

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№41

ноябрь 2020

цена:

2 лари

**Почему**

сон прерывается

стр.6

**Долой**

осеннюю хандру

стр. 18

**О чем расскажет**

ваша кружка?

стр.40

**Правила счастливого**

образа жизни

стр.22

**Тарзан и Наташа Королева**

Простить или отпустить?

стр.20-21

**Лили Коллинз:**

стр.16-17

**“Я хотела быть журналистом”**



# 5 способов завязать шарф

Шарф может стать главным акцентом вашего образа. Вот как можно подчеркнуть свою индивидуальность с помощью этого аксессуара.



Самый простой вариант - свободно обернуть шарф несколько раз вокруг шеи, оставив концы свисать спереди, и у вас получится эффект небрежности. Завязывайте шарф таким образом поверх курток, парок или кожаных косух. Но есть и другие интересные способы.

\* Широкий палантин полностью разверните и накиньте на спину, оставив свободные концы под локтями, чтобы сохранить тепло. Вы превратите шарф в шаль. Носите аксессуар поверх теплых свитеров, если позволяет погода, а также с классическими пальто. Сделать акцент на талии поможет пояс или широкий ремень.

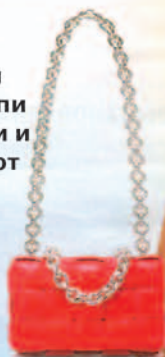
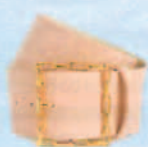
\* Один конец широкого шарфа или палантина закиньте по диагонали на противоположное плечо и зафиксируйте брошью или булавкой, а второй конец оставьте спереди.

\* Сложите шарф вдвое, чтобы концы соединились, и оберните вокруг шеи. Проденьте концы в петлю. Таким образом рекомендуется носить длинный шарф расцветки омбре или в полоску.

\* Вы никогда не ошибетесь, если просто накинете шарф на шею, не оборачивая его, а позволяя длинным концам свисать спереди. Аксессуар будет хорошо смотреться с любой верхней одеждой и станет элементом многослойного образа.

## Настроение: цепная реакция

Массивные и изящные, романтические и готические... Цепи на одежде, обуви и сумках добавляют гардеробу изюминку. Что выберете вы?



## Брэд Питт бросил молодую модель и вернулся домой к Джоли



Папарацци сфотографировали актера возле особняка его бывшей жены в Беверли-Хиллз.

56-летний голливудский актер Брэд Питт, который недавно расстался с 27-летней немецкой моделью Николь Потуральски, вернулся домой к своей бывшей супруге Анджелине Джоли. По сообщениям западных таблоидов, Питт подъехал к дому Джоли на своем белом авто,

а затем зашел в особняк с черного хода, по всей видимости, желая скрыть от представителей СМИ свой визит к экс-супруге.

Отмечается, что дома у Джоли звезда Голливуда пробыл около полутора часов, после чего покинул особняк через черный ход и уехал. Что привело актера к бывшей жене и почему он не воспользовался парадной дверью, не сообщается.

## Деппу предрекли конец карьеры в Голливуде из-за скандала



Юрист Марк Стивенс предрек американскому актеру Джонни Деппу конец карьеры в Голливуде из-за скандала. Об этом сообщает Daily Mail.

“Его всегда будут помнить как избивавшего жену, пьяницу и наркомана. Это будет написано на его надгробии”, - заявил он.

Накануне Депп заявил, что больше не будет играть темного волшебника Геллерта Гриндевальда в “Фантастических тварях”. По словам актера, компания Warner Bros. попросила его отказаться от этой роли. Такое решение студия приняла после судебного разбирательства Деппа с таблоидом Sun, написавшим, что актер избил бывшую жену. Изда-

ние выиграло суд, однако Депп считает это решение суда “абсурдным”.

Ранее Депп подал иск против таблоида из-за публикации, в которой говорилось, что актер якобы избивал жену. Судебный процесс длился 16 дней. Свидетелем в публикации The Sun выступила экс-супруга Деппа актриса Эмбер Херд. Она рассказала о 14 случаях физического и психологического насилия со стороны актера. Актер проиграл суд. Он намерен оспорить это решение.

Джонни Депп играл главного героя франшизы – Геллерта Гриндевальда – в первых двух ее частях. Релиз третьего (уже без него) запланирован на 2021 год.

### 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

## Умер бывший солист Uriah Heep Кен Хенсли



Британский музыкант, бывший солист рок-группы Uriah Heep Кен Хенсли умер на 76-м году жизни. Об этом сообщил брат музыканта Тревор Хенсли. Он не назвал причину смерти музыканта, но признался, что смерть брата была для него абсолютно неожиданной.

“Его красавица жена Моника была рядом с ним и создавала ему комфорт в те

последние минуты, что он был с нами”, - написал он в Facebook.

Кен Хенсли скончался в возрасте 75 лет. Он будет кремирован во время частной церемонии в Испании.

