

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСТА

№40

ноябрь 2020

цена:  
2 лари

**Необычный**

**гороскоп**

стр.40

**Добро**

**возвращается**

стр.19

**Баня вместо**

**косметолога**

стр. 36

**Стоит ли себя**

**жалеть?**

стр. 22

**Патрисия Каас:**

**Мадемуазель поёт блюз**

стр.20-21

**Элизабет Мосс:**

стр.16-17

**“Моя мечта осуществилась”**

Даже если ваша кухня небольшая, вы можете сделать ее уютной и вместительной. Перед вами интересные дизайнерские решения.

## 5 идей для интерьера кухни



Что может быть лучше, чем выпить чашечку чая на кухне перед сном? Вам будет приятно проводить время в этом помещении, если вы используете следующие приемы.

**Светильники.** Лампы с направленным светом и точечное освещение давно признаны неактуальными. Уютную атмосферу помогут создать дизайнерские светильники - элегантные и лаконичные.

**Растения.** Если вы остановили выбор на ярко-зеленой плитке, не забудьте расставить на подвесных полках растения в горшочках. Они станут элементом декора (добавят больше зеленого цвета в дизайн помещения), а также очистят воздух. Для кухни подойдут аспидистра, толстянка, алоэ вера.

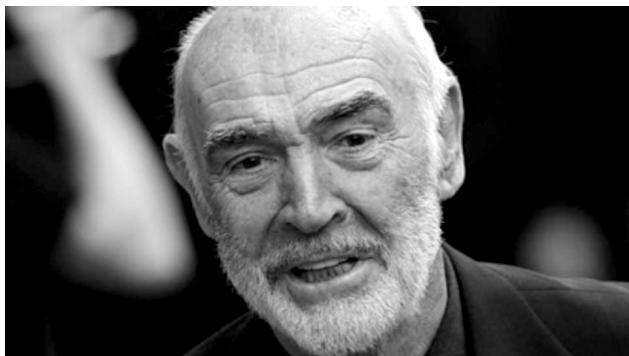
**Фартук.** Это специальное покрытие части стены между верхними и нижними шкафами кухонного гарнитура. Такой фартук защищает стены от влаги, жира, горячего пара, брызг и прочих загрязнений. Важно, чтобы он гармонировал с дизайном кухни. Специалисты рекомендуют остановить выбор на акриловых, плиточных и каменных фартуках - они самые долговечные и относительно недорогие.

**Удобная система хранения.** Для маленькой кухни подойдет вертикальная система хранения вещей - компактные полки не займут много места, но легко уместят всю вашу посуду. В выдвижные корзины внутри кухонных шкафов можно убрать крупы, бутылки с маслом и другие продукты.

**Зеркала.** Чтобы визуально расширить пространство, повесьте на стены зеркала. Некоторые принимают радикальное решение - вешают зеркало во всю стену. В таком случае уборку придется делать чаще, но зато помещение будет казаться больше.



## ПРОЩАНИЕ С ШОНОМ КОННЕРИ ПРОЙДЕТ В УЗКОМ КРУГУ



Родственники Шона Коннери решили провести церемонию прощания с актером в узком кругу семьи и друзей, сообщает агентство Пи-эй.

“Это будет частная церемония. После того как ситуация с пандемией коронавируса улучшится, будет проведено мероприятие в память Шона Коннери, но его еще предстоит спланировать”, – сообщили родственники актера.

Семья актера добавила, что он умер во сне в окружении членов семьи на Багамах, где он жил в последнее время со своей женой, ху-

дожницей Мишелин Рокбрюн.

Ранее сообщалось, что Шон Коннери скончался 31 октября в возрасте 90 лет. Наибольшую славу шотландскому актеру принесла роль Джеймса Бонда. Он первым исполнил роль Агента 007. Всего он сыграл в шести фильмах бондианы.

Коннери стал лауреатом премии “Оскар”, двукратным лауреатом премии BAFTA, трехкратным лауреатом премии “Золотой глобус”. Последнюю роль он исполнил в 2003 году в фильме “Лига выдающихся джентльменов”.

## БЕКХЭМЫ СНИМУТСЯ В СЕРИАЛЕ NETFLIX

Дэвид и Виктория Бекхэм заключили контракт с Netflix на 16 млн фунтов. Звездная пара снимет вместе с компанией документальный сериал об истории своих отношений, пишет The Sun.

По данным издания, в картину войдут ранее не опубликованные видео из семейного архива пары.

“Семья Дэвида хранит огромный архив съемок. Они с гордостью документировали его карьеру с детства и в течение многих лет. У них есть вырезки из старых газет, школьные записи, командные фотографии”, – рассказал источник издания.

В фильм войдут кадры из детства Дэвида и Виктории, интервью с коллегами Бекхэма по футболу: Криштиану Роналду, Гэри Невиллом, Райаном Гиггзом и другими.

Часть сериала снимут в формате реалити-шоу, операторы будут следовать за парой по всему миру. Зрители смогут увидеть Дэвида



и Викторию в деловых поездках, на семейных торжествах и официальных приемах.

Планируется, что сериал выйдет на экраны в 2022 году. Продюсированием займется компания Дэвида Бекхэма Studio 99.

“Это настоящий переворот для Netflix: шоу покажет Дэвида с совершенно другой стороны, которую публика очень редко видит”, – рассказал источник.

Официально пара пока не комментировала свое сотрудничество с Netflix.

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ. ФЭН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 296-95-10;  
5.99-37-59-58.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

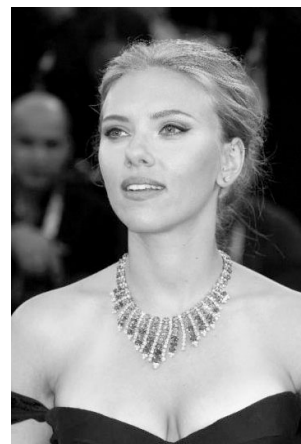
## СКАРЛЕТТ ЙОХАНССОН ВЫШЛА ЗАМУЖ

Для артистки этот брак стал третьим.

Американская актриса Скарлетт Йоханссон вышла замуж за комика и сценариста программы Saturday Night Live Колина Джоста, сообщает TMZ.

По информации издания, свадьба прошла в Палисейдсе в кругу близких членов семьи. Супруги сообщили о свадьбе на странице в Instagram организации “Meals on wheels”, которая борется с голодом и предоставляет нуждающимся людям еду.

“Мы рады сообщить вам, что Скарлетт Йоханссон и Колин Джост поженились в минувшие выходные на небольшой церемонии со своей семьей и близкими, сле-



дую всем предосторожностям из-за COVID-19”, – написали представители организации.



## БРЭД ПИТТ РАССТАЛСЯ С ЗАМУЖНЕЙ МОДЕЛЮ

56-летний голливудский актер Брэд Питт расстался с 27-летней немецкой моделью Николь Потуральски, его роман с которой активно обсуждала пресса по всему миру. О прекращении их отношений сообщает издание Page Six со ссылкой на свой источник.

По его данным, на самом деле отношения актера и модели «никогда не были такими серьезными, как предполагалось». Утверждается, что бывшие влюбленные расстались еще некоторое время тому назад. По информации таблоидов, Питт был реалистом в отношении этого романа, так как модель проживает в Германии, а у него сложная семейная ситуация.

Журналисты издания Daily Mail сделали несколько снимков Николь, покидающей ресторан в Германии со своим мужем, 68-летним ресторатором Роландом Мэри, в прошлые выходные.

Напомним, слухи о романе Брэда Питта и Николь По-

туральски появились этим летом, хотя знаменитости их не прокомментировали. Издания сообщали, что актер и модель знакомы друг с другом как минимум год. Предполагается, что влюбленных познакомил муж Николь и отец ее 7-летнего сына Эмиля. Ресторатор много лет дружит с Брэдом и, как уверяют таблоиды, придерживается свободных отношений в браке. В сентябре в ряде СМИ появилась информация, что Питт привез новую возлюбленную в поместье «Шато Миравель» во Франции, которое раньше было их семейным особняком с бывшей женой - актрисой Анджелиной Джоли. Именно там голливудские звезды шесть лет назад заключили брак. По данным западных таблоидов, Джоли была ошеломлена тем, что бывший супруг «публично скачет по Европе с этой девушкой», но самого Питта якобы не волновала реакция экс-жены на его роман.

## ПОЯВИЛОСЬ ФОТО КЕЙТ УИНСЛЕТ В ПОЗЕ ИЗ «ТИТАНИКА» НА СЪЕМКАХ «АВАТАРА»

Актриса научилась задерживать дыхание до семи минут во время уроков фридайвинга на съемках сиквела «Аватара».

Британская актриса Кейт Уинслет появилась на фотоснимке под водой со съемочной площадки фильма «Аватар-2». На фото 45-летняя актриса позирует с развевающейся накидкой на дне резервуара с водой. Отмечается, что актриса научилась задерживать дыхание до семи минут во время уроков фридайвинга на съемках сиквела «Аватара» в Новой Зеландии.

Отмечается, что актриса



стоит в позе, напоминающей ее звездную роль в «Титанике».

Долгожданный сиквел фантастического фильма ожидается к выходу в декабре 2022 года.

## ТЕЛЕВЕДУЩАЯ УДИВИЛА ПОКЛОННИКОВ СХОДСТВОМ С ДОЧЕРЬЮ

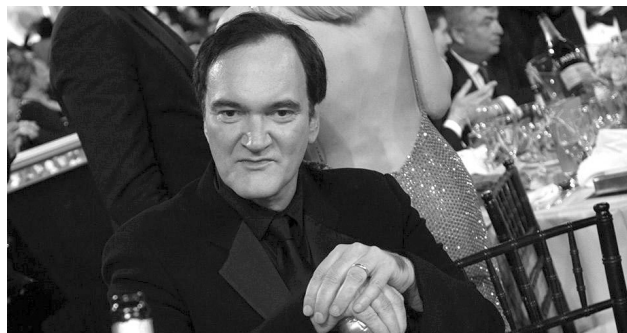
52-летняя английская телеведущая Дженни Пауэлл рассказала, что ее часто принимают за сестру-близнеца 19-летней дочери. Знаменитость, которая раньше вела шоу «Колесо фортуны», находит это очень лестным.

«Меня действительно зовут Бенджамин Баттон - с каждым годом я становлюсь немного моложе. Когда тебя принимают за сестру дочери, это очень лестно. Однажды мы зарегистрировались в отеле на отдыхе, и парень за стойкой регистрации сказал: «О, посмотрите на вас, две сестры. Вы так похожи». Конни сказала: «Она моя мама», - рассказала Дженни в комментарии The Sun.



По ее словам, ее дочери тоже нравятся такие комплименты в адрес матери, но порой та их ненавидит. Дженни вспомнила, как мальчишки говорили ее дочке в школе, что у нее «горячая мама».

## ТАРАНТИНО РАССКАЗАЛ О СВОИХ ДЕТСКИХ СТРАХАХ



Американский кинорежиссер Квентин Тарантино рассказал о страшных воспоминаниях своего детства. По словам создателя культовых триллеров, его детские воспоминания не были связаны с сериалами или фильмами ужасов, пишет «Ридус».

Реальные события пугали режиссера больше всего. Тарантино вспомнил, что однажды ночью он смотрел местный телеканал в Лос-Анджелесе и увидел программу о наиболее опасных преступниках этого города, которых разыскивала полиция. По словам режиссера, ему стало жутко только от одной мысли о реальном существовании этих бандитов.

«Мне тогда было лет пять или шесть, и остаток ночи я представлял себе, как этот малый вламывается в дом и убивает всю семью. Для меня тогда не было ничего ужаснее, чем вещи, о которых я слышал в новостях», -

рассказал Тарантино.

Фильмы ужасов, по словам режиссера, оказали влияние на его авторский стиль. Тарантино выделил детективный триллер «Кроваво-красное» итальянского режиссера Дарио Ардженто, который он посмотрел впервые в 14-15 лет.

«Шутка ли - там женщину заживо сварили в кипятке! Я тогда думал: «Да, это реально жесткая киношка». До костюм продирало», - вспомнил Тарантино. При этом режиссер добавил, что собирается обратиться к жанру ужасов в своем следующем фильме. Подробности создания и даты выхода картины Тарантино не разглашает.

Режиссер неоднократно заявлял, что собирается завершить свою карьеру после выхода в свет десятого фильма. Девятая картина Тарантино «Однажды в Голливуде» вышла на экраны летом 2019 года.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## На губах заеды и трещины

**?** Меня постоянно беспокоят трещины на губах. Из-за них больно разговаривать и есть. Почему они появляются так часто?

**Вера Степановна.**

### Переохлаждение и антибиотики

Появление микротрещин в первую очередь связано со снижением иммунитета. Если он ослаблен, то обменные процессы становятся менее активными и замедляются. Такое чаще возникает у людей с хроническими заболеваниями. Заеды на губах появляются после переохлаждения и приема антибиотиков. Иммунная система не выдерживает нагрузки на организм, и в первую очередь страдают губы. Микроорганизмы, которые здесь постоянно присутствуют, начинают вести себя агрессивно и проникают в слизистую. На этой стадии в уголках губ появляются маленькие пузырьки с прозрачной жидкостью. Возникают неприятные ощущения. Заеды в уголках губ появляются, если нездоров желудочно-кишечный тракт, есть нарушения в работе эндокринной системы. Иногда к их появлению приводит сахарный диабет. У диабетиков заеды долго не проходят.

### Еще несколько причин

Это нехватка витамина В, цинка и железа, прием антибиотиков, противовоспалительных стероидных

препаратов, аллергические реакции, несоблюдение правил гигиены при неправильном прикусе, действие низких или высоких температур. Вызывают появление заед болезнетворные бактерии (стрептококки), грибы рода кандиды, вирусы. В зимнее и весеннее время иммунитет ослабевает из-за частых простуд, недостаточного количества витаминов и обострения хронических болезней. Поэтому заеды на губах чаще всего появляются в этот период.

Часто губы поражаются вирусами герпеса. Если слизистая поражена грибами, страдает также язык. Микроорганизмы постоянно присутствуют в кишечнике человека и на коже. При физическом и нервном истощении, снижении иммунитета и гормональных нарушениях они начинают размножаться.

### Заразны ли эти болячки?

Грибковая, вирусная и бактериальная инфекция может передаваться через посуду, полотенца и при поцелуях.

Если от заед на губах не удастся избавиться, то причину можно определить, сдав в лаборатории соскоб.



Если под микроскопом не обнаруживаются грибы, то назначается общий анализ крови. Наличие низкого гемоглобина указывает на анемию. Обязательно делается обследование на содержание витаминов группы В, уровень глюкозы в крови и сифилис.

### Как лечиться?

Полоскать антисептиком рот и делать примочки на микротрещины. Антибактериальные средства типа метронидазола уничтожат патогенную микрофлору во рту и вокруг него. Мази, в составе которых присутствуют антибиотики («Бепантен», тетрациклиновая мазь), помогают избавиться от микробов. Рекомендуются прижигающие растворы (зеленка, йод). После обработки нужно смазать ранку жирным кремом. Врач может назначить мази от заед в уголках губ, содержащие небольшое количество гормональных веществ («Гиоксизон», «Тридерм»). Или, если нужно, противогрибковые средства («Клотримазол»). Все препараты специалист назначает с учетом поставленного диагноза.

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

У здорового человека это может возникнуть после долгой прогулки на лодке или качания на качелях, когда на земле продолжает казаться, что почва уходит из-под ног. Тошнота, рвота и потливость сопровождают это состояние в 90% случаев. Самое главное - не делать резких движений.

Лучше принять горизонтальное положение, приподняв ноги на 20-30 см. Можно присесть, наклонив

## ГОЛОВА ВНЕЗАПНО ЗАКРУЖИЛАСЬ...

**Так происходит при вертиго. Самое главное - не волноваться и не делать резких движений.**

голову к коленям. Постарайтесь зафиксировать взгляд на неподвижном предмете и одновременно взяться за что-то устойчивое. Делайте все, закрыв глаза. Не подкладывайте под голову подушку - будет хуже. Старайтесь не поворачивать голову в сторону.

На лоб хорошо бы положить холодную повязку, можно чуть смочить ее уксусом. Измерьте давление и температуру. При частоте сердца более 100 ударов в минуту или появившемся неритмичном сердцебиении, а также если к головокружению присоединились

тошнота и многократная (более 3 раз) рвота, вызовите скорую. Несколько глотков холодной воды можно выпить только после того, как состояние улучшится.

Неврологи в таких случаях назначают таблетки от укачивания. Через день-два будете здоровы.

**О. Воронова, терапевт, врач высшей категории.**

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЕРСИКОВАЯ КОЖА С ТОНЧАЙШИМИ СОСУДАМИ И НЕЖНЫМ РУМЯНЦЕМ - КАЗАЛОСЬ БЫ, КАКИЕ С НЕЙ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ?



# Демодекоз: болезнь красавиц

☼ Усиленное общение с компьютером. Лицо может покрываться сыпью под воздействием любых электромагнитных излучений.

☼ Использование кремов с биологически активными

добавками. Они благоприятно действуют на кожу, одновременно способствуют размножению клеща. Опасны кремы и лосьоны на основе проростков пшеницы, алоэ, женьшеня, элеутерококка, мумие и облепихи.

☼ Если у вас нежная и богатая сосудами кожа, разумно отказаться от частого посещения бани, сауны и солярия. Нагревание кожи провоцирует клеща к активности.

Для успешной борьбы с демодексом врачи-дерматологи советуют вместо суперкремов использовать очищенные растительные масла: жожоба, оливковое, персиковое, миндальное. Очень полезно для кожи масло какао. В крайнем случае можно использовать средства для ухода за кожей лица с ромашкой, календулой или чередой.

При работе за компьютером рекомендуется защищать глаза специальными компьютерными очками, желательно с розово-сиреневыми стеклами. Такого же цвета должны быть стекла солнечных очков, без которых летом не стоит выходить на улицу. От солнечных лучей стоит защищать и кожу, пораженную клещом, - с помощью кремов от загара с высокой степенью защиты, а также шляпы с полями, прикрывающими лицо.

Если уже возникли какие-то проблемы с кожей и вы еще не выяснили, что было их причиной, исключи-

те пока из рациона острую, жирную пищу, спиртные напитки и всевозможные биологически активные добавки, в том числе биойогурты, биокефиры, а также продукты, содержащие морские водоросли или проросшую пшеницу.

Если высыпания на лице беспокоят вас всерьез, не стоит уповать на самолечение. Демодекс - серьезное заболевание, а выявить лицевой клещ трудно. Даже не все врачи лечат так, как требуется. В результате клещ приспосабливается и становится попросту недоступным для любых медикаментов. Поэтому выбирайте для консультации доктора с хорошей репутацией, а не косметические центры. Там могут только навредить коже

и отсрочить излечение, применяя методики, которые ухудшают ситуацию. Пораженную клещом кожу, например, нельзя обрабатывать жидким азотом, лазером, гормональными мазями и кремами. При угревой сыпи, вызванной внедрением клеща в сальные железы, не рекомендуется пить пивные дрожжи, они лишь питают его.

Но даже если лечение правильное, не рассчитывайте на быстрое выздоровление. Лечение порой сопровождается обострениями, которые не только заставляют спрятаться подальше от людских глаз, но сказываются и на общем самочувствии. Кроме того, вместо косметических кремов и лосьонов долго приходится использовать резко пахнущие мази и протирки. Большинство из лекарств, входящих в основную курс лечения, может назначить только специалист. Весной и летом хорошо попить фолиевую кислоту и пантотенат кальция.

**С. Я. Кулешов,**  
дерматолог,  
врач высшей категории

И тем не менее демодексом страдает чуть ли не каждая третья красавица. Ведь прекрасный цвет лица свидетельствует о хорошем кровоснабжении, а значит, и о хороших условиях для размножения клеща.

Сначала, как правило, никто не обращает внимания на то, что кожа раздражается время от времени на щеках, подбородке, вокруг губ, на лбу появляется сыпь, кожа горит и зудит. Если эти неприятности не проходят сами собой, женщины начинают усиленно ухаживать за кожей, использовать питательные кремы и маски, ходят в солярий. И только ухудшают ситуацию - на лице появляются асимметричные розовые пятна, которые шелушатся, могут появляться прыщики.

Если не начать лечение, пятна затем сливаются, образуя бугристые наросты. В 20-30% случаев клещ поражает веки, а потом может внедриться и в оболочку глаза. На зрение это не оказывает существенного влияния, но с возрастом нередко возникает кератит.

**Вот ситуации, которые способствуют выходу демодекса из-под контроля.**

☼ Повышенная эмоциональность создает благоприятные условия для размножения клеща. У такого человека чаще приливает кровь к лицу, меняется давление, активизируется обмен веществ - все это улучшает питание демодекса.

☼ Нервные перегрузки и стрессы - они ослабляют иммунитет.

В 20-30% случаев клещ поражает веки, а потом может внедриться и в оболочку глаза, в результате с возрастом возникает кератит.

Каждому возрасту свойственны свои проблемы со здоровьем.  
Но предупрежден - значит вооружен!

# ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ ОТКУДА ЖДАТЬ УДАР?



С течением времени в нашем организме многое меняется, в том числе, гормональный фон, микрофлора, состав крови, состояние органов, сосудов, мышечной и костной ткани. Если внимательно относиться к своему самочувствию и регулярно проходить обследование, многих проблем можно избежать.

## 20-30 лет

Активная половая жизнь в этом возрасте повышает у женщин вероятность грибковых и бактериальных инфекций, передающихся половым путем. Нередки воспалительные заболевания репродуктивной и мочеполовой систем.

Гормональные нарушения различного происхождения становятся причиной сбоя менструального цикла, бесплодия, образования кист.

Довольно большой процент молодых женщин имеют пониженное артериальное давление.

### Что делать?

- ✓ Посещать гинеколога 2 раза в год.
- ✓ Пользоваться презервативами для защиты от инфекций, передающихся половым путем.
- ✓ Укреплять иммунитет: курсами принимать настойку родиолы розовой, больше бывать на свежем воздухе, избегать переутомления, недосыпания и стрессов, есть больше свежих фруктов, овощей, зелени.
- ✓ Тренировать сердце и сосуды - в этом помогут регулярные физические нагрузки: бег трусцой, плавание, пилатес, танцы, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба.

## 30-40 лет

В этом возрасте часто дает сбой щитовидная железа. Кроме того, изменения в гормональном фоне могут вызвать уплотнения в молочных железах.

Также возрастает частота возникновения поликистоза яичников, доброкачественных и злокачественных образований половых

органов: матки и ее придатков, шейки матки и т.д.

Повышен риск развития малокровия (анемии), особенно на фоне миом матки, вызывающих обильные кровопотери. Частые и сильные головные боли - тоже спутницы женщин данного возрастного периода.

### Что делать?

- ✓ Контролировать уровень гормона щитовидной железы ТТГ, раз в год показываться эндокринологу.
- ✓ Посещать маммолога раз в 2 года. Каждый месяц в начале менструального цикла проводить самообследование, ощупывая молочные железы на предмет уплотнений.
- ✓ Посещать гинеколога 2 раза в год.
- ✓ Сбалансированно питаться, следить за достаточным количеством белка в рационе. При пониженном гемоглобине принимать препараты железа, назначенные врачом.
- ✓ При частых мигренях не терпеть боль и не принимать бесконтрольно обезболивающие, а записаться на прием к неврологу.

## 40-50 лет

После сорока лет возрастает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, аллергии, болезней дыхательной системы, расстройств пищеварения, ревматоидного артрита. Постоянного внимания требуют и молочные железы (по-прежнему высока вероятность новообразований). Часты случаи выявления доброкачественных и злокачественных опухолей в малом тазу. Могут наблюдаться маточные кровотечения.

Многие женщины вступают в период гормональной перестройки - менопаузу, когда цикл становится нерегулярным, появляются первые симптомы приближающегося климакса: нервозность, нарушения сна, потливость.

### Что делать?

- ✓ Раз в год посещать маммолога и проходить полный гинекологический осмотр для раннего выявления онкологии.

✓ Больше двигаться, заниматься растяжкой, йогой, плаванием, чаще бывать на свежем воздухе.

✓ При наличии проблем с суставами ограничить потребление жирного мяса, цитрусовых, картофеля, помидоров, баклажанов, жирного молока, изделий из ржаной муки, пшена, овса, кукурузы, какао, кофе, алкоголя, консервов.

✓ Ввести в рацион льняное масло или рыбий жир для здоровья сердца и сосудов, а также, кочанные салаты и капусту для пополнения организма растительным кальцием. Полезен нежирный кефир или йогурт (1-2 стакана в день - вполне достаточно).

## 50-60 лет и старше

Это возраст наступления климакса, со всеми сопутствующими симптомами. Возможно увеличение веса, с отложением жира на животе и боках. Из-за снижения в женском организме уровня эстрогена снижается плотность костей - развивается остеопороз. Также страдают сердце и сосуды, повышается риск ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, инфарктов и инсультов. Возрастает вероятность развития диабета, холецистита (воспаления желчного пузыря), многих разновидностей онкологии.

### Что делать?

- ✓ Контролировать плотность костей (раз в год проводить денситометрию). При необходимости врач назначит лечение.
- ✓ Следить за весом.
- ✓ Минимум раз в год посещать гинеколога. При патологическом течении климакса может помочь заместительная гормональная терапия при отсутствии противопоказаний.
- ✓ Внимательно относиться к своему самочувствию. При появлении необъяснимой слабости, изменении вкусовых пристрастий, стойкого повышения температуры, боли, сразу обращаться к врачу.



