организму бороться со свободными радикалами (они ускоряют процессы старения). Рибофлавин участвует в образовании эритроцитов и антител. Он делает нашу кожу, волосы и ногти здоровыми.

Для сохранения молодости достаточно употреблять 20-25 г орехов в день или 1 ст. л. масла кедрового ореха. Им можно заправлять салаты.

## Поддерживает здоровье сердца

Для нормальной работы сердца необходимы витамины Е, К, магний и марганец, которыми богат кедровый орех. При ежедневном употреблении этих орехов в течение месяца вы улучшите работу сердечной мыш-

цы, повысите эластичность стенок сосудов. Кроме того, снизится риск гипертонии, ишемической болезни, варикоза.

## Полезен для глаз

Исследователи из Великобритании доказали: люди, которые едят не менее 100 г кедровых орехов в неделю, реже страдают от заболеваний глаз. Так, бета-каротин и антиоксиданты в составе кедрового ореха замедляют возрастные изменения сетчатки. А лютеин защищает глаза от ультрафиолетового света, предотвращает повреждение макулы (центральная часть сетчатки, в которой фокусируется свет).

## Снижает уровень холестерина

Мононенасыщенные жиры в составе этих орехов помогают снизить уровень вредного холестерина в крови. Холестерин образует бляшки на стенках артерий, тем самым снижая проходимость крови и вызывая атеросклероз.

Олеиновая кислота поддерживает здоровье печени и выводит триглицериды (их избыток может быть опасен для здоровья). Также кедровый орех предотвращает болезни коронарной артерии.

Когда человек перекусывает на бегу не полезными продуктами, то быстро набирает лишний вес. Если вы хотите перекусить без вреда для фигуры, приготовьте несколько сытных и полезных блюд с кедровыми орешками.

**Салат с рукколой и орехами** 6 помидоров

## Вкусный и питательный перекус? Легко!

черри разрежьте пополам и выложите на тарелку. Добавьте 20 г свежей рукколы. Для заправки смешайте 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, 2-3 капли бальзами-

ческого уксуса, щепотку соли и перца. Посыпьте салат кедровыми орешками и натертым пармезаном - по вкусу.

**Конфеты из сухофруктов.** Положите в чашу

блендера 50 г кедровых орехов, 20 г мытой кураги, 20 г чернослива и 20 г фиников (предварительно удалите косточки). Измельчите в однородную массу. Скатайте из этой массы небольшие шарики и обваляйте в кунжуте или маке. Положите конфеты в холодильник на 2 часа. Приятного аппетита!

## Можно ли лечить атопический дерматит квасцами?

**Очень сильно пересушена кожа, есть гнойники, руку разогнуть не могу - очень больно! Все трескается...**

**Н. Дубов.**

Квасцы обладают вяжущим, прижигающим, противовоспалительными и кровоостанавливающим действием, поэтому применяются при воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, а также для остановки кровотечений при мелких порезах. В случае лечения атопического дерматита квасцы могут применяться, но это не основное лечение, рекомендуемое врачами-дерматологами. Советую вам проконсультироваться с лечащим врачом по вопросу комплексного лечения атопического дерматита.

**И. Черепанова, дерматолог.**

## Камень вышел сам или нет?

**По дороге домой на трассе случился приступ. Было чувство, что мочевого пузыря просто лопнет, но сходить в туалет не смогла (ни капли). Позже появились невыносимые ноющие боли в правой части: от паха, вверх и к пояснице. Пришлось вызывать скорую. Сняли с автобуса и отправили в районную больницу. Сделала компьютерную томографию почек и мочевыводящих путей. Снимок показал, что камней нет. Что было на самом деле? Может ли камень сам выйти, если он был?**

**Н. Громыко.**

То, что вы описали, похоже на почечную колику, которую спровоцировал

камень нижней трети мочеточника. Возможно, камень мочеточника вышел самостоятельно, и вы этого не заметили. Учитывая отсутствие каких-либо изменений по данным компьютерной томографии почек и мочевого пузыря, волноваться по поводу почек сейчас нет повода. Но наблюдаться у врача надо. Сделайте УЗИ почек и мочевого пузыря через 3 месяца, далее каждые 6-12 месяцев.

**П. Остапенко, нефролог.**

## Боюсь, дело закончится инфарктом

**Муж давно страдает гипертонией, но, дорвавшись до любимых грядок, часто переоценивает свои силы. Боюсь, что когда-нибудь дело закончится инфарктом. Как этого избежать?**

**А. Сорокалетова.**

Начать с небольших нагрузок, постепенно повышая их интенсивность. На случай приступа стенокардии необходимо иметь при себе нитроглицерин в виде таблеток или спрея. Если во время физической нагрузки заболело сердце или появилось чувство тяжести, сдавливания за грудной клеткой, отдающее в левую руку, лопатку, плечо, то немедленно прекратите нагрузку. Если боль в течение 2-3 минут не прошла, примите нитроглицерин. Обычно боль отпускает в течение 1-5 минут, но если этого не происходит, то можно повторить. Только надо помнить, что при этом может резко снизиться артериальное давление. Поэтому лучше сесть. Если боль продолжается более 10 минут и 3-кратный прием нитроглицерина неэффективен, надо разжевать таблетку аспирина и срочно вызвать скорую помощь. Возможно, развивается инфаркт миокарда, при котором важно как можно

раньше получить квалифицированную медицинскую помощь.

Кстати, помимо физических нагрузок, спровоцировать приступы стенокардии могут холодная или жаркая погода, прием пищи, алкоголя.

**В. Коломейко, кардиолог.**

## От нервов стала болеть голова

**Муж потерял работу и долго не мог найти новую, у дочки с зятем постоянные конфликты. Да еще и с деньгами проблемы. Все стало нервное, друг с другом спокойно не разговаривают. От всего этого у меня стала сильно болеть голова. Что делать?**

**И. Вершинина.**

От тяжелых жизненных ситуаций никто не застрахован. Очень важно, как люди ведут себя, как проживают трудные времена. Долгое нервное напряжение не может остаться без последствий. Головную боль может вызывать хроническое напряжение мышц шеи и плечевого пояса, что затрудняет кровоснабжение мозга. В этом случае вам помогут расслабляющая гимнастика и массаж. Хронические мышечные напряжения часто возникают при постоянном сдерживании эмоций. Не стоит их сдерживать и контролировать волевым усилием, а надо учиться управлять ими. Если по какой-то причине пока вы не можете поговорить со своими близкими, то напишите письмо каждому члену семьи. Опишите свои чувства, тревоги, можете что-то посоветовать. Письма не обязательно отдавать адресатам. Но когда, по вашему мнению, придет время разговора, вы будете к нему готовы. И обязательно обратитесь к врачу, нервное напряжение может быть только одной из причин ваших головных болей.

**Д. Ермолаев, психолог.**

## Тест-диагностика

### А вам грозят варикоз?

Подсчитайте баллы. Обратите внимание: баллы в тесте не только суммируются, но и вычитаются.

Сделайте правильные выводы.

**Ваши родители страдают расширением вен.** Нет (0); один из них (+5); часто (+10); родители и другие родственники (+15).

**Подолгу сидите или стоите в течение дня.** Нет (0); иногда (+5); часто (+10); постоянно (+15).

**У вас плоскостопие.** Нет (0); да (+15).

**У вас есть лишний вес.** Нет (0); не более 10 кг (+5); до 20 кг (+10); свыше 20 кг (+15).

**Загораєте на пляже, принимаете горячие ванны или посещаете баню.** Нет (0); иногда (+5); часто (+10); постоянно (+15).

**Надеваете тесную одежду, утягивающее белье.** Нет (0); иногда (+5); часто (+10); постоянно (+15).

**Поднимаете тяжести.** Нет (0); иногда (+5); часто (+10); постоянно (+15).

**Часто летаете самолетом.** Нет (0); раз в год

(+5); 2-3 раза в год (+10); чаще 3 раз в год (+15).

**Занимаетесь силовыми видами спорта, футболом.** Нет (0); иногда (+10); часто (+20); постоянно (+30).

**Ощущаете тяжесть и покалывание в ногах в конце дня.** Нет (0); иногда (+5); часто (+10); постоянно (+15).

**Ходите в бассейн.** Нет (0); иногда (-5); часто (-10); постоянно (-15).

**Гуляете пешком.** Редко (0); иногда (-5); часто (-10); постоянно (-20).

**Часто употребляете в пищу овощи и фрукты.** Никогда (+10); иногда (0); часто (-5); постоянно (-10).

**Количество беременностей (для женщин).** Ни одной (0); 1 (+10); 2 (+20); 3 и более (+40).

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**До 50 баллов.** У вас здоровы вены. Но если вы много времени проводите сидя и мало двигаетесь, то присматривайте за ними. Ради здоровья ног не набирайте лишний вес.

**От 50 до 120 баллов.** Еще нет варикоза, а может, он пока незаметен, но все предпосылки для его появления, увы, имеются. Посещение флеболога не будет лишним. Хорошо бы начать выполнять специальный комплекс упражнений, откажитесь от силовых видов спорта, тяжелого физического труда, походов в сауну и баню. Добавьте в свой гардероб компрессионные чулки.

**От 120 до 255 баллов.** Не подвергайте себя рискам, которые были перечислены в тесте. Посещение врача-флеболога обязательно!

# РАННИЕ СИМПТОМЫ ТРОМБОЗА НОГ

**Тромбоз ног опасен. Из-за него нарушается кровообращение, ведь тромбоз сопровождается закупоркой сосудов.**



## Как образуется кровяной сгусток

С таким диагнозом сталкивается каждый четвертый пациент, обратившийся за консультацией к флебологу или сосудистому хирургу. Если своевременно не распознать угрозу, увеличивается риск опасных осложнений, которые грозят бедой.

Тромб - это кровяной сгусток, который при повреждении сосуда перекрывает разрыв и таким образом останавливает кровотечение. После заживления поврежденного участка в кровь поступают вещества, отвечающие за растворение тромба. Так организм пытается избавиться от ставшего ненужным сгустка. Но процесс образования тромбов продолжается, даже если в этом теперь нет необходимости. В результате сгусток полностью или частично закупоривает сосуд, нарушая циркуляцию крови.

## Причины тромбоза

- Кровь становится густой и вязкой. Создаются условия для образования сгустков.
- Сидячая, стоячая работа, недостаток движения, длительный по-

стельный режим провоцируют застой в сосудах.

- Сопутствующие болезни - эндокринные нарушения, венозная недостаточность, варикоз, ожирение, травмы.
- Прием препаратов, увеличивающих свертываемость крови.
- Хронический алкоголизм, длительное курение.

**Мигрирующий тромб, сорвавшийся с места, может стать причиной тромбоэмболии легочной артерии с мгновенным летальным исходом.**

Коварство болезни в том, что на ранней стадии симптомы тромбоза выражены слабо. Если вовремя их не заметить, недуг будет прогрессировать. Это грозит отрывом тромба и тяжелейшими осложнениями, вплоть до гангрены, инфаркта и инсульта.

## Первые признаки поражения вен

Как распознать тромбоз на ранней стадии? Формирующиеся тромбы небольших размеров не вызывают видимых внешних изменений. Но по мере их роста появляются признаки неблагополучия в сосудах нижних конечностей. Различают венозную и артериальную форму тромбоза.

Первые признаки поражения вен конечностей: тяжесть в ногах, ощущение покалывания, распирающей боли по ходу пораженных вен; оте-

чность ног; появление сетки венозных сосудов; синюшность кожи и повышение температуры в области поражения.

Заподозрить наличие тромба в артериальных сосудах можно по таким симптомам:

- от боли в ногах человек начинает хромать при ходьбе;
- ноги быстро устают при физической активности, хочется присесть;
- нарушается походка, становится тяжело ходить;
- нижние конечности, особенно стопы, зябнут;
- ощущаются жжение, онемение, покалывание в пораженной зоне.

## Артериальные тромбы особенно опасны

Под напором крови они способны оторваться в любую минуту и закупорить сосуды. В итоге - некроз тканей, грозящий инвалидностью. А мигрирующий тромб, сорвавшийся с места, может стать причиной тромбоэмболии легочной артерии с мгновенным летальным исходом. Вывод: при первых признаках тромбоза необходимо обратиться за консультацией к флебологу, пройти диагностическое обследование и немедленно приступить к лечению.

**К. Ермилин, флеболог, врач высшей категории.**

## Цифры и факты

- ✓ Чем меньше известны в костях, тем они крепче. У взрослого человека она составляет 70% скелета, а у стариков - почти 85%.
- ✓ С возрастом количество костей в теле человека меняется, так как некоторые срастаются, образуя плотные швы.
- ✓ В запястьях и ступнях находится почти половина всех костей.

## Эта процедура поможет сосудам

### КАК УЛУЧШИТЬ КРОВООБРАЩЕНИЕ В СОСУДАХ ГЛАЗ.

При катаракте важно усилить обменные процессы и кровообращение в сосудах глаз. Помогут контрастные водные процедуры. Поставьте перед собой две широкие емкости - одну с холодной водой, другую с теплой (но не сильно горячей). Используйте кипяченую или отфильтрованную воду и ни в коем

случае не пользуйтесь горячей водой из-под крана, в которой много вредных веществ. Сначала опустите лицо с закрытыми глазами в холодную воду. Откройте глаза и поворачивайте ими в воде. Затем закройте веки и надавливайте на них пальцами под водой, продвигаясь от внешнего края к внутреннему. Чтобы все

это сделать, вдох должен быть максимально глубоким. Теперь опустите лицо в теплую воду и несколько раз сделайте все то же самое. Еще раз повторите в миске с холодной водой. В конце процедуры держите глаза закрытыми на воздухе в течение 2-3 минут. Делайте так каждый день в течение недели. После недельного перерыва можно повторить курс.

Новости

Крутим обруч и худем

В исследовании принимали участие более 50 женщин с избыточным весом. Одна группа крутила обруч каждый день по 13 минут в течение двух месяцев, а другая проходила 10 000 шагов в день. Оказалось, что упражнения с обручем в 2 раза быстрее сжигают жир, чем 10 000 шагов, а также способствуют появлению талии. При этом крутить обруч проще, чем долго ходить, подстраиваясь под погоду. Обруч совсем не обязательно должен быть массажным. И нужно совсем немного свободного места в комнате.

Ожирение от пыли

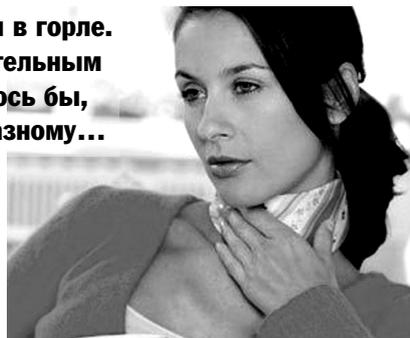
Американские исследователи обнаружили связь между пылью в домах и ожирением их обитателей. В особой опасности находятся дети. В организм ребенка ежедневно поступает до 100 мг пыли. Эта пыль вдыхается, слизывается с игрушек и других предметов. Вместе с ней в организм попадает около 100 различных веществ, которые выделяют моющие средства, краски, косметика. Две трети из них могут стимулировать развитие жировых клеток, а половина - их размножение. Чтобы снизить риск лишнего веса, нужно регулярно проводить в квартире влажную уборку.

Актуально

От духоты разболелась голова? Смешайте 5 капель эфирного масла ментола с 1 чайн. ложкой растительного масла без запаха и втирайте в виски.

АНГИНА ИЛИ ЛАРИНГИТ?

Простуда часто начинается с боли в горле. Однако она же бывает самостоятельным заболеванием – ангиной. Казалось бы, какая разница? Но болит-то по-разному...



Ангина, или тонзиллит

Это воспаление слизистой оболочки горла, тканей миндалин. Чаще всего вызывается вирусами и бактериями. Лечение, как правило, направлено на то, чтобы снять боль и воспаление в горле. В некоторых случаях врач может назначить антибиотики - в зависимости от того, какова причина заболевания. Осложнения после запущенной ангины могут быть серьезными.

Ларингит - воспаление слизистой гортани

Оно может привести к хрипоте и полной потере голоса. Нередко ларингит сопровождается сильным кашлем. Одной из причин, которые вызывают ларингит, является перенапряжение голосовых связок - например, у певцов или педагогов. А также курение. Оно очень плохо влияет на связки. При ларингите главное - дать отдых связкам, молчать. Причем не шептать - это еще вреднее. Рекомендуются таблетки для рассасывания, содержащие гиалуроновую кислоту. Она позволяет увлажнять и восстанавливать слизистую оболочку.

При ларингите полоскание не помогает. Держите горло в тепле, пейте теплый (не горячий) чай.

не есть и не пить. Все это время происходит постепенное всасывание препарата, и он начинает работать. Если в это время принимать пищу или пить чай, процесс прерывается. И еще: не превышайте рекомендуемую норму - часто она составляет 8 таблеток в день. И не смешивайте лечение разными средствами без рекомендации врача. А вот сочетать, например, с полосканием травяным настоем и пить чай с облепихой, ромашкой, исландским мхом вполне допустимо. Кстати, при ларингите полоскание не помогает. Держите горло в тепле, пейте теплый (не горячий!) чай.

К врачу нужно обращаться...

...если миндалины увеличились в размерах или, рассматривая их в зеркало, разглядели на них появившийся налет. Поспешите, если боль усиливается в течение нескольких дней и становится нестерпимой. Плохо, если воспаление распространяется, например, на гайморовы пазухи, появился сильный кашель. Шутить с ангиной не стоит, она может вызвать осложнение и сказаться на здоровье суставов или сердца.

С. Ползунова, врач-отоларинголог.

Что поможет при боли в горле

Сосательные таблетки или аэрозоли? Тут важно соблюдать несколько важных условий: и после таблеток, и после аэрозолей как минимум час, а желательнее в течение 3 часов ничего

Женское сердце болит по-особому

- Курение женскому организму приносит куда больший вред, чем мужскому.
- Риск инсультов и инфарктов у мужчины повышается, если он курит более 15 сигарет в день, а у женщины - если всего одну.
- У женщин вдвое чаще, чем у мужчин, встречается сахарный диабет и аутоиммунные заболевания: ревматоидный артрит,

- красная волчанка, системный склероз.
- Ишемическая болезнь сердца у мужчин чаще развивается в возрасте старше 45 лет. У женщин она стартует после 60, когда начинается климакс.
- Инсульт у женщин случается реже, но риск смерти при этом выше.
- Развитие гипертонии обязано плохому усвоению

- организмом соли. Среди мужчин солечувствительных в 2 раза больше, чем среди женщин. А вот после менопаузы почти все женщины становятся гипертониками.
- У женщин стенокардия чаще проявляется болями в груди, а у мужчин - болями в горле, зубах, ухе, даже болями в правом подреберье, которые оши-

бочно принимают за холецистит.

- Мужчины при боли чаще звонят в скорую, а женщины сначала звонят мужу, подруге, соседям.
- Если женщина в 55 лет и старше начинает заниматься фитнесом и тратит на себя хотя бы по 30 минут 3 раза в неделю, она живет на 7 лет дольше. А можно просто ходить быстрым шагом с небольшими передышками по полчаса ежедневно.

# Как жить после инфаркта

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ С. РЕЗНИКОВ.

## Долго ли нужно принимать лекарства?

*Перенесла инфаркт. Хорошо, что с минимальными потерями для здоровья. Как долго нужно принимать препараты после инфаркта?*

**Амина С.**

Пожизненно. Даже если самочувствие прекрасное, сердцу требуется постоянная помощь. Как правило, прописывают кроворазжижающие препараты для профилактики образования тромбов; препараты, расширяющие коронарные сосуды; статины, снижающие уровень холестерина; бета-блокаторы, замедляющие ритм сердечных сокращений и тем самым уменьшающие потребность миокарда в кислороде.

В восстановительном периоде хорошо себя зарекомендовали и полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3). Они препятствуют развитию фатального нарушения ритма сердца. Но только грамотно подобранная лекарственная терапия в сочетании с витаминами дает хороший результат. И главное - стойкий. Лечение надо продолжать под контролем врача. Самостоятельно отменять или принимать лекарства нельзя, это чревато ухудшением самочувствия.

## Говорят, нужно больше двигаться

*Говорят, чтобы сердце было здоровее, нужно больше двигаться. А как быть тем, кто перенес инфаркт?*

**С. Каримов.**

Физические нагрузки нужны для восстановительного лечения. Двигательная активность улучшает кровообращение, снижает артериальное давление, восстанавливает работу сердца. Если человек

продолжает делать лечебную гимнастику, которую начал в стационаре, риск повторного приступа снижается на 30%. В больнице должны разрабатываться индивидуальные программы физических тренировок, расписанные на первые 6 месяцев реабилитационного периода. Жаль, что этим занимаются не во всех клиниках. После выписки надо гулять на свежем воздухе - 40-60 минут. Через 3-4 недели можно приступать к тренировочной ходьбе по лестнице (3-4 этажа пешком в медленном темпе, 2-3 раза в день). Кстати, это хороший тест на готовность к активной жизни. Если можете в среднем темпе подняться на четвертый этаж, не ощущая боли в груди или одышки, значит, восстановление проходит успешно. Со временем пойдут на пользу велосипедные прогулки, плавание, но в спокойном темпе, не превышая нагрузку. Это и профилактика лишнего веса. Поправляться ни в коем случае нельзя. Лишние килограммы - дополнительная нагрузка на сердце.

## О сексе, наверное, надо забыть?

*У меня деликатный вопрос, который, думаю, волнует многих, но не каждый задает его доктору. Можно ли вести половую жизнь после инфаркта?*

**Т.Г.**

Ученые подсчитали, что физическая нагрузка одного полового акта соответствует нагрузке при подъеме на один этаж. Если вы можете подняться по лестнице на 1-2 пролета без одышки и неприятных ощущений в области сердца, значит, вам не повредит и напряжение, вызванное интимной близостью. Но... Все хорошо в меру. Здоровый восьмичасовой сон - прекрасное лекарство для миокарда.