Ранее в сентябре сообщалось о смерти Ли Керслейк - знаменитого британского барабанщика, который также играл в рок-группе Uriah Heep.



# ЗВЕЗДА “ДЖЕНТЛЬМЕНОВ” ЧАРЛИ ХАННЭМ РАСКАЗАЛ, СТАНЕТ ЛИ НОВЫМ БОНДОМ

Интерес публики к тому, кто займет место Дэниела Крейга, который объявил, что для него роль в картине “Не время умирать” станет последней работой в качестве экранного Джеймса Бонда, не утихает. Роль знаменитого сыщика пророчат многим актерам, одним из фаворитов является британец Чарли Ханнэм. Полюбившийся публике своими ролями в “Джентльменах” и “Сынах Анархии” актер прокомментировал слухи о том, что именно он станет новым агентом 007.

“Как англичанин, я был бы очень польщен, если бы удостоился чести сыграть Джеймса Бонда. Но интуиция подсказывает, что мне не стоит ждать



телефонного звонка”, - рассказал Ханнэм. 40-летний актер заметил, что в списке претендентов на эту роль он далеко не первый. В беседе с изданием People он уточнил, что не против слухов такого рода.

“Пожалуйста, продолжайте. Может быть, так все и зарождается. Может быть, болтовня фанатов действительно приводит к тому, что люди в индустрии начинают относиться к этому более серьезно”, - выразил мнение актер. Ханнэм заметил, что сам был бы рад увидеть в качестве агента 007 своего коллегу Тома Харди, и уточнил, что его появление в роли Джеймса Бонда “стало бы настоящей сенсацией”.

# ЗВЕЗДА “ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ” РАСКАЗАЛ О ЕГО ХУДШЕМ ДНЕ НА СЪЕМКАХ СЕРИАЛА

Британский актер Иван Реон, сыгравший Рамси Болтона в “Игре престолов”, рассказал о худшем дне в его карьере.

По его словам, это была сцена изнасилования Сансы Старк, которую сыграла Софи Тернер. Жестокий герой сериала Рамси изнасиловал свою жену в первую брачную ночь. По словам актера, это было ужасно.

“Никто не хотел находиться на площадке в тот момент, чтобы ничего этого не видеть. Но раз есть такая история, то ее нужно рассказать правдоподобно”, - рассказал Реон.

Вместе с тем он отметил, что ему было тяжело играть в этой сцене, сообщает Metro.

“Это был худший день в моей карьере”, - заключил он.

Ранее сообщалось, что Брайан Когман, продюсер и сценарист, участвовавший в создании нескольких эпизодов известного сериала “Игра престолов”, возьмется за вестерн,



в качестве объекта для ремейка Когман выбрал классический “спагетти-

вестерн” “За пригоршню долларов”, в котором снялся Клинт Иствуд.

# СЪЕМКИ ВТОРОГО СЕЗОНА “ВЕДЬМАКА” ПРИОСТАНОВИЛИ ИЗ-ЗА КОРОНАВИРУСА

Стриминговый сервис Netflix приостановил производство второго сезо-

на сериала “Ведьмак” из-за коронавируса, выявленного у членов съемочной

группы, сообщают западные СМИ.

Как уточняется, коронавирус выявили у четверых членов команды. Теперь тесты предстоит сдать всем людям, которые были задействованы в съемках.

Ранее съемки уже приостанавливали из-за положительного результата теста на коронавирус у актера Кристофера Хивью. Работа над сериалом возобновилась совсем недавно, однако была вновь приостановлена. Съемки возобновятся лишь после того, как специалисты сочтут это безопасным.

Ранее на YouTube-канале платформы Netflix появился ролик, в котором показаны два новых монстра из предстоящего сезона “Ведьмака”.





Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Поэтому мало пользоваться разными освежителями для полости рта. Нужно устранить причину.

✓ **Начните с зубов.** За одно посещение стоматолога узнаете, нет ли у вас проблем с деснами или зубами. Лечение полости рта избавит вас от неприятного привкуса.

✓ **Обратитесь к гастроэнтерологу.** Возможно, причина в заболеваниях желудка. Выясните, нет ли нарушений микрофлоры слизистой желудка. На серьезные проблемы с кислотностью указывают: зловонная отрыжка, метеоризм, вздутие живота, тошнота, чувство тяжести и распирания. Кислый привкус должен заставить поспешить к врачу.

**Кислый привкус во рту часто оказывается симптомом заболеваний пищеварительного тракта.**

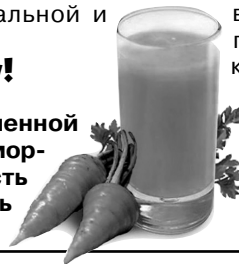
## Кисло во рту...