# БОЛИТ В ГРУДИ НЕ ТОЛЬКО СЕРДЦЕ

**?** Всегда ли боль в груди указывает на проблемы с сердцем? Как человеку самому разобраться, что с ним?

Виктория Сергеевна.

## Найти больную точку

Покалывающие, пронзающие,кинжалообразные, ноющие и тянущие, но практически всегда довольно короткие - это все о болях за грудиной. Большинство из них с самим сердцем никак не связаны. Например, при глубоком вдохе и чихании нащупываете на грудной клетке болезненные участки. Если надавить на них пальцем, сразу появится боль. Утихомирить ее помогут нестероидные противовоспалительные препараты. Вызвать такую боль в груди могут застойные явления в мышцах, воспаленные хрящи и травмированные ребра, которые даже врачи нередко ошибочно принимают за стенокардию, или грудную жабу.

## Спазм пищевода

Неприятные болевые ощущения могут также возникнуть из-за спазма пищевода, эзофагита или раздражения слизистой оболочки пищевода кислым желудочным соком. Их тоже легко спутать с приступом стенокардии. Распознать эзофагит позволит взаимосвязь болевых ощущений с употреблением пищи и уменьшение боли после нескольких глотков воды или приема препаратов для снижения кислотности желудочного сока.

## Винючник боли - вирус герпеса

Еще один провокатор боли - опоясывающий лишай, а виновник

- вирус герпеса. Но понять, что атакует именно эта инфекция, можно лишь спустя 7-10 дней, когда на коже в межреберных промежутках появляется характерная для вируса россыпь мелких пузырьков герпеса.

## Сердечные боли - особенные

Например, при ишемической болезни сердца их провоцируют физические нагрузки, эмоциональное напряжение, если это не инфаркт. При этом боли длятся от 3 до 10 минут, быстро исчезая, если принять нитроглицерин.

**О. Саидов, терапевт, врач высшей категории.**

## Поставили диагноз рефлюкс?

### Диета нужна как при язве желудка

Пищу надо готовить на пару (или тушить, отваривать). Запрещается все острое, соленое, маринованное, консервированное, копченое. Придется также отказаться от кофе, крепкого чая, кваса, пива, газированных и спиртных напитков. Можно пить минеральную щелочную воду (лучше без газов). Питание должно быть дробным, до 6-7 раз в сутки, небольшими порциями. Отдавайте предпочтение нежирному творогу, некислым

йогуртам, кашам на воде пополам с молоком, киселям.

### Не напрягайте брюшной пресс

Чтобы уменьшить проявление рефлюкса (заброса содержимого желудка в пищевод), после еды не ложитесь, не поднимайте тяжести и не наклоняйтесь. Также нельзя напрягать брюшной пресс. Не носите тугие ремни и пояса. Если у вас ночью появляются отрыжка и изжога, то спать лучше на высокой подушке полусидя.

✓ Риск развития эзофагита увеличивают курение, алкоголь, газированные напитки, пары ядов.

✓ Если долго не лечить эзофагит, просвет пищевода может сузиться.

✓ Когда таблетки запивают недостаточным количеством воды, развивается медикаментозный эзофагит.



### Для сердечников

✓ Перестаньте волноваться по пустякам. Никогда не злитесь, не обижайтесь и не повышайте голос.

✓ Воспринимайте любую ситуацию спокойно, с улыбкой.

✓ Людей принимайте такими, какие они есть. Не стремитесь переделать их под себя. Помните, что вы сами далеки от совершенства.

✓ Каждое утро делайте зарядку и ешьте 4-5 раз в день. Разовый объем употребляемой пищи не больше стакана.

## ЗДОРОВЬЕ В ПОЧАТКАХ

☛ Кукуруза - единственный овощ, который содержит золото. Этого редкого металла в ней мало, но достаточно, чтобы улучшить работу мозга и нервной системы.

☛ При запорах и заболеваниях печени особенно полезна вареная кукуруза, сдобренная сливочным маслом.

☛ При гастритах разной природы на слизистую желудка благотворно

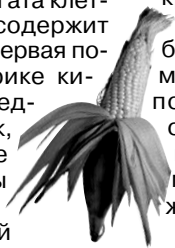
воздействует протертый суп-пюре из кукурузы.

☛ Кукуруза богата клетчаткой и не содержит клейковины. Первая помогает моторике кишечника и предупреждает рак, а отсутствие клейковины делает кукурузу полезной для диабетиков и при ожирении.

☛ Больше всего в ней холина, который пони-

жает до нормального уровень холестерина в крови, улучшает обмен веществ и работу нервной системы. При достаточном поступлении холина организм сам стремится к нормальной массе тела и поддерживает ее.

**P.S.** Людям с повышенной свертываемостью крови вареную кукурузу лучше есть в меру.





**В распоряжении врачей около 1,5-2 часов, когда можно с помощью специальных препаратов значительно ограничить площадь поражения сердца и уменьшить риск осложнений от инфаркта.**

## Будто камень на грудь положили

### Два признака инфаркта миокарда

Они настолько яркие, что ни сам больной, ни окружающие не могут не заметить их.

❁ **Боль.** Человек хватается за грудь. Именно в области грудины, за ней, появляется чувство сильной тяжести, невыносимой боли. Боль не стреляющая и резкая, чередующаяся с периодами затишья, как бывает при невралгиях, а давящая, сжимающая. В отличие от приступов стенокардии, когда боль появляется при физической нагрузке и стихает в состоянии покоя, боль при инфаркте может возникнуть во время полного покоя или после сильного эмоционального переживания. Человек старается прилечь, но она не стихает, боль продолжается не менее 30 минут. Она может отдавать в нижнюю челюсть, спину, левую руку. При инфаркте нитроглицерин бесполезен или лишь ненадолго снимает боль. Это признак инфаркта, медлить с госпитализацией в этом случае уже нельзя.

❁ **Одышка.** Человек при инфаркте дышит часто, но поверхностно. И даже это ему непросто: «Будто камень на грудь положили», - можно услышать в таких случаях. Еще один признак инфаркта: больной бледен, на лбу проступает холодный пот, слабость чередуется с периодами перевозбуждения.

### Он умеет маскироваться

Каждый десятый случай инфаркта проявляется нетипично. Это затрудняет диагностику. Иногда даже врачам нелегко поставить быстро точный диагноз. Под какие недуги маскируется инфаркт?

❁ **Астма.** Больному начинает остро не хватать воздуха - он не может лечь, поэтому пытается сидеть, опираясь на руки. Дыхание сильно затруднено, ощущения тягостные. Если раньше такого не было, возможно это проблемы с сердцем. Такая путаница часто случается у пожилых людей.

❁ **Желудочно-кишечные проблемы.** Сильная боль в верхней части живота, тошнота, рвота бывают при инфарктах. Чаще у женщин. Полезно знать, что в отличие от инфаркта боль в кишечнике появляется не внезапно. Она не столь сильная, а рвота приносит хотя бы временное облегчение.

❁ **Дисфагия.** Больному кажется, что в пищеводе или трахее что-то застряло: появляется резкая боль, затрудняющая дыхание. Человек не может ни нормально дышать, ни глотать. Но если это инфаркт, симптомы эти появляются не во время приема пищи.

❁ **Молчаливый инфаркт.** У людей, страдающих диабетом, возможно нарушение передачи нервных импульсов. Поэтому даже при таком сильном повреждении сердечной мышцы, как инфаркт, больные могут не чувствовать невыносимой боли.

**Д. Наилян, кардиолог, врач высшей категории.**

Кому-то из прохожих стало плохо? Вызывайте кардиобригаду скорой помощи. Врачи знают, в какую больницу везти и где способны оказать помощь.

### Пока едет скорая

1. При подозрении на инфаркт надо срочно позвонить в скорую помощь и обязательно подробно описать симптомы, чтобы прибыла не обычная бригада, а кардиологическая.

2. Человека с болью в сердце нужно уложить, снять тугую одежду, расстегнуть ему воротник, открыть окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха.

3. Из-за затрудненного дыхания и сильной боли больной испытывает страх смерти. Он может метаться, кричать. Постарайтесь этого не допустить. Любые ненужные телодвижения ведут к лишней трате кислорода, которого в организме и так мало.

4. Если в аптечке есть нитроглицерин, положите его больному под язык для рассасывания. Боль при инфаркте этот препарат не снимает, но коронарные сосуды он расширит. Повторно дать таблетку можно, только если есть возможность измерить артериальное давление и убедиться, что оно не снижено (это бывает при инфаркте). Можно дать больному и таблетку аспирина для уменьшения вязкости крови.

**Миоклония** - так называется в медицине этот симптом. Она не опасна для здоровья, но иногда может быть сигналом серьезных проблем. Замечаете, что во время засыпания по всему телу или отдельному участку произвольно волнообразно дрожит? Так проявляется миоклония. Это может случаться не только во время засыпания, но и в глубокой фазе сна. Кстати, наблюдайте за домашними любимцами - у них во сне иногда дергаются лапки. Это тоже миоклония.

Есть две самых распространенных причины миоклонии - реакция организ-

### ПОЧЕМУ ЧАСТО ЛЮДИ ВЗДРАГИВАЮТ ПРИ ЗАСЫПАНИИ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО МЕШАЕТ КРЕПКО УСНУТЬ.

## СТРАННАЯ ДРОЖЬ

ма, например, на звук или свет, которые вы даже не зафиксировали в своем засыпающем сознании. Вторая, самая распространенная причина - невроз. Иногда мозг посылает «неверные» сигналы мышцам, если вы просто устали физически или эмоционально. Все это не опасно.

Но миоклония может быть сигналом неполадок в организме. В таком случае приступы случаются часто и могут продолжаться до-

вольно долго, а еще возникать во время бодрствования. К таким тикам нужно обязательно прислушиваться. Стоит проконсультироваться с доктором, если вы засыпаете с дрожью почти каждый день. Миоклония может быть связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями нервной системы. Подергивание мышц может возникнуть после травмы головы и при болезни Паркинсона, если имеется

печеночная недостаточность, низкий уровень сахара в крови. А еще после приема некоторых лекарств, например, от аллергии, антидепрессанта амитриптилина, антибиотиков - пенициллина и цефалоспоринов, висмута, наркотических обезболивающих. Затрагивая разные группы мышц, миоклония может вызывать даже судороги.

Если причину миоклонии установить не удастся, можно принимать противосудорожный препарат, такой как вальпроат или слабый седативный клоназепам.

**С. Лозовская, терапевт.**



# ТАКУЮ МИГРЕНЬ ОБЕЗБОЛИТЬ СЛОЖНО

**?** У меня во время месячных всегда болит голова. Может, это связано с гинекологическими проблемами?

Фатима.

## Такова женская доля

Почти 60% женщин отмечают, что перед месячными голова у них начинает болеть как-то по-другому. При этом есть два типа заболевания - чистая менструальная мигрень и менструально-ассоциированная мигрень. Их отличия нужно знать, чтобы уметь грамотно справляться с приступами.

В первом случае головная боль появляется за два дня до месячных и в первые два-три дня цикла. Такая мигрень случается в двух циклах из трех и не возникает в другие периоды. Менструальные приступы бывают почти в два раза длиннее и сложнее поддаются обезболиванию. Если же атаки головной боли возникают и в другое время цикла, чаще в его второй половине, то такая мигрень считается менструально-ассоциированной. Обычно эти приступы сопровождаются тошнотой, свето- и звукобоязнью. Как все мигрени, эта также серьезно осложняет жизнь.

## Мигрень, миома, эндометриоз

Нередко менструальные мигрени сочетаются с гинекологическими проблемами. На первом месте - предменструальный синдром. Чем тяжелее он протекает, тем сильнее головные боли. Далее идут эндометриоз, миомы матки, дисфункции яичников и, как следствие, бесплодие. При таком сочетании проблем женщину часто лечат два специалиста - невролог и гинеколог-эндокринолог.

Дело в том, что само появление менструальных мигреней связано с изменением женского гормонального фона. Приступ головной боли возникает, когда в конце цикла резко падают уровни половых гормонов - эстрогенов и прогестерона. И значит логично вводить гормоны с лекарствами.

## Возвращается и после родов

Во время беременности, при стабильно высоком уровне гормонов, приступы чаще всего отступают. Но после рождения ребенка уровень эстрогенов снижается, и мигрени снова дают себя знать. Чтобы диагностировать менструальную мигрень, не нужно делать никаких сложных исследований. Достаточно вести дневник головной боли в течение трех циклов. На его основе и рассказа о себе опытному врачу несложно сделать вывод и назначить лечение.

## Как лечат гормональные мигрени

Это зависит от времени их появления, частоты и восприимчивости к лекарствам. Если приступы редкие, можно использовать только обезболивающие - в начале приступа. Это могут быть простые и комбинированные анальгетики или специальные противомигренозные обезболивающие - триптаны.

Если приступы частые, а таблетки помогают слабо, плюс дни с головной болью можно предсказать, используется профилактическое лечение. Его проводят по одной из двух схем. Первая: за 2-3 дня до предполагаемых месячных женщина начинает принимать определенный препарат и продолжает делать это в течение недели. Другой вариант используется в более сложных случаях и продолжается 3-6 месяцев. Если это истинная менструальная мигрень, то врач назначает не-

стероидные противовоспалительные средства и половые гормоны. Такое лечение умиряет головные боли и решает сопутствующие гинекологические проблемы. Если же приступы боли настигают женщину не только во время месячных, но и в другие дни цикла, используют не гормоны, как в первом случае, а сосудистые средства, антидепрессанты, антиконвульсанты. Их подбирает врач-невролог с учетом других женских проблем - наличия гипертонии, депрессивных расстройств, индивидуального болевого порога.

## Какие препараты подходят, чтобы не допустить головной боли?

**1.** В течение недели принимают нестероидный противовоспалительный препарат, например ибупрофен, напроксен, декскетопрофен.

**2.** Если ни один из них не помогает предупредить приступ, поможет препарат из группы триптанов. Таких лекарств несколько, но с менструальной мигренью лучше справляется золмитриптан. Он продается в аптеках под торговыми названиями «Мигрепам», «Зомиг». Для предупреждения мигренозных атак его принимают по таблетке 2-3 раза в день.

**3.** Третий вариант объединяет первый и второй. Анальгетик принимают вместе с триптаном. Например, суматриптан с напроксеном или фроватриптан с декскетопрофеном. Но важно, чтобы у женщины не было противопоказаний к этим препаратам. Например, сильной гипертонии, которая может обостряться от таких комбинаций. Кроме того, с 15-го дня цикла и до окончания месячных женщинам могут назначаться препараты магния. Они хорошо влияют и на мигрени, и на предменструальный синдром.

**С. Вьюгина,**  
гинеколог-эндокринолог,  
врач высшей категории.

Приступ мигрени возникает, когда в конце цикла резко падает уровень эстрогена и прогестерона.

## Цифры и факты

✓ В день маммографии на груди и под мышками не должно быть антиперспиранта. Он может отразиться в виде пятна.

✓ У женщин с большим бюстом выше риск рака груди, потому что опухоль найти сложнее.

✓ Маммография категорически запрещена при беременности.

**СТАЛИ ЗАМЕЧАТЬ, ЧТО ПОЛЕ ЗРЕНИЯ ОДНОГО ГЛАЗА УХУДИЛОСЬ?  
НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ЗРЕНИЕ ОКОНЧАТЕЛЬНО ПРОПАДЕТ!**

## Один глаз ослеп...

### Вы просыпаетесь утром и

О, боже! Один глаз не видит! Никакой боли, дискомфорта, травмы глаза, падения. Просто глаз в одно мгновение перестал видеть. Возможно, он еще видит, но его судьба зависит от того, как быстро вы получите квалифицированную медицинскую помощь. Срочно обратитесь к офтальмологу! Чем быстрее вы это сделаете, тем выше шанс спасти глаз от слепоты.

### О причинах катастрофы

Иногда зрение временно пропадает из-за спазма сосуда. Хуже, если произошел тромбоз артерии. Главный провокатор такой ситуации - мерцательная аритмия, оставленная без лечения. Обычно при таком диагнозе назначаются антикоагулянты, которые разжижают кровь. Если человек не принимает предписанные лекарства, образуются тромбы, которые в итоге вырываются в кровоток. Излюбленный «сосуд» для тромбов - глазная артерия. Когда тромб перекрывает артерию глаза, зрение резко пропадает. Прекращается кровоток, сетчатка остается без питания. Сетчатая оболочка очень чувствительна к дефициту кис-

лорода. Образовавшийся тромб будет поражать глаз частями. Если он небольшой, вылетает один сегмент глаза. Участок, оставшийся без питания, перестает функционировать и в скором времени отмирает. Поэтому, заметив, что какой-то участок изображения «выпадает», срочно обращайтесь к офтальмологу.

### Действовать нужно быстро

Опасность этого состояния в отсутствии симптомов, дискомфорта - все происходит мгновенно. Действовать надо так же быстро. К со-

### SOS!

✓ **Первая помощь по пути в больницу. Чтобы «выдавить» тромб из глаза, нужно расширить сосуд. Для этого надо закрыть больной глаз, ритмично надавливать на него и отпускать. Другой вариант расширить сосуды - дышать в пакет. Углекислый газ, поступающий в кровь, проталкивает тромб.**

✓ **В клинике вам окажут экстренную помощь. Для восстановления кровотока назначают препараты, которые помогут растворить тромб, а также снимут отечность и воспаление.**



жалению, если зрение пропадает частично, пациенты еще надеются, что оно вернется само. Или не обращают внимания, списывая резкое падение зрения на усталость. В результате изменения становятся необратимыми, и зрение уже невозможно восстановить без пересадки сетчатки. Первое, что нужно сделать, если один глаз перестал видеть, - срочно обратиться в специализированную клинику. Не менее важны ваши действия по пути в больницу.

Пациенты, которые перенесли острую непроходимость сосудов сетчатки, должны постоянно наблюдаться у офтальмолога и терапевта. Им нельзя заниматься тяжелыми физическими нагрузками, долго находиться в наклонном положении. Больше отдыхать и стараться не волноваться из-за пустяков. Ведь стресс тоже провоцирует спазмы сосудов и обостряет сосудистые заболевания.

**Ф. Соболев, офтальмолог,  
врач высшей категории.**

## МАММОГРАФИЯ ИЛИ УЗИ?

**Какие исследования молочных желез подходят  
вашему возрасту и когда их проводить.**

Первый этап диагностики молочной железы - самообследование. Лучше всего проводить его через 2-3 дня после окончания менструации. Нашли уплотнение - срочно к маммологу! В идеале посещать маммолога женщинам после 30 лет нужно не реже раза в год. Не ленитесь, найдите хорошего доктора. Иногда руки мастера находят то, чего не видит даже рентген.

Врач вам назначит маммографию. Если выбираете, где проходить маммо-

графию, ориентируйтесь на более современную, цифровую. УЗИ молочной железы также информативный метод, как правило, назначается после маммографии для уточнения диагноза, но может использоваться и вместо нее. Основное отличие - УЗИ лучше видит более плотные ткани молочной железы у молодых женщин, поэтому, если вам не исполнилось 40 лет, лучше делать именно его. Кроме того, УЗИ позволяет сразу оценить состояние

подмышечных лимфатических узлов, которые первыми реагируют на различные заболевания женской груди. Еще одно важное отличие: даже если на маммографии нашли подозрительное уплотнение, брать биопсию будут только под контролем УЗИ.

Если в груди обнаружили уплотнение, сдайте анализ крови на онкомаркеры. Большинство опухолей молочной железы оказываются доброкачественными фиброаденомами.

**В. Кремнева,  
маммолог, врач  
высшей категории.**

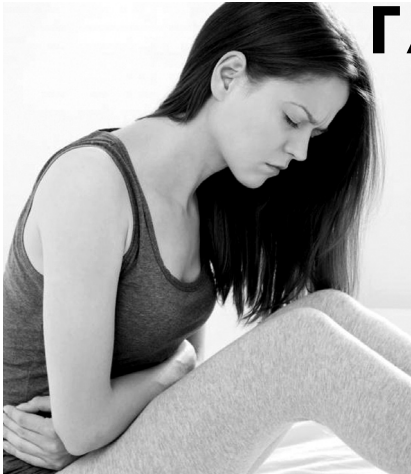
### Из чего сшить подушки астматика?

**Из какого материала  
должны быть сшиты  
постельные принадлежности  
астматика?**

**Т. Голубева.**

Устрадающего аллергической бронхиальной астмой подушки, одеяла должны быть синтетические. Никаких перьев и гусяного пуха! Стирать их необходимо ежемесячно. Матрасы поместите в противоклещевые чехлы, которые можно купить в магазинах для аллергиков. Но они не должны служить более 10 лет.

**М. Куликова, аллерголог.**



# ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

**25% случаев гастрита приходится на гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока. Чем он опасен и как питаться при этом недуге?**

## Тонкости лечения

Лечение такого гастрита и просто и сложно одновременно. С одной стороны, в препаратах почти нет смысла, кислотность нормализует в первую очередь диета. С другой стороны, питаться так непросто, диета оказывается едва ли не пожизненной.

## Что можно и что нельзя

✓ **Хлеб.** Можно черствый или слегка подсушенный. От ржаного хлеба отказываться необязательно, если нет метеоризма. От сдобы придется отказаться.

✓ **Крупы.** Рекомендована гречка, овсянка, рис и другие каши за исключением перловки.

✓ **Мясо и рыба.** Полезны постные сорта мяса и рыбы, курица, индюшка.

✓ **Овощи.** Разрешены капуста, кабачки, тыква, морковь, картофель, спелые томаты, зелень (кроме лука), огурцы, фасоль. Запекайте репу с растительным маслом - это блюдо облегчает работу желудка. Тяжело переваривающиеся овощи (капуста, бобовые) не ешьте во время обострений.

✓ **Фрукты и ягоды.** Разрешены в умеренном количестве цитрусовые, абрикос, мясистый виноград, клубника, малина, земляника, черная смородина, крыжовник.

✓ **Молочные продукты.** Предпочтение отдайте обезжиренным творогу, молоку, хорошему твердому сыру, кефиру и натуральным йогуртам. Жирные молочные продукты вплоть до сливочного масла есть можно, но в очень малых количествах и редко.

✓ **Напитки.** Рекомендуются соки или морсы из облепихи, брусники, клюквы, шиповника. Изредка допускаются квас, кофе. Откажитесь от крепкого чая и спиртного.

✓ **Бульоны.** Приветствуются овощи, мясные, рыбные. Вне обострения разрешены полноценные мясные супы.

## Правильно питайтесь

При гастрите с пониженной кислотностью придерживайтесь следующих принципов питания.

✓ Питайтесь дробно - 5-6 раз в сутки, маленькими порциями.

✓ Тщательно пережевывайте каждый кусочек, так как пережевывание начинается в полости рта под воздействием слюны.

✓ Облегчает переваривание измельченная пища, пюре.

✓ Избегайте горячей, холодной, горькой, острой и соленой еды.

✓ Откажитесь от продуктов, вызывающих брожение: цельное молоко, сливки, сметана, тугоплавкие сыры, свежеепеченные изделия, шоколад, сдоба, редис.

✓ Предпочтите вареную, приготовленную на пару и запеченную еду.

✓ Через 1-2 месяца после обострения можно иногда есть жареную пищу.

✓ Исключите грубую растительную клетчатку: свежие горох, фасоль, редис.

✓ Фрукты и овощи ешьте зрелыми и желателно без кожуры.

✓ От курения, употребления алкоголя, газированных напитков придется отказаться полностью.

**М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.**

Когда кислоты мало, ферментов недостаточно, и пища в итоге усваивается не полностью, организм недополучает полезные вещества.

## Симптомы

✿ Боль тупая, ноющая, появляется после еды, может и отсутствовать.

✿ Зависит боль от количества и качества пищи (после острой - сильнее).

✿ Появляются отрыжка, тошнота.

✿ Чередование поносов и запоров, сухость кожи.

✿ В болезнь часто вовлекаются печень и желчевыводящая система, поэтому может болеть в подреберье.

После удаления желчного пузыря противопоказаны животные жиры. Придется довольствоваться растительными. Это масло подсолнечника, рапсовое, оливковое, арахисовое. Особенно хороши льняное и конопляное. Распрощайтесь с привычкой есть жареное. А для того чтобы как-то разнообразить

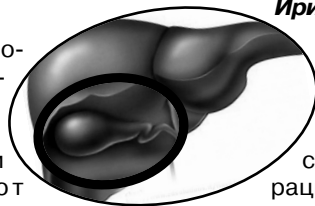
меню, используйте «мягкие» специи и припра-

## Удалили желчный

Как правильно питаться, если удалили желчный пузырь? Что можно есть, а что нельзя?

Ирина Ивановна.

вы. Нельзя употреблять чеснок, аджику, кетчуп и майонез. Они раздражают слизистую желудка, усиливают желчеобразование и желчевыделение,



в итоге - не сваренные в пищу. Полтора-два месяца после операции ешьте 4-5 раз в день. Избавьтесь от привычки перекусывать в промежутках между ос-

новной едой. Откажитесь от фастфуда. В рационе должно быть много овощей, рыбы и морепродуктов, а также в небольшом количестве отварные или приготовленные на пару мясные блюда из птицы, кролика, телятины и молочной баранины. Ешьте различные каши на воде, особенно манную, гречневую и перловую, заправленные растительным маслом.