## При стенокардии

**20 Г КОРНЕЙ КРЕСТОВИКА ЗАЛЕЙТЕ 200 МЛ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 5-7 МИНУТ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 40 КАПЕЛЬ 1 РАЗ В ДЕНЬ. МОЖНО ЗАПИВАТЬ ВОДОЙ.**

## Полезно знать

✓ Отвар сушеных огурцов (да-да, не удивляйтесь, их можно сушить!) рекомендуется при гипертонии и любых отеках. Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки сушеных овощей, настаивайте на кипящей водяной бане в течение 30 минут. Охладите, процедите. Принимайте по 1/4-1/2 стакана отвара 3-4 раза в день.



✓ Для укрепления сердечной мышцы сделайте джем с боярышником. На 1 кг плодов возьмите 500 г сахара и 1 кг яблок. Все варите 30 минут в 1 л воды, протрите через дуршлаг и снова варите 10 минут. Охладите и разложите в стерилизованные банки.

✓ От кашля и при бронхите смешайте 500 г очищенного и измельченного репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахара, влейте 1 л воды и варите на маленьком огне 3 часа. Остудите, процедите, перелейте в бутылку и плотно закройте. Принимайте по 4-6 ст. ложек в день.

## ПОД КОЛЕНЯМИ ЖЖЕТ, ОСОБЕННО КОГДА СИЖУ

*Беспокоит чувство жжения под коленями и в верхней части голени. Жжение усиливается, когда сижу, а в положении лежа или когда кладу ноги на стол уменьшается. Интересно, что симптомы практически проходят, когда стою или хожу. На коже никаких изменений не вижу, под кожей - пара синих вен, но воспаленными или сильно измененными они не выглядят. Отеков тоже нет. Первый раз такие симптомы появились после длительного перелета, но до недавнего времени беспокоили умеренно, а сейчас - сильно. Я правильно понимаю, что проблема в сосудах ног? Это опасно?*

**Е. Кац.**

Вряд ли это связано с сосудами ног. Из поясничного отдела позвоночника выходят нервные окончания, которые направляются в ноги. Если причина в спине, то симптомы могут быть в ногах. При этом спина может не болеть. Чтобы исключить проблемы с сосудами, сделайте УЗИ вен и артерий нижних конечностей (ультразвуковое ангиосканирование).



# ПОЛЕЗНО ВСЕ - ОТ КОСТОЧЕК ДО ЛИСТЬЕВ

**Виноград содержит множество витаминов и минералов и даже может предотвратить потерю зрения у пожилых людей при возрастной микулодистрофии. Все дело в омолаживающих свойствах ягоды.**

✿ **При нервном истощении и умственном переутомлении** рекомендуется съедать по 200 г винограда 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

✿ **Чтобы снизить содержание холестерина в крови**, пьют виноградный сок за час до еды 3 раза в день. Начинать надо с 1/2 стакана сока и к концу курса, через 1-1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием.

✿ **Настойкой косточек винограда лечат заболевания горла.** Для этого 100 г косточек красных сортов винограда раздавливают и помещают в пол-литровую банку. Заливают 0,5 л водки, плотно закрывают и выдерживают в темном месте месяц, ежедневно встряхивая. Процеживают и принимают по 1 чайн. ложке в день во время еды 5 дней. Затем на 5 дней нужно сделать перерыв. Если несколько капель настойки добавить в теплую воду или

в отвар любых противовоспалительных трав, этим раствором полезно полоскать горло.

✿ **Чтобы были чистыми сосуды**, рекомендуется пить по стакану виноградного сока за полчаса до еды. Курс лечения - 2 месяца.

✿ **У ребенка поднялась высокая температура?** Протирайте тело отваром любого кислого винограда до тех пор, пока температура не спадет.

✿ **Зеленым кислым виноградом лечат дизентерию.** В полстакана сока добавляют 1/4 стакана крепкого горячего чая с 4 чайн. ложками сахара. Нужно выпить всю порцию за один раз. Через 1-2 часа боль в животе и дискомфорт исчезнут без следа.

✿ **Избавиться от ларингита, ангины и пародонтоза** можно, если проварить в стакане воды 2 ст. ложки

белого сушеного винограда. Потом добавить туда 1 ст. ложку лукового сока и настаивать 5 минут. Принимать отвар нужно теплым по 1/3 стакана в день. Если добавить мед, то избавишься от охриплости.

✿ **Останавливают маточное кровотечение** измельченные в порошок сухие виноградные листья. Принимают его до трех раз в день по щепотке, запивая водой.

✿ **При запорах и отеках** угольки сожженной виноградной лозы перетирают в порошок и 3 ст. ложки целебной пыли кипятят в 0,5 л воды, пока не останется 3/4 стакана. Пьют по 1/2 стакана перед едой 20 дней.

✿ **Замучила подагра?** Нужно есть в течение 3 месяцев свежий виноград. Затем пить сок винограда за полчаса до еды по такой схеме: 3 дня - по 1/4 стакана, 5 дней - по 1/2 стакана, 5 дней - по 1/3 стакана, 5 дней - по стакану и 5 дней - по 1,5 стакана.

Литр виноградного сока равен по калорийности 3,5 кг помидоров, 1,5 кг яблок, 1,7 л молока, 1 кг рыбы.

Чтобы не навредить зубам, каждый раз после того, как поели виноград, полощите рот.

1) Возьмите за правило в сезон съедать 2-3 помидора ежедневно. Только лучше предварительно ошпарить их кипятком: так в томатах сохраняется больше ликопина. Это вещество снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний вообще и инсульта в частности, меньше шансов заполучить и рак желудка. Употреблять ликопин полезнее вместе с животными жирами (сливочным маслом, салом) или кефиром.

2) Рекомендую каждый день съедать немного руколы и хотя бы 100 г сырой капусты брокколи (можно

**Что в него желательно включить, рассказывает автор сайта «Остановить старение человека» Дмитрий Веремеенко.**

## Меню долголетия

добавлять их в салат). Вместо брокколи подойдет цветная капуста. И не забудьте про самый «сердитый» перец - чили.

Рукола, брокколи и цветная капуста - главные противники рака желудка. А в перце чили содержится капсаицин - мощный антиоксидант, поражающий клетки опухоли, повышающий иммунитет. Это отличное средство

для нормализации артериального давления и профилактики аденомы простаты. Но чили - не для людей с гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

3) Балуйте себя время от времени отварной говядиной - она богата витаминами В12 и В6. Включая в меню такое мясо, мы продлеваем молодость

мозга и отодвигаем угрозу раковых заболеваний. А вот жареный стейк добавит вам проблем с желудком.

**Что еще включить в меню здоровья и долголетия?**

✓ Ромашковый чай - чашечка на ночь.

✓ Болгарский красный перец - один плод минимум раз в три дня.

✓ Натуральный кофе без сахара и молока - не более двух чашек в день.

✓ Какао без сахара и молока - лучше по утрам.

\* Куркума (либо карри, горчица) - ежедневно добавляйте в разные блюда.

**«Что ты больше любишь - арбуз или дыню?»  
Этот вопрос ставит меня в тупик: люблю и то,  
и другое! Разберемся, что из бахчевых полезнее  
для желудочно-кишечного тракта?**

## «Битва» бахчевых

### Арбуз

✓ Содержит фруктозу, клетчатку, пектин, органические кислоты, фолиевую кислоту, магний, в небольшом количестве жирно- и водорастворимые витамины.

✓ Обладает мочегонным и желчегонным эффектом.

✓ Низкокалорийный (в 100 г продукта - всего от 25 до 38 килокалорий, в зависимости от сорта и степени зрелости ягоды).

✓ Показан людям с избыточной массой тела, повышенным уровнем холестерина и мочевой кислоты, обогащает рацион растительными волокнами.

✓ Помогает в борьбе с запорами.

✓ Способствует выведению шлаков и токсинов из ор-

ганизма. Разрешен пациентам с такими хроническими заболеваниями, как гастрит, холецистит, панкреатит - вне периодов обострения. Обладателям камней в желчном пузыре и почках арбуз не противопоказан, но с размером порций стоит быть осторожнее. В период обострений заболеваний ЖКТ от арбуза лучше отказаться. С особой осторожностью ягоде нужно относиться диабетикам: она допустима в рационе лиц с нарушениями углеводного обмена, однако из-за высокого гликемического индекса арбуз вызывает кратковременный скачок уровня глюкозы в крови.

### Дыня

Также обладает мочегонным и желчегонным дей-



ствием, низкокалорийна, содержит растительные волокна и пектин. При этом она гораздо богаче по содержанию витаминов С и А, калия, много в ней бета-каротина.

#### Но в отличие от арбуза:

✓ имеет более выраженный слабительный эффект, может вызвать расстройство стула;

✓ чаще вызывает аллергические реакции, метеоризм;

✓ плохо совместима с другими продуктами, особенно с молочными. Не приветствуется при язвенной болезни, запрещена при острых формах заболева-

ния мочеполовых органов и желчного пузыря, при обострениях гастрита, заболеваниях прямой кишки.

#### Едим по правилам:

✓ лакомиться арбузом и дыней можно только в перерывах между приемами пищи, а не до еды или сразу после нее;

✓ нельзя есть эти бахчевые на ночь;

✓ при возникновении неприятных ощущений лучше снизить потребление данных культур или отказаться от них вовсе.

**Э. Хлевная,  
гастроэнтеролог.**

Речь пойдет о блюдах, приготовленных на воде или молоке с добавлением небольшого количества соли и масла.

### Овсяная

Чем грубее помол зерна, тем лучше. Большое количество клетчатки способствует очищению кишечника. При разваривании выделяет клейковину, обволакивающую слизистую желудка. Рекомендована при эрозивно-язвенных поражениях желудка и пищевода, запорах, атонии кишечника. Цельная крупа нежелательна в острый период воспалительных заболеваний кишечника.

### Манная

Хорошо обволакивает слизистые желудка и кишечника, легко усваивается. Снижает кислотность в верхней части пищеварительного тракта и тонус ки-

**У овсянки безупречная репутация, зато манку многие считают практически бесполезной.**

**А что про популярные крупяные каши думает гастроэнтеролог?**

## КАКУЮ КАШУ ЗАВАРИТЬ

шечника, помогает купировать спастические боли. Показана при обострении язвенных и эрозивных повреждений слизистой ЖКТ. Нежелательна детям до года, пациентам с запорами, пониженной кислотностью желудка, аллергикам.

### Рисовая

Благодаря сложным углеводам, которыми богата каша, организм получает энергию на долгое время - чувство голода придет не скоро. Обладает абсорбирующими свойствами, снижает кислотность. Незаменима при инфекционных кишечных заболеваниях, нестабильном стуле. Однако может вы-

зывать запоры и замедление работы кишечника.

### Кукурузная

В ней много растительного белка, грубой клетчатки и биотина, немало железа, кремния и фосфора. Низкоаллергенная, быстро насыщает, может оказывать легкий слабительный эффект. Фосфатиды, содержащиеся в крупе, помогают регулировать уровень холестерина. Противопоказана при язвенных и эрозивных поражениях ЖКТ, ускоренной моторике кишечника, диареях.

### Гречневая

Каша с высоким содержанием белка и витаминов

группы В, среди лидеров по количеству аминокислот. Один из лучших вариантов для детей, пациентов с ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Практически не имеет противопоказаний, но людям с повышенной свертываемостью крови стоит быть с ней осторожнее.

### Пшеничная

Хорошо сбалансирована по соотношению витаминов и микроэлементов, содержит биотин, полезный для здоровья волос и ногтей. Обладает небольшим мочегонным и потогонным действием. Высококалорийна. В период обострений заболеваний ЖКТ ее следует временно исключить из меню из-за повышенного содержания грубой клетчатки.

**Э. Хлевная,  
гастроэнтеролог.**

# Лечебная гимнастика

Специальные упражнения, разработанные доктором Игорем Борщенко. Они полезны людям, испытывающим боли в плечах.

## Разомнем плечи

### Стоя

✓ **Маятник.** Одной рукой опирайтесь на край стула, вторая свободно свисает. Свободно качайте плечом вперед-назад, из стороны в сторону, движения подобны маятнику. Упражнение выполняйте в течение 1 минуты.



✓ **Замах рукой.** Правое плечо свободно свисает вниз. Раскачивайте свободно свисающее правое плечо за счет движения корпусом и в момент максимального раскачивания силой инерции забросьте кисть правой руки на левый плечевой сустав. Затем опустите плечо вниз. Повторите 3-10 раз.



✓ **Трем спину.** Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. В руках зажаты концы полотенца, которое расположено на спине. Руки слегка согнуты в локтях. Попеременно сгибайте и разгибайте руки, как бы растягивая спину полотенцем. В положениях крайних сгибаний или разгибаний рук делайте паузы и в течение 5-10 секунд удерживайте напряжение мышц и связок плечевых суставов. Вы-



полните 10-12 движений вверх и вниз.

### Стоя или сидя

✓ **Помогаем плечу.** Кисть левой руки положите на правый плечевой сустав так, чтобы 2-4 пальца кисти оказались на дельтовидной мышце ниже костного выступа плечевого сустава. Нажмите кистью на плечо, отводя его до прямого угла в сторону, и удерживайте это положение 20-30 секунд. Обхватите левой кистью правое плечо чуть выше локтевого сустава и потяните плечо вниз и влево.

✓ **Пожимаем плечом.** Кисть левой руки положите на надплечье правого плеча, 2-4 пальца на лопатке. Поднимите правое плечо и надплечье вверх, как бы пожимая плечом, а левой рукой сопротивляйтесь этому движению. Задержитесь в таком положении на 20-30 секунд. Теперь расслабьте правую руку, а левой кистью давите на надплечье вниз в течение 10-20 секунд, растягивая мышцы, которые перед этим напрягались. Повторите 1-3 раза.

✓ **Скользим по спине.** Заведите кисть больной руки назад и положите тыльной стороной на ягодицы. Упираясь в спину, медленно скользите рукой вверх по спине, стараясь это сделать максимально высоко. Задержитесь в верхней точке на 5-10 секунд. Повторите 3-5 раз.

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## ЧЕТЫРЕ ВЕРНЫХ СПОСОБА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ



3. Принимайте ванны с травами. Смешайте 1 ст. ложку измельченных шишек можжевельника, по 2 ст. ложки перечной мяты, душицы, листьев лаванды. Заварите 3 стаканами кипятка, настаивайте 1 час, процедите.

### 1. Соблюдайте диету.

Обеспечьте организм белками и калием: ешьте яйца, сметану, творог, молоко, рыбу, сыр, абрикосы, апельсины, мандарины, рис, петрушку, дыню, арбуз, огурцы. Завтракайте 3 раза в неделю овсяной кашей, сваренной на воде и без сахара. Делайте разгрузочные дни: 400 г отварной рыбы или говядины за день с морковью или свеклой или 100 г риса с компотом из фруктов. Пейте воду с лимоном, соки из тыквы и капусты. Употребляйте не больше 2 л жидкости в день и не позже чем за 3 часа до сна.

### 2. Делайте упражнения для ног.

Ходите на цыпочках. Сжимайте и разжимайте пальцы ног. Поднимайте ими с пола карандаши и теннисные шарики. Вращайте ступнями в обе стороны. Переминайтесь с ноги на ногу. Старайтесь чаще держать ноги вверх. Лягте на спину, ноги поднимите под углом 90° и легко потрясите ими в воздухе 3 минуты. Повторите несколько раз, затем сделайте массаж - от кончиков пальцев до голени.



Вылейте настой в ванну с теплой водой и опустите в нее ноги на 15 минут. Или добавьте в ванну 1 стакан морской соли и 10 минут походите в ней, слегка поднимая ступни. Ополосните ноги теплой водой и сделайте массаж.

P.S. Холодные компрессы, ванны, контрастный душ вредны при отеках.

### 4. Пейте отвар петрушки.

Корень и зелень петрушки измельчите, залейте кипятком (в пропорции 1:2) и настаивайте 10 часов. Процедите, добавьте сок лимона и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в сутки до еды в течение 5 дней. Пить натощак нельзя! Из этого же настоя можно делать примочки на ноги. Или залейте 4 чайн. ложки семян аниса 1 стаканом кипятка, варите 7 минут, процедите и пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

P.S. Эти отвары мочегонные и могут привести к потере калия. Поэтому, употребляя их, пейте настой из кураги: залейте ягоды кипятком, дайте настояться, а потом ешьте абрикосы.

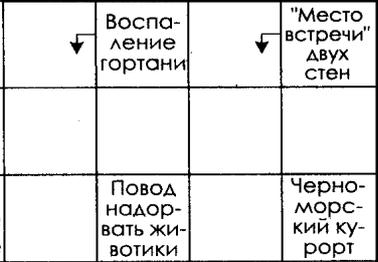
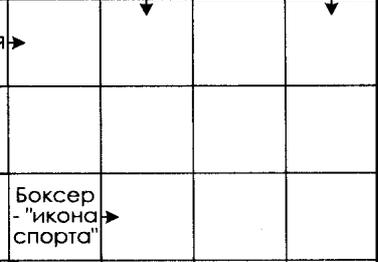
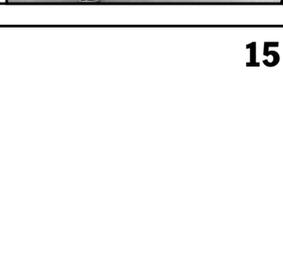
T. Спиридонова, терапевт, врач высшей категории.

## Миндаль от морщин на лице

Приготовьте пасту: 50 г тертого миндаля, 15 г яичного желтка, 13 г чистого глицерина, 10 мл спирта, 1,5 г камфоры, 1 г тимола смешайте с водой до однородной массы. Пасту накладывайте на лицо на 1-1,5 часа, затем смойте и вытрите кожу насухо.

Клавдия Н.



Жена не ... с но- ги не скинешь					"Лолита" русской попсы		Один оборот спира- ли	
Цех по обра- ботке дерева	Июл		Город в Си- бири	Хозяй- ка То- тошки				
					Индо- незий- ский остров		Певи- ца Со- фия ...	
Фило- соф - учитель Платона	Борьба тех, кто не в ме- ру толст		Оста- ток сиг- ареды					
Лжец, бре- хун	Великий астро- ном и шахид				Окрест- ность			
			Агент из "Мат- рицы"			Мгно- вение иначе	Повод надор- вать жи- вотики	
Братья- бок- серы					Капсу- ла для ле- карства			
			Ульти- матив- ное тре- бование	Язык персов и тад- жиков			Фехто- вальная "игла"	
Любов- ная история	Похити- тель Цокоту- хи	Объект изуче- ния ото- логии			Запу- гива- ние			
				☺ ☺ ☺ В ресторане женщина спраши- вает подошедшего официанта: - У вас есть дикая утка? - Нет, мадам, но для Вас мы разозлим домашнюю!			Черно- кожий слуга на Руси	
	Нари- сован- ная за- гадка	Балла- да Шилле- ра					Какова ... тако- ва ей и слава	
				То, что оста- лось от козлика			По- мощник жан- дарма	
	Разно- видность араби- ки	Собака доктора Айбо- лита			При- родный "рас- сол"	Любов- ные по- хожде- ния	Укра- инская Дума	
				Клиент так- систа				
Армей- ский спорт- клуб	Озер- ный ди- нозавр	Пароль Али- Бабы				Пови- вальная знахар- ка	<b>2</b>	
			Отец Эрота и Гармо- нии	Курара с кос- точкой	Туалет- ная комна- та		Боксер - "икона спорта"	
Откло- нение по фа- зе		Приро- да для худож- ника					Киш- лак в горах	
				<b>1</b>				
Камень для кладки стен		Ассорти из теат- ральных сценок				Вот так выиг- рыш!		
Божья речь с небес				Мишка на эвкалипте				



## ЭММА РОБЕРТС: «СНИМАТЬСЯ В УЖАСТИКАХ ОЧЕНЬ ВЕСЕЛО»

Эрик Робертс покинул мать Эммы, актрису и продюсера Келли Каннингэм, когда девочка была еще совсем малышкой. Позже, благодаря вмешательству Джулии Робертс, которая встала на сторону Келли и оплатила адвокатов, Эрик проиграл дело об опеке над дочкой. Так что совсем не отец, а именно любимая тетушка с детства вдохновляла Эмму.

— Эмма, правда, что вы с детства по пятам ходили за своей тетей Джулией?

— (Смеется.) Это было неизбежно! Первый раз она меня взяла с собой на съемки фильма «Эрин Брокович». Я там была настолько очарована всем происходящим, что к вечеру пыталась... спрятаться. (Смеется.) Чтобы меня не нашли и не отправили домой. Как только начало темнеть, я бросилась к трейлеру Джулии и там укрылась. Слышала крики: «Где Эмма? Ей пора спать! Она должна уже быть дома!» Эти съемки были для меня как летний лагерь, только гораздо интереснее... Я рано стала ходить

на прослушивания и в 2000 году заполучила роль в фильме «Кокаин» с Джонни Деппом и Пенелопой Крус. Играла маленькую дочку ее героини. И конечно, девятилетняя девочка совершенно не отдавала себе отчета, какие ее окружают звезды... Ну а потом пошли уже роли в очаровательном детском сериале «Нетакая» и ему подобных...

— Неужели никто из семьи, где все, так или иначе, связаны с киноиндустрией, не пытался вас отговорить от этого пути?

— Моя мама отговаривала. Просила хотя бы отложить свои актерские амбиции до более солидного возраста.

та. Актерство привлекало меня возможностью обо всем позабыть, погрузившись в выдуманый мир. Но я до сих пор помню свое отчаяние, когда не получила роль в «Питере Пэне». Мама мне сказала тогда: «Ладно, слушай, может быть, все-таки остановишься, походишь в школу и попробуешь пожить как обычный ребенок?» Но я ответила: «Нет! Я хочу получить свой кусочек славы!» (Смеется.)

— В Голливуде вас называют «королевой ужасов». После того, как вы снялись в культовом «Крике 4», а потом в сериале «Королевы крика», а затем и в «Американской истории ужасов»... Такая у вас любовь к ужастикам?