✓ **Если вы относительно здоровы** просто съели кислое блюдо и появился неприятный привкус, достаточно хорошо прополоскать рот кипяченой водой, чтобы нормализовать кислотно-щелочной баланс. Но, чтобы кислый привкус во рту не стал вашим постоянным спутником, ешьте меньше

жирной и жареной пищи, острых и соленых блюд, всевозможных специй и приправ. Полезна пища, приготовленная на пару, и тушеные блюда. Замените специи свежей зеленью. Меньше пейте крепкого кофе и чая, откажитесь от жирных сыров. Пейте больше воды - минеральной и

### Съешь морковку!

**Народным средством от повышенной кислотности желудка является морковный сок. Чем выше кислотность желудка, тем больше нужно пить морковного сока.**



обычной, зеленый чай. Ешьте овощи, фрукты, каши и пшеничный хлеб. Тогда пищеварительная система будет легко переваривать пищу, и неприятный привкус исчезнет.

✓ **Есть проблемы с желудком?** Ваша помощница - минеральная вода. Чтобы справиться с кислым привкусом во рту, прополощите его глотком щелочной минеральной воды. Еще один глоток проглотите. Если кислый привкус во рту часто появляется по ночам, держите бутылку с водой на прикроватной тумбочке, чтобы всегда была под рукой.

**И. Татаркина, гастроэнтеролог, врач I категории.**

## КАМНИ ЗАМУЧИЛИ...

**Один маленький - в желчном**

🗨 **На 33-й неделе беременности во время госпитализации из-за болей обнаружили один маленький камушек (1 мм) в желчном. Сказали жареного и жирного не есть. Не ем. Сейчас 38-я неделя. Боли почти каждый день. Вопрос: почему этот камушек не может сам выйти? Что ж он меня мучает так? Неделю назад была у гастроэнтеролога, он камня не увидел, но увидел полип.**

**Ольга.**

Не может конкремент таких размеров давать боль. Он, по идее, должен уже выйти из желчного пузыря и провалиться в кишку. А вот сама дисфункция пузыря или проблемы с 12-перстной кишкой (на фоне беременности) могут давать боли. Надо обследоваться. Держите связь с гинекологами и гастроэнтерологами.

**Болят там, где аппендицит...**

🗨 **Уже год беспокоят тянущие боли внизу живота, там, где находится аппендикс. По УЗИ в желчном есть мелкий камень размером около 0,75 сантиметра. Могут ли из-за него быть эти боли? И стоит ли удалять желчный? Гастроэнтеролог прописал «Урсосан», но пить его пока не решаюсь.**

**А. С.**

Для желчекаменной болезни характерна боль в правом подреберье или в области желудка. Боли появляются, как правило, после

### Пригодится

✿ **Если есть камни в желчном пузыре, ешьте больше свежего зеленого укропа.**

✿ **Свежевыжатый апельсиновый сок лечит сердце, снимает воспаление стенок кровеносных сосудов. Пить его надо на завтрак.**

При задержке мочи пейте по 1 стакану в день теплого настоя корня бузины.

еды. А еще отрыжка и горечь во рту. Вам надо серьезно обследоваться. А еще сделать не только УЗИ, но и посетить гинеколога, уролога и пройти фиброгастроскопию. Только потом надо определяться с лечением. А то удалите пузырь, а боли останутся.

**Нужно ли делать операцию?**

🗨 **Врач обнаружил у меня камни в почках. Сказал, нужно от них избавляться. Но меня камни не беспокоят! Нужно ли мне делать операцию? Какие последствия могут быть, если не удалять их?**

**Н. Новикова.**

Как правило, в таких случаях операцию делать не нужно. Камни могут никак себя не проявлять в течение всей жизни, поэтому, если вы живете в городе и не собираетесь в длительную командировку, то можно просто наблюдать за своим состоянием. Но если почечная колика все-таки случится, тогда, разумеется, придется ложиться в больницу и удалять камни.

**М. Варфоломеев, хирург, врач высшей категории.**





## Для справки:

**К**итайские врачи утверждают, что один цикл человеческого организма равняется 24 часам, а каждые два часа у того или иного органа наблюдается пик активности. Например, с 9:00 до 11:00 активизируется селезенка, с 11:00 до 13:00 - сердце, с 17:00 до 19:00 - почки. С 21:00 до 23:00 активен так называемый тройной обогреватель, ответственный за выведение токсинов, поэтому, если вам сложно заснуть в это время, стоит укреплять иммунитет.

**Н**екотрые органы интенсивно работают ночью и могут нарушить сон, если в их работе есть неполадки.

## 23:00-01:00 - желчный пузырь

Желчный пузырь отвечает за переработку жиров, полученных в течение дня. Поэтому после обильных застолий люди часто не могут заснуть или просыпаются именно в это временной промежуток.

Если пробуждения в районе полуночи носят систематический характер, попробуйте сократить количество жирной пищи в рационе и замените вредные жиры полезными - авокадо, нерафинированными маслами, морской рыбой. Другими симптомами болезней желчного пузыря являются боль в пояснице, отдающая в плечо и лопатку, тошнота, неприятные ощущения в правом подреберье.