## Вреда в суточном голодании нет, но и пользы тоже

**?** Если буду один день в неделю голодать и пить только воду, это не вредно? Принесет ли это пользу?

Георгий.

В науке нет понятий «чистка организма, лечебное голодание или разгрузочный день». В печени всегда есть суточный запас углеводов. Это рот голодает, а тело - не особо. Вреда в суточном голодании на воде нет, но и пользы тоже. Резко падает уровень сахара в крови, клетки мозга лишаются питания. Как минимум головная боль обеспечена. Ради чего?

## Похудеть мне помогают слабительные

**?** Я принимаю слабительные в рамках борьбы с лишним весом, если съем слишком много. Что в этом плохого?

Марина.

Прием слабительных для борьбы с лишним весом несет две проблемы. Во-первых, если делать это часто, кишечник разучится работать

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

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

☛ Выбрать овощи, фрукты и ягоды, наиболее полезные для зрения, просто. Их мякоть должна быть оранжево-красного или фиолетового цвета. В оранжевых плодах много бета-каротина. Он действует как фильтр, охраняющий глаза от вредного ультрафиолетового излучения. Из оранжевых плодов стоит выбирать болгарский

самостоятельно, и придется все время принимать лекарства. Во-вторых, при диарее организм теряет электролиты, необходимые для нормальной работы мышц, особенно сердечной мышцы. Потеря калия и магния может вызвать опасные нарушения сердечного ритма.

## Не могу набрать вес из-за лактазной недостаточности

**?** У меня проблемы с желчевыводящими путями, вдобавок дуоденит и лактазная недостаточность. Рост 185 см, вес 60 кг. Питаюсь 4-5 раз в день.

Олег.

Ваш индекс массы тела = 17,5, что соответствует недостатку веса. Вам достаточно рациона в 2100 ккал. Потом можно увеличить, так как есть недостаток веса. При ваших заболеваниях важен режим - дробное питание, 6 раз в день. Для контроля лактазной недостаточности можно принимать специальный препарат. Оптимальную дозировку для переваривания и усвоения пищи должен назначить врач. Главное - сбалансированность, щадящий стол.

Желудок использует соляную кислоту для переваривания пищи, а для защиты от кислоты он выделяет слизь.

## Растворится ли в желудке яичная скорлупа?

**?** Я толчу скорлупу, получается крошка размером полмиллиметра. Всосется ли кальций из этой крошки в кишечнике? Или нужно толочь скорлупу еще мельче? Скорлупу ем с продуктами, содержащими витамин D.

Олег Торозов.

Нет, не растворится. Кальций из яичной скорлупы не всасывается. Даже если толочь ее мельче, это никак не повлияет на всасывание и растворение.

## Страдаю диареей на нервной почве

**?** Иногда у меня бывает диарея на нервной почве. Ее нужно лечить?

Елена.

Это нормальная реакция при выработке адреналина. Если вы нервничаете перед важным мероприятием, можно заранее принять что-то крепящее.

А. Сильченко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

## ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ ОТ СОСУДОВ ЗАВИСИТ

Зрение напрямую связано с состоянием мелких сосудов. Какие продукты помогут укрепить их, а значит, зрение?

перец, облепиху, курагу и абрикосы. Но несомненными лидерами в этом списке являются тыква и морковь. Диетологи рекомендуют съедать их ежедневно не менее чем по 100 грамм. Эти овощи можно есть сырыми или термически обработанными, добавлять в

салаты, супы, пюре, каши, овощное рагу. Единственное условие для максимальной пользы - к моркови и тыкве надо добавить что-то жирное, например пару орешков или 1 чайн. ложку сметаны. Любопытно, прародительница современной морко-

### Знаете ли вы, что...

- ✓ Часто причиной временной слепоты на один глаз становится атеросклероз артерий в области шеи.
- ✓ Розмарин замедляет развитие катаракты. Его можно добавлять в чай. Или 1 ст. ложку пряности заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте до остывания и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ✓ Если съедать по кусочку жирной рыбы 2 раза в неделю, риск потерять зрение в пожилом возрасте уменьшается. Это особенно касается диабетиков.

ви была фиолетового цвета и оставалась такой вплоть до XVI века.

☛ Снижают вероятность неприятных глазных кровоизлияний богатые витаминами С и К брокколи, брусельская капуста и шпинат.

☛ Много известно о пользе для зрения фиолетовой черники. Но для глаз почти так же полезны черная смородина, жимолость, голубика, черноплодная рябина и особенно ежевика. Синие и фиолетовые растительные пигменты улучшают кровообращение и укрепляют сосуды глаз. Ежедневное употребление горсти любых темных ягод уменьшает утомляемость глаз, улучшает и дневное, и сумеречное зрение. Причем при заморозке и разморозке полезные вещества не разрушаются.

С. Колесникова, офтальмолог, врач I категории.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ С ПОМОЩЬЮ ЙОГИ, ВАНН И ДЫХАНИЯ

Довольно часто болевые ощущения появляются из-за мышечного дисбаланса и легко устраняется с помощью специальных упражнений.

## Йога поможет!

Есть несколько эффективных поз, с помощью которых можно снять мышечное напряжение.

**Поза ребенка.** Эта асана убирает зажимы, гармонизирует внутреннее состояние, избавляет от стресса. Встаньте на колени и опустите таз на пятки. Вытяните руки вперед и медленно уложите живот на бедра. Лбом коснитесь пола, ягодицы при этом не поднимайте. Задержитесь в таком положении на 1 минуту, по желанию можно и дольше.

**Поза «Кошка».** Встаньте на четвереньки: руки под плечами, колени под ягодицами. Попеременно выгибайте грудной отдел вверх и прогибайте вниз. Положение кошки (прогиб в пояснице) помогает снять напряжение в верхней части спины, а движения вверх и вниз увеличивают гибкость позвоночника.

## Дыхательные практики

Во время медленного дыхания работает поперечная мышца живота, которая находится в районе пупка. Она призвана защищать спину и поддерживать осанку.

Сядьте на стул, вдохните на 4 счета, затем задержите дыхание на 7 счетов и медленно выдыхайте на 8 счетов. Нужно постараться выдохнуть весь воздух: именно это поможет поперечной мышце напрячься. Повторите технику еще 4-5 раз. В день нужно делать как минимум 2 подхода.

## Теплая ванна

Тепло расслабляет и снимает напряжение в мышцах. Поэтому, если боль вызвана мышечным зажимом, достаточно приложить к больному месту теплую грелку и поддержать несколько минут.

Чтобы улучшить кровообращение и снять приступ боли, можно принять душ или опустить руки в таз с теплой водой.

Далеко не все врачи способны определить тип боли - структурная, мышечная или неврологическая. Затрудняет диагностику и то, что доктора чаще всего специализируются на одной области, не рассматривая организм в целом. Общее стандартное лечение не всегда помогает.

## Новая диагностика

Для диагностики причины возникновения боли в спине чаще всего используют МРТ (магнитно-резонансную томографию), однако недавние исследования поставили под сомнение этот способ. По мнению ученых, около 80% случаев боли связаны не с позвоночником, а с мышцами. Она возникает из-за мышечного дисбаланса между четырехглавой мышцей бедра, большими бедренными мышцами и поднимающими сухожилиями.

Определить нарушение можно самостоятельно. Найдите ости подвздошной кости. Они представляют собой небольшие выпячивания сбоку. Мысленно проведите между ними линию. В норме она должна быть прямой. Если линия спереди уходит вниз - присутствует дисбаланс. Еще один признак нарушения - ярко выраженный прогиб позвоночника в пояснице.

Существуют и другие способы выявить перенапряжение четырехглавой мышцы и определить ее эластичность. Например, попробуйте, придерживаясь одной рукой за опору, другой подтянуть ногу, согнутую в колене, к ягодице. Если не получается коснуться пяткой ягодиц, отодвинув при этом колено назад, мышца перенапряжена.

## Гимнастика для устранения болевых ощущений

1. Лягте на спину на кровать. Одну ногу уприте в матрас, другую свесьте вниз. Лодыжку опущенной ноги захватите полотенцем или гимнастической резинкой и аккуратно подтяните к ягодицам до ощущения натяжения в передней части бедра. Спина при этом должна лежать ровно на поверхности и не выгибаться. Задержитесь в таком положении на 20 секунд, затем поменяйте ногу.

2. Лягте на бок. Ногу, которая окажется снизу, согните, другую - вытяните, слегка поднимите параллельно полу и поверните пятку вверх. Опустите ногу. Важно не поднимать ее слишком высоко и задействовать при этом только бедренные мышцы, а не мышцы спины.

В 80% случаев боль возникает не из-за структурных изменений, а из-за мышечной слабости, которая возникает там, где мышцы перенапряжены и зажаты.

### ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

Выгибание убирает зажимы в грудном отделе позвоночника

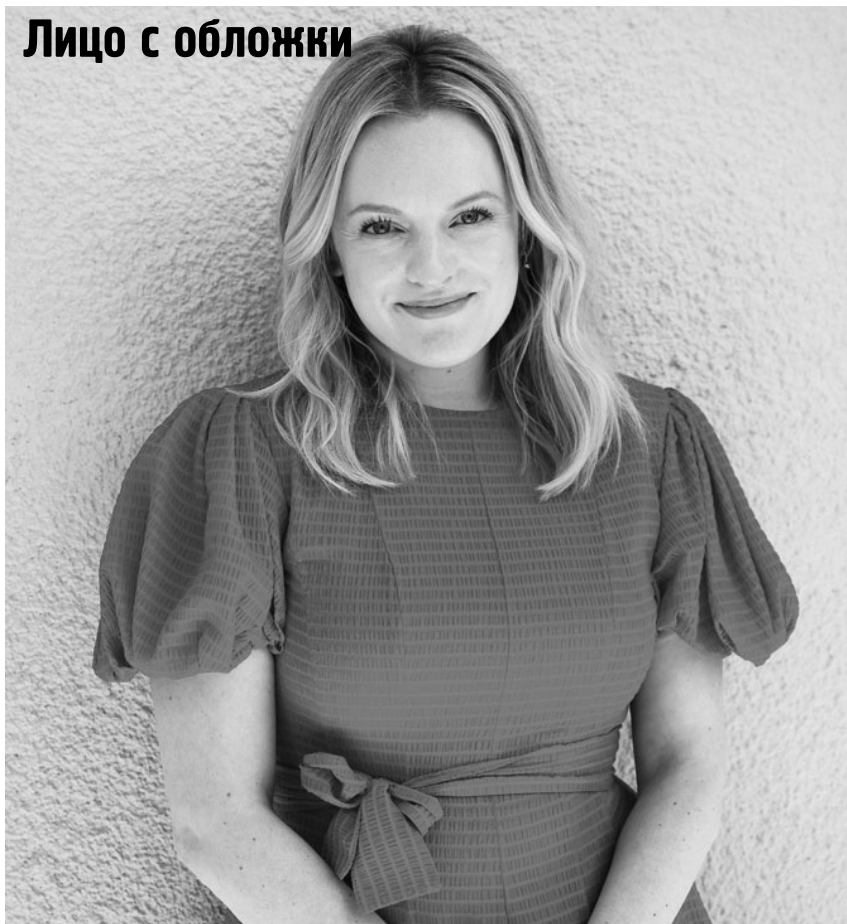


Благодаря прогибу в пояснице снимается напряжение со спины



# Отдыхай!

▼	<b>Куча земли</b>	Крайность в поведении	▼	Мерлуза по-другому	<b>Народный танец</b>	Великий скрипач Никколо	Распуты у перчаток	▼			▼	Отказ из трех пальцев	Чурикова или Гомес
	Девочка Длинный Чулок	▼		▼	▼		Площадка для фигуристов		<b>Основа надстройки</b>		Спусток в кровеносном сосуде		▼
						<b>Был Чапаевым в кино</b>			▼				
	<b>Винегретный овощ</b>		Баба, что летает в ступе				Шум, ... и тарарам				Выяснение количества товара		<b>Порчащая прядь</b>
						<b>Жилище на курьих ножках</b>							
	Все газеты и журналы		Сыграл молодого Корлеоне	Чаматываемая на катушку		<b>Коммерческая премия</b>	▼	Источник истины		<b>Печенье в клеточку</b>		Счетчик секунд на бомбе	<b>Здесь пьют каркаде или мате</b>
<b>Обезьяна из павлинов</b>	<b>Смола в составе рубероида</b>		Правила общественной морали	▼				высоким стилем					
▼						Список, принесенный официантом		<b>Мучной амбарчик</b>	<b>Наступление с криком "ура!"</b>				
	<b>Отец благоверной</b>	<b>Побуждение к действию</b>									Нефтяной центр на Каспии		<b>Чудо из чудес</b>
					Казак, бросивший коня								
	<b>Ну очень маленькое произведение</b>			<b>Клоунская сценка</b>			Проведение обряда		<b>"Предатель" в детском саду</b>				
									Манга, прозванная морским дьяволом	<b>Рок-группа, где пел В. Киле-лов</b>			
<b>Им рубят тростник</b>	Сыщик от Симелона		"Победила дружба" в спорте		<b>Утонченное новшество</b>							Собачка китайских императоров	<b>"Ладонь" весла</b>
▼						<b>Сахарные губки</b>		<b>Бунтарь Разин</b>	<b>Укол фехтовальщика</b>				
	<b>Кофе с айсбергом пломбира</b>		В математике обозначает сумму		<b>Сетка для прыжков</b>	Там можно перекусить в театре					<b>Златая глава церкви</b>		<b>Служивый его принимает и сдает</b>
					"Квадратная" прыгачка						<b>Красная рыба</b>		
	<b>Изречение перед началом романа</b>			<b>Крупная похлебка</b>						<b>Ворох бумаги</b>			
							<b>Знак в месте разрыва слова</b>						
Самострел на европейский манер		И на весь мир, и во время чумы		<b>Волга или Енисей</b>						<b>Задания с вариантами ответов</b>			
▼							<b>Неприятность иначе</b>						



# ЭЛИЗАБЕТ МОСС: «МОЯ ГЛАВНАЯ МЕЧТА ОСУЩЕСТВИЛАСЬ»

— Элизабет, я смотрю на твою фильмографию и понимаю, что ты очень тщательно выбираешь свои роли. Каждая из них оказывается резонансной, каждый твой персонаж — воплощение человека-эпохи...

— Я и сама смотрю на свой послужной список и удивляюсь. Дело в том, что все это складывалось как-то само, по счастливой случайности. Я, конечно, человек идейный, но пришла к этому осознанию именно благодаря своей работе над образами, а не наоборот. Если бы не повезло с самого начала, я бы играла милашек из романтических комедий. Ты только не пойми меня неправильно, я обожаю ромкомы, это вообще мой любимый жанр. Да, мой вкус прямо противоречит моей профессиональной деятельности. Но выходит, что как актриса я действительно сильна в триллерах, социальных драмах, злободневных сериалах, таких как «Рассказ служанки».

— Ты говоришь, что твои роли повлияли на твое, так сказать,

гражданское становление. Как это случилось?

— Трудно несколько лет подряд играть Джун и не стать феминисткой, понимаешь, о чем я? До знакомства с книгой Маргарет Этвуд (по роману писательницы и снимался «Рассказ служанки».) я и не задумывалась о том, что женщины в нашем обществе как-то ущемлены или могут быть ущемлены. Я не отрицала этого, просто проходила мимо вопроса, так как он не касался меня. Но когда началась работа, я все больше погружалась в тему...

— То есть тебе кажется, что показанное в «Рассказе» теоретически возможно?

— Конечно, мы имеем дело с гиперболой, с художественным преувеличением. Но если бы у режиссера не было оснований, это преувеличение было бы смешным, невозможным, понимаешь? Не было бы у сериала таких отзывов, такого отклика, если бы мы все не чувствовали: за этим что-то есть. И все же,

думаю, мы имеем дело именно с иносказанием.

— Хотя уже сейчас многие гражданские активисты воспринимают посыл сериала достаточно прямо, выходят на протесты в красных плащах и белых чепцах...

— Я осознаю, что моя работа в этом шоу действительно влияет на реальность, но сама живу в иной реальности. Мне повезло: я не сталкивалась ни с выраженной дискриминацией, ни с домогательствами. Потому изначально мне было немного непонятно, как именно я должна играть Джун. А ведь на тот момент у меня за плечами было больше двадцати пяти лет съемок!

— Кстати, об опыте: он действительно впечатляет! Как вышло так, что ты выбрала профессию актрисы?

— Ты знаешь, я росла в семье музыкантов, потому вся эта творческая среда была мне близка с самого детства. Профессионально занималась танцами, хотела стать балериной и даже переехала в Нью-Йорк, чтобы учиться на танцовщицу. А потом поняла, сколько трудов мне будет стоить успех. Ежедневно стоять у станка, выкладываться, соблюдать диету, изводить себя... Словом, здорово, что уже в юности я призналась сама себе, что это не для меня. К актерству же я всегда относилась как к шутке, совершенно несерьезно, не то что к балетному будущему. Мне думалось так: «Что тяжелого в том, чтобы строить из себя кого-то перед камерой? Куда легче, чем гнуть спину у станка!» Эти мысли и привели меня в профессию. Потому сейчас, когда меня называют королевой телевидения, я не могу избавиться от комплекса самозванца. Знаешь эти ощущения, да? Когда все тебя хвалят, а ты не можешь отделаться от мысли, будто не заслужил всех этих слов.

— Но ты же сама говорила о своем опыте. Успех пришел к тебе далеко не сразу, и мне кажется, что ты уже давно поняла, как сложно на самом деле быть успешным актером...

— Я не воспринимаю свой путь к успеху как дорогу через тернии к звездам. Конечно, в какой-то момент я подумала, что, может, стоило выбрать балет. Поняла, что не все так просто, что улыбка перед камерой — далеко не все, из чего состоит моя профессия. Но я не могу сказать, что умирала, расширялась в лепешку, чтобы иметь то, что имею.

Самым сложным периодом в моей карьере был промежуток времени между двадцатью и тридцатью годами. Тогда же случились и «Безумцы». Именно тогда я осознала,



что стала актрисой: все серьезно, по-взрослому, и это моя работа. Но кажется, будто успех и все, что к нему прилагается, пришли ко мне будто случайно. Я никогда не мечтала об этом.

— **А о чем ты мечтала?**

— Сейчас я прозвучу парадоксально. Мне всегда хотелось быть королевой драматического кино. Нет-нет, повторяюсь, речь не об успехе, о нем мне никогда не грезилось. Я видела себя признанной профессиональным сообществом, кем-то вроде Мерил Стрип, понимаешь?

— **Честно говоря, не очень. Ты же «королева телевидения»! Ты звезда самого напряженного драматического сериала современности. Что не так?**

— Кажется, это называется обманом ожиданий. Я не разочарована, но в своих мечтах — тех, где я Мерил Стрип, — все иначе.

— **Что — все?**

— Я порядком устала, достигая того, о чем мечтала. Я как маленькая девочка в этом отношении. В фантазиях не было ничего про работу, понимаешь? Боже, я, должно быть, кажусь тебе лентяйкой, верно?

— **Скорее реальной женщиной.**

— Реальность, да! Вот чего никогда не должно быть в вашей меч-

те, запомните мои слова. Но, тем не менее, если кто-то спросит у меня, как добиться цели, я отвечу что-то вроде: «Работай, детка, упорство и труд сделают тебя сильнее всех!» Но мне самой нелегко следовать призыву. Есть люди, которые созданы для того, чтобы постоянно что-то делать, они активны, не могут сидеть сложа руки. Я же другая, и мне действительно приходится преодолевать себя. Но зато этот способ действительно работает: я расту над собой. Думаю, весь вопрос как раз в преодолении.

— **Если судить по количеству проектов, в которых ты принимала участие, ты уже не просто стала лучшей версией себя, а превратилась просто-таки в идеального человека. Ты же снималась в сериалах практически без остановок, начала покорять полный метр, блистала в интерпретации «Человека-невидимки». Кстати, расскажешь об этой экранизации?**

— О, да! Я была очень рада принять участие в этом фильме. Сценарий меня просто покорила: классическая история Уэллса перенесена в наши реалии. Получился настоящий триллер, который рассказывает об абьюзинге и его главных способах.

— **Как, по-твоему, Сесилия из**

**«Человека-невидимки» похожа на остальных сильных женщин, которых ты играла?**

— Я старалась, чтобы она отличалась, но теперь мне кажется, будто Сесилия встала в один ряд с Джун и Пегги. Правда, у нее куда больше реальных прототипов. Ты не представляешь, сколько женщин говорят ее словами! Я так рада, что сама никогда не попадала в токсичные отношения... Хотя как-то я сказала это в интервью, а журналист перевернул мои слова так, будто я ставлю себя выше тех, кто имел опыт общения с абьюзерами. Но это не так! В эту западню могут попасть все. Этим и страшны такие люди, как Эдриан из «Человека-невидимки». Я рада, что мы поднимаем эти темы в массовом кино. Мы входим в эру ответственного кинематографа.

— **Элизабет, а бывали ли у тебя служебные романы?**

— Мой бывший муж — комик, не знаю, можно ли назвать это служебным романом? Сошлись не на профессиональной почве, подошли друг другу как люди.

— **Я могу спросить, почему вы расстались?**

— Конечно! Это дела давно минувших дней, и все, что могло, во мне уже отболело. Думаю, мы провели вместе с Фредом именно то время, которое нам было отведено. Верю в то, что каждый из нас встречает на своем пути тех, кто делает нас лучше. И если затем жизнь разводит нас, что ж, значит, так тому и быть.

— **Ты больше не хочешь замуж?**

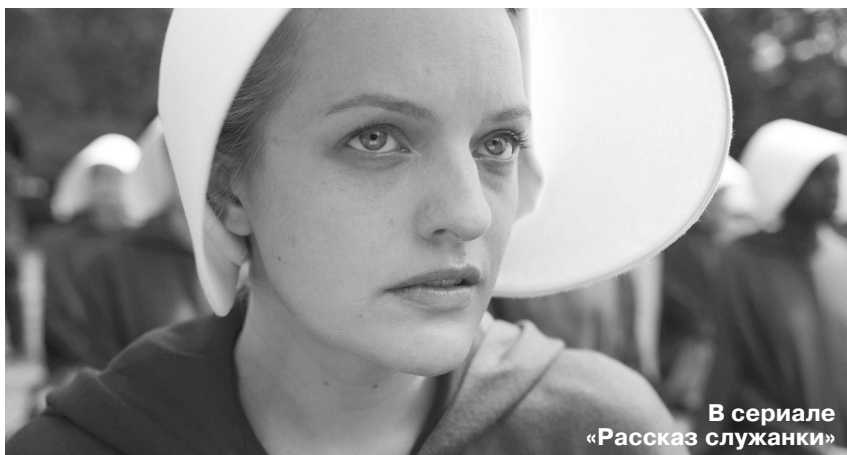
— Почему? Просто я знаю, что свадьба, белое платье, штамп — все это не определяет прочность вашего союза. Когда-нибудь наступит время, и я с радостью стану женой и матерью. Мне очень хотелось бы передать своему ребенку то, что моя мама передала мне. Ту уверенность в жизни, веру в хорошее, в, так называемое, светлое будущее, в себя. Но пока я вижу себя актрисой и только.

— **Может быть, дело в том, что рядом нет того самого мужчины?**

— Быть может. Я знаю, что все предопределено, и потому не переживаю, зная, что момент, в который я буду готова подарить миру новую жизнь, настанет.

— **Ты будешь готова расстаться с киноиндустрией, пускай и на время?**

— Не знаю. Я придерживаюсь феминистических взглядов и не понимаю, почему именно женщина должна жертвовать своей карьерой. Думаю, мой будущий супруг будет поддерживать меня, мне не придется ставить крест на съемках. Пока это только мечты, но ведь моя главная мечта осуществилась.



В сериале  
«Рассказ служанки»



В фильме  
«Человек невидимка»



## ЕСЛИ ЖЕНА СТАРШЕ МУЖА

Еще не так давно мы умилялись, глядя, как воркуют Деми Мур и Эштон Кутчер. Но, увы, и эта голливудская сказка имела печальный финал. А есть ли вообще шанс на пресловутое «жили долго и счастливо» у тех пар, где мужчина младше женщины?

**Е**сли вам достался мужчина младше вас, то будьте готовы к недоуменным взглядам и завистливому шушуканью. Половина ваших дальних знакомых будет считать его в лучшем случае чудачком, в худшем - альфонсом. А многие близкие друзья втайне будут думать, что ваш союз не продержится и пару лет. Что нужно сделать, чтобы друзьям и недругам назло ваши отношения оказались долгими и счастливыми?

### ОТЛИЧНО ВЫГЛЯДЕТЬ

Знаменитая присказка о том, что «мужчине ЕЩЕ сорок, а женщине УЖЕ сорок», в первую очередь, относится к внешности. Беспощадное время более сурово обходится с женщинами, поэтому если вы не хотите, чтобы ваш молодой муж стал легкой жертвой какой-нибудь молоденькой красотки, выглядеть вы должны на все сто! Причем не только на людях, но и дома. Старайтесь избегать тех лоушечек, которые старят женщину: не увлекайтесь загаром, не делайте слишком тяжелый макияж, замысловатый маникюр. Чем старше становится женщина, тем естественнее должны выглядеть ее волосы, ногти и лицо. Старайтесь меньше увлекаться диетами и больше заниматься спортом. Пересмотрите

свой гардероб. Обширные декольте, короткие обтягивающие платья, туфли на десятисантиметровых каблуках, безвкусные золотые украшения, необъятные меховые шубы только добавят вам лет. Напротив, простые белые рубашки, джинсы, кроссовки, неяркие кардиганы, струящиеся юбки в пол и легкие шелковые шарфы сделают вас воздушней и моложе.