— Знаете, когда Райан Мерфи, один из сценаристов и продюсеров «Американской истории ужасов», позвонил и предложил мне роль этой стервозной ведьмы Мэдисон, я была дома и от восторга прыгала на диване! (Смеется.)

В юности я очень любила фильмы типа «Иствикских ведьм», «Колдовства». Выросла, можно сказать, на сериалах о Сабрине — юной ведьмочке. Есть что-то завораживающее в ведьмах, мне так кажется... Ну и адреналина в подобных картинах хоть отбавляй. Например, в «Американской истории ужасов» или «Крике» приходится множество трюков делать: драки с ножами, люди падают в озеро, тонут, меня однажды в могилу засунули... Адреналина столько выделяется, что я обычно лишь на следующий день замечаю порезы и синяки с шишками. В общем, сниматься в ужастиках очень весело. Меня недавно спросили: «Как тебе удастся быть такой пугающей? Ты же совсем крошка!» Я действительно ростом не особо вышла, но как-то получается...

— То есть вы ничего не боитесь?

— (Смеется.) Да нет, я как раз вечно терзаюсь дурацкими страхами. Ой, кто забрался в дом? Лежит у меня под кроватью! Что это за шум снаружи за окном? В общем, я всегда в тревоге и периодически вскрикиваю или ору во весь голос! Ночью, например, дико боюсь ездить домой по дороге через каньон. Тихо, темно, машин нет, туман опускается, и тут я одна такая молоденькая девушка еду... Очень становится не по себе. Но еще хуже — замкнутые пространства. У меня кошмарная клаустрофобия. В лифте, например, я должна как можно дальше от людей отодвинуться, чтобы хоть немного места вокруг меня образовалось. В общем, одно дело — сниматься в фильмах ужасов, а другое — переживать страх в реальной жизни.

— Ваша знаменитая тетя сделала себе имя в кино благодаря романтическим комедиям. Похоже, вы тоже начинаете потихоньку дрейфовать в эту сторону, судя по таким фильмам, как «Маленькая Италия», «Райские холмы»...

— Ромкомы все любят, и я чувствую, что это именно то, в чем мы все сейчас нуждаемся. То, что не слишком серьезно, вызывает добрую улыбку, смешит. Романтические комедии могут быть

вдохновляющими и заставляя нас больше ценить любовь, отношения и хорошие моменты. Я бы с удовольствием снималась в романтических комедиях... Они дарят мне счастье...

**— Какой бы фильм взяли с собой на необитаемый остров?**

— Я обожаю все тетушкины ромкомы. Самый мой любимый лет с семи и до сих пор — «Свадьба лучшего друга». Помню все диалоги, каждую реплику наизусть. Люблю его смотреть и дома, и когда, наоборот, где-то в другом городе снимаюсь и чувствую себя одиноко. Вечно достаю своих друзей, изображая диалоги между Джулией и Рупертом Эвереттом! Вот сыграла недавно в такой классической романтической комедии *Holidate* Моя героиня очень напоминает тех, которых воплотила на экране в свое время Джулия.

**— Фильм «Маленькая Италия», вашу первую романтическую комедию, снимал режиссер «Мистической пиццы» с вашей тетей в главной роли... Вам Джулия какие-то советы давала перед съемками?**

— Ох, мне очень понравилось сниматься в «Маленькой Италии»! Вообще-то мы с Джулией не говорим о работе, когда встречаемся. Просто общаемся и веселимся. В картишки режемся. Очень любим это занятие.

**— Ну а по поводу своих любовных отношений вы с ней советуетесь? У нее богатый опыт и по этой части...**

— У нас с Джулией очень близкие отношения. Раз в неделю как минимум встречаемся. Но знаете, как раз она меня и научила не распространяться особо о своей личной жизни. Потому что это и так сложно — быть с кем-то в отношениях. А если они еще становятся достоянием публики, так тяжелее вдвойне.

**— Как вы пережили разрыв с Эваном Питерсом? Все-таки ваш роман длился семь лет...**

— Часы висела на телефоне — больше всего с мамой. Она умеет видеть события, как говорится, в перспективе. И никогда меня не судит. А еще у меня потрясающие подружки. Они приходят, и мы валяемся на кровати, читаем книги вслух, смотрим какой-нибудь фильм по телевизору. Для меня это лучшее утешение. Знаете, я, мне кажется, гораздо тяжелее переживаю, когда разрываю отношения с любимой подружкой, чем с бойфрендами. После того как мы с Эваном — по-дружес-



**В сериале «Нетакая»**



**С Джулией Робертс**

ки, кстати говоря, без всякого скандала — решили расстаться, иногда мне бывало очень даже здорово одной. Я могла выбрать сама, что делать и как проводить время. Не нужно ждать своего партнера всякий раз, чтобы поужинать. (Улыбается.) Правда, недолго это продлилось...

**— Но все-таки почему, по-вашему, знаменитостям особенно сложно сохранить отношения?**

— Что ж, мой ответ таков. Вот разве незнакомые люди в фотолопе меняют ваше лицо на свое рядом с вашим бойфрендом? Ну к примеру. Это же чертовски дико и неприятно. Хотя я их понимаю. Представьте себе, я сама росла прямо-таки помешанной на звездных парочках, следила за развитием событий... Вот только когда это со мной стало происходить, мне уже было не до смеха...

**— Модные редакторы называют вас «хамелеоном» — с такой легкостью вы меняете свой внешний вид...**

— Вы знаете, с новым цветом волос я становлюсь словно другим человеком! Мне ужасно понравилось быть блондинкой с длинными волосами в «Королевах крика». Это шоу вообще словно открыло новую главу в моей жизни. А вот очень живой цвет каштановый с рыжиной — это мой привет Дрю Бэрримор и Джулии Робертс эпохи 90-х годов прошлого века. На самом деле это мой любимый ее цвет волос и образ — все в том же фильме «Свадьба лучшего друга».

**— А как следите за собой, чтобы оставаться в форме?**

— Я очень спокойно отношусь к диетам, к упражнениям, к фитнесу. Хочу быть здоровой, но никогда не стану себя мучить. Есть столько приятных и не менее важных вещей! Например, сон я считаю гораздо важнее любого занятия фитнесом.

Еще я не поддерживаю всеобщее увлечение бегом. Пилатес заставляет меня чувствовать себя сильнее и увереннее. Я как-то не создана для спорта.

Иногда смотрю на какую-нибудь рекламу, и мелькает в голове: «Ох, а почему я так не выгляжу?» Но, по-моему, гораздо важнее чувствовать себя комфортно в своей шкуре, чем добиваться точно такого же, как у какой-то известной особы, оттенка волос или идеального, как у нее, макияжа. Постоянно беспокоиться о том, чтобы ходить в самых модных шмотках, тоже не самое здоровое занятие.

**— И все же вы явно неравнодушны к моде...**

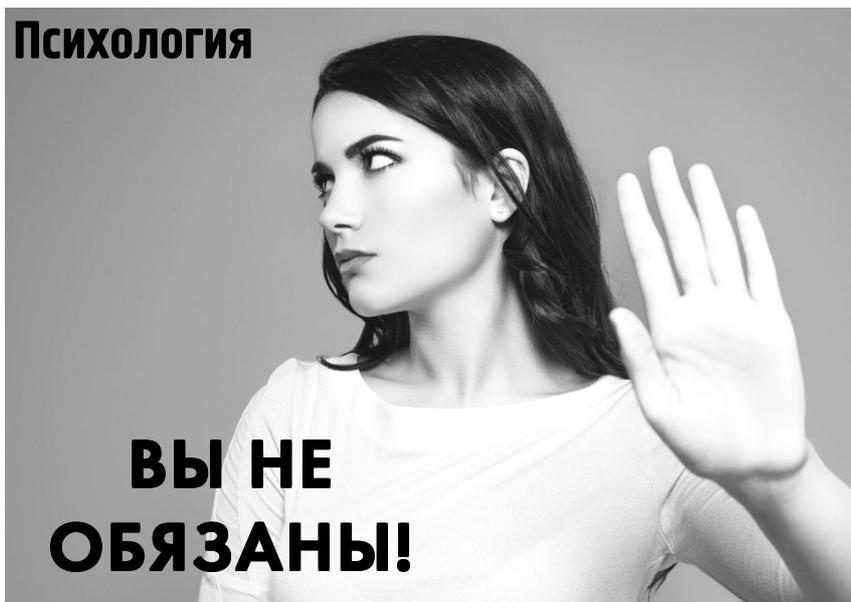
— И не скрываю этого. Моя мама, когда я девочкой была, старалась одевать меня красиво. Как нормальную хорошую девочку. А я вечно напяливала на себя идиотские хипповые наряды. Любила повыпендриваться. Однажды пришла в школу в боа со страусиными перьями. Где я его только откопала? Все мои друзья, конечно, решили, что я совсем свихнулась. И надо сказать, после этого я начала как-то менее претенциозно одеваться.

**— Вы выросли в Лос-Анджелесе и живете тут постоянно. То есть относитесь к типичным представительницам калифорнийского образа жизни — таких называют еще «девушками из долины»...**

— Когда я возвращаюсь откуда-то в Лос-Анджелес, сразу же понимаю, что вернулась домой. Да, кому-то не нравится этот город, где все выставлено напоказ, всюду толкуются съемочные группы, что-то все время снимается и все говорят только о кино. Но меня это совсем не напрягает, наоборот — расслабляет. Как и солнце, океан, пальмы...

**— Возвращаясь к прелестному фильму «Маленькая Италия». Вы там играете роль шеф-повара и много готовите в кадре. А в жизни вы тоже умеете хорошо готовить?**

— Нет-нет! Из меня никакой кулинар. Всем известно, что в духовке храню свои свитера! Но недавно я купила отличную книжку по кулинарии и намереваюсь ее тщательно изучить.



## ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ!

# 9 ВЕЩЕЙ, О КОТОРЫХ НЕ НАДО ОТЧИТЫВАТЬСЯ

Все мы живем в социуме. Время от времени давит он на нас слишком сильно. Со всех сторон сыплются советы, обвинения, критика... Тем не менее есть вещи, которые вы не обязаны никому объяснять и отчитываться в них. Например...

### 1. Объяснять жизненную ситуацию.

Кругом полно сердобольных соседей, коллег, подружек и просто знакомых, которые готовы сунуть нос в ваши дела и дать совет, о котором их не просят: «Не надоело снимать жилье? Уж лучше возьмите ипотеку: хоть за свое платить будете»; «Почему ты до сих пор не замужем? Вон Гришка как на тебя смотрит...»; «Неужели он все еще не сделал тебе предложение? Вы уже семь лет вместе живете...» На эти и другие реплики лучше реагировать молчанием или ироничной улыбкой. Вы не обязаны ни перед кем отчитываться, почему живете так, а не иначе. Это ваше личное дело.

### 2. Оправдываться за свою внешность.

Иногда навязанные кем-то стереотипы вкупе с оценкой окружающих могут существенно повлиять на нашу самооценку. Если матушка-природа создала вас маленькой, конопатой, большегрудой, полной или мулаткой - вы не обязаны оправдываться за это. Вы - индивидуальность, и меняться ради одобрения окружающих бесполезно и глупо.

### 3. Рассказывать о сексуальной жизни.

Ваше тело - это ваша собственность. Если вы совершеннолетняя и вступаете в половые отношения по взаимному согласию, то вы не обязаны никому давать отчет. Вы

можете заниматься любовью пять раз в день или один раз в месяц - это ваш выбор. Личная жизнь потому и называется личной: никого другого она не касается.

### 4. Объяснять свои приоритеты.

Вы считаете самым главным в жизни получить образование и сделать карьеру? Или родить пятерых детей? Или во всем себе отказывать, чтобы накопить на поездку в Париж? Или может, вы спускаете всю зарплату на одежду и салоны красоты? Каждая из нас - уникальная личность со своей жизненной историей, мечтами и целями. Вполне нормально, что приоритеты бизнес-леди отличаются от стремлений многодетной мамочки. Не нужно никогда и никому объяснять, почему вы считаете главным в жизни именно это, а не другое.

### 5. Извиняться за вкусовые пристрастия.

Вы тратите целое состояние на продукты потому, что привыкли есть голубой сыр с плесенью, фуагра и пасту из итальянского ресторана? А может, вы предпочитаете на ужин лапшу быстрого приготовления? Ненавидите помидоры? Не едите мясо и другие продукты животного происхождения? Каждый из нас имеет право на личные предпочтения в еде, какими бы странными они не казались окружающим. Не нужно это объяснять, или тем более извиняться, отказы-

ваясь от того или иного блюда. Вы это не едите - и все тут.

### 6. Объяснять выбор профессии или спутника жизни.

Почему женщина с тремя высшими образованиями вышла замуж за сантехника? Зачем девушке модельной внешности работать уборщицей? Как можно жить на зарплату социального работника? Почему вы не разводитесь с мужем, если он вас не любит? Это все риторические вопросы, которые могут и должны оставаться без ответа. Потому, что у каждой из нас ответов миллион, и все они личные. Не нужно объяснять свой жизненный выбор никому, даже родителям. От особо назойливых собеседников можно отделаться фразой «Вы все равно не поймете».

### 7. Объяснять свой стиль в одежде.

Если вам нравится носить кеды с длинной юбкой; драные джинсы (а вам уже за 50), выгуливать собаку в костюме от Диор, покупать кофточки «в жутких розочках» или ходить на работу в кожаной куртке-косухе (а вы по профессии бухгалтер), прекрасно! Игнорируйте косые взгляды прохожих и колкие замечания знакомых. Одежда - это выражение нашего внутреннего состояния, увлечений и образа жизни, нашего вкуса, в конце концов. Нет необходимости никому объяснять, почему вы предпочитаете носить эти вещи, а не другие. Это ваш личный выбор.

### 8. Говорить «да».

Подруга попросила посидеть с ее дочкой, а у вас свои планы? Коллега просит в долг до зарплаты, а вы присмотрели себе новое платье? Мама приглашает на семейный ужин с родственниками, которых вы на дух не переносите? Откажитесь! Вы не обязаны соглашаться, если не хотите этого или у вас другие планы. И не обязательно объяснять свой отказ реальной причиной или тысячу выдуманных отговорок. Вы никому ничего не должны.

✦ По данным социологов, наибольших успехов в карьере достигают люди, умеющие говорить «нет» по всем вопросам, которые не касаются их приоритетов и целей.

### 9. Просить прощения, если вам не жаль.

Вы считаете, что справедливо высказали претензии супругу, сделали правильное замечание сыну или были правы, отказав коллеге в составлении ее годового отчета? Ваши слова или действия привели к конфликту: кто-то расстроился или обиделся, и вот вы спешите принести извинения. Произошедшее вы не сотрете, а в следующий раз отстоять свою точку зрения будет сложнее. Будьте в согласии со своими эмоциями.

**Как часто родители, не сумев преуспеть на каком-либо поприще, толкают туда собственных детей. «Я не смогла, зато ты сможешь!» - наставляют они. Конечно же, из лучших побуждений.**

**К**огда я впервые взяла на руки новорожденную дочку, тут же подумала: будет заниматься балетом! Да и как иначе? Родилась Алиса крохотной - всего 2500 г. Ножки-ручки тоненькие, тельце щупленькое. Сразу вспомнились слова моей собственной мамы: «Глядя на тебя в детстве, сразу можно было понять: в танцах ты не преуспеешь». Удивительно, но, вопреки собственной логике, мама все же отдала меня на хореографию. До сих пор помню, как я, весившая куда больше, чем требовалось, постоянно выслушивала упреки преподавательницы. А ударить словом она умела: «Ну что за корова! И кто только решил, что ты умеешь танцевать?!» Мама, кто же еще...

Алиса подрастала, и я все больше укреплялась в своем решении отдать дочку на танцы. Нет-нет, да и проскакивала в моей голове шальная мысль: «У меня ничего не вышло, но она-то точно должна преуспеть!» Почему-то в тот момент я даже подумать не могла, что дочери банально может не понравиться заниматься хореографией. Так и случилось. На занятия она ходила нехотя, а когда стала старше, попросту начала их прогуливать, сидя на скамеечке с подружками.

Меня это, конечно, возмутило: мало того что деньги платим зря, так еще и какое будущее от нее ускользает. Меня успокоил муж. Он подсунул мне альбом для рисования. Открыв его, я ахнула. Ничего себе! «Это все Алиса», - припечатал он меня окончательно. Оказалось, моя девочка любит рисовать, но ее глупая мама настолько увлеклась собственными чаяниями, что все пропустила.

С тех пор я стала чаще обращать внимание на то, как родители, подчас не замечая, заставляют детей проживать не их жизнь. А ведь малыши очень ведомы: они, как галчата, заглядывают маме и папе в рот и ждут наставлений.

Мне тут же вспомнилась наша соседка по дому Наталья. Она в одиночку воспитывала сына - 14-летнего Илью. Женщина мечтала вырастить себе помощника, защитника. Илья покорно ходил заниматься на тренажерах, играл в футбол и волейбол. Но однажды я наткнулась на его страницу в социальных сетях - оказалось, мальчик пишет стихи и прозу, да еще какую! Встретив Илью в очередной



## «БУДЕШЬ ТЕМ, КЕМ Я НЕ СМОГЛА СТАТЬ!»

раз, я не удержалась и похвалила его талант. Юноша смутился. «Вы только маме не рассказывайте, иначе она расстроится», - попросил он.

Похожая история у моей подруги Ирины. Она росла в большой семье и не имела возможности получить ту профессию, о которой мечтала. Ира видела себя адвокатом или как минимум юристом. Но надо было помогать маме, а проще всего это было сделать, окончив бухгалтерские курсы и отправившись работать на местное предприятие. Так она и сделала. А потом семья, дети... Получать второе высшее подруга не стала. Зато, когда у нее родилась дочка, Ира с детства начала ее готовить к будущим карьерным высотам. «Будешь в суде выступать, людей защищать - очень достойная профессия!» - настаивала она. Но ее дочка Алена к столь высокой миссии совсем не тяготела. С детства она любила готовить. Став постарше, начала делать на заказ торты и пирожные. Ира схватилась за голову: ее план пошел под откос! Аленины булочки и коржики женщина признавала несъедобными и отказывалась есть. Дочь плакала, расстраивалась, но все же настаивала на своем.

В конце концов она окончила техникум, стала поваром. Сейчас работает в дорогом ресторане, часто ездит на международные конкурсы, семинары. Даже в телешоу в качестве члена жюри поучаствовала. Время от времени она пытается восстановить отношения с мамой - приносит ей блюда, но Ира непреклонна. Ведь Алена позари-

лась на самое ценное, что у нее было, - на мечту.

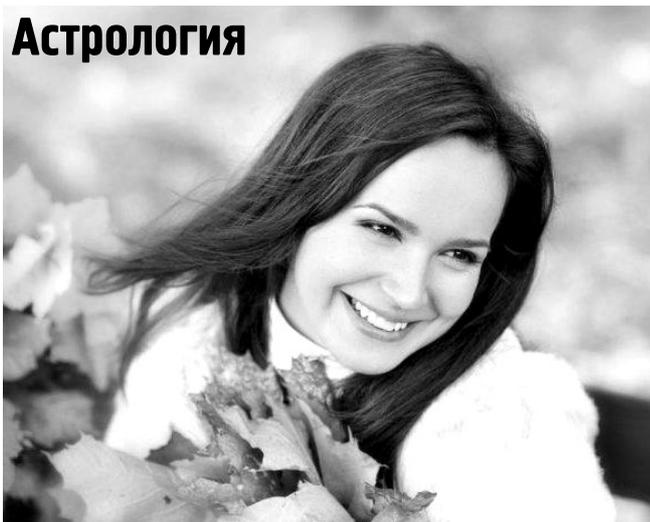
На мой взгляд, родители должны четко разделять собственные взгляды и взгляды нового человека, которого им посчастливилось родить. Ведь дети - маленькие личности, мнение которых надо уважать. Хотя, что уж говорить, все мы совершаем ошибки...

Когда у нас с мужем два года назад родился сын, мы чуть не наступили на те же грабли. «Вот подрастет немного - отдам его на тхэквондо!» - заявил супруг. А когда я спросила за чем, он ответил: «Потому что я им занимался в детстве!» Сказал, задумался и рассмеялся. Да уж, стоит быть аккуратнее с планами на будущее.

**Анна Моргунова.**

### Комментарий психолога

**Все родители – это бывшие дети. Однажды у них были собственные мечты, цели, планы. Те, которым не суждено было осуществиться, они в зрелом возрасте часто стремятся перекинуть на собственных детей. «Я не смогла, но, может, у тебя получится?» – рассуждают они. Однако это эгоистичный подход. Каждый человек, вне зависимости от возраста, должен идти своим путем. Маме и папе важно понять: ребенок – личность, которая имеет право распоряжаться собственной судьбой единолично. Родители со своей стороны могут лишь помогать и поддерживать, но не настаивать на определенном векторе развития. Помните: ваши дети – другие, ваши дети – лучше вас!**



## ГОРОСКОП НА СЕНТЯБРЬ 2020

### ОВЕН

Сентябрь 2020 года станет удачным временем для Овнов, основное, что сильно изменится в их жизни за этот период – это личная жизнь. Поддержка Звезд во всех сферах жизни, позволит им максимально углубиться в личные проблемы и удачно разрешить все спорные ситуации.



Сентябрь подарит Овнам большое количество общения, где им удастся проявить свои коммуникабельные и личные качества. Дружелюбие и отзывчивость представителей этого знака, помогут им оставить о себе хорошее впечатление перед новыми знакомыми, что благоприятно скажется на их дальнейшем общении и укреплении полезных связей.

Если им удастся справиться с природной вспыльчивостью, сентябрь пройдет для них мягко, позитивно и с множеством благоприятных моментов.

### ТЕЛЕЦ

Сентябрь 2020 потребует от Тельцов быть очень внимательными ко всему, что будет происходить вокруг них и ни во что ни вмешиваться. События, которые будут разворачиваться, предоставят множество шансов изменить свою жизнь к лучшему, главное – вовремя разглядеть этот шанс и воспользоваться им.