В китайской медицине с желчным пузырем связаны эмоции разочарования и осуждения, поэтому частые пробуждения с 23:00 до 01:00

**В норме человек должен спать всю ночь. Частые пробуждения свидетельствуют о возможных проблемах. Причем важен не только сам факт пробуждения, но и время, когда оно произошло.**

# НОЧНЫЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ПОЧЕМУ СОН ПРЕРЫВАЕТСЯ?

могут также говорить о негативном психоэмоциональном настрое, депрессии, излишней требовательности к себе и другим.

## 01:00-03:00 - печень

Если сон прерывается в это время, обратите внимание на печень - возможно, нагрузка на нее слишком велика. Первое, что стоит сделать, - снизить потребление алкоголя и вредной пищи, в некоторых случаях полезно пройти детокс.

Во время очередного пробуждения в данный временной промежуток выпейте стакан холодной воды и сделайте расслабляющую практику, попеременно концентрируя внимание на каждой части тела и снимая напряжение с нее.

С точки зрения психосоматики, печень накапливает подавленную злость, из-за чего могут возникнуть патологии.

## 03:00-05:00 - легкие

В три часа ночи организм входит в фазу неглубокого сна, когда любой шорох может нарушить покой. Но в некоторых случаях пробуждение в это время говорит о проблемах с легкими.

Считается, что работу легких блокирует эмоция печали. На физическом плане это проявляется так: когда нам грустно, плечи сами собой опускаются, осанка нарушается, грудная клетка «закрывается». В таком положении легким сложно функционировать в полную силу. Если человек пребывает в нем слишком долго, в грудной клетке нарушается кровообращение и могут развиваться воспалительные процессы.

Попробуйте ежедневно выполнять дыхательные упражнения. Также полезно плавать в бассейне, а в течение дня делать практики на раскрытие грудной клетки.

Сомнологи также утверждают, что до 80% пробуждений с 03:00 до 04:00 утра вызвано стрессовыми ситуациями. В мозгу автоматиче-

ски включается стресс-реакция «бей или беги», а так как человек находится на грани сна и бодрствования, происходит пробуждение. Разгрузите свою нервную систему, чтобы не просыпаться в это время.

## 05:00-07:00 -

## толстый кишечник

Нет ничего удивительного, если в данный период будят позывы в туалет. Это вариант нормы. Но если, кроме обычного опорожнения кишечника в это время, вас беспокоят неприятный запах изо рта, газообразование, жидкий стул, колики или боль, можно предположить патологии ЖКТ - например, синдром раздраженного кишечника.

Китайские врачи советуют выпить немного подсоленной воды, чтобы облегчить работу выделительной системы. Психосоматической причиной болезней ЖКТ является недовольство собой и окружающими.

## ЭТО ПОМОЖЕТ СПАТЬ ВСЮ НОЧЬ!

✓ За три часа до сна сократите получение информации. Под запрет попадают просмотр новостей и эмоциональных фильмов, серфинг в Интернете. Лучше прогуляться или почитать спокойную книгу.

✓ Не спите в течение дня. В крайнем случае можно вздремнуть 20-30 минут до обеда.

✓ Откажитесь от чая и кофе за 2 часа до сна. Они могут оказывать бодрящий эффект.

✓ Научитесь расслабляющим практикам. Это может быть медитация, визуализация, прослушивание релакс-музыки. Главное, чтобы это помогло вам сбросить стресс и настроиться на сон.



# Чем крепче позвоночник, тем выше иммунитет?

**Ученые пришли к выводу: позвоночник - центр иммунной системы. Эта часть скелета отвечает за уровень защитных сил организма.**

**П**о мнению врачей, у пациентов с искривленным позвоночником могут развиваться совершенно неожиданные болезни - например, цистит, дисфагия. А исследование 2009 года показало, что у людей с повреждением спинного мозга (он располагается в позвоночном канале) уровень иммунных клеток резко падает. Особенно опасны травмы верхнего отдела позвоночника. Команда исследователей из Университета Огайо во главе с Филиппом Поповичем выяснила, что при таких повреждениях организм может прекратить выработку антител.

## Спинальный мозг на страже вашего здоровья

Спинальный мозг на уровне затылочного отверстия соединяется с головным мозгом, а в районе поясницы заканчивается пучком нервных окончаний. Со всех сторон орган окружен губчатой костной тканью и твердой оболочкой. Он отвечает за образование лимфоцитов и особых стволовых клеток, которые защищают организм от попадания чужеродных клеток. Так, В-лимфоциты производят антитела против микробов, Т-лимфоциты борются с раковыми клетками, а моноциты разрушают чужеродные элементы кислой среды.