### ДАВАТЬ СВОБОДУ

«Меня привлекает ее независимость и ее уверенность в себе», - именно так обычно отвечают мужчины на вопрос, как же их угораздило влюбиться в женщину старше себя. В переводе с секретного мужского языка «независимая женщина» - это дама, которая не цепляется за мужчину, как утопающий за соломинку. Она не звонит по десять раз на дню и не допытывается, где он, с кем он, что он делает и когда вернется домой. Она не копается тайком в его телефоне и электронной почте. Если он договорился сходить с парнями на футбол, она не

**Выглядеть моложе своих лет вам помогут спорт, здоровое питание и правильно подобранный гардероб**

закатывает истерику: независимая женщина найдет, чем заняться. И вообще, будьте готовы к тому, что ваши круг интересов и круг общения могут не совпадать. И это не трагедия и не конец света. Наоборот, это большой плюс! Чем разнообразнее увлечения, тем больше тем для разговоров.

### НЕ ПОУЧАТЬ

Возможно, вам иногда будет казаться, что молодой муж - это такой восторженный щенок, глупый, неопытный, бестолковый. И вам с высоты своего жизненного опыта захочется научить его, как нужно правильно одеваться, какие фильмы смотреть, как мыть посуду, как разговаривать с шефом, как писать резюме, как пользоваться ножом для разделки рыбы. Стоп! Если вам непременно хочется кого-нибудь дрессировать, то заведите себе собаку или хомячка. А взрослый мужчина сам может решить, как просить шефа о прибавке и какую рубашку подобрать к брюкам. Позиция «я старше и опытнее, потому слушайся меня и не вздумай перечить» мигом превратит вас в пожилую противную тетку. Попродержите свои советы до тех пор, пока муж сам не спросит.

### СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Этот совет актуален для всех, не важно, младше у вас муж, старше или его вовсе нет. Откажитесь от вредных привычек, крадущих вашу молодость и красоту: курение, алкоголь, постоянные недосыпы, жареная картошка в двенадцать часов вечера. Регулярно проходите медосмотр, займитесь спортом и начните правильно питаться не «с понедельника», а прямо сейчас. Особенно если вы мечтаете о детях, то не откладывайте это на потом.

### РАЗГОВАРИВАТЬ

Еще одно достоинство, которое привлекает мужчин в более зрелых женщинах, - это возможность поговорить. Причем не только о детях, ремонте, бытовых неурядицах, телепрограмме и неделе скидок в ближайшем супермаркете. Со взрослой, умной, интересной женщиной можно поговорить о событиях в мире, о книгах, о спорте, о научных открытиях, о психологии. Пусть уровень ваших разговоров будет выше, чем: «Мне соседка рассказала, что по радио передавали...» Чтобы ваш кругозор был шире, старайтесь как можно больше читать: книги, газеты, журналы (причем не только сплетни о звездах шоу-бизнеса). По телевизору смотрите не только ток-шоу и любимые сериалы, но и выпуски новостей, документальные передачи.

**Н**аписать это письмо меня заставила большая радость, которой я спешу поделиться со всеми. Но начать придется издалека.

Родилась и выросла я в небольшом городке, папа с мамой у меня - самые обычные. Училась в школе, потом поступила в один из столичных вузов. В студенческой компании познакомилась с молодым человеком, на пятом курсе вышла за него замуж. За этим последовала обычная жизнь молодой семьи с нехваткой денег и переизбытком любви.

Казалось, нам отпущено много времени, и в старости мы будем гулять по бульварам, держась за руки. Мы распланировали совместную жизнь на годы вперед. Детей собирались заводить лет через пять. А сначала планировали пожить для себя: путешествия, машина, отдельное жилье. Эти пять лет пролетели как одно мгновение. И когда пришла пора детям появляться на свет, оказалось, что они не очень-то этого хотят. В безуспешных попытках забеременеть прошло еще три года. Что я только не делала! Обследования, которые ничего аномального не выявляли. Дорогостоящие доктора, которые лишь разводили руками. Поездки по святым местам, которые не давали результата. Рождение ребенка превратилось для нас в настоящую идею фикс! Дошло до того, что я, узнав, что кто-то из знакомых в положении, начинала рыдать.

Постепенно мужу надоела моя озабоченность этим вопросом. На словах он меня утешал, но в его глазах читалось холодное недоумение. Он убеждал меня найти смысл жизни в чем-то другом, но я же понимала, что и он считает семью без детей неполноценной. Мы стали чаще ссориться и однажды решили, что лучше каждому пойти своей дорогой. К тридцатилетию я подошла с неутешительными итогами: съемная



## ДОБРО ВОЗВРАЩАЕТСЯ!

**Нам с малолетства внушают, что надо помогать друг другу, однако, вырастая, мы не слишком спешим протягивать руку помощи. А зря! Ведь добро, как бумеранг, возвращается.**

квартира, нелюбимая работа, одиночество и никаких перспектив.

Подружки пытались меня расшевелить. То приглашали на вечеринки «Для тех, кому за...», то тайком выкладывали мою анкету на сайте знакомств. Они никак не могли понять, что мне это не нужно. Знакомиться просто так, чтобы приятно провести вечер? Глупо. А выстраивать новые отношения и заводить семью, чтобы в один прекрасный день сообщить любимому: «У нас никогда не будет детей», - подло.

Моя подруга Наташа работала врачом в детской больнице и в один из выходных дней предложила пойти вместе с ней на дежурство. Почему бы и нет? Куда лучше, чем маяться дурью наедине с телевизором. В отделении лечились дети с онкологическими заболеваниями, от некоторых из них отказались родители. Большинство ребятшек

были совсем не безнадежны, имели хорошие шансы справиться с болезнью, но папы и мамы решили, что им будет трудно несколько лет своей жизни потратить на лечение собственного ребенка.

Больнице требовались волонтеры, которые могли бы посидеть с детьми, поиграть, погулять или почитать им книжку. Наташа предложила мне заняться этими простыми, на первый взгляд, обязанностями. «У тебя все равно все выходные свободны. А так твоя жизнь приобретет хоть какой-то смысл», - убеждала она. Сейчас я понимаю, что Наташа уже тогда знала, что эта работа сможет меня расшевелить, заставит по-другому посмотреть, на мир, но тогда мне казалось, что она просто надо мной издевается. Хотя попробовать, я все же решилась.

Работать было нелегко, прежде всего, эмоци-

онально. Большинство детей смотрели на каждого взрослого с надеждой, что он им поможет, как-нибудь вылечит. Но некоторые ребята были безразличны - особенно те, кому уже пришлось многое пережить и чей диагноз не оставлял надежд на выздоровление. Помню, как однажды вечером общалась с прелестной девочкой, а на следующий день узнала, что ночью ее не стало. К такому невозможно привыкнуть...

От моей безразличности не осталось и следа. Вскоре я легко убирала, переодевала малышек, меняла постельное белье и купала их. Понимала: это единственное, что я могу для них сделать, единственное, чем могу помочь.

А какие чудесные люди работали в больнице! Не верьте, что все врачи смотрят только в карман пациентов. В нашем отделении все искренне пытались помочь и переживали, когда что-то не получалось. С одним молодым врачом - Вадимом Андреевичем - у меня сложились особенно теплые отношения. Он многое рассказывал о пациентах, которых лечил, а я их выхаживала. Мы могли допоздна засидеться после смены, пить отвратительный растворимый кофе и болтать на всевозможные темы.

Через полгода Вадим сделал мне предложение, и я ответила ему согласием. Еще через несколько месяцев поняла, что беременна. А две недели назад у нас родился прекрасный здоровый мальчик!

Навестить нас пришла Наташа - та самая, которая отправила меня волонтером в детскую больницу. Подруга, наконец, призналась, что обратилась тогда ко мне неспроста. «Понимаешь, - объяснила она. - Вселенная отвечает добром тем, кто делает добро сам. Я это всегда знала, а теперь знаешь и ты».

**Ольга Костылева.**



## Мадемуазель поет блюз ПОЧЕМУ ПАТРИСИЯ КААС НЕ ВЕРИТ В ЛЮБОВЬ

В маленьком шахтерском городке Форбак Патрисия гляделась странным, не похожим на других ребенком: угловатая, худая, смешная. Как будто Йозефу и Ирмгард подбросили их младшенькую – остальные шестеро были другими, дети как дети, как у соседей. Семья, впрочем, была большой и дружной, Патрисия росла, как у Бога за дверьми, все ее любили. А мама еще и верила, что, у ее дочери – большой талант певицы.

### ЕЙ БЫЛО СТЫДНО

Патрисия запела, кажется, сразу же, как только начала говорить. «Ты будешь знаменитой!» – говорила ей Ирмгард. «Вот увидишь, Патрисия вытащит нас из нищеты», – говорила Ирмгард уже мужу.

Патрисия росла, пела в городских клубах, в городке ее любили.

В 13 лет у нее уже были первые контракты с клубами, кабаре и модельными агентствами. Она стала главным добытчиком в семье. Девочка так и не окончила школу, поэтому привыкла говорить мало, чтобы не выдать людям «свое незнание».

Молчаливость, сдержанность стали ее второй кожей... Пройдет много лет, и Патрисия расскажет про главную причину своей замкнутости.

Был один мужчина, гораздо старше. Он всегда был внимательным, теплым, говорил о своих чувствах. А однажды начал требовать физической близости, и когда Патрисия сказала «нет», избил ее. Патрисия почему-то ничего никому не рассказала: ей было стыдно, казалось – она сама виновата, к хорошим

девочкам взрослые мужики не лезут. Она продолжала петь, а этот человек больше к ней не приближался.

### ВОЛШЕБНЫЙ ГОЛОС

На одном клубном выступлении талант Патрисии заметил столичный продюсер Франсуа Бернхейм. Он вернулся в Париж и позвонил своему другу Жерару Депардьё: «Ты не представляешь, что это за голос, какая харизма! Надо записать ей диск, не жалея денег, все окупится!»

Жена Депардьё писала песни, и у нее была подходящая, «Ревнивая» (Jalousie) – ее отдала Патрисии.

Так и вышло, что в 19 лет Патрисия уехала в Париж и записала свою первую песню. Дебют провалился, песня никому не понравилась. Мама говорила Патрисии, что сначала всегда бывает трудно, что она родилась самой лучшей и самой талантливой, надо просто верить в это и продолжать петь.

Мама говорила правду. К сожалению, она не успела увидеть, как ее дочка стала ослепительной звездой. Ирмгард умерла незадолго до того, как Патрисия записала сингл *Mademoiselle chante le blues*, который стал хитом на много, много лет.

### ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Сейчас, когда Патрисия думает о любви, ей кажется, что по-настоящему она любила своего продюсера Сирила Приера. Он был с ней рядом в самые трудные дни, когда ее мама умирала от рака. Но они скоро расстались, Каас было трудно выдерживать эту двойную связь, и профессиональную, и любовную:

Если вы орете друг на друга на работе, как можно вернуться домой и все забыть?

Но Сирил остался ее другом и важным человеком в ее жизни. Она благодарна ему за голос. Эта хрипотца, эта изысканная трещинка в голосе у нее от хронического бронхита. Девушка хотела сделать операцию, но продюсер встал на колени: «ты убьешь свою карьеру!».

### АЛЕН ДЕЛОН

Однажды в ее голос влюбился Ален Делон. Было так: он купил в аэропорту кассету Патрисии, слушал ее в самолете, не открывая глаз, а когда полет закончился, понял, что должен познакомиться с этой девушкой.

– Здравствуйте, Патрисия, это Ален Делон... Нет, это правда Ален Делон. Я хотел бы, чтобы вы прошли со мной по красной дорожке в Каннах.

Господи, как колотилось у нее



сердце! Патрисия просто сообразать ничего не могла в этот момент. Она сказала, что пока не знает, и спросила: «Я могу вам перезвонить?»

Конечно, ей хотелось все бросить: Канны! Делон! Просто какой-то счастливый финал сказки о Золушке! Но у нее было много работы, самый разгар репетиций – музыка всегда была для нее важнее мужчины, даже если этот мужчина Ален Делон.

Она перезвонила Делону и сказала, что проход по красной дорожке невозможен, но что она хотела бы с ним встретиться. И они начинают встречаться: гулять, разговаривать, смеяться, ходить ужинать. Патрисия как будто сбросила свою вторую кожу, перестала быть молчаливой: возникла такая близость, когда можно ничего не бояться и быть собой.

Журналисты заговорили о романе, писали, что они любовники. Но это были платонические отношения, хотя – в них столько нежности! Есть запись телешоу из 1990 года: Делон расспрашивает Патрисию о ее любви к музыке, и она рассказывает ему о любви к музыке, но как они смотрят друг на друга! Никто во Франции не верил, что они просто друзья.

Но тут надо вынести за скобки две важных вещи: актер был женат, хотя, вроде бы, с женой они давно жили врозь и в открытых отношениях; и параллельно у него был роман с моделью из Голландии по имени Розали – потом она родила от него ребенка.

– Когда я думаю о том, сколько женщин мечтали бы иметь от тебя



С Филиппом Бергманом

ребенка, — это же население целого континента! – говорила ему Каас.

В общем, не удивительно, что она посмотрела-посмотрела на этот гарем и спокойно остановила эту романтическую дружбу, без драм, истерик и лишних слов. Просто перестала отвечать на звонки и уехала в долгое турне. Забудь, Пат. Ты хочешь быть еще одной в его донжуанском списке? Ну вот, и успокойся.

Потом она выпустила альбом «Я называю тебя на «Вы». Это был ценный опыт, и певица благодарна за него своей судьбе...

#### ОНА НЕ ВЫШЛА ЗАМУЖ

Конечно, у Патрисии было много романов, в нее всегда влюбля-

лись. Но каждый раз было что-то не то: был миллионер, который хотел контролировать ее жизнь, был очень известный человек, который, наоборот, не готов был отводить певице слишком большое место в своей жизни. За бельгийского композитора Филиппа Бергмана Патрисия собиралась замуж, и не слушала друзей, которые сначала намекали, а потом говорили прямо:

«Открой глаза, он с тобой из-за того, что у тебя есть!».

Патрисия сердилась: какие низкие слова! Она смотрела на Филиппа с замиранием сердца, такой он красивый. Себя она красавицей никогда не считала, и красоту своего мужчины считала невероятным подарком судьбы. И никакой он не альфонс, просто у него пока не ладится карьера, а у нее все хорошо, стало быть, она может его поддерживать. Она купила им дом, она сделала все, чтобы Филиппу было комфортно в этом доме. А потом узнала, что жених ее обманывает.

Когда Патрисия ушла от Филиппа, он подал на нее в суд: ты приучила меня к определенному образу жизни, почему я теперь должен страдать от бедности?

Певица была раздавлена. С Филиппом впервые после смерти мамы она снова начала улыбаться, но он стер с ее лица улыбку...

Именно после этого она поняла, что большинство мужчин – трусливые корыстные болваны. Патрисия пробовала отношения еще несколько раз, иногда даже чувствовала что-то, похожее на счастье. Но она никогда и никому больше не отдавала себя, а если и отдавала, то ненадолго, и всегда была готова забрать себя обратно.

Да и невелика беда. У нее ведь всегда остается ее блюз. Мадмуазель поет блюз.



С Аленом Делоном

## Самоанализ

Нам с детства повторяют: «Жаловаться - нехорошо!» А жалеть себя - значит признавать свою слабость. Но так ли уж незыблемы эти истины?



## СТОИТ ЛИ СЕБЯ ЖАЛЕТЬ?

Психологи в недавних исследованиях выявили интересную закономерность. Оказывается, люди, которые часто жалуют себя, живут дольше. Причем неважно, делают они это один на один с самими собой или рассказывают о своих бедах окружающим. Главное, что человек в этот момент снимает с плеч груз забот и снижает уровень внутреннего напряжения. Получается, минуты слабости полезны?

### В РОЛИ ЖЕРТВЫ

Лена всю свою жизнь жаловалась. Сначала на мать - якобы та настояла на ее учебе на факультете социальной работы, в то время, как сама Лена хотела стать психологом. Потом на начальника, который не давал ей проявить себя на службе, из-за чего зарплата девушки несколько лет стояла на месте, а о повышении она могла только мечтать. Потом Лена плакалась подружкам, рассказывая о том, какой ужасный у нее муж - бесчувственный и все время занятый. О том, что супруг все время посвящает работе, чтобы иметь возможность удовлетворить «хотелки» драгоценной супруги, девушка умолчала.

Была ли ее жалость к себе продуктивной? Однозначно нет! Лена давно и бесповоротно впала в состояние жертвы. Вместо того чтобы сделать себя и только себя ответственной за собственную жизнь, девушка перекладывала этот груз на чужие плечи. Еще бы! Ведь так проще: ты оказываешься ни в чем не виноват - это окружающие все делают не так, не вовремя, некстати.

Жалость в этом случае превращается в привычку, человек заст-

ревает в роли жертвы. Он больше не хочет становиться капитаном корабля под названием жизнь. Ему легче, чтобы им руководили, даже если это делают не так, как ему бы хотелось. Лидеров среди нытиков практически не найти, что неудивительно.

Постоянная жалость по отношению к себе формирует совершенно определенный, одинаковый тип реакции на внешние раздражители - астенический, беспомощный. В итоге психика расшатывается.

### УТЕШИТЬ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Может ли жалость к себе быть позитивной и продуктивной? Ответ однозначный: может!

Самосострадание - это возможность отнестись к самому себе с любовью, добротой и заботой. Признать, что вы имеете право совершать ошибки, что вы не всегда идеальны и не можете из раза в раз оправдывать ожидания окружающих.

Внутри каждого из нас живет внутренний ребенок. То, что порой он расстраивается, если что-то идет не так или не получается, - это норма. Утешить его, пожалеть - это проявление сочувствия в позитивном ключе. В этом случае человек говорит не «Я такая несчастная, все меня обижают!», а повторяет самому себе: «Ты старалась, но получилось не все. Ничего страшного, давай я тебя пожалею! В следующий раз все обязательно сложится».

Жанна, готовясь к сдаче очередного кейса на работе, жутко волновалась. Она подозревала, что учла не все пожелания начальства и предполагала, что ее работой будут удовлетворены не на 100%. Так и случилось. Однако по окончании рабочего дня, вместо того чтобы

звонить друзьям и жаловаться на несправедливого начальника, Жанна решила пожалеть себя в одиночестве. А именно - устроить приятный вечер, заказать вкусную еду и посмотреть интересный фильм. На следующее утро девушка проснулась обновленным человеком: ее внутренний ребенок был утешен, а сама она готова к покорению новых карьерных высот.

### БЫТЬ СИЛЬНОЙ! А НАДО ЛИ?

Самое неприятное случается тогда, когда у человека стоит запрет на жалость к себе. Он не позволяет проявлять эмоции, расслабляться и бесконечно повторяет: «Я справлюсь, я сильный!» А что в итоге? Происходит эмоциональное выгорание. Без возможности выплеснуть накопившуюся энергию, утешить себя в простое время организм и психика дают сбой. Это очень непродуктивно.

Жалеть себя нужно, но делать это стоит правильно!

**1. Жалость должна быть кратковременной.** Старайтесь не растягивать «удовольствие», впадая в уныние и нытье на несколько дней, а то и недель. Как правило, достаточно одного дня, чтобы утешить себя, понять, с чем работать дальше, и идти вперед.


**2. Обращайтесь за помощью.** Зачастую жалость к себе - это крик о помощи. В этом случае человек подсознательно просит другого сделать для него то, что он не может сделать сам. Но к чему игра в молчание? Не легче ли сказать напрямую близким о том, в чем вы нуждаетесь? В этом случае жалость станет куда более продуктивной.

**3. Побалуйте себя.** Жалеть лучше не словами, а поступками. Особо если речь идет о себе любимом! Вы - молодец, вы старались, даже если что-то пошло не так. Чем вы можете наградить себя? Это могут быть вкусное блюдо, любимая книга, встреча с друзьями или любая другая приятная вещь, которая тут же поднимет настроение.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Жалость к себе делает нас слабыми только тогда, когда затягивается по времени. Во всех остальных случаях она может быть вполне продуктивной. Важно не корить себя за проявление эмоций и снисходительно относиться к собственным слабостям. Это, кстати, развивает эмпатию. Человек, который умеет правильно жалеть себя, обычно с состраданием относится к окружающим людям, понимая и принимая их чувства. После минуты слабости я всегда советую отмечать, что хорошего есть в вашей жизни уже сейчас.

# Ваш любимый сканворд

													Раствор аммиака			
Шарм		Невысокий шимпанзе	Восточный головной убор	<b>1</b>		Чрево, внутренность		Рохля, неудачник		Ею лыжи натирают	Яд для стрел у индейцев		Попрек во взгляде			
По ним стреляет мазила		Канаво вокруг крепости	Светлый круг над головой	Чешский самосвал						Большой выигрыш						
						Расставание с любимым										
Холодный ветер					Будка с журналами						Расплавается в улыбке					
Знак Зодиака																
Еда для нее — культ	Количество	Лиловая ягода	Актер...Шариф							Земляки Мусы Джалиля	Не... красит человека		Громкая ссора			
	Игольчатая самка		Льняная ткань	<b>1</b>						Животное-гибрид	Маковка церкви		'Родитель' доллара			
				Едкий цветок				Столбец в таблице	Электрическая рыба							
	'Щетина' на ковре				Примесь в золоте											
				Шушера	Детская игрушка		Lit в математич. анализе		Бледный камень							
	Растянутый круг	Кетчуп как продукт	Из нее пьют водку						Личность	'Земля' в сложи. словах (греч.)		Собира-тель даров леса				
							Шут, паяц									
	'Опасные...; Высоцкий		Телеграфная свзя	Скандинавы							Жилец миссис Хадсон	Земле-ройная машина на реке				
	Держать тигра за...			Приговор хи-баре	Кому... а кому и в рост	Имя Кал-ныньша	Милый ребенок	Рента по сути								
				Палочки с серой						Послед-нее ложе						
	Корочка на снегу	База, исход-ные данные						Цунами								
				Выпада-ют с неба						Чуть-чуть времени						
	Движе-ние по кругу	Кафе-экс-пресс						Гладиль-ная и роли-ковая								



## Жертва обстоятельств

Света была знакома с Олегом два года. Он любил повторять, что так долго еще ни с кем не мог удержаться на близкой дистанции, исключая свою первую жену, с которой прожил более двадцати лет. Жили супруги скверно, постоянно ругались, жена была неверна, а он все надеялся на счастье. И величайшей своей заслугой считал свою верность, терпение, на которых и держался их брак. А когда дети выросли, и жене надоело играть в несуществующие отношения, она его просто бросила. Какая разница сколько лет вы прожили вместе, если и года не жили счастливо?

Развод был бурный, мучительный и катастрофический, раз и навсегда отрубивший Олега от бывшей семьи и сделавший его одиноким и озлобленным существом, не верящим ни одной женщине на свете. Он потерял квартиру, работу, друзей, родителей. У него остался только небольшой старый домик в деревне в плачевном состоянии. И больше ничего и никого. А впрочем, **самое страшное во всем этом было не это, а крушение иллюзий, которыми он питался более двадцати лет семейной жизни.**

Светку всегда удивляло, почему нужно было так долго терпеть, ведь в том не было никакой необходимости, еще в молодости Олег мог радикально изменить свою жизнь, уйдя от вертливости-жены, и все было бы совсем иначе. А теперь, когда ему сорок пять, многие вещи уже слишком поздно начинать с нуля. И Олег спился бы или совсем захирел от безнадёги, если бы в нужный момент судьба не препод-

несла ему подарок - романтическую и необыкновенно добрую женщину с теплым именем Светлана.

Светлана и Олег встретились случайно и страстно полюбили друг друга. Между ними завязался бурный и продолжительный роман. В нем было все - пылкие стихи, романтические ухаживания, тысячи нежных слов, умопомрачительная интимная близость. Они находили бесконечно много точек соприкосновения в особенностях мировосприятия. **Оба любили одни и те же фильмы, смеялись над одними и теми же шутками, думали одинаково, имели сходные привычки.** И жили душа в душу... Раз в неделю... С субботы на воскресенье...

В остальное время Светке нужно было думать о хлебе насущном. Работа была не пыльная, но нудная и временами нервная, и строго хронометрированная - «от звонка до звонка». К тому же у Светки было двое детенышей от первого брака и соответственно куча проблем, с ними связанных. **Но она еще умудрялась подрабатывать переводчицей в рекламном агентстве и писать статьи в местную газету.**

День ее был до отказа забит всевозможными встречами, телефонными звонками, подписанием договоров, отправлением факсов и заполнением накладных. А вечерами она просиживала у компьютера, успевая параллельно проверять уроки и выдавать порции нравоучений своим подрастающим чадам. Слава Богу, они жили с бабушкой, которая брала на себя львиную долю домашних обязанностей по уходу за детьми.

Зато в воскресенье Светка могла отдохнуть в объятиях любимого мужчины, у теплой печки, перед телевизором, закрыв глаза на неудобства и холостяцкий беспорядок его жизни. Главное, он был рядом, человек, который любил без условий и условностей, нежно гладил по голове, убаюкивал и утешал, терпеливо выслушивая ее рассказы о коллегах, работе, проблемах, идеях.