Хорошее настроение, которое будет сопровождать представителей знака на протяжении всего месяца, позволит им с легкостью относиться к мелким неприятностям и не заострять на этом внимание. Главное для Тельцов, сохранять этот позитивный настрой и тогда, все задуманное получится.

Для решения рабочих проблем наиболее благоприятно начало месяца. В этот период представителей знака будет сопровождать не только отличное настроение, но и целеустремленность, сила духа и решительность.

### БЛИЗНЕЦЫ

Сентябрь для Близнецов станет отличным периодом закрепить занятые ранее позиции. В этот период



им придется очень сильно поработать, ведь сидеть, сложа руки, не получится.

Самое главное для Близнецов в сентябре, не останавливаться, а продолжать движение вперед, которое они начали раньше.

За счет таких глобальных изменений вам успешно удастся стабилизировать давние проблемы, которые длительное время приносили вам неприятности и портили настроение.

В сентябре, даже рабочие конфликты с партнерами, руководством и коллегами исчезнут из вашей жизни. Скорее всего, человек, с которым вы не могли найти общий язык сам предложит перемирие и совместное сотрудничество. В личной сфере все будет стабильно, особых проблем не предвидится.

### РАК

Для раков сентябрь будет достаточно светлым месяцем, при этом совсем не негативным. Напротив, все хлопоты и суета будут происходить вокруг их развития и улучшения многих сфер жизни.

Усилия, которые прилагают Раки для улучшения своей жизни и развития в сфере финансов, работы и бизнеса наконец-то начнут



проявлять свой результат.

Более того, в семье Раков, также будут происходить позитивные перемены, они получат возможность порадоваться за успехи своих близких. Середина месяца будет наполнена яркими событиями, из разряда сенсаций, которых никто не ожидал, но, тем не менее, они начнут происходить в жизни.

Те результаты, которые вы получите в профессиональной сфере, являются результатом только ваших трудов: силы, трудолюбия и ума.

### ЛЕВ

В сентябре 2020 года представители знака будут слишком чувствительны и ранимы для принятия важных решений и не смогут посвятить себя целиком работе и серьезным делам. Если выпадет шанс остаться в стороне и просто плыть по течению, то непременно так и сделаете. Сейчас не лучшее время для активных действий. Ну, а если такого случая не представится, тогда



запасайтесь терпением, самообладанием и сдерживайте не только свои чувства, но и эмоции.

Большинство Львов в этот период обретут новых друзей, ну а кто-то даже может встретить свою любовь. Под влиянием Венеры этому знаку предстоит испытать настоящий прилив чувств и страсти. Семейные Львы, в свою очередь, будут окружены заботой и вниманием своих половинок. Начало осени – самое благоприятное время не только для поиска новых знакомств, но и для путешествий по разным странам.

### ДЕВА

В этом месяце представителям знака придется заняться не только своими делами, но и обратить внимание на положение своих близких людей. Возможно, именно сейчас кто-то крайне нуждается в помощи представителей знака, однако ввиду своей постоянной занятости они этого не замечают.

По мнению астрологов, сентябрь 2020 будет довольно красочным для Дев, однако и не менее напряжен-



ным и жарким. Стоит следить за своим временем, пытаться правильно его распределить, иначе представителям этого знака вряд ли удастся добиться больших успехов в любом деле.

Также представителям знака не стоит раздавать всем пустые обещания, которые заведомо для них не смогут исполнить. В ином случае велика вероятность обид, недопонимания, ссор и претензий. Девам нередко придется вести себя сдержанно и уравновешено. Не стоит заботиться о чрезмерном финансовом благополучии.

### ВЕСЫ

В этом месяце представителям знака придется много потрудиться. Однако не следует опускать руки даже тогда, когда покажется, что выхода нет. Стоит прислушиваться к мнению своих близких людей. Весам рекомендуется наладить былые контакты со своими друзьями и знакомыми.

Новые идеи и перспективы могут изрядно изменить жизнь Весов. Это не значит, что все их начинания будут удачными, в некоторых случаях придется терпеть поражения. Однако представителям знака не стоит сдаваться, и судьба отблагодарит за их старание.

Первая половина сентября будет крайне важна для Весов. Именно сейчас будет решаться их дальнейшая судьба, от их поступков, суждений и взглядов будет очень многое зависеть в будущем. Представителям знака не стоит пренебрегать новыми деловыми знакомствами, однако астрологи рекомендуют наладить и былые отношения с партнерами.



### СКОРПИОН

Для представителей знака сентябрь 2020 довольно удачный и прибыльный месяц. Однако стоит полагать, что он будет намного эффективней предыдущего, позволит закончить давно начатые дела. Также это хорошее время для новых знакомств: в бизнесе, дружбе, любви. Ближе к концу месяца Скорпионам стоит принять важное решение. Начало месяца для них может оказаться неожиданным. Некоторые из задуманных планов могут не свершиться.

Однако звезды советуют не расстраиваться и не разочаровываться в людях. Ведь совсем скоро в их жизни появится человек, способный для них практически на все, не требуя ничего взамен.

### СТРЕЛЕЦ

Стрельцам предстоит завершить все ранее начатые дела. Кроме того, именно сейчас они могут получить большую выгоду от любых начинаний. Представителям знака необходимо обратить внимание на круг лиц, которые их окружают, возможно, кто-то не терпит их присутствия.

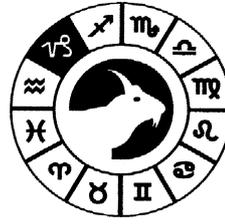
Ближе к середине месяца Стрельцы смогут отправиться на отдых в дальние страны. Те же, кто хочет провести свое время в кругу семьи, должны помнить, что очень важно в это время не отказываться от поддержки близких им людей.

Только представители знака вправе решать, какой будет их дальнейшая жизнь и как ею распоряжаться. Если они захотят, они могут свернуть горы. Именно от желания представителей знака и их старательности зависит все их будущее. В это время нельзя упускать выгодные контракты и сделки.

### КОЗЕРОГ

Сентябрь 2020 наполнит жизнь представителей знака радостными событиями, связанными с работой. Но особое внимание им следует уделить любовным отношениям и своему здоровью.

Текущий месяц принесет для козерогов много приятных эмоций. Но, чтобы пожинать свои плоды в конце сентября, ему придется не расслабляться весь месяц.



В первой половине сентября ваши планы могут показаться другим людям несерьезными и невыполнимыми, но козерогам не нужно на этом заикливаться. Благодаря этому у них должна появиться дополнительная мотивация, которая поможет побороть все трудности и неудачи, и добиться своей цели.

В начале месяца следует надеяться только на себя и тогда все обязательно получится. Во второй половине месяца фортуна повернется к вам лицом, ловите и не опускайте её. У вас все обязательно получится.

### ВОДОЛЕЙ

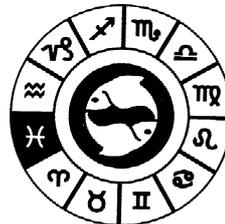
Для представителей знака первый месяц осени окажется довольно насыщенным и богатым, как на приятные события, так и на неприятности. Вы будете чувствовать себя в самой гуще событий, особенно ближе к последней неделе сентября. Чтобы удача была на вашей стороне, постарайтесь прислушаться к внутреннему голосу и не спешите принимать скоропалительные решения.



Творческих представителей знака может ждать интересное предложение в карьере и деятельности. Скорее всего, вы сможете с новыми силами взяться за интересное дело и посвящать ему даже выходные дни. У некоторых Водолеев возможен быстрый рост в бизнесе или карьере, особенно связанной с творчеством или мистическими направлениями.

### РЫБЫ

Этот месяц принесет представителям знака много положительных эмоций на фоне общего спокойствия и равномерного течения времени. Накала страстей в вашей жизни не будет, но и рутинная жизнь не станет доносить вас скукой и однообразием. Чтобы не спугнуть удачу, постарайтесь не делать резких движений, особенно в любовных отношениях – для того, чтобы расставить всё на места время ещё не настало.



Сентябрь окажется для Рыб наиболее удачным и спокойным месяцем в этом году. У вас все будет получаться, препятствия и трудности обойдут стороной, и вы сможете посвятить свободное время себе. Для творческих Рыб сентябрь окажется на редкость удачным – вы сможете осуществить то, что раньше не получалось в течение длительного времени. Поэтому смело беритесь за отложенные дела – все, что успеете сделать в течение месяца, принесет вам пользу в будущем.



## РАЗДЕЛЬНЫЙ БЮДЖЕТ Повод для обид или разумный подход?

Все больше пар выбирает раздельный бюджет. Подобный способ управления финансами уменьшает количество ссор из-за денег. Мы решили узнать у мужчин, что они думают об этом.

**Е**сли раньше главным добытчиком в семье являлся мужчина, а женщина создавала домашний уют, то сегодня ситуация изменилась. Очень часто партнеры зарабатывают примерно одинаково и голосуют за раздельный бюджет.

**«ЕЕ ДЕНЬГИ - ЭТО ЕЕ ДЕНЬГИ.  
МОИ ДЕНЬГИ -  
ЭТО НАШИ ДЕНЬГИ.»**

Георгий, 33 года: «Встретив Оксану, я решил, что передо мной идеальная женщина, и мы практически сразу съехались. Зная, что с деньгами у нее все в порядке, я предложил вести раздельный бюджет. Она, к моему удивлению, согласилась. К концу месяца я обнаружил, что спустил половину зарплаты на наши походы по кафе и кинотеатрам, а вторую половину - на продукты. Попробовал предъявить претензию, а в ответ услышал: “Милый, ты же сам сказал, что твои деньги - это твои деньги. И тратить ты их будешь на свое усмотрение. Ну, я поступила так же. Купила себе новые джинсы, ниже белье, сумочку. Ведь это же МОИ деньги!” А я не только на себя тратил, но и на нее. У Оксаны и тут ответ нашелся: “Так я тоже на тебя трачусь. Тебе же нравится, когда я хорошо выгляжу? Для тебя стараюсь!” Крыть

было нечем. В общем, моя попытка вести раздельный бюджет с треском провалилась... Ну, зато вторая половинка у меня красавица! За все надо платить...»

**«ЧУВСТВУЮ  
СЕБЯ НЕУДАЧНИКОМ»**

Валентин, 46 лет (имя мы изменили по просьбе читателя): «Моя жена - директор юридической фирмы. Я точно не знаю, сколько она зарабатывает, но это, скорее всего, немалая сумма. До недавнего времени и тоже хорошо получал, и мы вели раздельный бюджет. В этом году грянул кризис, я лишился работы. Теперь я не могу покупать себе необходимые вещи, и мне приходится залезать в кошелек жены. Она реагирует на это спокойно, говорит: “Все наладится, пока не думай о деньгах. У меня все под контролем!” А я чувствую себя неудачником... Такой позор! Я - взрослый здоровый мужик, а вынужден жить за счет жены. Надеюсь, скоро найду работу, но это будет мне уроком на будущее: всегда важно иметь подушку безопасности».

**«ЭТО УДОБНО, КОГДА У ВАС  
МИНИМУМ ОБЩИХ ТРАТ»**

Дмитрий, 29 лет: «Мы с моей девушкой договорились вести раз-

дельный бюджет, вносить квартплату и покупать продукты по очереди. Так что в этом месяце я спокойно могу потратить зарплату на новые кроссовки, а любимая в следующем - на свои нужды. И это всех устраивает. Иногда возникают ссоры, мы кидаемся фразами вроде таких: “В прошлый раз я купил продукты на 100 лари, а ты потратила всего 70!”, “Да, сейчас моя очередь покупать гель для душа, но ты вылил на себя больше половины флакона, так что покупай сам!” Но мы быстро остываем и миримся. За исключением подобных моментов у нас все хорошо. Не могу сказать, что мы нашли идеальную модель семейного бюджета, но пока у нас нет детей, нам это подходит».

**«Я ЗАРАБАТЫВАЮ БОЛЬШЕ,  
КАКОЙ ЕЩЕ РАЗДЕЛЬНЫЙ  
БЮДЖЕТ?»**

Михаил, 42 года: «После свадьбы моя супруга настояла на раздельном бюджете, и я не стал спорить. Зарабатывали мы примерно одинаково, все было честно. Через год жена потеряла работу. Она сидела дома несколько месяцев и отказывалась брать у меня деньги на свои нужды, представляете? Нашла работу попроще, но и платили там меньше. Вступил в силу новый договор: за домашние мелочи вроде новой посуды или коврика в прихожей отвечает она, а за крупные траты - я. Условно у нас раздельный бюджет, но по факту практически за все плачу я. Меня это полностью устраивает. Я мужчина, у меня прибыльная работа, и я не собираюсь трясти деньги со второй половины».

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Некоторые женщины считают, что мужчина должен содержать их, ведь «так принято», «так делал мой отец». А раздельный бюджет – это якобы признак того, что партнер вас не любит. На самом деле, когда мужчина делает вам подобное предложение, он не хочет доминировать в паре, ему комфортнее, когда женщина сама отвечает за себя. Это не плохо и не хорошо, это нормально. Посмотрите на ситуацию с другой стороны: вы же не хотите взваливать на свои плечи не свои траты или быть зависимой от другого человека. Если это так, раздельный бюджет вам подходит. Важно другое: бывают непредвиденные ситуации, кто-то может временно лишиться дохода. Как вы или ваш партнер предполагаете действовать? Готовы ли быть опорой друг другу?





# МАМИНА ДОЧКА

**Будучи детьми, мы беспрекословно слушаемся родителей. А вырастая, радуемся: теперь-то можно решать все самим! Но не тут-то было.**

**А**ня подошла к шкафу, на дверце которого висело ее свадебное платье. Пышное, с рюшами, воланами и огромным шлейфом. А ведь она хотела скромное, узкое и чуть ниже колен. «Так не принято!» - тут же пресекла любую самостоятельность мама. И девушка привычно ответила: «Как скажешь...»

### «НАЗЫВАЙ СЕРЕЖУ ПАПЕЙ»

Так повелось с самого детства: мамино слово - закон. Аня никогда ей не перечила: молча надевала колготки, которые кололись, ненавистную шапку, допивала кисель, потому что «полезно».

Ане было жалко маму. Она никак не могла забыть вечер, когда ушел отец. Девочке было семь лет, и она отлично понимала, что происходит. Да и родители не пытались ничего скрыть. «Кобель! Предатель!» - истошно вопила мама из спальни. Папа молча собирал вещи.

А потом мама плакала - долго-долго. А Аня носила ей воду и капала туда валерьянку вперемешку с корвалолом, чтобы той стало легче. То ли лекарства помогли, то ли Аня любовь, но спустя пару дней мама будто ожила. Скинула с себя потрепанный халат и впервые за долгие годы приоделась. «Пойдем гулять», - предложила она Ане, и та охотно согласилась.

На улице мама шла вальяжно, высоко подняв голову и улыбаясь прохожим. Особенно она выделяла мужчин. Когда они проходили мимо, женщина наклонялась к Ане и наигранно целовала ее в щеку. Ей казалось, это вызывает улыбку.

С того дня прогулки стали совершаться регулярно. Аня была на седьмом небе от счастья! Мама, наконец, обратила на нее внимание, они стали проводить время вместе. Но однажды один из мужчин, которых мама так старательно привлекала, откликнулся на ее сигналы. И вот женщина уже уделяла внимание ему, задорно смеясь в кафе. Аню утешили мороженым.

Тот мужчина вскоре стал жить вместе с ними. «Называй Сережу папой», - приказала мать. И это не обсуждалось. Никакого желания звать его папой у Ани не было, но и перечить она не смела. А потому предпочла общаться с новым маминим ухажером по минимуму. Думала, надо переждать, это ненадолго, но однажды мама заявила: скоро у Ани родится братик.

### КРОХИ ЛЮБВИ

Вовка появился на свет настоящим богатырем - родители нарадоваться на него не могли. Купили ему новую кроватку, красивую одежду, игрушки. «У сына должно быть все лучшее!» - лепетала мама, склоня-

ясь над младенцем. Брат стал всеобщим любимцем, девочка же довольствовалась крохами внимания и любви. Но не жаловалась. Тем более мама сама ей объясняла: «Младших всегда любят больше». Как будто это была норма. Впрочем, Вове действительно требовалось больше внимания. Он рос непоседливым и непослушным. Аня же радовала пятерками как в школе, так и позже в университете. Последний окончила с красным дипломом. Принесла его матери в надежде услышать от нее хоть какие-то теплые слова. Но женщина лишь отмахнулась - не до этого было!

Аня уже потеряла всякую надежду на то, что и ей однажды перепадет капелька любви, как вдруг брат всех удивил. В 18 лет заявил родителям, что собирается поступать в столичный вуз и переезжать. Матери чуть плохо не стало, а ему хоть бы что!

Когда Вова, собрав вещи, уехал, мама плакала, не переставая, две недели. Аня крутилась вокруг нее волчком - переживала, как бы та не заболела. А потом новое потрясение: отчим заявил, что уходит к другой. И снова: «Кобель! Предатель!» - только в этот раз уже тише. Сил кричать у матери не было.

Аня отпаивала ее успокоительными, приглашала психологов. Со временем та ожила. Оглянулась и не увидела рядом с собой никого, кроме дочери. И... Аня ей совершенно не понравилась. «Невзрачная, безликая, безынициативная», - отпартовала Ирина Петровна. И решила, что отныне ее призвание - сделать из Анечки человека.

### ТАКОЙ РОДНОЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Аня была довольно хорошенькой девушкой, но почему-то никогда не думала о том, что может быть интересна мужчинам. Одевалась скромно, а вела себя и того скромнее.

Когда за дело взялась мама, девушке исполнилось 28 лет. «У меня в твоем возрасте уже были семья и ребенок!» - заявила родительница, дав понять, что с Аней не все в порядке. И тут же развернула бурную деятельность. У Ирины Петровны оказалось немало подруг с сыновьями, которые еще не устроили свою личную жизнь. Но вот задача: то Аня им категорически не нравилась, то сама девушка говорила решительное «нет». Ей претила мысль о том, что кто-то другой будет выбирать ей возлюбленного. Спорить с матерью не решалась, а потому обманными путями сводила все знакомства на нет.

Уже не ожидая встретить «того самого», однажды Аня столкнулась с ним на автобусной остановке. Шел дождь, девушка была без зонта.

Спрятавшись под козырьком, она ждала, когда с неба перестанет лить.

- Вам далеко идти? - неожиданно спросил ее молодой человек.

- До Весенней, - простодушно ответила Аня.

- Я провожу. Меня, кстати, Андреем зовут.

И она пошла. Это было так не похоже на привычную Аню - вдруг последовать за незнакомцем. Но Андрей оказался ей порядочным.

Его мягкая улыбка на прощание, робкое прикосновение к руке, просьба дать номер телефона - все это было так волнительно. Домой Аня вернулась сама не своя: впервые в жизни она влюбилась.

В тот раз мама перемен не заметила, зато спустя пару месяцев поняла: что-то не так.

- Ты почему такая счастливая ходишь? - спросила она недовольно.

- Я влюбилась.

Ирина Петровна встала как вкопанная. Влюбилась?! И ей ничего не сказала?

- Я давно хотела познакомить тебя с Андреем. Как насчет ужина в эту пятницу?

Мама, немного подумав, кивнула. Аня радостно захлопала в ладоши.

### У МАТЕРИ НА ПОВОДУ

К ужину Андрей подготовился отлично. Он пришел в костюме, гладко выбритый, с двумя букетами в руках. Тот, что попышнее, вручил Ирине Петровне.

Аня, взволнованная происходящим, сидела как на иголках. Ей так хотелось, чтобы Андрей понравился маме, а та, в свою очередь, ничего лишнего ему не сказала. Но родительница в любое обсуждение вставляла свои пять копеек.

- Хотите отправиться на отдых? Я свою дочь в Турцию попросту не отпущу!

- Пробовали Анин яблочный пирог? Говорите, хороший? Это я вас еще своим не угощала!

- Какие у вас планы относительно Ани? Я надеюсь, вы настраиваетесь на свадьбу!

К концу вечера девушка сидела красная, словно помидор.

- Мама, мы с Андреем сами решим, куда ехать, что есть и когда жениться, - не выдержала Аня, когда молодой человек ушел.

- Ты же без моей помощи ничего не можешь! Но не переживай: я рядом и тебя не оставлю.

Это прозвучало угрожающе.

Однажды Андрей собрался покупать себе машину. Выбирал из бюджетных моделей, хотел брать в кредит. Водительские права только только были получены. Аня его в этом вопросе поддерживала: он даже доверил ей выбрать цвет иномарки, как вдруг...

- Машина? Андрей, я от тебя такого не ожидала! - Ирина Петровна была бескомпромиссна.

Оказалось, в ее представлении молодой человек должен был копить деньги на квартиру, в которой они с Аней будут жить после свадьбы. И сколько дочь ни пыталась переубедить ее, у нее ничего не вышло. Но тут вновь деликатность проявил сам молодой человек:

- Ирина Петровна, вы, пожалуй, правы. Мы купим автомобиль позже.

Удивлены, казалось, были все. Аня в очередной раз восхитилась дипломатичностью возлюбленного. Но никто не заметил, как играли желваки на скулах Андрея, когда тот отвернулся.

### СВАДЬБЕ БЫТЬ!

Конечно, Аня мечтала о свадьбе. Ей казалось: вот-вот, и заветное предложение руки и сердца будет получено! Интуиция не подвела.

Как-то раз Андрей, несмотря на возражения будущей тещи, пригласил Аню на выходные в столицу. Там, в одном из красивейших ресторанов на двенадцатом этаже, он встал перед ней на колени и протянул кольцо. Слезы брызнули из глаз девушки. Да, именно об этом она и мечтала!

Начались приятные хлопоты и приготовления к торжеству. Правда, Аня представляла, что все будет несколько иначе. Вместо нее бразды правления взяла в свои руки мама. Она выбрала ресторан («Приличное заведение, мы здесь с твоим отцом-предателем годовщину отмечали»), заказала тамаду («Подруга тети Наташи, женщина с юмором»), придумала конкурсы («Для вас это будет сюрпризом!»). Даже свадебное платье заказала Ирина Петровна: «У меня, Анечка, было такое же. Счастья, правда, оно мне не принесло, но может, у тебя будет иначе».