Когда позвоночник гибкий и расслабленный, ликвор (спинномозговая жидкость) свободно перемещается по позвоночному столбу, и спинальный мозг насыщается полезными микроэлементами, а клетки-защитники легко перемещаются к другим органам. Но со временем в твердой оболочке могут образовываться зажимы, блоки. Ее способность к растяжению снижается, позвоночник окостеневает. Это ведет к сбоям в работе спинного мозга, а значит, ухудшается работа всего организма.

Еще одной важной функцией спинного мозга является передача

другим органам сигналов от головного мозга. Посылаемый сигнал передается по позвоночному столбу, а дальше, по нервным окончаниям, доходит до «адресата». Когда позвоночник искривлен, «сообщение» может уйти не по адресу, это приводит к хаосу в работе органов.

## Расслабление - ключ к успеху

Некоторые уверены: чтобы сделать позвоночник крепким и здоровым, нужно укреплять мышечный корсет. Однако все не так просто. Иногда силовые тренировки приводят мышцы в гипертонус, и те пережимают позвоночник. Для восстановления баланса необходимо расслабиться. Только расслабленный позвоночник может принять правильную форму и обеспечить гармоничное движение ликвора. Восстановлением баланса в области черепа и крестца занимается краниосакральная остеопатия. Специалист определяет место нарушения тока ликвора и решает эту проблему с помощью массажа и упражнений. Некоторые упражнения можно делать самостоятельно.

**1.** Встаньте прямо, расслабьте плечи, руки положите на живот. Аккуратно выводите голову вперед на расслабленной шее (15 повторений).

**2.** Опустите и поднимите голову, будто гладите носом стену (15 повторений). Затем опустите голову и позвольте ей «повисеть» на расслабленной шее. Здесь важно почувствовать тяжесть головы и не пытаться поддержать ее с помощью мышц шеи. Это необходимо для раскрытия межпозвоночного пространства.

**3.** Наклонитесь. Медленно поднимайтесь, начиная с седьмого



позвонок. Голова поднимается последней. Сделайте 10 повторений.

## Как укрепить позвоночник

Для того чтобы избежать проблем с позвоночником и повысить иммунитет, следите за своей осанкой. Вот что советуют специалисты.

**Сидите на стуле правильно.** Лучше находиться на краю стула, так будет меньше соблазна искривить спину. Ноги должны упираться в пол. Под поясницу можно положить валик.

**Контролируйте положение спины в течение дня.** Представьте, что вашу макушку тянут за веревочку наверх. Плечи и спина в таком положении принимают наиболее естественную позу.

**Обеспечьте позвоночник необходимыми микроэлементами.** Наиболее полезными считаются спирулина, биодобавки магния и кальция, нерафинированные масла. Добавьте их в свой ежедневный рацион.

**Не поднимайте тяжелые вещи и не носите сумки через плечо.** Если вы носите рюкзак, следите, чтобы он был на уровне нижней части грудной клетки.

**Приобретите шейный бандаж.** Когда вам приходится долго сидеть выполнять какую-либо монотонную работу, используйте шейный бандаж. Он поддерживает шейные позвонки в естественном состоянии. Носить шейный бандаж можно не дольше 1-2 часов в день.

Для профилактики заболеваний делайте массаж позвоночника каждые 2-3 месяца.



**КАШЕЛЬ МОЖЕТ ПЯВЛЯТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИ ПРОСТУДЕ ИЛИ АЛЛЕРГИИ, НО И ПРИ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГАХ.**

## Сердечный кашель

### Не хватает кислорода

Так бывает, если правый желудок нормально наполняет легкие кровью, а левый немного отстает. В результате нарушается кровообращение, усиливается давление в легких. Это вызывает гипоксию - нехватку кислорода. У человека постоянно появляется желание откашляться, и дыхание становится тяжелым.

На начальных стадиях сердечной болезни у пациента может быть сильная одышка легкий кашель. Спровоцировать его могут венозный застой в малом и большом кругах кровообращения и скопление жидкости в легких.

### Покашливать можно по-разному

- ✓ Если сердце нездорово, кашель может быть приступообразным и сухим. Сопровождается затруднительным дыханием, кровохарканьем, слабостью, незначительным повышением температуры.
- ✓ Вечерний кашель, изнурительный и громкий. Начинается, как только человек принимает лежачее положение.
- ✓ Раздражающий и сухой кашель - тоже симптом сердечных проблем.
- ✓ Резкий, сухой и короткий кашель, сопровождается болью в сердце или во всей грудной клетке - повод сделать хотя бы кардиограмму.
- ✓ Кровохарканье тоже бывает, если сердце большое.