**Уже в первую их ночь он сказал ей столько ласковых слов, проникающих в душу, сколько она не слышала за всю свою тридцатипятилетнюю жизнь.** Он ловил каждое ее слово, понимая их глубинный смысл, и самое главное, угадывая даже тайные желания. В Светкиной жизни никогда еще не было мужчины, настолько близкого телом и духом, настолько родного и понимающего. Иногда это даже пугало, как будто степень его симпатии превышала некие предельно допустимые величины и могла привести к необратимым последствиям.

Света никогда не была алчной, ей хотелось иметь отношения, которые бы не были запятнаны меркантильными соображениями. Ей так хотелось любить мужчину не за то, чего он достиг в жизни, не за наличие машины, дачи, недвижимости, престижной работы, а просто так, бескорыстно. За то, что душа к нему лежит, что он близкий и родной человек. В общем, чего хотела, то и получила.

**Первое время в эйфории влюбленности и чувства сопричастности Светка мало обраща-**



**ла внимания на окружающую обстановку его дома.** Она ей казалась даже экзотичной. Печка, туалет на улице, деревенский воздух, опавшие листья старого винограда, колодец с тяжелой дребезжащей крышкой, старый алюминиевый черпачок вместо умывальника – все это было так романтично, необычно и так отличалось от ее удобной городской квартирки.

С разноцветными розочками на тюлевых занавесках, с пушистыми ковриками под ногами, по которым, не боясь испачкаться, можно ходить босиком. С горячей водой и легким запахом лаванды, которую мама старательно раскладывала на полочках в шкафу от моли. Материальные трудности жизни казались временными и легко преодолимыми. Самое главное, что они смогли найти друг друга. Такое случается раз в сто лет: найти и полюбить по-настоящему, без корыстных побуждений, без задних мыслей, всей душой и всем сердцем.

Олег боготворил Свету, готов был выполнять любые ее прихоти. Засыпал нежными словами, ласкал и любил ее так, как никто никогда не любил. И она понимала, что нет ничего на свете прекрасней настоящей любви, когда люди близки друг другу всем своим существом. Именно с Олегом Света впервые узнала, что такое настоящее наслаждение телесной близости. Она открыла в себе такие небывалые способности в интимной области, что сама себе потихоньку удивлялась и радовалась. В общем, она была счастлива, потому что востребована и любима. Что еще нужно женщине?

Но время шло, а их отношения так и продолжались в режиме воскресных встреч и редких праздничных уикендов. Света совсем забросила домашние дела, детей. Все свое «выходное время» тратила на любимого человека и лежание у печки. Пока это не стало ее угнетать.

**«Временные» трудности постепенно превращались в хронические.** Уюта в доме не предвиделось. Олег не обращал внимания на отсутствие удобств. Казалось, ему было даже приятно ничего не предпринимать, чтобы ярче и необычнее выгладеть в глазах избалованной городской подружки. Он говорил, что не успевает облагородить среду своего обитания. И вещи бросал куда попало, складывая их огромными кучами по углам на кухне и веранде и даже в комнате, которая одна имела сносный жилой вид. На замечания Светы он отвечал, что находится в стадии строи-

тельства, а художественный беспорядок обстановки ему ничуть не мешает. Но это мешало ей, и она пыталась как-то улучшить обстановку: мыла пол, выносила мусор, собирала разбросанные вещи, но работы было так много, что руки опускались, а просвета было не видно.

**Олег нигде не работал.** Оказывался, переезжая в деревню, он продал двухкомнатную квартиру своих родителей и теперь жил на эти деньги. Потом он купил машину, небольшой грузовичок, чтобы в будущем начать свой бизнес по выращиванию шампиньонов. Света верила всем его смелым проектам, гордилась его непохожестью на других, суровым характером общения с соседями, которые казались ей ничтожными по сравнению с ним, таким неординарным, удивительным человеком. Ей нравилась его грубоватая манера говорить, небрежность в одежде. Ей казалось, что настоящий мужчина и должен быть именно таким: угрюмым, суровым и одетым кое-как.

С ней он был нежен, словно просыпался в нем добрый ласковый ребенок, самый родной на свете. Когда рассказывал о своих планах, Света верила, что он многое умеет и знает, что у него все получится, что все будет замечательно, и они обязательно будут вместе, а все эти трудности – просто этап его жизни, который она обязана помочь преодолеть. И она помогала, забыв обо всем. О недовольстве мамы и косяках взглядах родственников, о нехватке времени и о том, что ее собственный дом и дети держатся исключительно на больной бабушке, которая вынуждена была подрабатывать, чтобы иметь возможность купить внукам фруктов.

**Прошло два года...**

Строительство дома не продвинулось дальше фундамента. Хотя Олег закупил стройматериалы, приобрел бетономешалку, бензопилу, шлиф-машинку и даже сварочный аппарат. Иногда, очень редко, ему удавалось подрабатывать на машине, перевозя грузы, но заработки были случайными. **Олег считал, что ему незачем устраиваться на работу, надо строить дом.** Нанимать кого-то было дорого, и он все делал сам. Свете казалось это слишком трудным. Она его жалела и пыталась отговорить, предлагала снять квартиру и жить вместе, потихоньку строиться, найти постоянную работу. Ей казалось это нормальным и естественным. Но Олег не хотел зависеть от кого-то, в свое время он много потрудился на чужого дядю, как он говорил,

и теперь хотел работать на себя. Ну, что ж, это его жизнь, не может же она диктовать ему условия. Ведь они по-прежнему оставались «воскресными» любовниками.

Еще какое-то время Света смотрела на все сквозь пальцы и благодарила жизнь за то, что она ей дает. Она любила всей душой, и этого было достаточно! А потом стало совсем тяжело, потому что приходилось разрываться между двумя домами. И в какой-то момент Света вдруг почувствовала, что Олег вовсе не хочет жить с ней вместе. Что ему удобно быть жертвой обстоятельств. Действительно, дом он строит один и это может затянуться на всю оставшуюся жизнь. Работать не успевает, потому что занят делом, с теплицей для шампиньонов не получается, потому что компаньон, который помог ему ее построить в своем гараже, оказался алкоголиком и вором. А сам он такую же лабораторию сможет построить только летом.

Создание счастливой семьи отодвигалось на неопределенный срок, и Светка начала впадать в апатию. Она перестала верить нежным словам и устала от обещаний. Жизнь запутывалась и затягивалась на ее шее узлы неразрешимых противоречий, а Олег, мирно поспывая после хорошего секса, спал у нее под боком каждое воскресенье и не собирался что-либо радикальное предпринимать, чтобы эти узлы развязались. Он ссылался на обстоятельства... Считал себя жертвой прошлого и больше не хотел тянуть жилы, зарабатывая на семью, которая может предать его в любой момент. Света не в силах была заставить его посмотреть на жизнь с другой точки зрения. Олег должен был сам пройти все свои уроки...

**А однажды Свету вдруг осенило, что он очень любит поест, поспать и посмотреть телевизор...** И что все это он любит гораздо больше, чем ее, и если она вдруг уйдет из его жизни, он практически ничего не потеряет...

Потеряет она... Веру в чистую, бескорыстную и светлую любовь и в то, что с милым и в шалаше рай... А еще человека, который умеет ее слушать и гладить ласково по голове. Но все же...

Она ушла. Сделала свой выбор после мучительных колебаний и долгих раздумий. Кто знает, быть может, тем самым она обрекла себя на одиночество? Но в одном она уверена, в том, что не желает быть жертвой непреодолимых обстоятельств жизни, а хочет формировать эти обстоятельства сама.....



### ДОБРОЕ ДЕЛО

Мы с подругой по выходным стараемся выбирать в кино, а после отправляемся в торговые центры поглазеть на модные вещи, да и просто погулять. Такая традиция у нас появилась несколько лет назад. Как-то в одном из таких торговых центров мы выиграли мягкую игрушку в автомате. Я собираю эти игрушки - привычка с детства. По пути домой увидели умственно от-

сталого мальчика с папой и отдали игрушку этому ребенку. Он тихо сказал: «Спасибо». Его отец прослезился. Оказалось, что малыш не разговаривал уже три месяца... После этого случая я решила связать свою жизнь с волонтерством. Я нашла свое призвание и помогаю особенным детям. Так тот малыш изменил мою жизнь.

Юлия Воскресенская.

### ПЕС, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ ВЫСПАТЬСЯ

Эту историю мне рассказал один знакомый. Он живет в небольшом загородном доме. Однажды, выходя на улицу, он увидел, что под дверью сидит пес. Животное ухоженное, в ошейнике - сразу понятно, что не бродячий. Но собака выглядела уставшей. Он впустил бедолагу в дом. Пес отправился прямоком на теплый мягкий ковер и сладко заснул. Сказать, что хозяин дома был удивлен - ничего не сказать. Через полтора часа незваный гость проснулся и попросился на улицу. На следующий день он снова пришел. Так продолжалось на протяжении недели. Причем от предложенной колбасы пес отказался. Было видно, что он сыт. Знакомый решил узнать, чье это животное и почему оно приходит к нему спать. Прикрепил на ошейник записку: «Позвольте узнать, чей питомец приходит ко мне в гости уже неделю и спит? Я не против, но что мешает ему отдыхать в доме своего хозяина?» Разгадки долго ждать не пришлось. На следующий день ушастый друг принес ответ, пристегнутый к ошейнику: «Пес живет в большой семье. У нас трое маленьких детей. Ему просто хочется выспаться... Спасибо за понимание!»

Елена Антонова.

### ТАКОЙ СТРАННЫЙ СЕРВИС...

Недавно моя мастер маникюра ушла в декрет, и мне пришлось искать нового. Прислушалась к рекомендациям одной из подруг. Первый сеанс прошел отлично. Новый мастер принимала на дому, в комфортной обстановке.

Оставшись довольна сервисом, я записалась к ней вновь и... попала в странную ситуацию. «Приходите, - написала мне девушка. - Вкусняшки приветствуются». Я даже не сразу поняла, о чем речь. Решила переспросить: что за угощения, для

кого. Мастер мне популярно объяснила: у нее маленькая дочка, которая очень любит, когда клиенты что-то ей приносят вкусненького. В благодарность за мамину работу. В благодарность? Но я же и так плачу деньги за маникюр!

От записи я отказалась, на что получила ответ: «Нельзя быть такой жадной! Это даже не для меня, а для ребенка!» Так неприятно... Неужели я в этой ситуации не права?

Оксана Р.

### МАМА ГОТОВА НА ВСЕ!

Вспоминая свое детство, мне на ум всегда приходит одна история. Она вызывает и стыд, и боль, и одновременно огромную любовь.

Мне тогда было лет 12-13, не больше. Мы жили в небольшом городке. Помню, что зарабатывали родители немного. Да и те деньги, что появлялись, тратили в основном на меня.

Однажды я попала в больницу с осложнениями после перенесенного гриппа. В палате со мной было еще несколько девочек. К каждой из нас приходили родные, что-то приносили, чем-то угощали.

Настоящей роскошью считался сок в упаковке. Он тогда только стал появляться на прилавках магазинов. У моих родителей, понятное дело, денег на него не было. А вот мамы моих соседок нет-нет да и угощали своих чад лакомством.



Мне же отец приносил сваренный мамой морс или разведенную с вареньем воду. Было вкусно, но не то... Думаю, мама подозревала, что я чувствую себя неуютно со своими скромными напитками. И вот однажды вместо обычной баночки она принесла... сок. Да, тот самый! Причем сразу несколько упаковок, чтобы я могла угостить соседок по палате.

Спустя много лет я вспомнила эту историю и спросила у мамы, как она умудрилась купить сок, ведь он стоил дорого. А она призналась: ей пришлось напечь гору пирожков с капустой и несколько раз сбежать на станцию, чтобы продать их проезжающим. Ту выручку она полностью потратила на угощение. Вот она - цена материнской любви!

Анна Царева.

## МУЖ ПЬЕТ. СИЛ БОЛЬШЕ НЕТ...

**С супругом в браке больше двадцати лет. Из них десять он пьет. Молюсь за него каждый день, но ничего не меняется. Знаю, грех такое говорить, но я устала от такой жизни!**

**Ирина П.**

Болезнь близкого человека - серьезное испытание для тех, кто его окружает, кому он не безразличен. А то, что алкогольная зависимость - это именно болезнь, сомневаться не приходится. Да, такие люди слабы. Но вместо осуждения их лучше пожалеть.

Жить бок о бок, к тому же в течение многих лет, с зависимым человеком - тяжкий труд. Молиться за таких людей непременно нужно. Но просить нужно еще и о себе, моля о терпении, любви, стойкости.



Всегда ли в таком случае помогают молитвы? Следует помнить, что у каждого человека свой путь. Возможно, для алкоголика это возможность искупить прежние грехи или его собственное испытание. Все, что могут близкие, - просто быть рядом. Но люди - не Боги. И если Господь не дает исцеления, значит, по каким-то причинам так должно быть.

Некоторые жены не выдерживают и уходят от мужей-алкоголиков. Нет смысла винить их в этом. Да, в браке женщина служит своему мужчине, но в некоторых случаях служение перестает быть возможным. Освободиться от гнета, когда ты понял, что сделал все от тебя зависящее, - не преступление и не грех.»



## ПОДАВАТЬ ЛИ МИЛОСТЫНЮ?

**Около нашего храма все время просят милостыню. Но просящих так много, что чаще всего я просто прохожу мимо. И так неловко сразу становится. Как правильно поступать в таком случае? Можно ли не подавать?**

**И. Колесникова.**

Каждый истинный христианин - добрый человек. В его душе живут сострадание, забота, тепло по отношению к ближним. Православный не презирает сырых и убогих, а, наоборот, протягивает им руку помощи. По возможности, конечно.

В этом вопросе, как и во многих других церковных, важно иметь представление о рамках. Быть милостивым к ближнему - значит, раздавать всю зарплату около храма, оставаясь самому без средств к существованию? Или все-таки подавать милостыню, исходя из собственного финансового положения и, главное, желаний? Большинство церковных людей скажут вам, что второе - лучше.

В подаянии нет правил. Человек не становится плохим, если не дает милостыню. И не превращается в святого, если жертвует регулярно. Это работает иначе. Главное, чтобы в душе зародилось желание с

кем-то чем-то поделиться. И это не всегда деньги. Ведь некоторые люди нуждаются, к примеру, в пропитании. А кто-то и вовсе - в добром слове и словах поддержки.

Когда есть желание, душа обычно сама подсказывает, как лучше поступить. Что сказать, подавая, кому именно подать, как часто это делать. Если, допустим, человек идет мимо просящих, но у него нет возможности поделиться чем-то с ними, можно просто про себя пожелать им добра. Некоторые это делают и вслух - по желанию.

К тому же жертвовать можно разными способами. Кто-то подает милостыню, но другие помогают собирать деньги на реконструкцию и строительство храмов, на церковные нужды, переводят средства в дома престарелых и приюты для животных. Вариантов - множество, и все это благотворительность, все это делается с Божьей милостью.

## «ТЕБЯ ВЕРОЧКА ЖДЕТ!»

Я работаю фельдшером в поселке больше тридцати лет. Сколько у меня набралось историй о милости Божьей, наверное, ни у кого больше не найдется. Не раз я видела, как совершенно безнадежные больные выкарабкивались с иконкой в руках.

Недавно со мной произошла интересная история. У меня шла вторая смена подряд - я заменяла заболевшую коллегу. Была ночь, спать хотелось невыносимо. Ну, я и прилегла вздремнуть - все равно пациентов новых не было. Сплю я и вижу странный сон: подходит ко мне че-

ловек в белой одежде, трясет за плечо и говорит: «Что же ты спишь? Тебя Верочка ждет!» От неожиданности я проснулась. Было не по себе. Решила пойти посмотреть, все ли в порядке.

Оказалось, у дверей больницы рыдала безутешная мать с грудным ребенком на руках. Женщина не могла достучаться до нас: даже сторож спал! А у девочки лихорадка, она уже вся синяя была. Ее тут же забрали в реанимацию, до утра спасали. Спасли!

А девочку звали Вера, Верочка...  
Евгения Сенцова.

## Проверь себя



# КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К УБОРКЕ?

Отношение человека к уборке связано с его характером. Ведь недаром хозяева бывают разные: активные и ленивые, скрупулезные и не обращающие внимание на мелочи. К какой категории относитесь вы?

**Т**о, как часто женщина делает уборку и насколько любит это занятие, говорит о многом. Если хотите узнать немного больше о себе и о своем характере, пройдите тест.

**1. Как часто вы делаете уборку?**

А. По мере необходимости. Вижу грязь - убираю.

Б. Каждый день: всегда найдет-ся, что почистить.

В. Раз в несколько недель, когда уже невозможно смотреть на бардак.

**2. Вы заметили кошачий пух, лежащий около дивана. Как поступите?**

А. Уберу его в карман халата - у меня там пылесборник.

Б. Подниму и посмотрю вокруг - вдруг еще где-нибудь есть грязь.

В. Затолкаю его подальше под диван.

**3. Просите ли вы мужа и детей помогать вам с уборкой?**

А. По мере их возможностей, специально заставляя никого не стану.

Б. Особенно не уговариваю, все равно хорошо убраться не смогут.

В. Иногда приходится заставлять их буквально из-под палки. А что, не одной же мне страдать!

**4. Готовы ли вы платить помощнице по хозяйству, чтобы она мыла вам квартиру?**

А. Думаю, я бы стала изредка прибегать к такой услуге.

Б. Нет! Мало того, что ничего не

уберут как следует, так еще и деньги сдерут.

В. Готова! Кто бы только денег дал...

**5. Отвлекаетесь ли вы на посторонние дела во время уборки или полностью сосредотачиваетесь на ней?**

А. Могу отвлечься на телефонный звонок.

Б. Я полностью сосредоточена на уборке. Домашние это знают и не трогают меня в такие моменты.

В. Еще как отвлекаюсь! Из-за этого у меня иногда уборка растягивается на целый день...

**6. Какие чувства вы испытываете после уборки?**

А. Приятные - люблю, когда дома чисто.

Б. Испытываю чувство выполненного долга.

В. Облегчение и опустошение одновременно.

**7. Если вам сделают замечание по уборке, обидитесь?**

А. Скорее, приму во внимание и поспешу исправить недочеты.

Б. Для меня это оскорбление!

В. Мне все равно, пусть делают замечания, лучше убираться от этого я не стану!

**8. Насколько часто вы моете окна?**

А. Как правило, перед зимой и после зимы.

Б. Несколько раз за сезон.

В. А окна надо мыть?

**9. Если у вас дома беспорядок, будете ли вы испытывать дискомфорт?**

А. Конечно, буду, и постараюсь его убрать в кратчайшие сроки.

Б. У меня в квартире никогда не бывает беспорядка!

В. Может быть, немного и буду...

**10. Часто ли вы делаете генеральную уборку?**

А. Иногда, в некоторых комнатах.

Б. Строго раз в месяц или чуть реже.

В. Стыдно признаться, но крайне редко и еще реже довожу ее до конца!

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** Вы очень хорошая хозяйка! У вас в доме всегда чисто и уютно, но при этом вы не сходите с ума, если ребенок уронит на ковер пирожное. Здоровое отношение к уборке позволяет вам поддерживать порядок в квартире, не третируя при этом домочадцев. Вы гостеприимны и не считаете приходящих в свой дом людей неудобством. Вас любят за общительность, доброжелательность и спокойствие. У вас мягкий характер, благодаря которому вы прекрасно сходите с людьми.

**Большинство Б.** Вы из той категории женщин, у которых все дол-

жно быть идеально. Если кухонный стол - то кристально чистый, если обед - то самый вкусный, если муж - то верный, если дети - то послушные и аккуратные. Стремление к перфекционизму проявляется и в вашем отношении к уборке. Не дай Бог кому-нибудь пройтись в грязной обуви дальше порога! Родственников такие хозяйки, как правило, тоже стараются подогнать под определенный стандарт. Вот вам совет: снизьте обороты, иначе рискуете потерять расположение самых близких вам людей.

**Большинство В.** Здоровое равнодушие в отношении порядка в

доме зачастую бывает полезно, но не в вашем случае. Вы уже переступили допустимую границу: у вас в квартире чаще всего можно встретить беспорядок, валяющиеся конфетные фантики, песок от ботинок у порога. Вы оправдываете себя тем, что не любите зацкиливаться на таких мелочах. Что ж, это ваше право, но задумайтесь: может, ваши домашние не согласны с вами? Ваше равнодушие простирается и дальше: вы можете не обратить внимания на проблемы у мужа на работе или у детей в школе. Вам стоит уделять близким и своему дому больше времени!

**М**ногие женщины, которые стремятся похудеть, не признаются даже самим себе, что глубоко в душе они этого не хотят. Поэтому, чтобы вступить в борьбу с лишним весом за фигуру мечты, нужно изменить свои мысли, обратиться к подсознанию и договориться с ним о совместных усилиях. Другими словами, «перепрограммировать» себя.

### СФОРМУЛИРУЙТЕ ЦЕЛЬ

Иногда, для того, чтобы процесс похудения пошел, стоит просто изменить формулировку цели. Как правило, большинство не делают разницы между словами «похудеть» и «постройнеть», а между тем, она огромна. Корень слова худеть - «худо», а поскольку нашему бессознательному гораздо ближе исконные, несомненные значения слов, то оно боится худеть, то есть, становится хуже. Поэтому надо поставить себе правильную цель - постройнеть. Мыслите позитивно. Представьте женщину, которая сильно поправилась после родов. Казалось бы, с кем не бывает? Но, на самом деле она постоянно твердила: «Я так и думала, что во время беременности растолстею, и потом долго буду восстанавливать прежнюю фигуру. И сейчас я толстая, а на поход в фитнес-клуб у меня нет ни времени, ни средств!» Вселенная услышала ее «желание» и исполнила его. Эта история заставляет задуматься, правда?

### НЕ РУГАЙТЕ СЕБЯ!

Цель должна вызывать только позитивные эмоции, поэтому важно прекратить ругать и обзывать себя. Не ставьте установку «избавиться от жира». Поскольку эта фраза пропитана ненавистью к себе и несет сильный отрицательный заряд, то она, скорее всего, вызовет внутренний протест и желание делать все наоборот. Лучше сформулируйте цель в утвердительной форме и в настоящем времени - так, как будто желаемое уже произошло: «У меня красивое стройное тело!»

### НАЙДИТЕ ВТОРИЧНУЮ ВЫГОДУ

Не всегда достаточно просто правильно сформулировать цель. Иногда проблема «сопротивления» организма лежит гораздо глубже. В таких случаях психологи говорят о вторичных выгодах от лишнего веса. То есть, вес не уходит, потому что человеку он для чего-то нужен. Например, чтобы не вызывать интерес у чужих мужчин и чтобы не ревновал муж. Лишний вес может быть причиной не ходить с друзьями в походы, не ездить на велоси-



**ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО ИЗМЕНИТЬ НЕ ТОЛЬКО РАЦИОН,  
НО И СОБСТВЕННЫЕ МЫСЛИ!**

## ПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

педы, лыжах. Или, ссылаясь на болезни, женщина не делает лишнего по хозяйству, не затевает ремонт. Чаще всего к избыточному весу приводит постоянное переедание, и вторичную выгоду нужно искать именно от процесса неконтролируемого потребления вкусенького. Поэтому, прежде чем бороться с лишним весом, нужно задать себе несколько вопросов и честно на них ответить. Например: «Для чего я переедаю?», «В каких ситуациях я ем больше?», «Почему я ем именно это блюдо, которое вредит моей фигуре?». У вас окажутся свои вторичные выгоды от переедания, но вот основной список, который выявили психологи, опрашивая сотню женщин с лишним весом.

- «Я ем лишнее, чтобы получить удовольствие».
- «Я награждаю себя чем-то вкусеньким за труд (терпение, усилия, перенесенную болезнь)».
- «Когда я ем вкусенькое, то успокаиваюсь, перестаю тревожиться».
- «Я очень люблю общаться, а у нас принято общаться за праздничным столом».
- «Я ем, чтобы убить лишнее время».
- «Я ем, потому, что боюсь обидеть маму, которая мне наготовила».
- «Я переедаю в гостях, на шведских столах, фуршетах, чтобы сэкономить на еде дома».
- «Я все время ем, но другими перебить тягу к курению».

### ИЩИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ

После того, как вторичные выгоды от переедания будут выявлены, останется придумать, как можно получить те же выгоды, но другими способами. Идеально, если вы сможете предложить себе 2-3 аль-

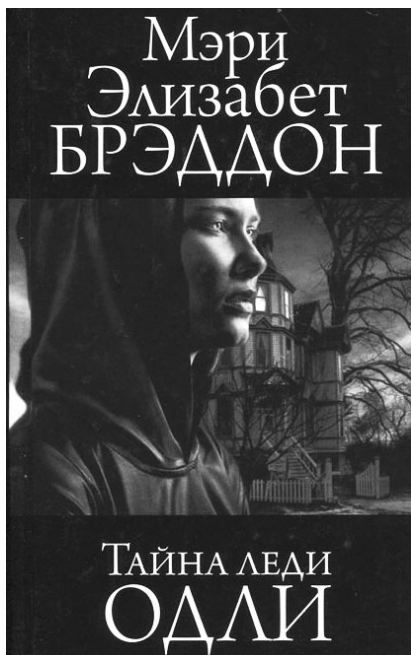
тернативы. Например, может оказаться, что удовольствие вы получаете не только от высококалорийного торта, но и от медитации, чтения книг, общения с детьми, Ищите то, что будет ближе именно вам.