Андрей ходил хмурый - его мнения не спрашивали вообще. Но больше всего ему было обидно за невесту: та очевидно хотела все сделать по своему вкусу, но матери слово против боялась сказать.

За неделю до свадьбы из столицы прикатил Вова, успевший обзавестись красавицей-женой. При виде сына Ирина Петровна растаяла, но советы ему давать боялась.

Перед торжеством было решено собраться всей семьей за столом. Ирина Петровна, выпив пару рюмок коньяка, подперла рукой подбородок и стала мечтать.

- Вот сейчас Анечка свадьбу сыграет, потом внуков мне родит. Наконец найдется и мне дело! Воспитанием их займусь, в садик водить буду, в выходные пироги стану молодым печь. Хорошо, когда дочь под боком!

Андрей, видимо, не выдержав

откровений, вышел на улицу подышать свежим воздухом. Вскоре к нему присоединился Вова.

- Ты думаешь, почему я переехал, как только совершеннолетним стал? Потому что я хоть и люблю мать, жить с ней не стану. А она у нас такая - как рыба-прилипала. Сочувствую тебе.

Похлопав его по плечу, Вова ушел. А Андрей остался наедине со своими мыслями.

### РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО

- Аня, а где же все наши друзья? - Андрей протянул невесте список гостей.

Девушка пробежала его взглядом и вздохнула. И здесь мама удумрилась сделать все под себя.

Ирина Петровна быстро нашла объяснение:

- Сейчас молодежь не умеет веселиться! Другое дело - старая гвардия! Тем более Анечка росла у них на глазах, как не пригласить. А вы со своими приятелями потом посидите.

Пара знакомых имен в списке все-таки была, но Андрей - пожалуй, впервые за все время - не пожелал идти на поводу у Ирины Петровны.

- Мне надо подумать, - коротко сказал он Ане и исчез на сутки.

Девушка вся извелась: до свадьбы оставалось всего ничего! К счастью, на следующий день Андрей объявился.

- Аня, я долго размышлял. Я люблю тебя, но за то время, что мы вместе, понял: твоя мама не отступит. Она всегда будет на первых ролях, все решать за нас, требовать выполнения ее правил. А я так не могу...

У Ани сердце ухнуло куда-то вниз.

- Давай переедем! - неожиданно добавил Андрей.

- Переедем? А как же мама?

- Ну вот, опять мама! Она же взрослая женщина, слава Богу, здорова и не нуждается в нашем уходе. Справится без тебя.

Но Аня его уже не слышала. Перед ее глазами мелькали воспоминания - вот она отпаивает маму лекарствами после того, как ушел отец, утешает после отъезда брата, возвращает к жизни, когда предал отчим.

- Мне надо подумать, - тихо прошептала девушка.

Андрей только сокрушенно покачал головой.

Аня, еле сдерживая слезы, подошла к своему свадебному платью. Как мама мечтала... От обиды хотелось выть, ведь счастье было так близко. Кто знает, повезет ли ей так еще когда-нибудь в жизни? От этой мысли стало только хуже, и Аня заплакала вновь. Но потом вытерла слезы, еще раз взглянула на платье и убрала его в шкаф. Она уже знала, какое решение примет.



# ЕСЛИ РЕБЕНКА ДРАЗНЯТ

**Мы часто называем любимое чадо пупиком, солнышком, мышонком, даже не задумываясь, что кто-то другой может дразнить его обидными словами. Нужно ли с этим мириться?**

**К**ого из нас не дразнили в детстве? Кто-то мечтал поскорее вырасти и похудеть, чтобы перестать быть «жиртрестом», кто-то - выйти замуж и сменить фамилию Мартынец, чтобы навсегда избавиться от прозвища Мартышка. Прошли годы, и жизнь все расставила на свои места: те, кто нас дразнил, сами поправились на полцентнера или вышли замуж за какого-нибудь бизнесмена Огрызко. А мы смеемся над прошлыми обидами. Но что делать, если жалуется ваш ребенок, которого дразнят во дворе, садике или школе? Ему же не скажешь: «Потерпи, через десять-пятнадцать лет ты будешь сам над этим смеяться!» Ваше чадо страдает от обидных прозвищ сверстников сейчас.

### ПОЧЕМУ ОНИ ОБЗЫВАЮТСЯ?

Дети - маленькие копии взрослых. Нет человеческого общества, свободного от навешивания ярлыков. На работе, в магазине, в кругу домашних мы, сами того не замечая, привыкли наделять людей прозвищами. Последите за своими разговорами: не используете ли вы фразы типа «алкаш из восьмой квартиры», «тихоня Сашок», «эта верхивостка с папиной работы»?

Бывают ведь и похлеще. А дети все слышат и переносят манеру давать негативные оценки окружающим в среду своих сверстников.

Малыши 3-5 лет дразнятся с целью привлечь к себе внимание или вовлечь понравившуюся им девочку или мальчика в игру: я его обозвала, он за мной погнался. Или ребенок видит, что его обидные слова привлекают внимание, задевают, а обычные - нет, и он этим пользуется.

Дети постарше используют более меткие и агрессивные дразнилки с целью самоутвердиться,



показать, что кто-то плохой (толстый, уродливый, глупый, слабый), а они хорошие (стройные, красивые, умные, сильные). Их цель - оскорбить, разозлить, задеть. Чаще всего обидные слова в адрес сверстников используют дети, которым не хватает родительского внимания, заботы. Но иногда дразнилки - способ психологической защиты более умного и острого на язык, но менее развитого физически ребенка, который не может ответить на тумак тумак. И, в конце концов, дети иногда дразнятся просто так, чтобы повеселить себя и окружающих.

### ЧЕМ ПОМОЧЬ

В детском коллективе клички обычно придумывают по фамилии или имени, особенности внешности или поведения. Плохо, если высмеивается физический недостаток - это чревато психологической травмой. Конечно, вы не сможете везде сопровождать своего ребенка и ограждать от обидчиков. Задача родителей - выработать у сына или дочери правильное отношение к собственному дефекту. Конечно, не нужно рассказывать сказку про Красавицу и Чудовище, но можно привести в пример значимых исторических личностей - Тамерлана, у которого одна нога была короче, у Кутузова был один глаз, Эйнштейн и Ньютон были аутистами, Наполеон - маленького роста, у знаменитых актрис Барбары Стрейзанд или Вупи Голдберг не такая внешность, которая «должна быть» у актрисы, и т.д. Все это не помешало им игнорировать критику окружающих и добиться успеха.

Если вы узнали, что вашего ребенка дразнят, у вас есть три линии поведения:

- не вмешиваться и позволить ему самому разобраться;
- дать совет и вместе выработать линию поведения;
- самим решить проблему.

Когда ребенок попадает в новый коллектив, обидные прозвища и дразнилки становятся его психологическим испытанием. Лидеры этого коллектива как бы проверяют новичка на прочность. Если ребенок не просит вашей помощи, дайте ему разобраться самостоятельно. Как только вы заметили, что от дразнилок и обзывалок ваш сын или дочка испытывает психологический дискомфорт, подскажите ему способы ответного поведения:

- игнорировать обидчика (тебя обозвали - сделай вид, что не слышишь, уйди в другое помещение);
- посмеяться вместе (да, моего дедушку тоже так дразнили, вот такая у нас смешная фамилия).

## Я выбрала детям плохого отца

Пять лет назад мы с мужем развелись. Осталось двое детей - сын и дочь. Практически сразу после разрыва отец перестал с ними общаться. Дети страдают, я тоже. Чувствую свою вину перед ними, ведь это я выбрала им такого отца...

Инна Меликян.

Да, люди разводятся. Да, дети при этом страдают. Но даже если отец прерывает общение с отпрысками, мать вполне может обеспечить им счастливую жизнь. Вы не виноваты в том, что выбрали детям такого отца. Скажу вам больше: именно этот папа зачем-то нужен был вашим детям. Это их путь, и все, что можете вы, - помочь им пройти его.

Скажу честно, пока вы, вместо того чтобы поддерживать сына и дочь, лишь усугубляете ситуацию. Забудьте о прошлом. У вас замечательные дети, вы счастливы вместе. Завершите для себя историю прошлых отношений и начните думать о будущем. Сложно? Обратитесь к психологу или психотерапевту, которые помогут проработать ситуацию.

Окружите детей теплом, материнской любовью. Именно вы можете помочь им ощутить себя нужными и важными.

### Интересный вопрос

#### ТИХО САМ С СОБОЙ Я ВЕДУ БЕСЕДУ... ПОЧЕМУ?

Немногие признаются в этом, но факт остается фактом: большинство из нас разговаривают сами с собой, оставаясь в одиночестве. И в большинстве случаев это совсем не признак психических нарушений!

Кому-то такие монологи помогают сосредоточиться, проговорить важные моменты, принять решение. Не всегда же рядом есть нужный собеседник. Например, таким образом можно успокоить себя, в чем-то переубедить, расставить точки над «i». Некоторые практикуют монологи в одиночестве, репетируя предстоящий важный разговор. И это прекрасный прием! Он помогает не забыть про важные мелочи и настроиться на будущее выступление или беседу.



## Свекровь поселилась с нами...

Раньше свекровь жила в частном доме, но сейчас он требует ремонта. Она на время переехала к нам с мужем и теперь чувствует себя хозяйкой у нас дома. Мне приходится подчиняться ее правилам. Это ужасно!

Наталья Р.

Для вас свекровь, очевидно, обуза. Но прежде чем вешать на нее этот ярлык, выясните, как долго она собирается у вас оставаться. Если это временный процесс, постарайтесь быть радушной хозяйкой. Так вы и с мужем не будете конфликтовать из-за его матери, и с самой свекровью отношения не испортите.

Другое дело, если для женщины ремонт дома - лишь предлог и она просто не хочет жить в одиночестве. В этом случае обговорите с супругом, как он видит эту ситуацию. Возможно, ему тоже хотелось бы, чтобы мама переехала обратно. Тогда, может, стоит помочь ей с ремонтом? Так вы ускорите процесс.

Если же благоверный не видит никакой проблемы в том, что его мама живет с вами, стоит бить тревогу. Для начала объясните мужу, что для вас это неподходящий вариант. Приведите аргументы: вы не чувствуете себя полноценной хозяйкой, отошли на второй план, не можете самостоятельно принимать решения.

Как правило, молодые семьи живут без родителей, если только у тех нет каких-либо чрезвычайных обстоятельств, требующих помощи. Поэтому отстаивайте свою позицию до конца, веря в успех. А пока ситуация не разрешится, постарайтесь держать нейтралитет.

## Коллега прикидывается больной

Мы работаем в паре с коллегой. Но каждый раз, как только намечается важный отчет, она вдруг заболевает. Мне приходится все делать в одиночку. И ссориться с ней не хочется, и работать за двоих уже надоело. Как быть?

Ольга Л.

У вашей коллеги определенно имеются проблемы. Возможно, перед важными мероприятиями она действительно заболевает - организм таким образом реагирует на повышенный стресс. А может, она пытается избежать пугающих ее мероприятий и демонстрирует при этом психологическую незрелость. Как бы то ни было, вы не должны страдать из-за ее особенностей. Начните с того, что мягко обратите ее внимание на ситуацию.

Предложите коллеге разделить обязанности. Если она так боится финишных отчетов, на ее плечи можно переложить большую часть подготовки к ним. Возможно, ей будет легче, если процесс сдачи проектов вы будете разбивать на не-

сколько этапов или репетировать перед финальной демонстрацией.

Если ни один из предложенных способов не сработает, вам придется посоветоваться с руководством. Может, вам в помощь дадут более стрессоустойчивого сотрудника.



## Эксперимент

Я подумала, что не похожа на девушку, которой интересны курортные романы, и решила оставить свою затею. Вот тут-то все и началось.



# КАК Я ЗАКРУТИЛА КУРОРТНЫЙ РОМАН

Многие женщины описывают курортные романы как мимолетное удовольствие, скрасившее их жизнь. Наша читательница решила проверить, что интересного может быть в подобных отношениях.

После развода с мужем я долго приходила в себя. Сначала плакала, потом злилась, жалела о прошлом... Но спустя несколько месяцев страданий мне захотелось резко все изменить.

Подруга Диана посоветовала: «Бери отпуск, садись в самолет и лети на море! И чтобы без курортного романчика не возвращалась. Это то, что тебе нужно!» Я задумалась. Возможно, она права. В конце концов, Диана знала, о чем говорила.

### РАЙ ДЛЯ ДВОИХ НА НЕДЕЛЮ

«У нас с мужем тогда был сложный период, - вспоминала Диана. - Впервые в жизни мы решили провести отпуск отдельно друг от друга. Он рвался на рыбалку с друзьями, а я мечтала побывать в Венеции.

Оказавшись в этом городе, я ощутила самый настоящий восторг! В одной из кофеен ко мне за столик подсел симпатичный мужчина и представился - Алессандро. Взглянув в его глаза, я поняла, что пропала... Целых семь дней мы не расставались - катались по каналам, смотрели местные достопримечательности, обедали в кафе.

Под конец Алессандро недвусмысленно дал мне понять, что ждет приглашения в номер, но я отказа-

лась. Изменять мужу я не собиралась. А так у меня осталось ничем не омраченное воспоминание о курортном романе».

### СЕРДЦЕ, ОСТАВШЕЕСЯ НА ТОМ БЕРЕГУ

Рассказ Дианы вдохновил меня на отпуск, и я купила билет на море. Собирая чемодан и предвкушая приключения, я мурлыкала себе под нос песни. Сборы прервал телефонный звонок - на том конце провода оказалась мама. Услышав о моих планах отдохнуть и развеяться, она не преминула вспомнить историю Марины - нашей соседки по даче.

«Какая она счастливая вернулась из того отпуска! - восклицала мама. - Ходила, всем рассказывала о мужчине, который позвал ее замуж на курорте. Они познакомились в отеле, тут же стали жить в одном номере, строить планы на будущее. Ну и чем это закончилось? Полгода он кормил ее обещаниями, а потом написал: «Прости, пришла пора признаться: я женат». Марина тогда места себе не находила, в депрессии была. Вот тебе и курортный роман!»

Конечно, мне не хотелось остаться с разбитым сердцем. Я стала искать в Интернете, что пишу

другие девушки, не побоявшиеся завести отношения на курорте.

### СКАЗКА СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ

На одном из женских форумов меня зацепил рассказ некой Ирины об ее опыте. Я оставила комментарий, мы разговорились. Вот что она мне написала: «Не слушайте никого! Я однажды тоже на все плюнула и отправилась в незнакомый город, где встретила своего будущего мужа. Начиналось у нас все безобидно - прогулки по набережной, вечерние коктейли. Я влюбилась, хотя и понимала, что совершаю ошибку. Каково же было мое удивление, когда новый знакомый спустя пару недель после нашего счастливого отпуска приехал ко мне в гости. И остался! Так и живем вместе уже семь лет, воспитываем дочку».

История Ирины меня тронула. Значит, все-таки бывают курортные романы с продолжением! Впрочем, зачем гадать, что меня ждет? Чему быть, того не миновать! С такими мыслями я и приземлилась в южном городе.

### ОШИБКА ИЛИ СУДЬБА?

Первые три дня по вечерам я сидела в холле отеля и ждала, когда ко мне подойдет «тот самый». Но он почему-то на горизонте не появлялся. «Наверное, я не похожа на девушку, которой интересны мимолетные романы», - решила я и оставила эту затею.

И что вы думаете? На следующий же день на пляже я познакомилась с мужчиной. Это было забавно. Я задремала под зонтиком и не заметила, как погода испортилась: поднялся ветер, и мой зонт вылетел из песка. Его поймал привлекательный брюнет, представившийся Денисом.

Мне было так неловко, что я предложила отблагодарить его чашечкой кофе вечером. Он согласился. После этого уже он захотел угостить меня мороженым. Мы разговаривали, шутили, Денис рассказывал о своей жизни, работе.

В один из вечеров мы зашли в кафе на причале, выпили по бокалу вина. Играла медленная музыка, шумел прибой, мы кружились в танце... И сами не заметили, как поцеловались. Денис буквально вдохнул в меня жизнь!

Вернувшись домой, я задумалась: «Неужели мы больше никогда не увидимся?» Мои размышления прервало сообщение от Дениса: «Как дела? Жду тебя в гости в эти выходные!»

Инна Добкина.

**На часах уже шесть вечера, а вы все еще не справились с работой на сегодня? И это не единичный случай, а ваше обычное состояние? Похоже, вам пора взять несколько уроков тайм-менеджмента.**

Проведите эксперимент: в течение недели подробно записывайте все, чем вы занимаетесь во время рабочего дня. Внесите туда десятиминутный разговор с мужем, болтовню с коллегами, двадцатиминутный перерыв на чай с кексами. В выходные проанализируйте, кто или что крадет ваше драгоценное рабочее время и начинайте последовательно бороться с этими разбойниками.

### РАЗГОВОРЫ

Приятно, когда коллеги именно вас выбирают в собеседники, делятся своими проблемами и просят совета. Вы сразу чувствуете себя важной и нужной. Вот только работа от таких разговоров по душам быстрее не делается. Поэтому все беседы о том, кто у кого родился и кто с кем развелся, оставьте для обеденного перерыва. Приучите родных и друзей звонить вам в рабочее время только в случае форс-мажорных ситуаций. При этом «ой, я не могу найти любимую рубашку в полосочку» - это не форс-мажор, пусть не дергают вас по таким пустякам.

### ИНТЕРНЕТ

Проверили личную почту, прочитали новости, ответили на сообщение в соцсетях, посмотрели видео с забавным котиком - можно и за работу приниматься. А между тем прошел уже целый час. Возьмите себе за правило: котики и сообщения от бывших одноклассников - это удовольствие для досуга. Поначалу вам будет очень сложно себя контролировать, поэтому назначайте сами для себя штрафы, например, за каждые несанкционированные пятнадцать минут в Интернете в разгар рабочего дня - два лари. В конце месяца получившуюся сумму отдайте мужу (маме, подруге), пусть они тратят их по своему усмотрению.

### ПЕРЕРЫВЫ

Пять минут попили чаю, слегка задержались после обеда, пару минуток обсудили в коридоре последние новости, покурили, а затем пришлось остаться после работы еще на два часа. Знакомая ситуация? Во-первых, чем не повод бросить курить? Поверьте, у вас получится существенная экономия не только денег, но и времени. Про здоровье мы даже не говорим. Во-



## Я НЕ УСПЕВАЮ И РАБОТАЮ ДОЛЬШЕ!

вторых, отправляйтесь на чайно-булочный перерыв только когда вы действительно проголодались и вам хочется пить, а не когда вам просто хочется поболтать с коллегами и отдохнуть. Если чувствуете, что немного устали, то вместо ненужных чаепитий поменяйте вид деятельности. Например, если вы уже целый час не отрываетесь от компьютера, позвоните клиенту или пройдите и отнесите коллеге документы, которые он уже давно просил.

### ПАМЯТЬ

Вернее, ее отсутствие. Скажем, вы понадеялись, что и так запомните данные за прошлый месяц, и поленились их записать. Теперь для отчета вам нужны те самые цифры, а вы упорно не можете их вспомнить. Приходится звонить, уточнять, наводить справки - на все это уходит время. Пусть записная книжка и ежедневник станут вашими лучшими друзьями. И не комплексуйте по поводу того, что память у вас уже не та, что прежде. Просто сейчас вашему мозгу приходится обрабатывать гораздо

больше информации, и ему нужна помощь.

### БЕСПОРЯДОК

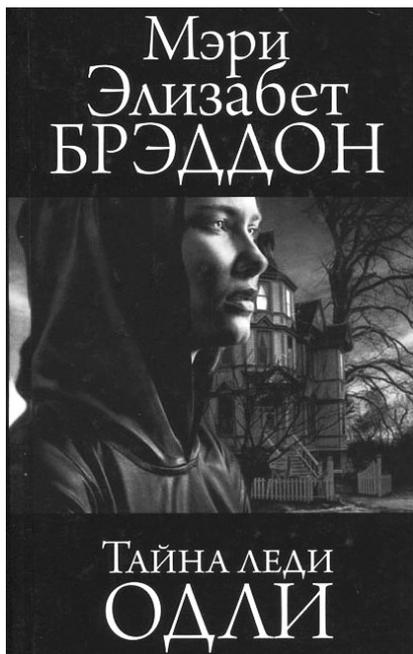
На рабочем столе, в компьютере, в документах. Вы точно помните, что записывали номер телефона отдела кадров дружественной фирмы на таком маленьком зеленом листочке, но попробуй найди его теперь среди прочих бумаг. Поэтому прямо сегодня разберите завалы на рабочем столе, перепишите номера телефонов с листочков в телефонную книгу, разложите документы по папкам, пронумеруйте их. Чем меньше времени у вас будет занимать поиск нужной информации и документов, тем больше останется на работу.

### НЕПРАВИЛЬНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Неумение планировать проявляется по-разному. Может быть, у вас не получается правильно оценивать масштаб задач и вы полагаете, что за два часа справитесь с заданием, на которое в итоге уходит полдня. Или вы пытаетесь хвататься за все и сразу: и отчет пишете, и новых клиентов обзваниваете, и оформляете накладные. В результате вы не можете ни на чем толком сосредоточиться, и на самые простые задачи у вас уходит вдвое больше времени. Или, возможно, вы не умеете правильно расставлять приоритеты и начинаете свой рабочий день с маловажных дел и мелких поручений, а основную работу откладываете на потом. Лучше начинать с глобальных задач, а разные несложные мелочи оставлять на конец рабочего дня, когда вы уже устанете и потеряете боевой настрой.



**Хаос на рабочем столе - одна из причин плохой организованности трудовой деятельности**



(Продолжение. Начало в 21).

Алисия ждала их в детской.

– Ну и как? – поинтересовалась она.  
– Мы все успели. Но мне не нравится портрет, в нем что-то странное.