### Вкусное средство от кашля

Сейчас наступает время холодов, а значит, и простуд. Предлагаю простой рецепт, который не только помогает победить кашель и першение в горле. У него очень приятный вкус. Разотрите один банан с 2 чайн. ложками меда и 2 ст. ложками какао-порошка. Добавьте 1 стакан горячего молока и хорошо размешайте (я делаю это в блендере). Пить надо маленькими глотками



### Как отличить бронхиальную астму от сердечного кашля

Эти два заболевания очень похожи и могут вводить в заблуждение и больного, и доктора. Отличить сердечный кашель от других недугов можно, если он сухой и не выделяется мокрота. Синие губы, носогубный треугольник, мочки ушей и пальцы - тоже симптомы сердечных недугов, как и частое и затруднительное дыхание, одышка, боль в сердце и головокружение. Иногда человек или находится в предобморочном состоянии или теряет сознание. Вздутие вен на шее, слабость, сильное потоотделение, отечность голеностопной области к вечеру также должны заставить волноваться. Все симптомы усиливаются, когда больной находится в горизонтальном положении.

При инфекционных и воспалительных заболеваниях дыхательных органов кашель сопровождается повышением температуры, першением в горле, насморком и другими признаками простуды. Сначала кашель сухой, потом он переходит во влажный, с отделением желтоватой мокроты. У тех, кто курит, тоже появляется кашель, особенно по утрам.

Для точной диагностики недуга проводятся ЭКГ, ЭхоКГ, рентгенография органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволяют проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких.

в теплом виде, а лучше через соломинку.

**И. Марченко.**

### Если горит за грудиной от изжоги

Как часто людей мучит изжога! Такая напасть - многие продукты есть нельзя, а то будет гореть за грудиной. Расскажу о своих средствах против изжоги.

Это не таблетки, а травки. Возьмите по 20 г сухого зверобоя и подорожника. Добавьте 5 г ромашки - это очень хорошее противовоспалительное средство. Перемешайте

Как лечить сердечный кашель? Тут главное не кашель устранить, а причину его появления.

### Чтобы поставить точный диагноз

Для точной диагностики недуга необходимо сделать кардиограмму, ЭХО-кардиограмму, рентген органов грудной клетки, КТ и МРТ. Эти методы обследования позволяют врачу проанализировать работу миокарда и определить застойные явления в легких. После этого доктор назначит правильное лечение.

### Как лечить сердечный кашель

Доктора утверждают, что лечить нужно не кашель, а устранить саму причину его развития. Важно выяснить, что это не бронхиальный кашель, а сердечный. Лекарства помогают укрепить сердечную мышцу и наладить ее функциональность.

После этого сердце само начинает откачивать лишнюю кровь из легких, а значит, циркуляция крови по всему организму постепенно приходит в норму, и кашель исчезает. Без мочегонных здесь тоже не обойтись. Но употреблять их без назначения врача нежелательно. Кардиолог подбирает препараты индивидуально, учитывая особенности организма пациента. И еще ваш лечащий доктор советует нормализовать время работы и отдыха, делать зарядку по утрам, гулять на свежем воздухе, избегать стрессов, не употреблять много соли, кофе, черного чая, жирной и острой пищи. И, разумеется, не курить и не злоупотреблять алкоголем.

**К. Осипенко, кардиолог, врач высшей категории.**

и заварите смесь 1 стаканом кипящей воды. Лучше делать это в большой кружке. Настаивайте, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день независимо от еды. В тот день, когда намечается застолье, начинайте принимать средство с раннего утра. Другой способ. Измельчите в кофемолке сухую траву тысячелистника. Положите в сухую кружку 2 полные чайные ложки и залейте 1 стаканом кипятка. Закройте блюдцем и настаивайте до остывания. Пейте его теплым по нескольку глотков в течение дня, и вы забудете об изжоге.

**М. Макеева.**

# РАЗДРАЖЕННЫЙ КИШЕЧНИК

**После еды появилось вздутие живота, боль и дискомфорт под ложечкой или около пупка, нарушен стул... Такие симптомы указывают на синдром раздраженного кишечника.**

## Этим страдают многие

Неудивительно: люди часто и не всегда оправданно принимают антибиотики, изменяющие микрофлору кишечника. В результате возникает дисбактериоз. А еще неправильно питаются: на бегу, всухомятку, делая большие перерывы между приемами пищи. Любят заедать стрессы...

Говорят, что синдром раздраженного кишечника возникает у людей, которые раздражаются по пустякам и много нервничают. Это так. Но этот недуг встречается и у тех, кто по характеру мнительный, придирчивый. Запускает синдром раздраженного кишечника непереносимость определенного продукта или пища, богатая углеводами.

На рынке всегда много сладких фруктов. Избыток сахаров вызывает вздутие живота: ферменты поджелудочной железы не могут хорошо переварить такие плоды, поэтому подключаются бактерии кишечника. И возникает сильнейшее брожение...

## Что делать, если появились симптомы?

Многие люди, наученные собственным опытом, не обращаясь к врачу, начинают есть меньше сы-

рых овощей и фруктов и переходят на тушеные овощи и каши. Но для начала не мешало бы обследоваться. Важно проверить, достаточно ли ферментов вырабатывает поджелудочная железа. Для этого надо сдать анализ на панкреатическую эластазу в стуле, сделать исследование кала (копрограмму), провериться на яйца глистов. Также рекомендую сдать общий анализ крови и определить запасы железа в организме. Для этого надо сдать кровь на ферритин. Если показатель повышен, то в кишечнике может быть воспаление. Не помешает выяснить уровень витамина В12 и, по возможности, фекальный кальпротектин - белок, который является маркером воспаления в кишечнике.