### МЫСЛЕННО КОНТРОЛИРУЙТЕ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Еще одним шагом на пути к стройности станет контроль момента начала приема пищи. Известно, что много лишнего мы съедем на автопилоте, то есть, не контролируя процесс. Рука сама тянется за печеньем, пальцы доносят его до рта, зубы пережевывают, мышцы глотают. А сознание в это время занято увлекательной беседой за столом. Чтобы разорвать порочный круг, психологи советуют мысленно вмешаться в этот процесс. Скажем; определить привычное действие, на котором вы зафиксируетесь, разорвете привычную последовательность действий и внесете изменения в сценарий. Например, когда ваша рука потянется к шоколаду, нужно остановиться и заменить это действие другим: встать и выпить стакан воды.

Поддерживайте себя на пути к цели позитивными утверждениями - аффирмациями. Например: «Я становлюсь стройнее с каждым днем», или «У меня идеальная фигура». Придумайте несколько фраз, которые будете мысленно проговаривать про себя по пути на работу, стоя в пробках, в очередях. Результат не заставит себя ждать!

**В процессе похудения  
правильный настрой - уже  
половина победы!**



(Продолжение. Начало в 21-39).

**ГЛАВА 21.  
МИССС ПЛОУСОН**

Среди пачки писем, которые Роберт Одли нашел в чемодане Джорджа, было одно, помеченное именем его отца, – отца, который, не был снисходителен к своему единственному сыну и с радостью воспользовался предложением, предоставленным ему опрометчивой женой Джорджа, чтобы лишить его средств к существованию. Роберт Одли никогда не встречался с мистером Харкотом Толбойсом, но рассказы Джорджа о своем отце дали его другу некоторое представление о характере этого джентльмена. После исчезновения Джорджа он тотчас написал мистеру Толбойсу, тщательно подбирая слова и прозрачно давая понять, что в этом таинственном деле не все чисто; но по истечении нескольких недель он получил весьма официальное послание, в котором мистер Харкот Толбойс недвусмысленно заявил, что умывает руки во всем, что касается его сына со дня его свадьбы, и что его исчезновение так же абсурдно, как и его нелепая женитьба. Автор этого отеческого письма добавил в постскриптуме, что если у мистера Джорджа Толбойса было низкое намерение заставить волноваться своих друзей этим притворным исчезновением, и таким образом поиграть на их чувствах с целью вытянуть из них побольше денег, то он глубоко ошибался в характере тех особ, с кем имел дело.

Роберт Одли написал в ответ на это несколько негодующих строк, ставя в известность мистера Толбойса, что его сын едва ли стал бы прятаться с такой далеко идущей целью, как покушение на карман своих родственников, так как в момент своего исчезновения он положил в банк двадцать тысяч фунтов. Отправив это письмо, Роберт оставил всякую мысль дождаться помощи от человека, который должен более всех быть заинтересован в судьбе Джорджа, но теперь, когда он с каждым днем

# Тайна леди Одди

все ближе продвигался к развязке, черным пятном лежавшей перед ним, его мысли возвращались к этому бездушному мистеру Харкоту Толбойсу.

– Я как можно быстрее поеду в Дорсетшир после того, как закончу все дела в Саутгемптоне, – говорил он, – и поведу этого человека. Если уж и он допустит, чтобы судьба его сына осталась темной и мрачной тайной для всех, кто его знал; если он сможет, дожить до конца своих дней, оставаясь в неведении, какой смертью умер его несчастный сын, – тогда зачем мне пытаться распутать этот запутанный клубок, разгадывать страшную загадку и пытаться сложить воедино разрозненные кусочки мозаики, которые, собравшись вместе, могут образовать чудовищную картину? Я поеду к нему и изложу мои ужасные подозрения. Пусть он и решается, что мне делать.

Роберт Одли отправился первым экспрессом в Саутгемптон. Снег лежал толстым белым покровом на полях, через которые он проезжал, и молодой адвокат укатался в такое множество шерстяных шарфов и дорожных пледов, что казался ходячим шерстяным снопом, а не живым человеком ученой профессии. Он мрачно смотрел в окно, запотевшее от дыхания его самого и пожилого офицера, который был его единственным попутчиком, и видел, как проносятся мимо леса и поля, призрачные в белом саване снега. Он плотнее укатался в широкие складки своего пледа, поживаясь, и роптал на свой жребий, который гнал его в путешествие в этот ненастный зимний день.

«Кто бы мог подумать, что я так люблю этого парня, – думал он, – и буду так скучать по нему? У меня есть небольшое состояние, дающее мне три процента годовых, я – предполагаемый наследник дядюшкиного титула, и я знаю, что некая юная милая девица сделает все на свете, как мне кажется, ради моего счастья; но я бы добровольно от всего отказался и согласился остаться без единого пенни, лишь бы эта тайна благополучно разъяснилась и Джордж Толбойс был рядом со мной».

Он приехал в Саутгемптон между 11 и 12 часами, перешел через платформу, и сквозь снег, летевший ему в лицо, направился в нижнюю часть города к пристани. Часы на церкви Святого Михаила пробили двенадцать, когда он пересек старую площадь, на которой возвышалось это строение, и дальше, по узким улочкам его путь пролегал к морю.

Мистер Мэлдон обосновался на одной из безрадостных улиц, которые спекулянты застройщики любят пристраивать за счет какого нибудь клочка пустоши к окраине солидного города. Бриксам Тирейс был, возможно,

одним из самых мрачных кварталов, когда либо построенных из кирпича и известки с тех пор, как самый первый каменщик уложил свой мастерок штукатурки и самый первый архитектор начертил план. Застройщик, спекулировавший на этих десяти домах из восьми комнат, которые скорее походили на тюрьму, повесился, прежде чем дома были подведены под крышу. Человек, скупивший эти могильники с пустыми глазницами окон, обанкротился, когда обойщики еще не закончили свою работу на Бриксам Тирейс, успев, таким образом, лишь побелить потолки и одновременно обелить себя.

Всяческие напасти и неплатежи крепко прицепились к злополучным жилищам. Судебный пристав и маклер были так же хорошо известны местной детворе, как мясник и булочник. Платежеспособных жильцов будил в полночные часы шум призрачных мебельных фургонов, которые тайком уползали в безлунную ночь. Неплатежеспособные обитатели, сидя в своих восьмикомнатных твердынях, не таясь, игнорировали сборщика налога на воду и неделями существовали без каких бы то ни было видимых средств обеспечения этой необходимой жидкостью.

Зайдя со стороны моря в этот район, где царил нищета, Роберт с содроганием огляделся. Из одного дома выносили покойника – маленького ребенка, и Роберт с ужасом подумал, что если бы в маленьком гробике лежал сын Джорджа, он был бы в какой-то мере ответственен за смерть мальчика.

«Бедный ребенок не проведет еще одну ночь в этой лачуге, – подумал он, стуча в дверь мистера Мэлдона. – Он – единственное, что осталось от моего пропавшего друга, и теперь я должен обеспечить его безопасность».

Неряшливая девчонка прислуга открыла дверь и подозрительно уставилась на мистера Одли, спрашивая довольно гнусавым голосом, что ему угодно. Дверь в маленькую гостиную была открыта, и Роберт слышал стук ножей и вилок и детский веселый голосок маленького Джорджа. Он сказал прислуге, что приехал из Лондона и хотел бы увидеть мистера Толбойса и что он сам о себе доложит; и без дальнейших церемоний, пройдя мимо нее, он открыл дверь в гостиную. Девчонка ошеломленно следила за ним взглядом и вдруг, пораженная какой-то неожиданной мыслью, сбросила через голову передник и выскочила на улицу. Она бросилась прямо через пустырь, нырнула в узкую аллею и не перестала дышать до тех пор, пока не очутилась на пороге одной таверны под названием «Карета и лошади», которую облюбовал мистер Мэлдон. Верный вассал лейтенанта принял Роберта Одли за

нового сборщика злосчастных налогов, отвергнув то, что он сказал о себе, как хитроумную уловку, предназначенную для разорения местных банкротов, – и поспешила, чтобы вовремя предупредить своего господина о приближении неприятеля.

Войдя в гостиную, Роберт был удивлен, увидев маленького Джорджа сидящим напротив женщины, которая отдавала должное убогой трапезе, накрытой на грязной скатерти, запивая ее пивом. Женщина поднялась, когда вошел Роберт, и неуклюже присела перед ним. Она выглядела лет на пятьдесят и была одета в потрепанную траурную одежду. У нее было бледное вялое лицо, и две гладкие пряди волос, видневшиеся из под чепчика, были того тусклого льняного оттенка, который обычно сопутствует румяным щекам и белесым ресницам. В свое время она, возможно, была деревенской красавицей, но ее относительно правильным чертам было присуще низкое выражение, и они казались искаженными, слишком маленькими для ее лица. Этот недостаток был особенно заметен в очертаниях рта, который явно не подходил для ее зубов. Она улыбнулась, присев перед Робертом, и ее улыбка обнажила почти все огромные лошадиные зубы, отнюдь не украшавшие ее внешность.

– Мистера Мэлдона нет дома, сэр, – произнесла она весьма противным голосом, в котором не было и намека на учтивость, – но если вы насчет платы за воду, он просил меня передать, что...

Ее перебил маленький Джордж Толбойс, который слез со своего высокого стула, на который его усадили, и подбежал к Роберту Одли.

– Я вас знаю, – пролепетал он, – вы приезжали в Вентнор с большим джентльменом, и сюда однажды приезжали и дали мне денег, а я отдал их деду, чтобы он сохранил.

Роберт Одли взял мальчика на руки и отнес его к маленькому столику у окна.

– Встань здесь, Джорджи, – сказал он, – я хочу хорошенько рассмотреть тебя.

Он повернул лицо мальчика к свету и обеими руками убрал со лба его темные кудри.

– С каждым днем ты все больше похож на отца, Джорджи; ты становишься совсем взрослым, – прибавил он. – Тебе хотелось бы пойти в школу?

– О да, очень хочу, – с живостью ответил мальчик. – Однажды я ходил в школу к мисс Пекине – знаете, это дневная школа, на соседней улице, за углом, но я заболел корью, и дед больше не пускал меня, он боялся, что я опять заболую; дедушка не разрешает мне играть с ребятами на улице, потому что они грубые, он сказал, что они мерзкие мальчишки, но я не должен так говорить, это неприлично. Он говорит черт и дьявол, и ему можно, потому что он старый. Я тоже буду говорить черт и дьявол, когда стану старый, и я хочу пойти в школу, прямо сегодня, миссис Плуосон приготовит мой сюртучок, не так ли, миссис Плуосон?

– Конечно, мистер Джорджи, если ваш дедушка позволит, – ответила женщина, с беспокойством глядя на Роберта Одли.

«Что такое происходит с этой женщиной? – подумал Роберт, повернувшись от мальчика к светловолосой вдове, которая медленно клонилась к столу, где стоял маленький Джордж. – Неужели она все еще принимает меня за сборщика налогов, или, быть может, причина ее беспокойства лежит глубже? Хотя это маловероятно, какие бы секреты ни были у лейтенанта Мэлдона, вряд ли эта женщина знает о них».

Миссис Плуосон к этому времени склонилась совсем низко над столиком и украдкой почти обхватила мальчика руками, когда Роберт резко обернулся.

– Что вы собираетесь сделать с ребенком? – спросил он.

– Я собираюсь только умыть его хорошенькое личико, сэр, и пригладить волосы, – ответила женщина тем же противным голосом. – Вы не разглядите его как следует, пока лицо грязное. Мне не потребуется и пяти минут, чтобы он заблестел, как чайник.

Она уже обхватила мальчика своими длинными тощими руками и собиралась целиком завладеть им, когда Роберт остановил ее.

– Пусть остается такой, какой есть, благодарю вас, – возразил он. – Я недолго пробуду в Саутгемптоне и хочу услышать все, что этот маленький человечек расскажет мне.

Мальчуган подошел поближе к Роберту и доверчиво посмотрел адвокату в глаза.

– Вы мне очень нравитесь, – затараторил он. – Я вас боялся раньше, потому что стеснялся. Сейчас я не стесняюсь – мне уже почти шесть лет.

Роберт ободряюще погладил мальчика по головке, но смотрел не на него: он наблюдал за светловолосой вдовой, которая отошла к окну и высматривала что то на пустоши.

– По моему, вы о ком то беспокоитесь, мэм, – заметил Роберт.

Она покраснела и смутилась.

– Я посмотрела, не идет ли мистер Мэлдон, – запинаясь ответила она. – Он огорчится, если не увидит вас.

– Так вы знаете, кто я?

– Нет, сэр, но...

Мальчик перебил ее, вынув из-за пазухи небольшие часы и показывая их Роберту.

– Вот те часы, что подарила мне красивая леди, – похвастался он. – Теперь они у меня, но совсем недолго, потому что ювелир, который их чистит, такой бездельник, как говорит дедушка, и так долго их всегда держит; дедушка сказал, что их снова нужно почистить, из-за налогов. Он всегда забирает их почистить, когда налоги, но он говорит, что если они потеряются, красивая леди даст мне другие. Вы знаете красивую леди?

– Нет, Джорджи, расскажи мне о ней.

Миссис Плуосон снова склонилась над мальчиком. На этот раз она вооружилась носовым платком и проявила большое беспокойство о состоянии носа Джорджа, но Роберт не боялся страшного оружия и забрал ребенка от мучительницы.

– С мальчиком все будет в порядке, мэм, – уверил он, – если вы оставите его в покое хоть на пять минут. Ну как, Джорджи, садись ко мне на колени и расскажи мне о красивой леди.

Ребенок вскарабкался на колени

мистеру Одли, бесцеремонно ухватившись за воротник его пальто.

– Я вам все расскажу о красивой леди, – начал он, – потому что вы мне очень нравитесь. Дедушка наказывал мне не говорить никому, но вам я расскажу, потому что вы мне нравитесь и потому что вы возьмете меня в школу. Однажды ночью красивая леди приходила сюда, давно, очень давно, – он покачал головой со значительным видом. – Она приходила, когда я был не такой большой, как сейчас, и ночью, когда я уже лег спать, она входила ко мне в комнату, садилась на кровать и плакала, и оставила мне часы под моей подушкой, и она... Почему вы мне строите рожи, миссис Плуосон? Я все скажу этому господину, – неожиданно добавил он, обращаясь ко вдове, которая стояла за спиной Роберта.

Миссис Плуосон сконфуженно пробурчала какие то извинения, она боялась, что мальчик утомил господина.

– Положим, мэм, вы могли бы и подождать, пока я сам скажу об этом, – резким тоном произнес Роберт. – Подозрительный человек, глядя на ваше поведение, может подумать, что между мистером Мэлдоном и вами существует тайный сговор, и вы просто боитесь, что мальчик сболтнет лишнее.

Он поднялся со стула и в упор посмотрел на миссис Плуосон. Вдова побледнела, как мертвец, и попыталась что то ответить, но ее губы пересохли, и ей пришлось облизнуть их, прежде чем ей удалось выдать из себя хоть слово.

Малыш пришел ей на помощь.

– Не сердитесь, миссис Плуосон, – попросил он. – Миссис Плуосон очень добра ко мне. Миссис Плуосон – мама Матильды. Вы не знали Матильду. Бедная Матильда все время плакала, она была больна, она...

Мальчика прервало неожиданное появление мистера Мэлдона, который стоял на пороге гостиной и не сводил с Роберта Одли пьяных испуганных глаз. Девчонка прислуга была рядом с ним, все еще тяжело дыша.

Он яростно обрушился на миссис Плуосон, и хотя еще был день, речь его была уже пьяной и нечленораздельной.

– Кто вас назовет здраво... здраво... слящей женщиной! – ругался он. Почему не заберете ребенка и не умеете ему л лицо? Хтите пагуб бить меня? Уведите р ребенка прочь! Мистер Одли, сар, я р рад вас видеть и пр ринимать вас в этом убогом жилище, – добавил старик с пьяной учтивостью, падая на стул и пытаясь посмотреть прямо на неожиданного гостя.

«Не знаю, что старик скрывает, – подумал Роберт, когда миссис Плуосон выталкивала из комнаты маленького Джорджа Толбойса, – но эта женщина посвящена в его секрет. Какова ни была бы тайна, что здесь сокрыта, с каждым шагом она все больше темнеет и сгущается; и напрасно пытаюсь я повернуть назад и остановиться на этой дорожке, более сильная рука указывает мне путь к неизвестной могиле моего потерянного друга».

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



### КОГДА БРЕТЕЛЬКИ ВРЕЗАЮТСЯ В ПЛЕЧИ

Иногда примеришь нижнее белье в магазине и думаешь: «Оно идеально!», а потом комплект оказывается неудобным. Согласитесь, весь день ходить в тесном или жестком бюстгальтере - сомнительное удовольствие. Чтобы бретельки не врезались в кожу, застегивайте пояс лифчика потуже. Бретели не должны брать на себя всю нагрузку. Если это не помогло, приобретите специальные силиконовые по-

душечки (продаются в магазинах нижнего белья) - они смягчают давление лямок на кожу и незаметны под одеждой.

Хотите, чтобы белье прослужило вам как можно дольше и не деформировалось? Храните бюстгальтеры, вложив друг в друга. Не пользуйтесь вешалками для белья - так бретели быстро растянутся.

*Ольга Данилевич.*

### В ШКАФУ - ТОЛЬКО ПРИЯТНЫЙ АРОМАТ!

Я принципиально не пользуюсь ароматизаторами для бельевых шкафов. Считаю, что в этом вопросе гораздо лучше работает туалетная вода или духи. Их необходимо распылить на тряпочку (лучше взять шерстяную) и убрать в шкаф.

Имейте в виду: туалетная вода должна быть или вашей любимой, или по крайней мере не обладать резким запахом.

Я пользуюсь этим лайфхаком, когда убираю сезонную одежду на долгое хранение.

*Дарья Постылова.*



### КОРЗИНА ДЛЯ ВАННОЙ КОМНАТЫ



Мне всегда нравились красивые корзины, которые я часто видела в ваннх комнатах моих друзей. В магазинах они стоят недешево, но, оказывается, их легко изготовить самим. Возьмите любую ненужную картонную коробку. Обрежьте у нее верх. По всему периметру обмотайте плотной веревкой или шпагатом, посадив его на клей. Сверху можно придумать украшение в виде ткани. Прекрасный контейнер готов!

*Алеся Муховичко.*



### НЕСКУЧНЫЕ БАНОЧКИ ПРЕОБРАЗЯТ ИНТЕРЬЕР

Такие баночки, украшенные собственноручно, можно использовать в качестве подставки под канцелярские принадлежности, кисти для макияжа, для мелких вещей и аксессуаров.

Возьмите одинаковые баночки (например, из-под детского питания), покройте их краской. Черным цветом нарисуйте на каждой мордочку или улыбочку. Так они будут смотреться еще более симпатично!

*Олеся.*



## Взбодриться за 5 минут

Расскажу, как быстро взбодриться на рабочем месте - эти способы проверены мною лично.

Умойтесь прохладной водой. Или хотя бы подставьте кисти рук под струю холодной воды. На лицо можно распылить термальную воду. Так вы убьете двух зайцев сразу: и взбодритесь, и кожу увлажните.

Вдохните аромат апельсина. На первый взгляд совет кажется странным, но это действительно помогает справиться с сонливостью. А все потому, что эфирные масла, содержащиеся в цитрусе, тонизируют и снижают уровень тревожности (это доказали ученые из Медицинского университета в Вене).

Сделайте дыхательную гимнастику. Так вы наполните легкие кислородом, улучшите работу сердца и снимете стресс. Сядьте удобно, закройте глаза и начните вдыхать и выдыхать воздух через ноздри. Важно, чтобы дыхание было коротким и резким. На выдохе резко прижимайте живот к ребрам, на вдохе - как бы выпячивайте вперед. Спустя 10-15 повторений вы взбодритесь.

**Анастасия.**

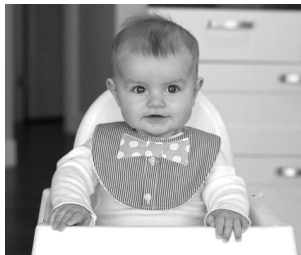
## Рубашка мужа превращается...

У мужа осталась рубашка, которую он больше не носит? Не спешите выбрасывать хорошую вещь - она еще может послужить слюнявчиком для малыша.

Для этой цели оставьте сохранными ворот и две верхние пуговицы. Воротничок можно срезать. Сзади рубашку разрежьте и пришейте пуговку.

Для красоты на такой слюнявчик я также пришила самодельную бабочку.

**Екатерина Барсукова.**



## ЕСЛИ СКОВОРОДКА ПАХНЕТ РЫБОЙ

Обычно мы пользуемся одной сковородкой для приготовления разных блюд. Но, согласитесь, не всегда приятно есть яичницу с ароматом жареной рыбы. Рыбный запах очень въедливый: он может сохраняться даже после того, как вы вымыли посуду. Но с этим можно справиться. Поставьте сковородку на огонь, а на дно положите влажный спитой чай. Использование заварка впитает все лишние запахи.

**Марина Т.**

## Пищевая пленка станет крепче

Перед тем как использовать пищевую пленку, положите рулон в холодильник на час-полтора. Пленка будет более эластичной и прочной.

**Татьяна Ж.**

## Моем кухню без «химии»

Кончилась бытовая химия? Вот и хорошо - есть повод попробовать более щадящие средства для наведения порядка в доме!

### Столовый уксус

\* **Отбеливает поверхности,** дезинфицирует, расщепляет жир, нейтрализует неприятные запахи.

\* **Деревянные кухонные доски** нужно регулярно обрабатывать водным раствором уксуса - для дезинфекции.

\* **Нежелательные ароматы на кухне** исчезнут, если налить в сковороду немного уксуса и поставить на 10 минут на слабый огонь.

\* **Пригоревшая кастрюля** легко отмоется, если налить в нее уксус так, чтобы он покрыл всю пригоревшую поверхность, и оставить на ночь. Ершик не понадобится!

### Лимонная кислота

\* **Чтобы удалить накипь в чайнике,** всыпьте пакетик лимонной кислоты, залейте водой и прокипятите 2-3 раза подряд, не меняя воду. Способ подходит как для электрических, так и для обычных чайников.

\* Растворите 1 ч. л. лимонной кислоты в стакане воды и протрите плитку, посуду, эмалированные поверхности. Все засверкает!



## Как хранить мед

Свои полезные свойства, и в первую очередь бактерицидность, мед не теряет только при условии правильного хранения.

Лучше всего мед сохраняется при температуре от 0 до 10°. При сильном перегреве, при попадании на него прямых солнечных лучей или слишком яркого света он портится. Губителен для меда и холод, из-за которого разрушаются полезные аминокислоты и витамины.

**Лариса Б.**

## Мебель без пыли

Хотите, чтобы на мебели было меньше пыли?

Перед тем как вытирать пыль, нанесите на влажную тряпочку несколько капель кондиционера для белья (на флаконе должно быть указано, что данный состав обладает антистатическими свойствами). И пыль не будет скапливаться так быстро, и запах в комнате будет приятный.

**Зоя Г.**



## Лежанка для домашнего любимца

Старый чемодан может стать отличной лежанкой для вашего домашнего любимца. Там ему будет тепло и уютно. Снаружи покрасьте чемодан акриловой краской в любой понравившийся вам цвет. Для ручек и замков используйте более яркий оттенок. Ножки для чемодана сделайте

из брусьев. Крышку чемодана задрапируйте тканью, прикрепив ее с помощью мебельного степлера. На дно положите мягкое одеяло или сшейте подушечку. Если вы выберете последний вариант, то сначала приготовьте наволочку под размер чемодана, а уже потом наполните ее синтепоном.

**Ольга М.**



# МАСТЕРИЦА



## ЗЕЛЕНАЯ БЕЗРУКАВКА С УЗОРОМ ИЗ РОМБОВ

### РАЗМЕРЫ

36/38 (40/42) 44/46 (48) 50/52  
 Ширина изделия по обхвату груди: 101 (116) 130 (144)  
 159 см, соответствует объему груди 81–96 (91–97)  
 102–107 (112–117) 122–127 см  
 Длина изделия: 59 (65,5) 69 (72) 73 см

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Rico Fashion Modern Tweed Aran (60% шерсти, 20% нейлона, 20% вискозы; 50 г/95 м) – 6 (8) 9 (11) 12 мотков зеленой (цвет 014); прямые спицы № 4 и 5; держатели петель.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### РЕЗИНКА

1 лиц., 1 изн.

#### АЖУРНЫЙ УЗОР

Вязать по схеме. Повторять 1–16-й ряды. Все петли с изнаночной стороны вязать изнаночными.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

14 п. х 24,5 р. = 10 см х 10 см, связано ажурным узором на спицах № 5.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

##### СПИНКА

На прямые спицы № 4 набрать 77 (87) 97 (109) 119 п. и вязать 6 см резинкой.

Перейти на прямые спицы № 5.

В следующем изнаночном ряду равномерно убавить 4 (4) 4 (6) 6 п. = 73 (83) 93 (103) 113 п. Продолжить вязание узором по схеме.