– Да, это так, – согласилась Алисия.  
– Но у меня свое представление о нем. Я думаю, что художник под воздействием вдохновения способен увидеть в обычном лице нечто другое, невидимое простому глазу. Мы никогда не видели у госпожи того выражения, что на портрете, но я полагаю, она могла бы быть такой.

– Алисия, – взмолился Роберт Одли, – не будь такой романтичной!  
– Но, Роберт...

– Не надо, если ты любишь меня. Картина – это картина, а госпожа – это госпожа. Я воспринимаю все именно так, и я не метафизик: не разубеждай меня.

Он повторил это несколько раз с ужасом, вполне искренним и затем, позаимствовав зонтик на случай грозы, покинул Корт, ведя за собой молчаливого Джорджа Толбойса. Единственная стрелка причудливых часов перескочила на девять, когда они дошли до арки, но прежде чем пройти под ее тенью, им пришлось отступить в сторону и пропустить экипаж, проехавший мимо них. Это была пролетка из деревни, хорошенькое личико леди Одли выглядывало из окошка. Несмотря на темноту, она разглядела две темные фигуры.

– Кто это? – спросила она, высунув голову из окошка. – Это садовник?

– Нет, моя дорогая тетушка, – ответил смеясь Роберт. – Это ваш самый преданный племянник.

Они с Джорджем остановились у арки, пока пролетка подъехала к дверям и удивленные слуги вышли встретить господ.

– Я думаю, сегодня вечером дождя не будет, – сказал баронет, взглянув на небо. – Но завтра наверняка разразится гроза.

# Тайна леди Одли

## Глава 9. ПОСЛЕ БУРИ

Сэр Майкл ошибся в своем предсказании погоды. Гроза не заставила себя долго ждать, она разразилась с ужасающей яростью над деревушкой Одли за полчаса до полуночи.

Роберт Одли относился к грозе и молнии с тем же спокойствием, с каким воспринимал все невзгоды жизни. Он лежал на диване в гостиной, читая газету из Челмсфорда пятидневной давности и попивая холодный пуш из огромного бокала. Но на Джорджа Толбойса буря производила совсем иное действие. Роберт был удивлен, когда, взглянув на своего друга, увидел, что тот сидит напротив открытого окна, белый как мел, и пристально смотрит на черное небо, сотрясаемое громом и вспышками молнии.

– Джордж, – позвал его Роберт, немало понаблюдав за ним, – ты боишься молнии?

– Нет, – отрывисто ответил он.  
– Но, мой дорогой, многие, даже самые храбрые люди, боялись ее. Едва ли это можно назвать страхом, это естественно. Я уверен, что ты боишься.

– Нет, не боюсь.  
– Но Джордж, если бы ты увидел себя, бледного и изможденного, с огромными ввалившимися глазами, прикованными к небу, как будто ты увидел там привидение. Говорю тебе, я знаю, – ты боишься.

– А я говорю, что нет.  
– Джордж Толбойс, ты не только боишься молнии, но и злишься на себя за это и на меня за то, что я заметил твой страх.

– Роберт Одли, если ты произнесешь еще хоть одно слово, я тебя ударю, – сказав это, мистер Толбойс вышел из комнаты, с силой хлопнув дверью.

Те черные тучи, что закрывали душную землю, словно крыша из раскаленного железа, неожиданно исторгли из себя потоки ливня, когда Джордж выходил из комнаты; но если молодой человек боялся молнии, то дождя он явно не испугался, так как сразу же спустился к входной двери и вышел на мокрую дорогу.

Около двадцати минут он ходил туда и обратно под проливным дождем, а затем вернулся в таверну и поднялся в свою комнату. Роберт Одли встретил его, промокшего насквозь, на лестничной площадке.

– Ты идешь спать, Джордж?

– Да.

– Но у тебя нет свечи.

– Она не нужна мне.

– Но взгляни на свою одежду! Ты видишь, что с тебя течет? Бога ради, что тебя вынесло из дома в такую ночь?

– Я устал и хочу спать – не мешай мне.

– Может, ты выпьешь горячего бренди с водой, Джордж?

Роберт Одли мешал Джорджу пройти, он беспокоился, что его друг ляжет спать в таком состоянии, но Джордж со злостью оттолкнул его, и проходя мимо, сказал тем же хриплым голосом, какой Роберт заметил у него в Корте:

– Оставь меня в покое, Роберт Одли, и держись от меня подальше.

Роберт последовал за ним в спальню, но молодой человек захлопнул дверь у него перед носом, поэтому ему ничего больше не оставалось, как предоставить мистера Толбойса самому себе.

«Мое замечание о том, что он боится молнии, вызвало его раздражение», – подумал Роберт, спокойно укладываясь спать, абсолютно равнодушный к раскатам грома, сотрясавшим, казалось, его кровать, и к молнии, отблески которой играли на зеркальных дверцах шкафа.

Гроза пронеслась над тихой деревушкой Одли, и проснувшись на следующее утро, Роберт увидел яркое солнце и между белыми занавесками окна кусочек безоблачного неба.

Иногда после бури бывает такое ясное, спокойное утро. Звонко пели птицы, на полях поднялась желтая пшеница и гордо колосилась после ожесточенной схватки с бурей, которая на протяжении ночи пыталась с помощью ветра и дождя склонить к земле тяжелые колосья. Листья дикого винограда весело стучали в окошко Роберта, отряхивая блестящие, как бриллианты, капли дождя с каждой веточки и усика.

Джордж уже ожидал своего друга за столом, накрытым к завтраку. Он был бледен, но абсолютно спокоен.

Он пожал Роберту руку в прежней, сердечной манере, которая была присуща ему до того, как ужасное несчастье настигло его и разрушило его жизнь.

– Прости меня Боб, – извинился он, – за мое недостойное вчерашнее поведение. Ты был совершенно прав, гроза выбила меня из колеи. Она всегда оказывала на меня такое действие, еще со времен юности.

– Ничего, старина. Мы уезжаем или, может быть, останемся и пообедаем сегодня вечером с дядей? – спросил Роберт.

– Ни то, ни другое, Боб. Сегодня такое чудесное утро. А что, если мы прогуляемся, половим рыбу и вернемся в город поездом в шесть пятнадцать вечером?

Роберт Одли согласился бы на что угодно, только чтобы не противоречить своему другу, поэтому, позавтракав и заказав обед на четыре часа, Джордж

Толбойс вооружился удочкой и отправился на прогулку в сопровождении своего друга.

Но если раскаты грома, которые потрясали гостиницу «Солнце», не нарушили спокойствия Роберта Одли, то совсем иначе обстояло дело с более тонкими чувствами юной супруги его дяди. Она страшно боялась молнии. Ее кровать перенесли в угол комнаты, плотно задернули вокруг нее занавески, и она лежала там, зарывшись лицом в подушки и конвульсивно вздрагивая от каждого раската грома. Сэр Майкл, чье сердце никогда не знало страха, тревожился за это хрупкое создание, которое ему судьбой было предназначено оберегать. Госпожа не желала ложиться спать почти до трех часов ночи, когда последний раскат грома не затих в дальних холмах. Все это время она лежала, не сняв своего красивого шелкового платья, закутавшись в одеяла, из-за которых было видно только ее искаженное страхом лицо, и спрашивала время от времени, закончилась ли гроза.

Ближе к четырем часам ее муж, почти всю ночь просидевший у ее постели, заметил, что она все таки уснула глубоким сном; пробудилась она почти пять часов спустя.

Люси вышла к завтраку в половине десятого, напевая какую-то шотландскую песенку, с легким румянцем на щеках. Как и вся природа после бури, она вновь стала красивой и веселой при солнечном свете. Напевая, она легким шагом вышла на лужайку, то тут, то там срывая последние розы, добавила к ним две веточки герани, и легко шагая по росистой траве, выглядела такой же свежей и сияющей, как и цветы в ее руках. Войдя в дом через стеклянные двери, она попала в объятия баронета.

– Любимая, – обрадовался он, – какое счастье, что ты опять весела! Знаешь, Люси, прошлой ночью, когда я увидел твое бледное маленькое личико из-под зеленых покрывал, с красными кругами вокруг запавших глаз, мне было трудно узнать свою маленькую жену в этом мертвенно бледном, дрожащем, испуганном создании. Слава богу, что сегодня солнечное утро вернуло румянец твоим щекам! Я молю Бога, Люси, чтобы мне больше никогда не увидеть тебя такой, как прошлой ночью.

Люси встала на цыпочки, чтобы поцеловать его, но он был так высок, что она доставала ему только до бороды. Она сказала ему, смеясь, что всегда была глупой и трусливой – боялась собак, боялась коров, боялась грозы и бурного моря.

– Боялась всего на свете, кроме моего обожаемого, благородного, красивого супруга, – добавила она.

Госпожа обнаружила, что ковер в ее гардеробной сдвинул, и узнала о потайном ходе. Она шутиво поборанила мисс Алисию за дерзость провести двух мужчин в ее комнаты.

– И они видели мой портрет, Алисия, – возмущалась она. – Покрывало с него упало на пол, а на ковре я обнаружила огромную, мужскую перчатку. Взгляни!

Она протянула перчатку из толстой кожи для верховой езды, принадлежавшую Джорджу. Он уронил ее, разглядывая картину.

– Я дойду до таверны и приглашу ребят к обеду, – пообещал сэр Майкл, когда уходил на свою утреннюю прогулку.

В это солнечное сентябрьское утро леди Одли порхала, как бабочка, из комнаты в комнату – то присаживалась к роялю и наигрывала какую-нибудь балладу, или пробежала быстрыми пальцами мотив блестящего вальса, – то суетилась около оранжевых цветов с маленькими серебряными ножницами, – то заходила в гардеробную поболтать с Фейбой Маркс и заново причесаться уже в третий или четвертый раз, так как ее локоны постоянно раскручивались, чем доставляла немало беспокойства своей горничной.

Казалось, в этот сентябрьский день в госпожу вселился какой-то беспокойный радостный дух, который не давал ей долго оставаться на одном месте.

А в это время наши молодые люди медленно прогуливались вдоль протоки, пока не нашли тенистый уголок, где вода была глубока и спокойна, а длинные ветви ив опускались в ручей.

Джордж Толбойс закинул удочку, а Роберт растянулся на коврик, прикрыл лицо шляпой от солнца и заснул.

Повезло тем рыбкам в ручье, на берегу которого уселся мистер Толбойс. Они развлекались от души, откусывая маленькие кусочки от наживки, совершенно не подвергая себя опасности, поскольку удочка свободно болталась в безвольной руке Джорджа, а сам он уставился на воду странным, отсутствующим взглядом.

Когда церковные часы пробили два, он бросил удочку и пошел вдоль ручья, оставив Роберта в глубоком сне; согласно привычкам этого джентльмена, его сон мог продлиться больше двух-трех часов. Пройдя около четверти мили, Джордж перешел ручей по старому мостику и углубился в луга, ведущие к Одли Корт.

Птицы так много пели этим утром, что, возможно, уже выдохлись к этому времени; на лугах спали ленивые коровы; сэр Майкл все еще не вернулся с утренней прогулки; мисс Алисия за час до этого ускакала на своей гнедой кобылке; слуги были заняты обедом в задней части дома: а миледи прогуливалась с книгой в руке по тенистой липовой аллее; таким образом, в старой усадьбе царил безмолвие в тот жаркий полдень, когда Джордж Толбойс пересек лужайку и позвонил у крепкой, обитой железом, дубовой двери.

Слуга, открывший ему дверь, сказал, что сэра Майкла нет, а госпожа прогуливается по липовой аллее.

Джордж был немного разочарован, и пробормотав что-то насчет желаний увидеть госпожу или пойти ее поискать (слуга не вполне разобрал его слова), ушел, не оставив ни карточки, и ничего не передав господам на словах.

Спустя полтора часа вернулась леди Одли, но не со стороны липовой аллеи, а совсем противоположной, держа в руке открытую книгу и напевая. Алисия как раз спустилась с лошади и стояла у двери, с ней рядом был ее огромный ньюфаундленд.

Собака, которая недолюбливала госпожу, оскалила зубы и тихонько зарычала.

– Убери это ужасное животное, Али-

сия, – раздраженно сказала леди Одли. – Эта скотина знает, что я боюсь ее, и пользуется этим. Как только этих бес- тий называют великодушными и благо- городными! Фу, Цезарь! Я ненавижу тебя, а ты меня, и если бы ты встретил меня в каком-нибудь темном углу, ты перегрыз бы мне горло, разве нет?

Госпожа, спрятавшись за свою пад- черицу, зло дразнила животное.

– Вы знаете, леди Одли, что мистер Толбойс был здесь и спрашивал сэра Майкла и вас?

Люси приподняла свои тонкие брови. – Я думала, он придет к обеду, – уди- вилась она. – Мы наверняка еще уви- дим его сегодня.

В подоле платья у нее была целая охапка полевых цветов. Она шла через поля, собирая их по пути. Люси легко взбежала по лестнице и поднялась в свои комнаты. Перчатка Джорджа все еще лежала на туалетном столике. Леди Одли нетерпеливо позвонила, вошла Феба Маркс.

– Убери этот мусор, – резко прика- зала она.

Девушка собрала перчатку, несколь- ко увядших цветов и кусочки бумаги со стола в свой передник.

– Что ты делала все утро? – спроси- ла госпожа. – Я надеюсь, не тратила даром времени?

– Нет, госпожа, я шила голубое пла- тье. В этой стороне дома темно, поэто- му я взяла его в свою комнату и рабо- тала у окна.

Сказав это, девушка обернулась и взглянула на леди Одли, как бы ожидая дальнейших указаний.

В этот момент Люси тоже подняла на нее глаза, и взгляды двух женщин встретились.

– Феба Маркс, – произнесла миле- ди, откидываясь на стуле и теребя поле- вые цветы на коленях, – ты хорошая тру- долюбивая девушка, и пока я жива и при деньгах, у тебя не будет лучшего друга и ты не будешь ни в чем нуждаться.

## Глава 10. ИСЧЕЗНОВЕНИЕ

Когда Роберт Одли проснулся, то удивился, увидев, что удочка лежит на берегу, леска свисает в воду, а поплав- ок безобидно покачивается на воде в полуденном солнце. Молодой адвокат долго потягивался, вытягивая руки и ноги в разных направлениях, дабы убе- диться, что они еще действуют; затем, одним могучим усилием усевшись на траву, он свернул коврик, чтобы его удобно было нести на плече, и побрел искать Джорджа Толбойса.

Раз или два он, все еще сонный, по- звал своего друга, но его негромкий зов не испугал даже птиц над его головой, и форель в ручье у его ног; не получив ответа, уставший от затраченных уси- лий, он полпелся дальше, зевая и все еще высматривая Джорджа Толбойса.

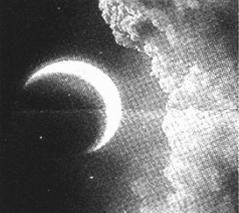
Взглянув на часы, он был удивлен, что уже четверть пятого.

– Этот жалкий бродяга, должно быть, ушел домой обедать! – размыш- лял он вслух. – И все же это не похоже на него, он редко вспоминает о еде, пока я сам не напомню ему.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

(Продолжение следует).

# Лунный календарь на сентябрь

	<p><b>7 Пн</b> 20:56 – начало 20-го лунного дня</p> <p>Идеальным решением будет провести день в уединении, читая книги, смотря фильмы, занимаясь йогой. Выходы в свет будут сопряжены со стрессами и неприятностями.</p>	<p><b>14 Пн</b> 00:54 – начало 26-го лунного дня</p> <p>Собавьте темп, воздержитесь от активной деятельности, больше наблюдайте, анализируйте. Повышается риск допустить ошибку, с кем-то рассориться. Проявите такт и дипломатию.</p>	<p><b>21 Пн</b> 11:34 – начало 5-го лунного дня</p> <p>Ни при каких обстоятельствах не поступайте собственными принципами. Прейдите чем дать обещание, убедитесь, что сможете его выполнить, – на кону будет стоять ваша репутация.</p>	<p><b>28 Пн</b> 17:51 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Энергетически мощный день. Работа горит в руках, дела мнут по плану и даже лучше. Прогнозируйте получать заслуженную похвалу и комплименты. Поблажите себя.</p>	<p><b>1 Вт</b> 19:43 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Проанализируйте события предыдущего месяца. Сегодня вы наверняка сумеете найти их истинную причину и ответить на вопрос: зачем это с вами произошло?</p>	<p><b>8 Вт</b> 21:12 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Следите за словами и мыслями. В этот день они, как никогда, должны быть чистыми и светлыми. За совершенные добрые дела Вселенная вас вскоре вознаградит.</p>	<p><b>15 Вт</b> 02:18 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Вернитесь к делам, которые не сумели выполнить ранее, – наверняка доведет их до конца. Сегодня к вам придут нетривиальные решения привычных задач – протестируйте их!</p>	<p><b>22 Вт</b> 13:04 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Хорошо заниматься решением юридических вопросов, посещать государственные инстанции с целью получить какие-то документы. Бюрократические дела решаются быстро.</p>	<p><b>29 Вт</b> 18:06 – начало 13-го лунного дня</p> <p>По возможности примите участие в благотворительной деятельности, поучаствуйте в судьбе тех, кто нуждается в помощи. Думайте о других больше, чем о себе.</p>	<p><b>2 Ср</b> 19:57 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Запланируйте на сегодня самые сложные дела – те, в успехе которых сомневаетесь. Благодаря энергии лунных суток все получится лучше, чем вы ожидаете.</p>	<p><b>9 Ср</b> 21:34 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Замечательный день для занятий творчеством, раскрытия своих талантов. Примите участие в конкурсах, секторах художественной самодеятельности, дайте мастер-класс.</p>	<p><b>16 Ср</b> 03:48 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Удачный день для решения бытовых вопросов: генеральной уборки, перестановки, начала ремонта. Приобретенное транспортное средство прослужит долго.</p>	<p><b>23 Ср</b> 14:26 – начало 7-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца!</b> Слушайте интуицию – она приведет к желанной цели. Представители противоположного пола оказывают внимание, дарят подарки.</p>	<p><b>30 Ср</b> 08:18 – начало 14-го лунного дня</p> <p>Время работы над ошибками. Если вы кого-то обидели, попросите прощения. Не бойтесь признаться, что в чем-то были неправы. Вас поймут и не будут осуждать.</p>	<p><b>3 Чт</b> 20:09 – начало 16-го лунного дня</p> <p>Велико искушение потратить деньги на безделушки и развлечения. Может пробудиться зависть – покажите, что у чужого дома трава зеленее. Гоните от себя эти мысли.</p>	<p><b>10 Чт</b> 22:03 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Сегодня вы слишком импульсивны, чтобы заниматься делами, требующими высокой концентрации внимания и больших временных затрат. Спать ложитесь вовремя.</p>	<p><b>17 Чт</b> 05:21 – начало 29-го; 14:01 – начало 1-го лунного дня</p> <p>Есть риск обострения хронических заболеваний – держите при себе необходимые лекарства. Будьте внимательны на дорогах, взаимодействуя с остальными предметами.</p>	<p><b>24 Чт</b> 15:34 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Держите кошелек закрытым: есть риск потратить большие деньги на случайные приобретения. Хорошо сегодня совершить прогулку по гористой местности, поработать с землей.</p>		<p><b>4 Пт</b> 20:20 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Энергии много, и она требует выхода – дайте организму физическую нагрузку, займитесь спортом. В противном случае есть риск спровоцировать серьезный конфликт.</p>	<p><b>11 Пт</b> 22:45 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Любимый человек может приревновать или же дать повод для ревности вам. Коллеги будут завидовать успехам. Во всем проявляйте осторожность, не хвастайтесь.</p>	<p><b>18 Пт</b> 06:55 – начало 2-го лунного дня</p> <p>За глобальные дела не беритесь – берите энергию. Хорошее время для встреч с друзьями, похода в гости к родственникам. Возможно получение важных новостей.</p>	<p><b>25 Пт</b> 16:27 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Отношения с коллегами и партнерами могут быть напряженными. Какой-то неприятный факт из прошлого всплывает сегодня и заставит изрядно понервничать.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>+</b> Благоприятные дни</li> <li><b>-</b> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li><b>*</b> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 Сб</b> 20:31 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Жизнь заиграет яркими красками. Внезапные проблемы покажутся сущим пустяком, родятся новые идеи, которые заочнется реализовать, не откладывая в долгий ящик.</p>	<p><b>12 Сб</b> 23:41 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Давать в долг не стоит: если и вернут, то позднее оговоренного срока. Близкие чувствительны – постарайтесь их не задеть неосторожными словами. Избегайте неприятных тем.</p>	<p><b>19 Сб</b> 08:28 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Будет преобладать негативные эмоции. Не позволяйте себе срываться на окружающих: вам дадут отпор, разгорится конфликт с долгоиграющими последствиями.</p>	<p><b>26 Сб</b> 17:05 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Повышается вероятность быть обманутыми. Остерегайтесь мошенников, не участвуйте в авантюрах, задумайтесь, чего вы хотите от вас хочет человек, который нагло льстит.</p>	<p><b>О</b> Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <p><b>○</b> Полнолуние</p> <p><b>●</b> Новолуние</p> <p><b>☾</b> Знак зодиака, в котором находится Луна</p>	<p><b>6 Вс</b> 20:43 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Не все будет получаться с первого раза и не все будет идти по вашему сценарию. Не планируйте и не драматизируйте. Из любой ситуации есть выход – и вы его найдете.</p>	<p><b>13 Вс</b> 25 лунный день</p> <p>Легко и быстро продадутся вещи, в которых вы больше не нуждаетесь. Без проблем пройдет проезд, командировка окажется продуктивной и интересной.</p>	<p><b>20 Вс</b> 10:02 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Вы с легкостью заводите друзей. Возможны романтические знакомства, встреча с будущим деловым партнером. Прекрасное время, чтобы о чем-то договориваться.</p>	<p><b>27 Вс</b> 17:31 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Любовная история из прошлого может получить продолжение. Любые дела продвигаются хорошо. Вы чувствуете себя уверенно, на коне. Возможны приятные сюрпризы от родных.</p>
---	--	--	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	---	---	---	--

## НАНЕСИТЕ НА ВОЛОСЫ ТЕНИ ДЛЯ ГЛАЗ

Волосы у меня довольно редкие и ломкие. Какую бы укладку ни делала - ничто не помогает скрыть виднеющийся на голове пробор. Много способов перепробовала, прежде чем догадалась использовать тени. Беру те, которые подходят к моему цвету волос, и наношу их на пробор, тем самым затемняя его. Даже подруги до сих пор не догадались о моей проблеме!