## Важное исследование - колоноскопия

Даже если ничего не беспокоит, каждому человеку в зрелом возрасте желательно пройти это ис-

## Для тех, кому за...

**С**возрастом в кишечнике происходят изменения, возникает нехватка ферментов, и пища не может нормально перевариваться.

**Признаки, по которым можно предположить недостаток магния в организме.**

## Путаница в голове? Мало магния!

аналогичную токсикозу при беременности.

**4.** Для дефицита магния характерны мышечные боли - фибромиалгия и синдром беспокойных ног. Суть в том, что человеку во время сна постоянно мешают его ноги. Он не может приспособиться, найти удобную позу. Возникают мышечные подер-

гивания, а при сильном дефиците - даже судороги в ногах.

**5.** Бегающие мурашки по телу, онемение или похолодание рук и ног - также повод обогатить организм магнием.

**6.** Кроме того, этот минерал играет ключевую роль в повышении уровня серотонина - глав-



следование. Сегодня, к сожалению, у нас много больных, страдающих раком кишечника. Этот коварный недуг на ранних стадиях никак себя не проявляет. А когда разгорается, проявляясь грозными симптомами, помочь человеку порой невозможно. Если обследование покажет, что с кишечником все в порядке, справиться с дискомфортом поможет диета, которую порекомендует врач.

## Если кишечник не здоров

✓ Не пропускайте приемы пищи. Тщательно пережевывайте еду. Не ешьте на ночь;

✓ ходите пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте;

✓ не нервничайте.

**В. Самсонова, гастроэнтеролог, врач II категории.**

**1.** Прежде всего это слабость и быстрая утомляемость. Даже после длительного хорошего сна человек встает с ощущением усталости.

**2.** Качество сна при дефиците магния также меняется. Если сон становится поверхностным и неглубоким, вы слышите посторонние шумы - это повод задуматься о недостатке магния. Те же подозрения навевают частые кошмары и обильное потение по ночам.

**3.** Очень часто при недостатке магния люди ощущают легкую тошноту,

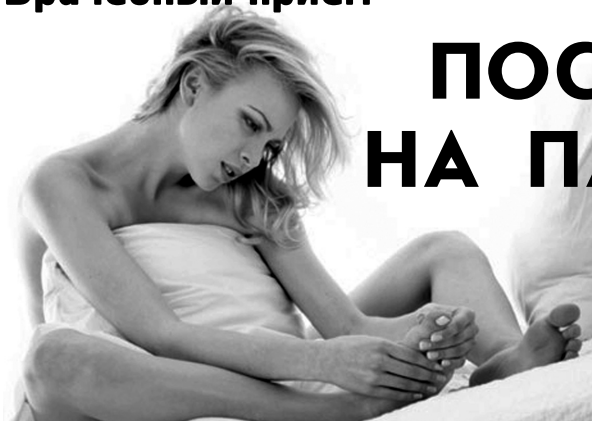
ного гормона радости. Так что постоянная тревога, потеря интереса к жизни, апатия - весьма говорящие знаки.

**7.** Еще один признак - путаница в голове, когда у человека перескакивают мысли с одного на другое.

**8.** Наконец, недостаток магния часто есть у людей, которые перенесли психическую травму и долго переживают. Препараты магния помогают не развиться на этом фоне еще более серьезным телесным недугам.

**И. Лукьянова, терапевт.**





# ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ПАЛЬЦАХ СТОПЫ

**Как долго придется восстанавливаться? Больно ли будет ходить? Какая обувь подойдет? На эти и другие вопросы отвечает хирург-ортопед, врач высшей категории Александр Щелкунов.**

## Придется потерпеть

Стопа после операции на пальце заживает обычно 2-3 месяца. Выводы об успешности операции можно делать через 6-12 месяцев. До этого срока в прооперированной ноге могут возникать неудобство, отеки и небольшая боль. Период нетрудоспособности зависит от проведенной операции и профессии пациента: для конторского работника он длится от 6 до 8 недель, для занимающихся физическим трудом - на 4 недели больше. Для обезболивания в послеоперационный период используются таблетки. Самая сильная боль в ногах проходит за 2-3 дня. Избежать осложнений раны и сильного отека стопы поможет прикладывание охлаждающего пакета на прооперированную стопу 4 раза в сутки на 20 минут в течение 2 недель. В один слой кладется махровое полотенце и на него охлаждающий пакет.