\*\* Когда длина работы составит 59 (65,5) 69 (72) 73 см, выполнить вырез горловины. Для этого перевести средние 19 (19) 21 (21) 21 п. на держатель петель и обе стороны закончить раздельно.

Закрыть с внутреннего края в каждом ряду по 1 п. 6 раз и еще через 1 ряд закрыть 1 п..

Одновременно, когда длина работы составит 61,5 (68) 71,5 (74,5) 75,5 см, в следующем ряду, а затем в каждом 2-м р. закрыть 2 п. 7 раз (2 п. 8 раз) 2 п. 10 раз (2 п. 11 раз) 2 п. 13 раз для плечевых скосов.

Закрыть оставшиеся 6 (9) 9 (12) 13 п.

Вторую сторону выполнить так же, только в зеркальном отображении.

### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, до \*\*.

Когда длина работы составит 51 (57,5) 60 (63) 64 см, перевести средние 11 п. на держатель петель и обе стороны закончить раздельно.

С внутреннего края в каждом ряду закрыть по 1 п. 6 раз, а затем в каждом 2-м р. по 1 п. 5 раз (1 п. 5 раз) 1 п. 6 раз (1 п. 6 раз) 1 п. 6 раз.

Одновременно, когда длина работы составит 61,5 (68) 71,5 (74,5) 75,5 см, петли для плечевых скосов закрыть так же, как на спинке.

Вторую сторону выполнить так же, только в зеркальном отображении.

### СБОРКА

Выполнить правый плечевой шов.

На прямые спицы № 4 вдоль выреза горловины набрать всего 89 (89) 95 (95) 95 п., включая петли с держателей петель, и из средней петли с держателя петель спинки выполнить 1 прибавку.

Связать 3 см резинкой.

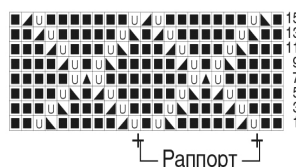
Выполнить левый плечевой шов и шов бейки.

На расстоянии 25 (27) 29 (30) 31 см от плечевого шва

прикрепить маркеры для пройм на спинке и перед.

На прямые спицы № 4 равномерно набрать 77 (83) 89 (93) 97 п. между маркерами и вязать 3 см резинкой.

Выполнить боковые швы и швы.



■ = лицевые ряды – лицевые петли, изнаночные ряды – изнаночные петли

▲ = 2 п. провязать вместе лицевой

▲ = 1 п. снять, 1 лиц., протянуть снятую петлю через провязанную

U = сделать накид

▲ = 3 п. провязать вместе лицевой (1 п. снять, 2 п. провязать вместе лицевой, протянуть снятую петлю через 2 провязанные вместе петли)

Пользу ортопедических стелек невозможно переоценить. Они защищают от деформации опорно-двигательный аппарат, обеспечивают физиологически правильную постановку стопы и равномерное распределение нагрузки. Такие стельки незаменимы во время беременности, при проблемах с венами, позвоночником, при артритах и артрозах.

## Чтобы стопе было удобно

Ортопедические стельки, как правило, толще обычных. А все потому, что они должны обеспечивать хороший амортизационный эффект. Вот почему требуется добавить 1-1,5 мм толщины. К тому же более тонкие стельки быстрее изнашиваются.

Период привыкания к современным стелькам максимально короткий. В это время появляется ощущение, будто в обувь что-то подложили. Боли и явного дискомфорта, как правило, нет. Чаще всего адаптация к новым стелькам проходит в течение нескольких дней. Если прошло больше недели и ощущения по-прежнему неприятные, стоит вновь обратиться к специалисту, чтобы доработать стельки. Если речь идет об индивидуальном заказе, он может внести коррективы после нескольких дней носки.

## Прощай, красивая обувь?



Большинство уверены: если начинаешь носить ортопедические стельки, от красивой обуви придется отказаться. Но все не так категорично.

Корректирующая стелька - это спасение для уставших ног. Она помогает избавиться от назойливых болевых ощущений, стать свободнее и подвижнее. Нет задачи что-то запрещать или ограничивать.

Если вы собираетесь в театр и хотите надеть туфли на высоком каблуке, это без проблем можно сделать. Но, отправляясь в магазин, на экскурсию, в поездку или просто на работу, лучше надеть комфортную пару с задником и удобной стелькой внутри. Как вариант - взять такую обувь на смену, чтобы разгрузить ноги.



# ВЫБИРАЕМ СТЕЛКИ

**Большинство из нас начинает пользоваться стельками только после возникновения проблем. И это неверно! Ортопедические стельки - прекрасная профилактика болезней стоп!**

✓ **Если постоянно носить заведомо деформирующую стопы обувь, то со временем это обернется болями в ногах.**

дартизированные корректирующие стельки в аптеке или в спортивном магазине.

## Для активного образа жизни

Занятия спортом - это всегда избыточная ударная нагрузка. А если перед этим был целый рабочий день на каблуках, очевидно, что нога уже устала. Необходимо ей помочь и дать максимальную амортизацию и стабилизацию во время спортивных занятий.

Основная задача спортивной стельки - комплексно разгрузить стопу. Она должна быть влагоустойчивой. Лучше всего текстильное покрытие, которое предотвратит скольжение.

Не следует бояться кожзаменителя в стельках. Высокотехнологичное покрытие, в отличие от натуральной кожи, не позволит размножиться грибку и будет эффективно отводить влагу. Натуральная кожа, наоборот, обладает пористой структурой, которая не помогает в решении вопросов гигиены.

Если речь идет не об ударных нагрузках, а о длительной ходьбе, важна поддержка соответствующих отделов стопы для снятия напряжения. Каких именно - должен определить врач. Он же сможет аргументированно объяснить, какие стельки следует покупать, с каким корректирующим эффектом.

Вооружившись знаниями об особенностях стопы, в дальнейшем можно обращаться не только в ортопедические салоны, но и смело приобретать стан-

## Немного о профилактике

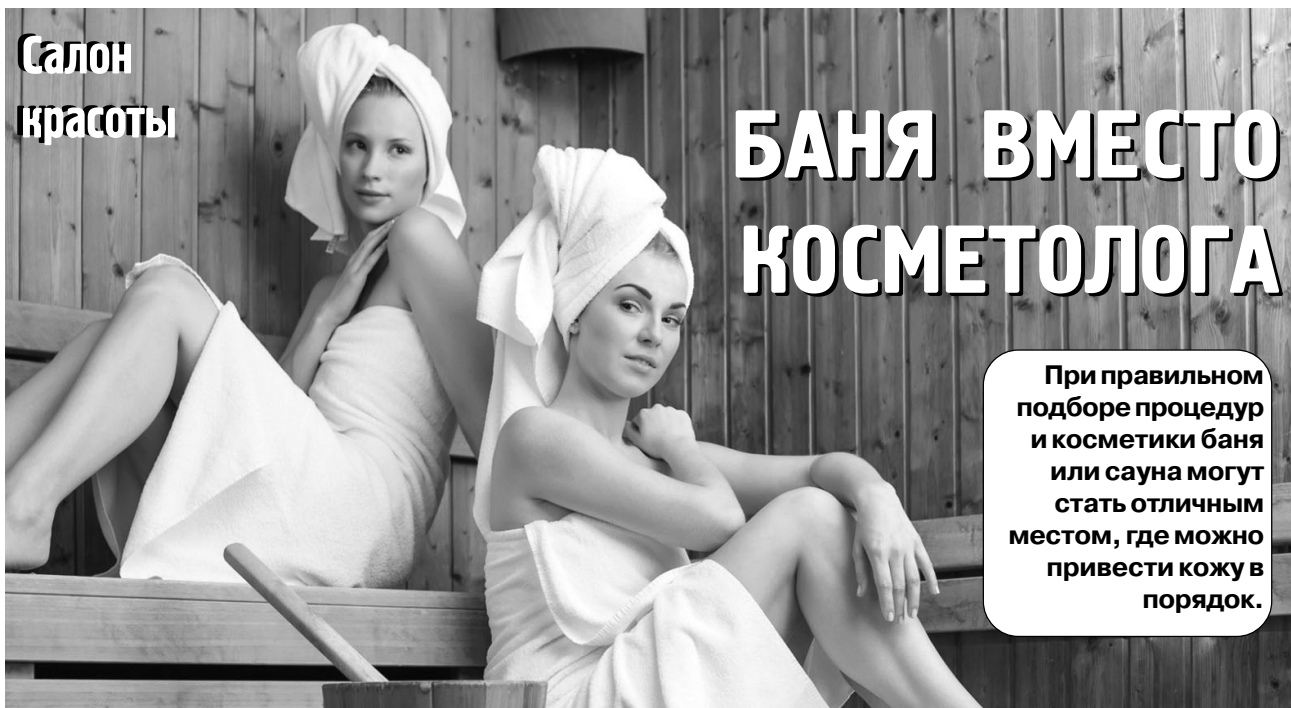
Современный обувной гардероб невероятно разнообразен, особенно у женщин. То же касается и ассортимента готовых стандартизированных стелек. Есть спортивные, для модельной обуви, повседневные.

Сейчас мода поддерживает стремление к здоровому образу жизни. Комфортная полуспортивная обувь стала частью стильного облика. В такую пару всегда можно положить корректирующую стельку взамен заводской.

Если речь идет о модельной обуви, вопрос решает полустелька. Ее можно использовать, когда мыс обуви открытый либо узкий. Кстати, полустелька также может быть индивидуальной.

## СОВЕТА ПРОДАВЦА НЕДОСТАТОЧНО!

**При болях и усталости в ногах ориентироваться только на советы продавца обувного магазина или фармацевта нельзя. Необходима консультация врача с глубокими знаниями особенностей функционирования опорно-двигательного аппарата. Имеет смысл потратить время и показать свои ножки специалисту.**



Салон  
красоты

# БАНЯ ВМЕСТО КОСМЕТОЛОГА

При правильном подборе процедур и косметики баня или сауна могут стать отличным местом, где можно привести кожу в порядок.

**П**еред тем как зайти в парную, удалите макияж: в противном случае вас ждут воспаления и комедоны. Не забудьте нанести на волосы термозащиту или надеть шапочку.

## Глубокое очищение

Используйте в бане очищающие средства для кожи лица и тела, чтобы подготовить ее к последующим процедурам.

**Кофейный скраб для тела.** 3-4 ст. л. кофейной гущи смешайте с 2 ст. л. сметаны, добавьте 2-3 капли эфирного масла лимона. Нанесите скраб на живот, ягодицы и бедра, обработайте проблемные зоны, после чего примите душ.

## Овсяный пилинг для лица.

2 ст. л. овсяных хлопьев измельчите в кофемолке, смешайте с 1 ст. л. жирных сливок и 2-3 каплями эфирного масла розы. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, и зону декольте. Мягко помассируйте дерму в течение 1-2 минут, затем смойте пилинг теплой водой.

Когда кожа очищена, можно заходить в парную.

## Паримся по правилам

Чтобы получить максимум пользы от бани, придерживайтесь следующих рекомендаций.

\* Первое посещение парной не должно превышать 3-5 минут. Затем с каждым следующим заходом увеличивайте это время на 1-2 минуты. Подходящая температура для влажной сауны - 50-60°, для сухой - 90°.

\* В парной примите лежачее положение: так обеспечивается лучшая циркуляция крови.

Воду, в которой настаивался дубовый,

эвкалиптовый или березовый веники, можно вылить на раскаленные камни. Парная наполнится травяным ароматом.

\* В перерывах между заходами не забывайте принимать душ. Важно смыть пот, чтобы обеспечить выведение токсинов.

\* Обязательно восполняйте потерю жидкости. Подойдут теплый травяной чай, компот из сухофруктов или ягодный морс.

Маски  
наносят на  
распаренную кожу.  
Так они действуют  
эффективнее.

## С пользой для кожи

Многие уверены: баня - отличное место для косметических процедур. Это действительно так, однако заходить в парную с маской на лице не стоит. Из-за высокой температуры состав средства может измениться, и реакция кожи будет непредсказуемой.

Лучше напитать эпидермис полезными веществами сразу после последнего захода, когда поры раскрыты, а токсины выведены.

**Глиняные аппликации против воспалений.** 2 ст. л. белой, черной или голубой глины разведите 3 ст. л. воды. Добавьте 1 ч. л. сока алоэ и тщательно перемешайте - консистенция маски должна напоминать сметану. Нанесите ее на кожу лица на 10 минут, затем смойте и используйте увлажняющий крем.

**Питательная творожная маска.** 1-2 ст. л. творога средней жирности смешайте с 2 ч. л. жидкого меда. По желанию можно добавить 2-3 капли эфирного масла чайного дерева. Распределите массу на коже, оставьте на 15 минут, после чего смойте.

**Ягодный мусс для здорового цвета лица.** Измельчите в пюре 50 г ягод (подойдут клубника, черная смородина, малина, ежевика). Нанесите получившуюся массу на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на 10 минут. Затем смойте.

## Фигура - стройная и подтянутая

Обертывание станет идеальным завершением банного детокса. Перед вами несколько проверенных рецептов.

**Водорослевое.** 2-3 ст. л. сухой ламинарии (продается в аптеке) залейте 3 ст. л. горячей воды и оставьте на 20 минут. Когда водоросли разбухнут, добавьте к ним 1 ч. л. сока алоэ, перемешайте и нанесите массу на бедра и ягодицы. Сверху оберните кожу пищевой пленкой, укройтесь пледом. Через 20-30 минут можно принять душ.

**Шоколадное.** 5-6 ст. л. какао-порошка разведите теплой водой или молоком до консистенции сметаны. Распределите состав по проблемным зонам и наслаждайтесь приятным ароматом в течение 30 минут.

Чтобы усилить эффект от обертывания, проведите антицеллюлитный массаж. Для начала разотрите тело специальной рукавичкой или жесткой щеткой. Далее приготовьте скраб, соединив мед и кофейную гущу в равных пропорциях. С помощью полученной массы пройдитесь по проблемным зонам круговыми движениями.

После массажа примите душ и нанесите на кожу питательное масло или увлажняющее молочко.

## САУНА ИЛИ ПАРНАЯ?

**В парной воздействие происходит за счет влажного пара. Благодаря ему поры раскрываются, кожа очищается, кровообращение усиливается. В сауне, наоборот, пар сухой. Он оказывает бактерицидное действие, уничтожая бактерии на поверхности кожи.**

Чаще всего в появлении волосков на подбородке, над верхней губой, на переносице виновата генетика. Однако порой они становятся следствием гормонального сбоя. В любом случае избавляться от них можно и нужно!

### Обращаемся к профессионалам

Косметолог может предложить бороться с нежелательными волосками на лице следующими способами.

**Лазерная эпиляция.** Во время процедуры лазерный луч разрушает волосяной фолликул. Процесс достаточно чувствительный, несмотря на то что воздействие происходит быстро. Следует учитывать, что лазер разрушает только активные фолликулы. Чтобы погубить спящие, потребуются дополнительные сеансы.

**Фотоэпиляция.** Луч, так же как и при лазерной эпиляции, воздействует на волосяной фолликул. Но вспышка в данном случае более широкого спектра, так что может потребоваться больше процедур. Считается, что эффективность фотоэпиляции во многом зависит от квалификации специалиста и качества прибора, на котором она проводится. Наилучший результат процедура дает на светлой коже с темными волосками.

✓ **Хотите избавиться от волосков на небольшом участке? Поможет пинцет. С ним вы забудете о проблеме на 4-5 недель!**

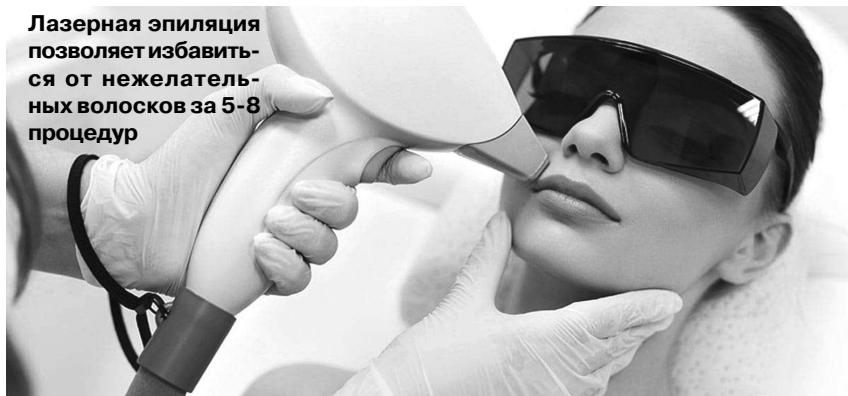
### Сами с усами?

Можно попробовать избавиться от волос на лице самостоятельно.

**Депиляция воском.** В магазинах продаются специальные восковые полоски для удаления волос на лице. Также можно использовать воск в кассетах. Он наносится с помощью картриджа по росту волос. Сверху прикрепляется тканевая полоска, которая затем удаляется резким движением против роста волос. Перед депиляцией кожу нужно продезинфицировать и обезжирить - например, с помощью талька.

**Шугаринг.** Сделайте сахарную пасту в домашних условиях или купите готовую. Ее следует наносить против роста во-

**Лазерная эпиляция позволяет избавиться от нежелательных волосков за 5-8 процедур**



## УДАЛЯТЬ ИЛИ СКРЫВАТЬ?

### ЧТО ДЕЛАТЬ С ПУШКОМ НА ЛИЦЕ

**Нежелательные волосы на лице хочется скрыть, а лучше - избавиться от них навсегда! Какие способы предлагает современная косметология?**

лос, а удалять - по росту, чтобы волосы не вросли.

**Тридинг.** Удаление волос в этом случае проводится с помощью обычной хлопковой или специальной нити длиной 20-30 см. Ее концы связывают узелком, надевают петлю на руки, перекручивают восьмеркой несколько раз. Затем плотно прикладывают жгут к коже одной рукой и резко разводят нить пальцами другой руки. Волоски попадают в жгут и выдергиваются. Болезненно, но эффективно. Этот способ чаще всего используют для удаления волос над верхней губой и для коррекции бровей.

### Чем обесцветить?

Волоски можно не удалять, а обесцвечивать, тем самым делая их незамет-

ными. Процедуру проводят как в салоне красоты, так и дома. Попробуйте один из предложенных способов:

1. Смочите диск в перекиси водорода и приложите к волоскам на 1-2 минуты. Если волоски темные, потребуются чуть больше процедур.

2. Выдавите 1 ст. л. лимонного сока, смочите в нем ватный диск. Смажьте соком область, где располагаются нежелательные волосы. Оставьте на 10-15 минут, затем смойте.

3. В 1 ст. л. кефира добавьте 1/2 ст. л. лимонного сока. Нанесите смесь на проблемную область на 10 минут. Как правило, при использовании домашних способов требуется несколько процедур для стойкого эффекта.

### Масла - в помощь!

Не быстрый, но достаточно стойкий эффект в борьбе с нежелательными волосами на лице дадут масла. Самыми эффективными для решения данной проблемы считаются масло дурман-травы и муравьиное. Оба приобретаются в аптеке.

Маслом дурман-травы следует смазывать проблемную область ежедневно перед сном. Можно использовать при этом втирающие движения, чтобы средство лучше впиталось.

Что касается муравьиного масла, его лучше применять после удаления волосков - только не с помощью бритвы, а путем выщипывания. Проблемную зону необходимо смазывать дважды в день.

**Вкусно и полезно**

## **КАБАЧКИ: МИНУС 5 КГ ЗА НЕДЕЛЮ**



### **ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОМИДОРАМИ**

*Понадобится: кабачки молодые - 1-2 шт., помидоры - 2-3 шт., сыр низкой жирности - 60-70 г, майонез низкокалорийный - 2-3 ст. л., чеснок - 2 зубчика, соль, перец - по вкусу, масло растительное - 1 ст. л.*

Кабачки нарежьте кружочками толщиной 1 см (если кожица жесткая, предварительно очистите их). Помидоры нарежьте кружочками такой же толщины. Сыр натрите на мелкой терке. Форму для запекания смажьте маслом, выложите в нее кабачки в один слой. Чеснок пропустите через пресс, добавьте к майонезу. Смажьте соусом кабачки, сверху выложите помидоры. Посолите, поперчите, посыпьте сыром. Запекайте в духовке, разогретой до 180 градусов, около 30 мин.



### **ОЛАДЬИ С ФЕТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ**

*Понадобится: цукини - 1-2 шт., сыр фета - 100 г, яйцо - 1 шт., мука - 1/2 стакана, разрыхлитель - 1/2 ч. л., орех мускатный - 1/4 ч. л., зелень, соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки.*

Цукини очистите, натрите на терке, посолите, оставьте на 15 мин.

К отжатым цукини добавьте измельченную зелень и остальные ингредиенты.

На масле испеките оладьи (по 3-4 мин. с каждой стороны). Выложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте 10 мин. при 180 градусах.

### **«СПАГЕТТИ» С КРЕВЕТКАМИ**

*Понадобится: цукини - 2 шт., креветки (очищенные) - 250 г, чеснок - 2-3 зубчика, сок лимонный - 2 ст. л., вино белое (сухое) - 50 мл, масло оливковое - 2-3 ст. л., зелень, соль и перец (хлопья) - по вкусу, лимон для подачи.*

С помощью овощечистки или терки для корейской моркови нарежьте цукини на «спагетти».

На масле обжарьте измельченный чеснок с перцем. Выложите креветки, обжарьте, переложите в миску.

Влейте в сковороду вино, сок, выпаривайте 2-3 мин. Выложите цукини, готовьте 2-3 мин. Добавьте креветки, соль и зелень. Через 1 мин. снимите с огня. Подавайте с ломтиками лимона.



### **КРЕМ-СУП С СУХАРИКАМИ**

*Понадобится: цукини - 1 шт., шпинат - 200 г, молоко - 500 мл, чеснок - 1 зубчик, масло оливковое - 1-2 ч. л., соль и перец - по вкусу, хлеб зерновой - 2 ломтика, зелень и орешки кедровые для подачи.*

Цукини и шпинат нарежьте, чеснок мелко нарубите. Слегка обжарьте на масле. Залейте молоком и тушите 15 мин., периодически помешивая.

Приготовьте гренки: ломтики хлеба обжарьте с каплей масла.

Овощную массу измельчите блендером. Подавайте суп с гренками, посыпав орешками и зеленью.

## **НЕ ТОЛЬКО ВКУСНО, НО И ПОЛЕЗНО!**

Прекрасный способ избавиться от лишних килограммов - ввести в меню больше сезонных кабачков и цукини. Из них можно приготовить множество вкусных блюд для разных приемов пищи. Это супы и рагу, оладьи и вафли, смузи и запеканки. Молодые плоды вкусны и в сыром виде - их хорошо до-

бавлять в различные овощные салаты.

А как они полезны! Помимо насыщения организма витаминами и минералами, кабачки очищают кишечник, улучшают пищеварение. В результате ускоряется метаболизм, а чувство сытости остается надолго.

Старайтесь выбирать некрупные плоды - до 13 см в длину. Цвет кабачка должен быть светло-зеленым, а поверхность - гладкой, без вмятин.

Но есть одно условие: при приготовлении блюд использовать минимум масла. В них не должно быть продуктов с высокой степенью жирности. И, конечно, во время кабачковой диеты придется отказаться от фастфуда.

## ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ

**1/2 стакана перловой крупы, 300 г грибов, 1,5 л воды, 3 картофелины, луковица, морковь, 1 ст. ложка томатного соуса, растительное масло.**

Перловку замочите на полчаса в холодной воде, сварите до полуготовности и промойте. Кусочки грибов положите вместе с крупой в кастрюлю с закипевшей водой. После повторного закипания добавьте кубики картофеля. Нашинкованные лук и морковь потомите на масле, посолите. В конце добавьте томатный соус. Выложите в почти готовый суп и варите еще минут пять.

## МРАМОРНЫЙ КУРИНЫЙ РУЛЕТ

**300 г куриного филе, 400 г куриных окорочков, 15 г желатина, соль, перец, по 1 чайн. ложке приправы для птицы и куркумы, 1/2 чайн. ложки сушеного чеснока.**

Удалите кожу с окорочка, срежьте мясо с костей. Нарежьте мясо небольшими кубиками. Добавьте соль, перец, приправу для птицы и куркуму. Всыпьте желатин и оставьте минут на 15-20. После выложите курицу на пищевую пленку. Сформируйте из мяса рулет, замотайте его в несколько слоев пленки. Выложите в форму, залейте водой практически полностью. Отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут. После остудите рулет и положите в холодильник на сутки.

## ПАХАЛИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**4 баклажана, 100 г ядер грецких орехов, 4-5 зубчиков чеснока, кинза, по 1 чайн. ложке винного уксуса и хмели-сунели, соль, перец, растительное масло.**

Смажьте каждый баклажан подсолнечным маслом и наколите вилкой в нескольких местах. Запекайте 40 минут при 180 градусах. В чашу блендера поместите орехи, очищенный чеснок, перец, кинзу и хмели-сунели. Влейте винный уксус. Измельчите. Баклажаны разрежьте пополам и с помощью чайной ложки выньте мякоть. Порубите ее ножом и смешайте с заправкой (можно измельчить мякоть в блендере). Посолите по вкусу. Из полученной массы скатайте шарики и уберите в холодильник, чтобы закуска настоялась.