*Людмила К.*



## ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Эфирные масла давно зарекомендовали себя в косметологии. Но не все знают о том, что это еще и отличное средство для уборки.

**В**се больше людей отказываются от агрессивной бытовой химии и переходят на экоуборку, используя натуральные ингредиенты. Так можно позаботиться не только о своем здоровье, но и об окружающей среде. Вот несколько проверенных составов.

**1 Освежитель воздуха.** Налейте в бутылку с распылителем 2 ст. л. оливкового масла, добавьте 0,5 ч. л. масла бергамота, 0,5 ч. л. масла гвоздики и 1 ч. л. лимонного сока. Взболтайте и разведите 0,5 л чистой воды. Дайте настояться 2 дня. Распыляйте эту смесь, чтобы освежить воздух в помещении.

**2 Смесь масел для полировки деревянной мебели.** 1 ст. л. эфирного масла жожоба смешайте с 1 ч. л. масла эвкалипта и 1 ч. л. масла шалфея. Добавьте 1 ч. л. спирта и взболтайте. Используйте этот рецепт для ухода за деревянной мебелью: смесь масел хорошо очищает ее.

**3 Средство от моли.** Смешайте по 0,5 ч. л. эфирных масел лаванды, розмарина, гвоздики и апельсина. Смочите тряпочку в смеси и протрите ею полки бельевого шкафа. Затем сбрызните маслами ватный диск и оставьте его в шкафу (его необходимо менять каждые 2-3 дня). Моль больше не будет покушаться на одежду.

**4 Состав для дезинфекции кухонных губок.** В небольшую емкость налейте 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. эфирного масла чайного дерева, 2 ч. л. масла мяты. Добавьте 1 ст. л. воды. Замочите в этом растворе кухонные губки, салфетки на 2-3 часа, затем промойте их под водой с хозяйственным мылом.

**5 Раствор для чистки сантехники и кафеля.** В 100 мл воды добавьте 1 ст. л. спирта, 20 г лимонной кислоты, 2 ч. л. эфирного масла розмарина. Нанесите раствор на загрязненную поверхность, оставьте на 5-7 минут, затем смойте водой.

## ВЗБИТЬ СЛИВКИ БЕЗ МИКСЕРА

Чтобы приготовить сливочный крем, необязательно покупать новую технику, миксер заменит обычная банка! Смешайте жирные сливки, сахарную пудру и ванильный сироп в нужных вам пропорциях и перелейте в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Уберите в морозилку на 10 минут, а затем энергично потрясите банку. Сливочный крем будет готов уже через 5 минут. Я добавляю его в кофе, десерты, выпечку. Получается вкусно!

*Мария Андреева.*



## КОНДИЦИОНЕР НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ СТИРКИ

На днях я решила помыть окна, но обнаружила, что у меня закончилось специальное средство. По совету свекрови заменила его обычным кондиционером для белья, и результат меня приятно удивил. Смешала воду с кондиционером в соотношении 3:1, перелила в бутылку с распылителем и помыла окна как обычно. Никаких разводов не осталось.

На этом мои эксперименты не закончились. Чтобы очистить ковер от пятен и шерсти домашних животных, я соединила 4 части воды и 2 части кондиционера и распылила раствор на ковер. Оставила на 2 часа, затем пропылесосила. Ворс стал мягким, загрязнения исчезли. Ковер теперь выглядит как новый!

*Татьяна Михайлова.*



# МАСТЕРИЦА

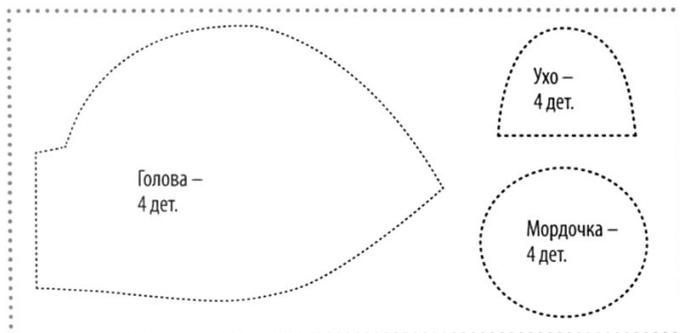


**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
х/б ткань – 3 расцветки, фетр, тесьма, нитки швейные с иглой, пуговицы и наполнитель, колокольчики, швейная машинка, выкройка.



## ЭКО-ИГРУШКА «МЕДВЕЖОНОК»

Стильная погремушка «Медвежонок» понравится ребенку, благодаря интересному дизайну, а маме - из-за экологичности и безопасности.



Для создания погремушки рекомендуется выбирать натуральные ткани. В нашем варианте в основе используется хлопок. В качестве звукового наполнителя подойдет небольшая округлая коробочка (например, из шоколадного яйца) с колокольчиком или наполненная бусинами.

**1** Высота погремушки около 16 см. Выкроите необходимые детали для каждой погремушки: голова - 4 детали; ушки - 4 детали (из ткани одной расцветки или комбинированные); мордочка из фетра - 4 детали; ручка погремушки - это прямоугольник с округлой нижней частью, размером 11x5,4 см - 2 детали. Подготовленные детали отгладьте (**фото 1**).

**2** Сложите попарно лицом вовнутрь детали головы и ушей, прошейте. Ушки выверните на лицо, прострочите отделочную строчку, отступив от края 2 мм. Средний шов у деталей головы прогладьте. Если ручка погремушки комбинированная, сшейте вместе детали ручки и разгладьте швы. Детали головы погремушки пришейте к ручке, швы разгладьте (**фото 2**).

**3** Сложите вместе заготовки погремушки лицом вовнутрь, вложите между ними ушки (верхняя часть головы) и прошейте по всему периметру прямой строчкой. Но оставьте небольшой открытый фрагмент для выворачивания. Выверните изделие на лицо, расправьте все уголки, отгладьте. Заполните погремушку наполнителем, вложите колокольчики или другой звуковой наполнитель. Зашейте оставленный ранее фрагмент потайным швом.

**4** Нашейте сметочным швом мордочку. Вышейте на мордочке улыбку, пришейте носик и глазки - пуговички. Пришейте тесьму в месте притачивания головы и ручки (**фото 3**). Текстильная погремушка «Медвежонок» готова!

*Автор изделия Елена Киряшина.*

**ВАЖНО!** Не используйте в изготовлении погремушки мелкие бусины, бисер.

## СЕРВИРУЕМ СТОЛ ЦВЕТАМИ

Объемные цветы из гофрированной бумаги создадут праздничное настроение за столом и оставят у гостей незабываемые впечатления. Как их сделать? Проще простого!

Вам понадобятся яркая гофрированная бумага, ножницы и нитки. Отрежьте два кусочка бумаги произвольного размера (я делала 50x20 см). Сложите оба отрезка сначала вместе, а затем

гармошкой. Ширина складки - 3 см. Посередине не очень плотно перевяжите гармошку ниткой. Срежьте с двух сторон лишнее, придавая концам закругленную форму. Начните разворачивать гармошку лепесток за лепестком, придавая ей форму пышного цветка. Такой цветок можно разместить на каждой гостевой тарелке, положив его на салфетку.

*Елена К.*



## ДУХОВКА ВСЕГДА ЧИСТАЯ

Я часто готовлю блюда в духовке, соответственно, и чистить мне ее приходится чуть ли не каждую неделю. Я уже настолько наострилась, что хочу посоветовать читательницам эффективный способ, которым пользуюсь сама. В горячей воде развожу немало моющего средства

для посуды, выливаю эту смесь на противень и ставлю его в духовку. Закрываю ее, ставлю температуру на 100-120 градусов и включаю. Через полчаса выключаю, приоткрываю и даю ей 5-7 мин. остыть. После этого протираю все внутренности духовки влажной тряпкой.

*Дарья Г.*

## ОРИГИНАЛЬНОЕ КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ БАНОК



Однажды я поняла, что на моей кухне больше нет свободного места: все заняли банки, склянки, масленки и так далее. Что же было делать? И тут пригодилась мой талант рукодельницы. У меня появилась идея подвесить банки в воздухе. Для этого я приклеила крышки к навесным шкафчикам, наполнила банки содержимым и прикрутила их аккуратно к крышкам. Внутри можно положить что угодно: крупы, кухонные мелочи, предметы декора.

*Анна Клепец.*

## ГУБКА ДЛЯ МЫТЬЯ

### ПОСУДЫ ЕЩЕ ПРИГОДИТСЯ

Хотите, чтобы между поливами ваши цветы получали дополнительную влагу? Для этого нужно просто положить в поддон или на блюдечко, на котором стоит горшок,

чистую плоскую губку для мытья посуды. После полива она впитает в себя воду и по мере необходимости будет отдавать ее корням растения.

*Ольга Ломоносова.*

## ТАРЕЛКА «4 В 1»

У вас намечается романтический вечер с любимым, а накрыть полноценный стол не хочется? Не переживайте, вы запросто можете от него отказаться. А поможет в этом многоместная тарелка. Она состоит из четырех емкостей (в



некоторых вариантах их может быть больше). В каждую можно положить разные продукты или снеки. Например, в первую - чипсы, во вторую - орешки, в третью - конфетки и

так далее, на ваше усмотрение.

Поставьте такую тарелку на журнальный столик, возьмите по бокалу вина и... Хорошего вам вечера!

## СИЛИКОНОВЫЙ КОВРИК

Держателем в полном смысле этого слова данное приспособление назвать нельзя, ведь никакой удерживающей детали здесь не найдете. Но она и не нужна! Этот силиконовый коврик способен удерживать ваш сотовый телефон без каких-либо усилий.

Приспособление предназначено в основном для автомобилей и крепится на приборную панель. Морозов и жары он не боится, так что оставлять его в машине можно в любую погоду. Клейкий с обеих сто-



рон, он прочно крепится сам и хорошо закрепляет вещи, которые вы на нем размещаете. Это может быть не только телефон, но и любые другие мелочи и аксессуары. Экспериментируйте!



**Вне зависимости от генов вы можете сделать волосы здоровыми и блестящими. И в первую очередь вам поможет грамотный уход.**

# ЗДОРОВЫЕ И СИЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ? ЭТО НЕСЛОЖНО!

Состояние волос может ухудшиться из-за стресса, неправильного питания, неподходящего шампуня. Важно найти причину проблемы и искоренить ее. Используйте домашние маски и отвары, не пренебрегайте салонным уходом и правильно укладывайте волосы.

### Маски для блеска

Дважды в неделю делайте домашние маски, чтобы напитать волосы полезными веществами и вернуть им блеск. **Желатиновая для нормальных волос.** Залейте 1 ст. л. желатина 3 ст. л. воды. Когда он набухнет, поставьте на водяную баню. У вас должна получиться однородная масса. Смешайте массу с 1 ч. л. вашего бальзама для волос и нанесите по всей длине шевелюры.

Укутайте голову полотенцем на 20 минут. Смойте маску с шампунем.

**Яичная для сухих волос.** Смешайте 2 сырых желтка, 1 ст. л. репейного (или оливкового) масла и 1 ст. л. меда. Нанесите по всей длине волос, укутайте голову полотенцем. Через полчаса промойте волосы теплой водой.

**Клубничная для жирных волос.** Разомните 4-5 ягод клубники в пюре. Смешайте с 2 ст. л. кефира или натурального йогурта. Нанесите на волосы на 20-30 минут, после этого воспользуйтесь шампунем.

**Облепиховая против секущихся кончиков.** Соедините сырой желток, 1 ст. л. масла облепихи, 1 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. миндального масла. Нанесите маску на кончики волос на 20 минут, затем смойте.

## СУХИЕ КОНЧИКИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

За гибкость и прочность волоса отвечает его внутренний стержень, который должен иметь определенную влажность. Сохранить ее помогает внешняя оболочка волоса. Она строится из ороговевших клеток. В норме эти клетки плотно прилегают друг к другу, напоминая чешуйки еще нераскрытой еловой шишки. При недостаточности жировой смазки и влаги эти клетки отслаиваются друг от

друга, приподнимаются, а иногда и опадают. В итоге внутренний волосяной стержень обнажается, быстро высыхает, волос становится ломким.

\* В жаркую погоду следует защищать голову от солнца. После купания в море смывайте соль с волос шампунем.

\* Не злоупотребляйте агрессивными красками и химическими завивками.

\* Перед использованием фена обя-

### Отвары против ломкости

Издавна для ухода за волосами использовали отвары с крапивой, корой дуба, листьями березы, ромашкой, розмарином и липовым цветом.

**Крапива для укрепления волос.** 100 г сухой крапивы залейте 1 л воды и поставьте на огонь. Варите 20 минут. Дайте настояться час, процедите. Ополаскивайте волосы 2-3 раза в неделю (после использования шампуня).

**Кора дуба против перхоти.** 100 г аптечной коры дуба залейте 1 л воды, прокипятите 20-30 минут и процедите. Используйте раз в неделю.

**Липовый цвет для тонких волос.** 100 г сухого липового цвета залейте 1 л воды, добавьте 1 ст. л. сухой коры березы. Доведите до кипения, процедите, остудите до комнатной температуры. Подходит для ежедневного применения.

✓ **Отвар из липового цвета придаст светло-русым волосам золотистый оттенок.**

### Что предложат в салоне

Домашний уход стоит дополнить салонными процедурами.

**Ламинирование.** Волосы покрываются защитной пленкой, которая придает им блеск, делает гладкими. Такой эффект держится до 3-4 месяцев. Затем процедуру придется повторить.

**Глазирование.** На шевелюру наносят состав, похожий на масляную глазурь. Уплотняет волосы, придает им объем и блеск.

**Кератиновое восстановление.** Улучшает внешний вид волос, выпрямляет их. Однако кератин может утяжелять волосы, поэтому перед процедурой проконсультируйтесь со специалистом.

**Ботокс для волос.** Реконструирует поврежденные кончики, придает блеск волосам. А также увлажняет и питает шевелюру за счет нанесения активного компонента, который содержит витамины и аминокислоты.

**Озонотерапия.** Кожа головы и волосы обрабатываются медицинским озоном (в некоторых случаях озон вводится под кожу с помощью инъекции). Процедура улучшает кровообращение, активизирует рост волос.

Спа-процедуры желательны проводить 2-3 раза в неделю. Они снимут усталость, усилят кровоток, уберут отечность и смягчат кожу ног.

## 1. Ванночки для релакса

Помогут расслабиться и подготовить кожу к основным процедурам специальные ванночки.

**Солевая.** 1 ст. л. морской соли залейте 1 стаканом кипятка. Размешайте, чтобы соль растворилась. Вылейте содержимое стакана в готовый тазик с водой. Держать ноги в ней следует 15-20 минут.

**Винная.** В тазик с водой (температура около 40°) влейте 1 стакан сухого красного вина. Опустите в таз ноги на 10 минут.

**Хвойная.** В 1 ст. л. соли (морской или поваренной) капните 3-4 капли хвойного экстракта. Опустите соль в ванночку. Оставайтесь в ней 10-15 минут.

**Глиняная.** Добавьте в тазик с водой 2 ст. л. порошка белой глины и 1 ст. л. пищевой соды. Держать ноги в ванночке следует 10 минут.

✓ **Ноги устали и отекли? Попробуйте контрастные ванночки: в течение 1-2 минут поочередно опускайте ноги то в теплую, то в прохладную воду.**

## 2. Очищающий скраб

Удалить огрубевшую кожу можно с помощью скраба. Если хотите, чтобы ножки были нежными и гладкими, применять его следует 2 раза в неделю. Средство может быть как покупным, так и домашним. Главное - наличие в нем абразивных частиц для отшелушивания.

### БРИТВА С ПОДОГРЕВОМ

Устали от некомфортного бритья? Тогда бритва с подогревом - то, что вам нужно! Благодаря специальному элементу спустя секунду после включения новая бритва нагревается до 40-50°. Теплыми становятся полоски на самом станке. По ощущениям это похоже на эффект от использования горячего полотенца. В итоге бритье становится комфортным и приятным.



Новую бритву называют «зимней версией» обычного станка. Ею также можно пользоваться в душе. Аккумулятор устройства способен долго держать заряд. Стоит новый гаджет по-разному.



# СПА ДЛЯ ВАШИХ НОЖЕК МАССАЖ, ВАННОЧКИ, СКРАБЫ

После тяжелого дня хочется расслабиться. В помощь вам ванночки, скрабы, кремы и массаж для ног.

**Возьмите 2 ст. л. спитой кофейной гущи. Добавьте 1 ст. л. растительного масла. Перемешайте состав и нанесите на кожу стоп. Массируйте их в течение 1-2 минут, затем смойте.**

Если у вас нежная чувствительная кожа, абразив должен быть чуть меньше. Подойдет следующий рецепт.

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

Удалить огрубевшую кожу можно также с помощью педикюрной пилки, которая имеет две стороны с разной степенью абразивности. Допустимо использовать их как по отдельности, так и вместе, по очереди. Еще один вариант - пемза. Однако имейте в виду: при регулярном применении ее следует менять раз в 3-4 месяца.

## 3. Массаж, снимающий усталость

Массаж ног - это не только приятно, но и полезно! Он разгоняет отеки, улучшает кровообращение и работу внутренних органов за счет воздействия на активные точки. Самомассаж можно проводить каждый день:

это простая и расслабляющая процедура.

Для его выполнения возьмите любое базовое масло - растительное, абрикосовое, облепиховое и др. Нанесите и аккуратно разотрите между ладонями 3-5 капель. Теперь можно приступать к процедуре.

Начните с легкого растирания ступней, поглаживаний, которые с каждым разом должны становиться все интенсивнее. Уделите внимание пальчикам: массируйте их с легким нажимом. Особое место - центр стопы. Не бойтесь надавить на него, пройтись по бокам, размять пяточки. Завершите массаж легкими успокаивающими поглаживаниями.

✓ **Хорошими помощниками в массаже стоп станут теннисные мячики, маленькие шарики, любая ребристая поверхность, массажные ролики.**

## 4. Кремы для увлажнения

Завершающим штрихом в спа-уходе за ножками должно стать нанесение увлажняющего крема. Однако если у вас огрубевшая кожа, мозоли, натоптыши, повышенная потливость и т.д., рекомендуется применять кремы для ног со специальным составом. В них должны содержаться следующие компоненты: пантенол, аллантоин, растительные масла, мочевины, экстракт алоэ, лецитин, глицерин.



**СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА**

В кипящем соусе желток сворачивается, превращаясь в неаппетитные хлопья. Поэтому сначала уваривается бульон со специями, затем основе соуса дают слегка остыть и только тогда вводят желток.

**ТЕФТЕЛИ ПО-КЕНИГСБЕРГСКИ**  
**Очень сытное и ароматное блюдо**

*На 4 порции: 1 луковица, 400 г фарша, 1 яйцо, 3 стол. ложки панировочных сухарей, 1 чайн. ложка горчицы, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 1 л мясного бульона, 2 шт. гвоздики, 1 лавровый лист, 2 стол. ложки муки, 40 г сливочного масла, 2 стол. ложки лимонного сока, 50 мл сливок, 1 яичный желток.*

Лук измельчить, перемешать с фаршем, яйцом, сухарями, горчицей и половиной петрушки. Посолить, поперчить и вылепить тефтели.

Бульон вскипятить, добавив гвоздику и лавровый лист. Отваривать тефтели 20 мин.

Обжарить муку в масле, влить половину бульона и варить 5 мин, добавив петрушку и лимонный сок. Сливки взбить с желтком, загустить соус и полить тефтели, разложенные на тарелки. На гарнир - отварной картофель.



**МЕКСИКАНСКИЕ ЛЕПЕШКИ ТАКОС**  
**Популярная жгуче-острая закуска из Мехико**

*На 6 порций: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 4 стебля сельдерея, 1 банка консервированной красной фасоли (425 мл), 2 стол. ложки растительного масла, 500 г фарша-ассорти, 4 стол. ложки томатной пасты, соль, молотый перец чили, 12 лепешек такос.*

Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Сельдерей вымыть и нарезать тонкой соломкой. Если на стеблях остались листики, отрезать и отложить их для украшения. Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и дать стечь.

Разогреть растительное масло и обжарить фарш до рассыпчатости. Добавить репчатый лук, чеснок и сельдерей. Потушить все вместе около 5 мин. Заправить томатной пастой, добавить фасоль, перемешать и продолжать тушить еще 5 мин. Посолить и приправить перцем чили. Заполнить такое пряной начинкой и украсить зеленью сельдерея.



**ЗАПЕКАНКА ИЗ БЛИНЧИКОВ**  
**С начинкой**

**из рубленого мяса и овощей**

*На 4 порции: 4 яйца, 125 мл молока, соль, 150 г муки, 1 луковица, 2 цуккини, 2 стручка желтого сладкого перца, 2 помидора, 300 г говяжьего фарша, 4 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки томатной пасты, по 1/2 чайн. ложки сушеной душицы и розмарина, 1 пакетик голландского соуса, 1 помидор.*

Из яиц, молока, муки и щепотки соли замесить блинное тесто. Дать постоять 20 мин. Овощи нарезать кубиками. Фарш обжарить в половине растительного масла, выложить овощи и тушить 10 мин. Добавить томатную пасту, душицу, соль и перец.

Испекать 8 блинчиков в оставшемся масле. Распределить начинку, свернуть блины трубочкой и выложить в форму. Полить соусом. Помидор нарезать кружочками, положить сверху и посыпать розмарином. Запекать в духовке 20 мин при 200 градусах.