## Вместо масла - сметана

- \* Для бутербродов лучше использовать хлеб с отрубями или ржаной зерновой, питу или бездрожжевой лаваш.
- \* Сливочное масло замените нежирной сметаной, обезжиренным мягким творогом и пастами на его основе.
- \* В бутерброд можно положить зелень и овощи.
- \* Откажитесь от колбасы, сыр используйте по минимуму и только нежирные сорта. На хлеб лучше класть отварное или запеченное мясо, птицу без кожи или рыбу.
- \* Вместо майонеза используйте кетчуп, ткемали, горчицу.

## Попробуем?

\* **Колечко.** Мелко нарежьте огурец, репчатый лук (его можно предварительно ошпарить, чтобы ушла лишняя горечь и острота), зелень. Все смешайте, заправьте каплей оливкового масла. На тонкие куски ветчины или запеченного мяса выложите салат, сверните трубочкой. Порежьте колечками большой болгарский перец. На-



## ВАС СПАСЕТ БУТЕРБРОД

**Не хочется стоять у плиты? Вас выручит знакомый всем бутерброд. Но не совсем обычный, а приготовленный по особым правилам.**

- деньте получившиеся кольца на трубочки. Разложите на куски хлеба или просто подайте на блюде.
- \* **Брызги брынзы.** Брынзу натрите на терке или разомните вилкой. Смешайте с мелко нарезанным болгарским перцем, тертым редисом, зеленым луком, зеленью. Полученной пастой намажьте хлеб, украсьте маслиной, оливкой, кусочком перца или веточкой укропа.
- \* **Чесночный аромат.** На сковороде без масла или в тостере подсушите кусочки черного хлеба. Каждый кусок натрите долькой чеснока.
- \* **Сладкие бутерброды.** Натрите на

- мелкой терке несколько яблок, смешайте их с яйцом и сахаром. Смесь выложите на куски хлеба и поставьте на минуту в микроволновку.
- \* **Салат в кармане.** Возьмите питу, срежьте крышечку и в получившийся карман положите любой из предлагаемых салатов.
- \* **Отварное рыбное филе** мелко порежьте, смешайте с маринованным огурчиком, репчатым луком и кукурузой. Заправьте легким майонезом.
- \* Все то же самое, как в первом рецепте, но рыбу замените куриным филе или мясом индейки.
- \* Мелко нарежьте овощи: огурцы, лук, перец, помидоры и зелень. Разомните немного брынзы, добавьте маслины. Все смешайте и сбрызните лимонным соком.

# Необычный гороскоп



## НА ПОИСКИ ВДОХНОВЕНИЯ

**Минуты, когда понимаешь, что можешь достать звезду с неба, запоминаются надолго. Единственный минус - в их быстротечности. А потом приходится сидеть и ждать нового «часа икс». Но ведь можно и не ждать, а попытаться найти источники вдохновения, которые дадут почувствовать в себе силы свернуть горы. Сократить время поисков поможет гороскоп.**

### ОВЕН

Овнам стоит искать вдохновение в окружении. Они генерируют идеи, но выдавать что-то этакое получается только тогда, когда ими восхищаются. Овнам нужны единомышленники, которые также будут готовы воплотить озвученные мысли в жизнь. Эти представители стихии Огня разграничивают задумку и ее претворение. Вот как раз к последнему могут и прикоснуться люди из близкого окружения.

### ТЕЛЕЦ

Гармония в семье - вот что служит источником вдохновения для Тельцов. Этот знак не любит суеты, она выбивает его из равновесия. Тельцы - знак Земли, поэтому и требования у них немного «заземленные». Вечера в кругу семьи, чтение сказок детям, совместные поездки на дачу по выходным - и вдохновение тут как тут!

### БЛИЗНЕЦЫ

Близнецы не терпят спокойствия и размеренного ритма жизни. В такой атмосфере они начинают чахнуть. Это активный знак, которому нужно находиться постоянно в центре событий. Двойственная природа Близнецов не позволит с точностью сказать, что именно служит источником вдохновения: сегодня одно, завтра другое. Но эти источники вдохновения связаны с движением и социумом.

### РАК

Никто не сможет тягаться с Раком в экстравагантности и нетривиальности. Сами того не желая, Раки с легкостью обращают на себя внимание окружающих: своей манерой разговаривать, взглядами на жизнь, да даже внешним обликом. Поэтому для Раков источниками вдохновения являются места, в которых можно побыть наедине с собой, насладиться размеренным течением жизни.

### ЛЕВ

Цари зверей любят все контролировать, за всем наблюдать, порой даже совать нос туда, куда не следует. Им любопытно все, что происходит вокруг. Источники вдохновения - новые знания и признание их профессионалами. Чтобы у Львов открылось второе дыхание, им можно, например, пойти учиться или записаться на курсы, скажем, кройки и шитья.

### ДЕВА

Для того чтобы вдохновение посетило Дев, достаточно просто «забить» на мнение окружающих и провести хоть несколько часов так, как хочется. Можно весь отпуск провалиться на диване перед телевизором, смотря бесконечные слезливые сериалы с заунывными диалогами, и не думать о том, что же рассказывать коллегам после выхода на работу. Или окунуться в мир стра-

тей дешевого бульварного романа, читая его в общественном транспорте по пути на работу. Все это вдохновит Дев на новые свершения.

### ВЕСЫ

Единственного неодоушевленного знака вдохновение просто так не посетит. И внешние факторы тут ни при чем. Вдохновение Весы черпают в труде. Если получается все и сразу, то это Весов скорее омрачит. Им важнее процесс, а результат - это лишь неременное следствие.

### СКОРПИОН

Повернуть реку вспять Скорпионы могут после того, как окажутся в какой-нибудь экстремальной ситуации. Их источник вдохновения - риск. Но порой Скорпионы в этом не видят краев и не знают меры. Риск-то ведь тоже бывает разный. Для большего успеха Скорпионы должны научиться держать себя в руках. Совершать безбашенные поступки нужно тоже в нужном месте и в нужное время.

### СТРЕЛЕЦ

Стрельцы хотят видеть в себе надежное плечо, верного товарища, который в трудную минуту готов прийти на помощь. Поэтому для вдохновения им нужны в окружении люди, нуждающиеся в поддержке, опоре, совете, готовые плакаться в жилетку без лишних уговоров.

### КОЗЕРОГ

Движение вперед - это важно для Козерогов. Им нужно постоянно достигать новых высот, показывать лучшие результаты. Козероги - прирожденные победители, которых одна победа вдохновляет на несколько новых. Только для старта нужно выбрать легкодостижимую цель.

### ВОДОЛЕЙ

Этот знак радуется, когда видит, что будущее становится реальностью. Водолеи - мечтатели. Этим они готовы заниматься дни и ночи напролет. Но источник вдохновения именно в том, чтобы мечты переставали быть мечтами, обретали форму, которую можно пощупать. А в этом Водолеям нужна помощь со стороны.

### РЫБЫ

Когда Рыбы влюблены, то способны творить чудеса. Любовь - как раз тот источник вдохновения, который необходим Рыбам. Им нужно позволять любить, ухаживать, заботиться. Также Рыбы могут искать вдохновения в построении планов на ближайшее будущее. А окружающим людям всего и нужно, что подержать Рыб, подчеркнуть, что планы имеют все шансы перестать быть просто планами.



## Поздравления

### Анну Янтар поздравляем с днем рождения.

«За каждую твою улыбку»,  
«До завтра»... песни все приятны.  
Дарим мы Аннушке накидку,  
Песни поет нам Анна Янтар.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Дора Сосницкая, Галина Вислинская, Нина Ветлицкая, Ирена Санковская, Марина Кукарская, Лариса Домбровская, Мара Шепинская, Олеся Яроцкая, Светлана Ковальская, Диана Веселовская, Барбара Краевская, Валентина Хмелевская, Ева Голонко, Рената Терпиловская, Мария Славинская, Галина Каревская, Эльмира Яцкевич, Богдана Маевская, Лидия Познюховская, Снежана Куц, Марина Филина, Елена Стрельцова, Элеонора Бодзишвили, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Флора Мамулашвили, Лама-ра Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Заира Кварацхелия-Гулуа, Людмила Дегверелашвили, Инесса Левина, Жанна и Офелия Григорян, Светлана Арутюнова, Джульетта Хачатурова, Евгения Оганесян, Алина Степанян, Венера Думанова, Александра Расоева, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Тина Габашвили, Анна Адамия, Лия Мчедлишвили, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Татьяна Чубинидзе, Елена Чаладзе, Тамара Бакрадзе, Тина Шония, Нино Кобахидзе, Наили Харазишвили, Ирина Гогишвили, Татьяна Фролова, Анна Фабрикова, Нино Коринтели, Евгения Ворошилова, Лали Цанава, Майя Райкова, Ирина Дзуцова, Иза Мелуа, Татьяна Жуква-Кантария, Вера Скворцова, Раиса Косьяненко.

**Иамзе Минаговну Арвеладзе-Хецуриани, грузинскую поэтессу, поздравляем с днем рождения.**  
Союз писателей – прекраснейший очаг, И общество Григола Робакидзе, Поэзия – такой прекрасный шаг, Вас любят все писатели, артисты. Прекрасна жизнь, поэзия звучит В Харагаули, Кутаиси, Вани, Пусть счастье быстренько, скорей примчит

К вам, Иамзе Арвеладзе-Хецуриани.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Лела Метревели, Тамара Габрошвили, Ирма Тхинвалели, Ия Перадзе, Маквала Гонашвили, Майя Лобжанидзе, Лили Ботева, Лизи Будагашвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Марина Колхиташвили, Нино Цихелашвили, Гулнази Хараишвили, Маквала Звиадаури, Иорданка Фандокова, Диана Анфимиади, Гипотена Собева, Кети и Натия Сирадзе, Лали Ратиани, Мадонна Каландия, Белла Алания, Нино Цулеискири, София Шарафян, Тина Чедия, Манана Зазикашвили, Наира Нижарадзе, Лейла Вадачкория, Луиза Гивишвили, Марина Мурадян, Эка Давитулиани, Нана Дарчишвили, Венера Купрашвили, Майя Хоперия, Лейла Иасашвили, Это Мдинарадзе, Майя Цикаришвили.

### Марю Саввиди, истинную гречанку, поздравляем с днем рождения.

Левкада, Керкира и Аморгос, Со слов ее мы Грецию всю видим, Со слов ее Греция полна звезд, Рассказывает Мария Саввиди. Про Белый Ключ или Тетри Царо, Про Ирагу прекрасную и ныне, Нервы беречь и чтоб в жизни везло Гречанке нашей, дорогой Марии.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Анатолий Цагариди, Анна Иониди, Йоргос, Лана и Нина Астериади, Вадим Анастасиади, Автандил, Анна и Константин Бостаниди, Иорданка Евтимиади, Нелли Зоргана, Эрида Мустиди, Антигона и Хариклия Згуриди, Нина Романиди, Ирина, Спирула и Яннис Икономиди, Алла Караиланиди, Кица и Эльза Кизириди, Алики Леондараки, Александр Лавасас, Измина Леониди, Анемона Иродопуло, Мария Марагози, Елена, Зоя, Лариса и Раиса Назлиди, Элла Асланиди, Наталия Псаропуло, Анастасия Микропуло, Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия Родаки, Георгий Севастиди, Зоя Келасиди, Йоргос и Ксения Спиранди, Екатерина Станиси, Мира Триандафиллиди, Гликерия Уранопуло, Ольга Уму-

думова, Ирина и Ольга Энтиди, Мира и Нина Аргираки, Эльза Элевтериади, Варвара Каниди, Елена Доксопуло, Ангелина Клионики, Виргиния Козмиди, Алина Стефаниди, Эвридика Энгопуло, Росица Билянова, Светлана Цвылева, Алла, Михаил и София Фотовы, Ионка Христова, Анна Димчева, Георгий, Марианна и Тодор Трайчевы, Райна Желева, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Стефка Дончева, Лина Радева-Нергадзе, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Лариса Пиковская, Ирина Санадзе, Елена Микелашвили, Анна Еловенко, Ирина Подсоснок, Галина Новичкова.

### Зюю Тихомирову поздравляем с днем рождения.

С праздником жизни поздравляем мы, Красивой будь всегда ты сидя, стоя. Пусть будут счастья линии видны, Радуйся жизни, дорогая Зоя.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Наталия Филиппова, Анастасия Лопаткина, Этери Шатиришвили, Нана Сирбиладзе, Надежда Бондаренко, Саломе Кавиладзе, Лидия Добровольская, Магнолия Светцова, Маквала Трапаидзе, Валентина Соловьева.

### Романа Сацерадзе и Додо Мачарашвили, а также Маквалу Анцухелидзе поздравляем с рождением внука, а Георгия (Гигу) Сацерадзе и Екатерину (Эку) Миротадзе с рождением сына Нодари.

«Онима» любят в Кутаиси, На чалагаджи всех позвали, Подруг, друзей и самых близких, На свет пришел малыш Нодари. Оповестили в Марелиси... Расти большим, не знай страданья. Тобой гордятся все в Тбилиси, Живи, крепчай, мальчик Нодари.

С уважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Георгий и Сесилия Копалеишвили, Тамара Горгадзе, Заал Коберидзе, Русудан Окропридзе, София Куртиди, Ангелина Тумбанаки, Алла Круглова, Ирина Кулакова, Марина Акопова с семьями.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №39

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Максимум. Опус. Нарцисс. Абрис. Арамис. Канава. Шланг. Протасов. Ага. Скоморох. Ор. Оборона. Бак. Песо. Остов. Твид. Тар. Дарк. Эллада. Хлопок. Лыко. Пчела. Тапир. Тара. Тина. Гонт. Наказ.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Шило. Джип. Мангал. Рейс. Рай. Тир. Лето. Карман. Крылан. Мга. Карт. Ичиги. Эхо. Спас. Атолл. Уэст. Код. Лопата. Короб. Пикап. Пик. Закат. Мопед. Долина. Напор. Чак. Раз. Парнас. Робот. Ворона. Состав. Хакер.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

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

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# АКИТА-ИНУ

## ПРЕДАННЫЙ ДРУГ ИЗ ЯПОНИИ

Помните фильм о Хатико, который после смерти хозяина ждал его на вокзале каждый день? Этот пес-яркий представитель породы акита-ину!

Я мечтала о собаке с детства, но аллергия у младшей сестры не позволяла мне воплотить мечту в реальность. Как только я съехала от родителей, тут же решила купить щенка. Выбор пал на японскую породу акита-ину. Увидев белоснежную мордочку с рыжими ушками, я влюбилась. Так у меня появился Джонни.

### Кто в доме хозяин?

Заводчик объяснил мне, что эта порода довольно своенравная, поэтому воспитанием лучше заниматься с щенячьего возраста. Джонни с любопытством исследовал дом, забирался в самые дальние углы, и я не мешала ему. Но как только щенок попытался попробовать на вкус провода, я тут же пресекла это дело.

Акита-ину - умные собаки, быстро начинают понимать команды «нельзя» и «место». Для меня это было большим плюсом. Я успела обучить малыша базовым командам до 9 месяцев - во взрослом возрасте дрессировка проходит значительно сложнее.

Не советую кричать на собаку или, того хуже, бить ее за провинность. Так вы рискуете потерять доверие животного. Кроме того, могут начаться проблемы с дрессировкой. Акита-ину способны

из вредности игнорировать команды, если хозяин их обидел. Да, вот такая чувствительная порода! Для меня стало приятным удивлением, когда я узнала, что акита-ину не лают без причины. Джонни никогда не огрызается на других собак (если они не дают повода, конечно), не реагирует на транспорт, громкие звуки. Он почти всегда спокоен, и мне это нравится.

### Вопрос питания

Эта порода непривередлива в еде: собаки едят как натуральные продукты, так и покупные корма. Однако ветеринары рекомендуют выбрать что-то одно: смешанное питание нередко приводит к проблемам с пищеварением. Я - сторонник натуральных продуктов, поэтому кормлю Джонни нежирным вареным мясом (курица, индейка, кролик), яйцами, крупой (гречка, рис, пшено), овощами (кабачки, морковь, баклажаны, тыква), кисломолочными продуктами (кефир, творог, ряженка). Эту схему питания мы согласовали с вете-

ринаром, он прописал витаминно-минеральный комплекс.

Под запретом для пса колбасы и копченые изделия, жирная, сладкая пища, хлебулочные изделия, продукты с соевым белком.

Если вы остановите выбор на промышленных кормах, обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Важно учитывать возраст собаки, состояние ее здоровья, кастрацию и другие нюансы.

### В уходе есть нюансы

Мой питомец привык гулять два раза в день - утром и вечером. Как правило, с утра мы делаем «круг почта» вокруг дома, и я собираюсь на работу. Зато вечером даю Джонни разгуляться, отправляясь с ним в парк на 40-60 минут. Я беру с собой любимые игрушки верного друга, кидаю ему мячик - в общем, заставляю животное двигаться. Представителям этой породы необходима активность, иначе акита-ину быстро располнеет.

Раз в неделю обязательно вычесываю шерсть у пса, чтобы избежать колтунов. Во время линьки приходится брать расческу в руки каждые 2-3 дня.

Водные процедуры следует проводить раз в месяц. Я использую специальный шампунь для собак, который хорошо промывает шерсть. Не советую экономить в этом вопросе: шампунь, предназначенный для людей, может вызвать у акита-ину аллергическую реакцию.

### Выбираем щенка с пристрастием!

Если вы планируете участвовать в выставках или разводить породу, обязательно обратите внимание на помет. Лучше всего выбирать животное из небольшого помета, где все щенки примерно одинакового размера.

Попросите заводчика ознакомиться с родословной собаки. Не стоит брать щенка, чьи родители находились в близкородственной связи: это может негативно отразиться на здоровье питомца.

Познакомьтесь с родителями будущего подопечного. Таким образом вы получите примерное представление о его психологическом портрете. Здоровый щенок подвижен, любопытен, отличается хорошим аппетитом, гладкой шерстью. Зубы и когти - целые, без сколов. Узнайте, делали ли собакам медицинские тесты. Например, если у родителей щенка дисплазия или проблемы со зрением, эти заболевания могут передаваться потомству.

Но даже если вам достанется неидеальный согласно стандартам породы щенок, будьте уверены: он станет любимцем в семье. Акита-ину располагают к себе дружелюбием, искренним любопытством и верностью хозяину.

Тот, кто говорит, что счастье не купишь никогда не покупал щенка.



## Идеи для маленькой квартиры



**Мечтаете о красивом дизайне квартиры, но у вас в распоряжении не так много квадратных метров? Не беда! На этот случай есть свои хитрости.**

Существуют общие правила обустройства небольшой по площади квартиры. Желательно оформлять ее в светлых тонах, заранее продумать освещение, мебель выбирать легкую, но функциональную, избегать большого количества декора.

На какие еще моменты советуют обратить внимание дизайнеры?

**Разделение на зоны.** Стены съедают пространство, поэтому, если вы делаете ремонт с нуля, от них вообще лучше отказаться (несущие трогать нельзя!). Их роль с легкостью выполняют перегородки, которые разделят квартиру на зоны. В качестве перегородок можно использовать ширмы, книжные шкафы, толстое стекло.

**Яркие акценты.** Это может быть стена, по цвету отличающаяся от остальных, ковер с необычным принтом, аксессуары или интересный предмет мебели.

**Места для хранения.** Заранее продумайте, где вы будете хранить вещи. Кровать выбирайте с выдвигаемыми ящиками, пуфик - с тайником внутри. Любая ниша или угол - это тоже дополнительное место!

**Под потолок.** Если нет возможности хранить вещи в горизонтальной плоскости, используйте вертикальную. Все шкафы сразу делайте под потолок: наверху можно держать вещи, которыми вы пользуетесь редко. Особенно это актуально для кухонь, которая в небольших квартирах бывает очень маленькой.

**Не на видном месте.** Некоторые вещи - например, бытовую технику - можно спрятать от лишних глаз. С этой целью в ванной комнате сделайте шторку или раздвижные дверцы.

**Мебель на ножках.** Лучше если диван, кресло, столик будут на изящных ножках. Так они визуально придадут интерьеру легкость, появится ощущение «воздуха». Кстати, стулья на кухню, например, дизайнеры и вовсе советуют выбирать прозрачные. Едва заметные, они не будут зрительно «съедать» пространство.

**Ничего лишнего!** Это, пожалуй, главное правило для обладателей небольшой жилплощади. Придумайте специальные контейнеры для вещей, куда будете складывать все, чему не нашлось места. Раз в месяц емкости следует разбирать.



## ГЛАЗИРОВАННОЕ ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ



На 4 порции: около 750 г краснокочанной капусты, соль, молотый черный перец, 800 г свиной вырезки, перец, 2 луковицы, 1 лавровый лист, 2 лайма, 1 чайн. ложка горчицы, 3 стол. ложки желе из красной смородины, 3 стол. ложки рапсового масла, 70 г кураги, 2 зеленые молодые луковички, 2 стол. ложки жидкого меда, заготовитель соус.

Капусту нашинковать тонкими полосками. Выложить в глубокую миску, добавить 1 стол. ложку соли и помять руками. Открыть крышкой и дать 2 ч настояться. Духовку нагреть до 200 градусов. Свинину вымыть, обсушить, натереть со всех сторон молотым черным перцем и выложить в глубокую форму. Лук очистить, порубить и выложить на мясо. Добавить лавровый лист и влить 400 мл воды. Запекать в духовке под крышкой около 40 мин. Выжать из лаймов сок и смешать с горчицей, смородиновым желе, солью, молотым черным перцем и маслом. Курагу мелко порубить. Молодые луковички нарезать тонкими колечками и промыть под струей воды. Все ингредиенты смешать с капустой и дать салату постоять еще 30 мин. По окончании запекания свинину смазать медом и поставить в духовку еще на 10 мин уже без крышки. Мясо вынуть из духовки и поставить в теплое место. Сок от жареных поварить около 4 мин, загустить и приправить по вкусу солью и молотым черным перцем.

## СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАПУСТОЙ



На 3 порции: 3 круглых кусочка постной свинины (по 150 г), 400 г квашеной капусты, 200 мл сливок, 1 пакетик готового лукового соуса, соль, молотый черный перец, 1-2 щепотки сахарного песка, 50 г тертого сыра.

Духовку нагреть до 200 градусов. Глубокую форму для запекания тщательно смазать жиром. Кусочки свинины слегка отбить и выложить в форму. Квашеную капусту промыть кипяченой водой, откинуть на дуршлаг, затем дополнительно отжать руками. В небольшую кастрюлю влить сливки, всыпать луковый соус и взбить с помощью венчика. Постоянно помешивая, довести один раз до кипения, добавить капусту и дать закипеть еще раз. Приправить по вкусу молотым черным перцем и сахаром. Капустную массу выложить на кусочки свинины, посыпать тертым сыром и запекать в духовке в течение 20 мин. По желанию подать на стол, украсив зеленью. В качестве гарнира хорошо подойдет отварной картофель или картофельное пюре.

*\* Не бойтесь экспериментировать, придавая вкусу и аромату блюда новые оттенки. Например, при приготовлении капусты можно добавлять в кастрюлю немного белого вина, а также кусочки яблок или ананасов.*

## СВИНОЕ ЖАРКОЕ С КЛЕЦКАМИ



На 1 порцию: 1 пакет готовых луковых или картофельных клецек, соль, 100 г шампиньонов, 100 г филе свинины, 1 небольшая луковица, 1 стол. ложка растительного масла, 50 мл овощного бульона, 50 мл сливок, 1 чайн. ложка темного заготовительного соуса, 1 чайн. ложка рубленной петрушки, черный перец.

Клецки приготовить согласно инструкции на упаковке. Шампиньоны вымыть, очистить и нарезать пополам. Свиному вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать тонкими полосками. Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Готовые клецки откинуть на дуршлаг, дать обтечь, затем нарезать небольшими кружочками. Около 1 чайн. ложки растительного масла разогреть в сковороде и равномерно обжаривать в нем нарезанные клецки на среднем огне в течение 10 мин. Остатки растительного масла разогреть и обжарить в нем кусочки мяса. Затем мясо выложить и поставить в тепло. Лук и шампиньоны слегка обжарить в масле и довести до кипения. Заварить оставшемся в сковороде жире, влить бульон, сливки и довести до кипения. Заварить заготовителем. Добавить в сковороду мясо и петрушку, посолить и поперчить по вкусу. Подать с клецками, украсив, по желанию, листиками петрушки.

## СВИНИНА С ГОРЧИЧНОЙ КОРОЧКОЙ



На 6 порций: около 1 кг свиного филе, 4 веточки эстрагона, 1/2 пучка петрушки, 1 желток, 2 чайн. ложки горчицы, молотый черный перец, 1 кг нарезанного картофеля, 125 мл мясного бульона, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 6 стол. ложек подсолнечного масла, 4 стол. ложки винного уксуса, соль.

Духовку нагреть до 200 градусов. Свиному вымыть, обсушить. Эстрагон и петрушку вымыть, порубить. Смешать с желтком и горчицей, поперчить по вкусу. Полученной смесью равномерно смазать мясо и выложить на смазанный жиром противень (его предварительно нужно сполоснуть под струей холодной воды). Запекать мясо около 50 мин. Картофель вымыть и варить 25 мин. Воду слить, картофель обдать холодной водой, очистить, нарезать кружочками и залить горячим бульоном. Редис очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук вымыть, отряхнуть от капель и нарезать колечками. Растительное масло смешать с уксусом, солью и молотым черным перцем; полученным маринадом залить картофель, лук и редис. Жаркое нарезать ломтиками и подать с салатом, по желанию украсив листиками зелени.