## Зеленый подоконник



# ЛИЛОВАЯ НЕЖНОСТЬ

**Фиалки - одни из самых популярных декоративно-цветущих комнатных растений. И любимы они нами не напрасно.**

**М**аленькие и нежные фиалки были в почете у многих народов. Так, в Древней Греции они почитались как символ целомудрия. По легенде, бог Аполлон влюбился в одну из дочерей Атласа и преследовал целомудренную девушку своими жгучими ласками. Не в силах скрыться от кавалера, прекрасная девушка обратилась за помощью к Зевсу, который скрыл ее под кроной деревьев, превратив в маленький кустик фиалок.

### Букетик Жозефины

Часто этому маленькому лиловому цветку приписывали магические свойства. Говорят, что моду на фиалки при императорских дворах ввела Жозефина де Богарне, возлюбленная Наполеона. Она считала эти цветы мистическими и особенными. Находясь в тюрьме вместе со своим мужем генералом де Богарне, которого вскоре казнили, Жозефина оплакивала свою судьбу и тоже готовилась к смерти. Увидев красивую и грустную женщину на сыром полу темницы, маленькая девочка, дочь охранника, протянула ей букет фиалок. Жозефина приняла это как знак судьбы и - о чудо! - на следующий день ее освободили. Вскоре женщина была приглашена на бал во дворец, но ей было нечего надеть. Свое простое платье она украсила букетом фиалок, которые на фоне жемчугов и бриллиантов смотрелись так живо и так нежно, что привлекли внимание Наполеона. Жозефина стала его женой и императрицей. Каждый год в день свадьбы она получала от супруга маленький букет трогательных фиалок в память о дне их знакомства. Однажды могущественный Наполеон во всей своей империи не смог

найти цветы: умер старый садовник, который ухаживал за фиалками, и все растения повяли. Он преподнес Жозефине другой букет, и императрица упала в обморок. Она знала, что день, когда супруг не подарит ей фиалки, будет означать конец ее влияния на него. Так и оказалось. Жозефина была отправлена в изгнание, а Наполеон женился на другой - той, которая не любила фиалок, но смогла родить ему наследника престола.

### Мальчик или девочка?

Узambarская фиалка, или сенполия, - излюбленная жительница подоконников многих любителей комнатных растений. В природе эта крошка встречается в горах Восточной Африки, где много камней и горных озер. Вот почему фиалки любят рыхлую почву и обильное увлажнение. Наслаждаемся мы этими милыми цветами благодаря отважному путешественнику барону Вальтеру Сен-Полю. Именно он впервые описал это растение и привез его в Европу. Прошли времена, когда сенполии имели исключительно фиолетовую расцветку. Благодаря трудоемкой работе селекционеров мы наслаждаемся белыми, розовыми, голубыми и даже разноцветными фиалками. Эти растения различаются не только по цвету, но и по форме цветков: выделяют классические, звездообразные, фантазийные, каемчатые, химеры. По типу листьев фиалки принято делить на «мальчиков» и «девочек». У последних на верхней стороне в основании листа есть светлое пятно, у сортов-«мальчиков» листья полностью зеленые. Что касается размеров, то сегодня популярны

как миниатюры с диаметром розетки всего 6-10 см, так и гиганты - диаметром до 60 см. И все же стандартный размер ширины розетки фиалки варьируется от 20 до 40 см.

### Химера

Предметом вождения и настоящей гордостью любого цветовода являются фиалки-химеры. Это растения, цветы которых имеют кайму или полосу контрастного цвета. Такие экземпляры стоят недешево, прежде всего из-за сложности их размножения. Химеры - не результат работы селекционеров, как можно было бы подумать, а настоящее чудо природы. Появляются они спонтанно при размножении самых обычных видов фиалок. Эти растения вообще склонны к любого рода мутациям. Изменилось освещение, состав воды, появились царапины на листьях - и вот цвет фиалки поменялся. Бывает даже, на одном цветоносе соседствуют цветы разных окрасов. Размножить такие экземпляры можно разве что пасынками. Растение, получаемое из укореняемого листа, не повторит материнской окраски. Есть еще один способ размножения химер - укоренение цветоносов. Занятие это хлопотное, но интересное.

### Азбука ухода

Фиалки - растения неприхотливые. Считается, что они могут жить на любом подоконнике, но это не совсем так. Одним из основных требований успешного выращивания сенполий является обилие рассеянного света, поэтому размещают их преимущественно на западных или восточных окнах. Чтобы розетка формировалась ровной, горшок с фиалкой нужно постоянно поворачивать. Если вы настойчивы в своем желании выращивать фиалки, но не располагаете подходящими для них условиями, вас выручат люминесцентные лампы или другое искусственное освещение. Дополнительная подсветка обеспечит круглогодичное цветение ваших зеленых красавиц. Горшок для фиалок не должен быть большим: растение начнет цвести, только когда корневая система займет весь объем тары. Грунт должен быть легким и пористым, с добавлением разрыхлителей, например сфагнума. Лучше всего использовать готовый почвогрунт для сенполий из цветочного магазина. Хороший дренаж обязателен.

Почва в горшке всегда должна оставаться слегка влажной - это необходимое условие для того, чтобы фиалка себя чувствовала хорошо. Однако влага не должна попадать на ее мясистые листики и тем более застаиваться у корней - это приведет к загниванию растения. Зимой полив следует немного ограничить.

Подкормка комплексным минеральным удобрением необходима два раза в месяц, на протяжении всего периода цветения. Обычные сорта фиалок прекрасно размножаются листовыми черенками.

## Поздравления

**Валентину Васильевну ЯРОСЛАВЦЕВУ-ШЕМСУР** поздравляем с 85-летием со дня рождения.

Смотрим с Авчала небесный простор,  
Зрелища нету красивее,  
Пусть будет радость, веселье и спор  
Для вас, Валентина Васильевна.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Галина Васильева-Кобас, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Елена Мачабели, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Людмила и Цицо Тевзадзе, Анна Апциаури, Ирина Бериташвили, Любовь Арашвили, Наталия Меладзе, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобаля-Данелия.

**Ларису СТЕПАНЕНКО**

поздравляем с днем рождения.

Все кардиологи писали:

«Прекрасно жить – не надо злиться».

Чтобы надежды оправдали

Подруженьки твои, Лариса.

С уважением, Анна Орфаниди, Любовь Искренко, Нина Кондратюк, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Елена Яровая, Мадонна Карсанова, Белла Киладзе, Додо Лалиашвили, Лия Арвеладзе, Нанули Варазашвили, Майя Пирцхалашвили, Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе, Дареджан Капанадзе, София Болквадзе, Любовь Истомина, Раиса Смирнова, Алла Есаулова, Надежда Ляпина, Анна и Юлия Кузнецовы, Светлана Губкина, Лела Турашвили, Лали Дгебуадзе, Этери Шенгелия, Русудан Абесадзе, Ия Перадзе, Нино Балавадзе, Диана Габарашвили, Кети Димитриди, Елена Акритиди, Лана Стоева, Красимира Русинова, София Светлинова, Венера Кростева, Зоя и Иванка Костовы, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Майя Венкова, Лили Тодадзе,

Эльза Санакоева, Медея Чхаидзе, Мзия Кудухова, Анжела Геворкян, Раиса Мкртчян.

**Валентину НОВИКОВУ**

поздравляем с днем рождения.

Кристалльно чистая душа,  
И внешне выглядит красиво,  
Живите долго, не спеша,  
Наша подруга Валентина.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Елена Микелашвили, Ольга Наумова.

**Эмму ДОЛМАЖЯН**

поздравляем с днем рождения.

Красавица горы Мтацминда,  
Любима всеми, незабвенна.  
Хорошее насковзь все видно,  
Счастливой будь, подруга Эмма!

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алина Степанян, Евгения Оганесян, Жанна и Офелия Григорян, Джульетта Хачатурова, Светлана Арутюнова, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Иза Мелуа, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Анна Адамия, Нанули Чалвардишвили, Элеонора Бодзиашвили, Ламара Дигмелашвили, Наили Харазишвили, Ирина Гогишвили, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Лия Мчедлишвили, Елена Чаладзе, Флора Мамулашвили, Татьяна Чубинидзе, Тина Шония, Заира Кварацхелия-Гулуа, Людмила Дегверелашвили, Инесса Левина, Валентина Хмелевская, Анна Янтар, Мария Славинская, Лариса Домбровская, Ева Голонок, Нина Ветлицкая, Богдана Маевская, Марина Филина, Ирина Санковская, Галина Каревская, Елена Стрельцова, Диана Веселовская, Олеся Яроцкая, Эльмира Яцкевич, Барбара Краевская, Марина Кукарская, Снежана Куц, Рената Терпиловская, Дора Сонсицкая, Маара Шегинская, Светлана Ковальская, Галина Вислинская, Вера Скворцова, Лидия Познюховская,

Александра Расоева, Венера Думанова, Ирина Дзуцова, Татьяна Фролова, Тина Габашвили, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Анна Фабрикова, Майя Райкова, Татьяна Жукова, Нино Кобахидзе, Светлана Цвылева, Валентина Томаева, Лали Цанава, Нино Коринтели, Раиса Косьяненко, Марина Тетрашвили, Ирена Кескюль.

**Галина Григорьевну ВАСИЛЬЕВУ-КОБАС**

поздравляем с 70-летием со дня рождения.

Семь дней, неделя, месяцев, лет  
Были прекрасны и неповторимы.  
Санзона, Темка освещает свет  
Для вас, наши любимая Галина.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Валентина Ярославцева-Шемшур, Татьяна Шемшур-Пиранишвили, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, а также все, кто вас любит, соседи, друзья, подруги, коллеги.

**Диану МЦИТУРИ**

поздравляем с днем рождения.

Горный район – особый нрав,  
Шатели, Мцхета, Мтиулур.  
Любят тебя, кто прав, неправ,  
Наша Дианочка Мцитури.

С уважением, Анна Орфаниди, Нино Арабули, Наили Лагазашвили, Ангелина Боцвадзе, Марина Гоциридзе, Натия Заридзе, Нино Шаламберидзе, Замира Цотадзе, Иза Самхарадзе, Марина Манджавидзе, Наира и Тамта Гагошидзе, Ирма Тавадзе, Писо Калмахелидзе, Гулсунда Схиладзе, Нино Пугкарадзе, Тамара Авалишвили, Циана Очигава, Елена Цалигопуло, Анна Иониди, Элпида Лиманопуло, Зоя Митропуло, Люсине Мноян, Роза Вартанян, Дора Миткова, Кичка Бодурова, Мими Ненчева, Нина Руденко, Алла Изверская, Виктория Саульская, Валентина Дорошенко

## Улыбнитесь

Ночь. Квартира. Все спят. Мышка вылезает из своей норки и быстренько на кухню к холодильнику. Открывает холодильник, набирает сыра, колбасы, сосиски на плечи вешает. И спокойно идет к себе в норку. Подходит и видит возле норки огромную мышеловку, а на ней маленький кусочек сыра и говорит вздохнув: — Ой... Прям, как дети!

+ + +  
— Я его вчера застукала! — Да ты что? — Да, представляешь, моим котом свой ноутбук протирал!

+ + +  
— Дорогой, я что-то не могу заснуть. — Это нормально... зло не дремлет!

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №29

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Иноходь. Рурк. Амати. Нарзан. Лекок. Зги. Онуча. Пехота. Кавалер. Бокал. Охота. Шико. Весна. Анданте. Лувр. Содом. Термос. Уда. Сабо. Нувориш. Нуга. Ома. Распев. Ком. Рог. Амирани. Еда. Дон. Дунай.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Сушка. «Алеко». Шхуна. Кюи. Шкид. Дроздова. Картон. Оро. Лион. Урман. Бронза. Дорога. Аспид. Блик. Неон. Суверен. Очаков. Отвес. Вода. Монарх. Гай. Оракул. Отс. Дуро. Черт. Неодим. Ивар. Ага. Маша.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# 7 ЛАЙФХАКОВ ДЛЯ ХОЗЯЕВ СОБАК

**Когда в доме появляется собака, жизнь семьи кардинально меняется. Мы собрали лучшие советы, которые облегчат уход за животным, сэкономят время и сохранят ваши нервы.**

Люди, которые заводят собаку, чтобы ребенку было с кем поиграть или просто от скуки, совершают большую ошибку. Ведь они не учитывают, что за нового друга придется нести ответственность: воспитывать, лечить, если заболит, и развлекать. Мы надеемся, вы любите свою собаку и делаете все возможное для того, чтобы ваш питомец был здоров, активен и счастлив. И все же несколько советов от ветеринаров не помешают даже собачникам со стажем.

### 1. Чистим зубы с любимой игрушкой

Чистить зубы собаке - сомнительное удовольствие. Она вырывается, отказывается открывать пасть, нервничает. Но это необходимая часть гигиены, которой нельзя пренебрегать. Чтобы значительно упростить данную процедуру, нанесите специальную пасту на любимую резиновую игрушку вашей собаки - желательно с выступающими частями - и дайте питомцу пожевать ее.

### 2. Дать таблетку без уговоров

Ваш четвероногий друг плохо себя чувствует, но наотрез отказывается принимать лекарство, выписанное ветеринаром? Придется применить хитрость. Приготовьте несколько мясных шариков, используя фарш, сыр, яичный бе-

лок. В один из них поместите таблетку. Бросайте собаке шарики по одному, чтобы она ловила их на лету. Когда животное потеряет бдительность (под конец игры), бросьте шарик с таблеткой. Проглотит - и не заметит!

### 3. Если пес совершил промашку

Даже самые воспитанные и послушные собаки иногда оставляют на ковре лужи. Ситуации могут быть разные: пес перевозбудился и в порыве радости не сдержался или не дождался вас с работы и справил нужду. Не ругайте животное и ни в коем случае не применяйте физическую силу. Лучше воспользуйтесь простым, проверенным рецептом для удаления пятен такого рода.

Обработайте пятно столовым уксусом, затем насыпьте сверху 1 ст. л. пищевой соды и оставьте на 2 часа. Характерный шипящий звук будет означать, что вещества вступили в реакцию. После этого тщательно пропылесосьте ковер.

### 4. Если животное заглатывает еду и не жует ее

Некоторые собаки с возрастом начинают жадно и быстро поглощать еду. Такая привычка может вызвать проблемы с пищеварительной системой и спровоцировать рвоту. Как решить эту

проблему? Положите в центр миски какой-нибудь предмет - теннисный мячик или миску поменьше, перевернутую вверх дном. Это препятствие затруднит доступ к пище и замедлит процесс ее принятия.

### 5. Как спасти провода

Во время смены зубов собака испытывает дискомфорт (десны чешутся). Чтобы облегчить свои страдания, она может начать грызть провода и другие мелкие предметы. Вы уберете технику от поломки, если протрете все провода в доме тряпочкой, смоченной в яблочном уксусе или лимонном соке. Неприятный запах и вкус навсегда отвядят животное от ваших вещей. При этом не забывайте давать псу резиновые игрушки и специальные косточки, иначе он может начать грызть мебель.

### 6. Осторожно, клещ!

Вы заметили, что ваш питомец принес домой клеща? Не пытайтесь снять его руками! Лучше всего отвезти собаку к ветеринару, чтобы он аккуратно удалил паразита. Если у вас нет такой возможности, смочите тампон жидким мылом и поднесите его к месту укуса. Через несколько минут клещ вынырнет из кожи и переползет на тампон.

Когда предыдущий способ не сработал, воспользуйтесь специальным инструментом - клещеворотом. Его можно купить в зоомагазине. Подцепите им клеща, затем начните совершать выкручивающие движения. Во время процедуры наденьте резиновые перчатки, а на собаку - намордник (животное может нервничать и проявлять агрессию).

### 7. Питомец не любит купаться? Это можно исправить!

Ветеринары советуют приучать животное к водным процедурам с раннего возраста. Обязательно используйте шампунь для собак и не забудьте приобрести резиновый коврик, чтобы питомец не поскользнулся в ванной. Если у пса чувствительные уши, во время купания надевайте на него шапочку для душа. Возможно, в первый раз это не слишком понравится вашему любимцу, но со временем он привыкнет. Также, чтобы отвлечь собаку, можно поместить в ванну ее любимые резиновые игрушки, а после купания обязательно наградите животное лакомством.



**Мойте собаку только специальным шампунем для животных!**

# Какие балетки носить?

В этом сезоне балетки снова в модных трендах. В новом прочтении они стали не просто удобной обувью, но и стильной деталью образа.

# УРОКИ СТИЛЯ



Обувь с декором – лентами, бантами, пайетками – добавит образу нарядности.

Покупайте балетки на небольшом каблучке: он делает обувь комфортной.



В числе фаворитов сезона - балетки с острыми носами. Носите их с одеждой в классическом стиле, с пышными романтичными платьями, а также с укороченными брюками. Необычно будут смотреться остроносые варианты с широкими лентами в качестве декора. Балетки с квадратным носом также актуальны. Их можно найти в разной цветовой гамме, выполненные из кожи, замши, атласа. Интересно выглядят модели с тонким ремешком вокруг щиколотки.

Они идеальны в сочетании с укороченными прямыми джинсами и базовой футболкой или рубашкой.

Модели с ярким принтом, особенно леопардовым, - интересное и оригинальное решение. Однако образы с ними нужно составлять аккуратно! Остальные предметы гардероба в таком случае должны быть нейтральных оттенков бежевого, белого, серого, небесно-голубого. Смелые модницы могут взять на заметку сочетание леопарда с красным или черным цветами.

Балетки не рекомендуется носить с юбкой-карандашом и джинсами скинни.

## Настроение – маски-шоу

Защитные маски для лица вынужденно стали самым востребованным аксессуаром этого сезона. Чтобы скрасить реальность, дизайнеры выпустили разные оригинальные модели.



С вышивкой, кружевные, яркие и однотонные, с принтами – многообразные маски можно подобрать под любое настроение и образ. К тому же их легко сделать своими руками.





## «ПРАЖСКИЙ» ТОРТ

Яйца - 2 шт., сахар - 130 г, сметана - 250 г, молоко стуженное - 1/2 банки, какао-порошок - 2 ст. л., мука - 250-300 г, сироп вишневый - 2-3 ст. л., стуженное молоко вареное - 1 банка, масло сливочное - 200 г, вишня - 300 г, варенье вишневое - 1/2 стакана, орехи грецкие - горсть.

Взбейте яйца с сахаром. Добавьте сметану, стуженку, щепотку соли. Высыпьте просеянное какао, взбейте все вместе. Понемногу всыпая просеянную муку, приоткройте тесто по консистенции как жидкая сметана. Вылейте тесто в смазанную форму. Выпекайте 40-60 мин. при 200 градусах. Готовый бисквит остудите. Для крема размягчите сливочное масло. Нарежьте вишню, удалите косточки. Взбейте вареную стуженку с размягченным маслом. Добавьте ягоды, половину измельченных грецких орехов, перемешайте. Бисквит разрежьте вдоль на 2 коржа. Нижний пропитайте вишневым сиропом и смажьте кремом. Накройте вторым коржом и также смажьте кремом. Украсьте орехами и вареньем.



## ТОРТИК «СЮРПРИЗ»

Яйца - 10 шт., сахар - 1 стакан, мука - 2 стакана, молоко стуженное - 1 банка, масло сливочное - 200 г + 1 ст. л., вишня - 1 стакан, шоколад темный - 180 г, маршмеллоу - 100 г, пудра сахарная - 200 г, крахмал - 100 г.

Ягоды разрежьте пополам, удалите косточки. Взбейте яйца с сахаром. Постепенно введите просеянную муку. В смазанной форме испеките 3-4 коржа (при 180 градусах, до золотистого цвета). Для крема взбейте стуженку с 200 г сливочного масла. Смазавая коржи кремом и добавляя ягоды, соберите торт. Остатками крема обмажьте верх и бока. Для мастики 1 ст. л. масла с маршмеллоу нагревайте, пока оно не начнет плавиться. Соедините со 100 г смеси просеянных крахмала и пудры. Добавьте еще пудры и, присыпав стол смесью пудры и крахмала, вымешивайте до эластичного состояния. Раскатайте. Уложите на торт, обрежьте лишнее. Полейте растопленным шоколадом, украсьте.



## ЯГОДНЫЙ КЕКС

Яйца - 2 шт., масло сливочное - 100 г, сахар - 150 г, лимон - 1 шт., мука - 200 г, разрыхлитель - 1 ч. л., вишня - 18 шт., пудра сахарная по вкусу.

Вишню вымойте, обсушите (косточки вынимать не нужно). Лимон тщательно вымойте щеткой, обсушите. С помощью мелкой терки снимите цедру. Выжмите из лимона сок. Муку просейте через сито. Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром в белую массу. Добавьте разрыхлитель, сок и цедру лимона, яйца. Перемешайте до однородности. Частями введите муку и еще раз хорошо перемешайте. Поместите тесто в форму. По поверхности, слегка придавливая, равномерно выложите ягоды. Выпекайте в духовке при 180 градусах 40-50 мин. (готовность проверяется деревянной зубочисткой). Достаньте форму из духовки. Дайте кексу полностью остыть, после чего извлеките из формы.



## ПАНАКОТА

Сливочный слой: сливки (33%) - 400 мл, шоколад белый - 90 г, желатин - 8 г, сахар ванильный - 1 ч. л. Желе: вишня (без косточек) - 270 г, желатин - 8 г, сахар - 30 г.

Для сливочного слоя в кастрюлю с толстым дном влейте сливки, добавьте кусочки белого шоколада и ванильный сахар. Постоянно помешивая, нагревайте до растворения шоколада. Снимите с огня, добавьте размооченный (согласно инструкции на упаковке) желатин, тщательно перемешайте массу до однородности. Немного остудите, разлейте по бокалам. Уберите в холодильник до застывания. Из вишни выжмите сок, подогрейте, чтобы он был горячим (но не кипятите!). Добавьте сахар и размооченный желатин. Перемешайте до полного растворения желатина. Немного остудите, разлейте по бокалам с застывшим сливочным слоем. Уберите в холодильник до застывания. Украсьте ягодами и листиками мяты.

20098821611425