## Как долго придется ходить на костылях

Из больницы пациент уходит на костылях и ходит на них 2 недели. Первые три дня после операции на оперированную ногу опираться нельзя, рекомендуется как можно больше лежать и держать прооперированную ногу выше уровня тела. Например, на трех положенных друг на друга подушках. Ходить можно только при

крайней необходимости. И в положении сидя поднимайте оперированную ногу (например, кладите на стул). Обычно после операции разрешается ходить в специальной обуви, которая переносит нагрузку с оперированной области на пятку.

Специальную обувь надевают только для ходьбы в течение 6-8 недель в зависимости от операции. В состоянии отдыха и на время сна обувь снимают. Ездить на общественном транспорте и водить автомобиль можно по прошествии 6-8 недель после операции. Когда снимете специальную обувь (доктор скажет когда), можно пробоовать кататься на велосипеде и плавать. Ходьба с палками, бег, прыжки и бег на лыжах разрешены спустя примерно 16-24 недели после операции. Заниматься спортом можно до возникновения боли в стопе. Обычную обувь можно начинать носить спустя 6-8 недель после операции. Пока не сойдет отек стопы и не прекратит болеть ее прооперированный участок, рекомендуется мягкая обувь несколько больше обычного размера.

## О заживлении ран и рубцах

При нормальном заживлении раны послеоперационные рубцы на пальцах ноги становятся еле заметными. За заживлением ран следит врач в ходе перевязок. Пере-

вязки проводят раз в семь дней. Швы снимаются спустя 17-21 день после операции. Чтобы избежать чрезмерного образования рубцовой ткани, в течение трех месяцев после снятия швов можно использовать гель «Контрактубекс».

## Важно следить за положением пальцев

Большой палец ноги в первые 6 недель после операции нужно круглые сутки держать в правильном положении с помощью бинта. Повязку снимать лишь для мытья и лечебной гимнастики.

## Лечебная гимнастика

После большинства операций на пальцах ноги необходима активная лечебная гимнастика. Делают ее до появления боли и немного ее превозмогая, по 10 минут утром, днем и вечером до тех пор, пока не восстановится способность к ходьбе. Через 3 недели после операции или на второй день после удаления металлических спиц можно сгибать и разгибать суставы. Загибайте 1-5-й палец по очереди вниз и затем разгибайте вверх. Сгибать пальцы стопы вбок нельзя. Не сгибайте 2-5-й пальцы посередине. После обездвиживания плюснефалангового сустава не выполняйте упражнений для большого пальца стопы!

## Как мыть ногу

Прооперированную стопу можно мыть после заживления раны. Если пальцы ноги зафиксированы металлическими спицами, то только после удаления спиц. До этого ногу при мытье нужно защищать водонепроницаемым чехлом, прочно затянув горловину вокруг голени скотчем. При случайном небольшом намокании бинта дайте ему просохнуть, при сильном промокании надо поменять повязку, придя на прием к медсестре.

## Мазь стопы мазью из лука и дегтя

Появились у меня на пятках глубокие трещины и кожные наросты по всей стопе. Сдал анализы, поставили диагноз грибок, выписали мазь. Целый месяц ее втирал - лучше не стало. Ходить было больно, настолько глубокими и болезненными были трещины на стопах. Однажды соседка зашла в гости, и я рассказал о своей проблеме. Она мне посоветовала полечить ноги луком и дегтем. Нужно 2 большие луковицы натереть на мелкой терке, высыпать в большую чашку и добавить 3-4 чайн. ложки березового дегтя, перемешать, Полученной смесью обмазать больные стопы, надеть на ноги полиэтиленовые пакеты на 2-3 часа. Смесью можно пользоваться 2 дня, затем готовить новую. Через 3 недели раны затянулись и грибок прошел.

*П. Добранов.*

# Холецистит без камней бывает редко

**- Всегда ли при холецистите в желчном пузыре образуются камни?**

- Не всегда, хроническое воспаление желчного пузыря бывает без образования камней, даже если это воспаление длится долго. Но чаще всего образовавшиеся камни приводят к хроническому воспалению желчного пузыря, а не наоборот. То есть сначала образуются камни, а только потом присоединяется воспаление. Именно камни чаще всего приводят к тому, что сначала возникает острое, а затем и хроническое воспаление пузыря. Камни - самая частая причина возникновения хронического холецистита. Холецистит без камней - редкое явление.

**- Обязательно ли повторится приступ желчнокаменной колики?**

- Нет, не обязательно. Бывают случаи, когда первый приступ так и остается единственным. Но, к сожалению, это бывает редко. Как правило, за первым приступом следует второй, третий... Самое главное, что никто не может сказать, будет ли этот приступ последним.

**- Можно ли жить с хроническим холециститом?**

- С бескаменным хроническим холециститом жить можно. С хроническим калькулезным (если есть камни) холециститом в I и II стадиях болезни тоже вполне можно жить. И с хроническим калькулезным холециститом в III стадии (когда уже есть и камни, и приступы желчнокаменной колики) тоже можно жить. Вопрос лишь в том, как жить. При хроническом калькулезном холецистите в III стадии человека беспокоят периодические приступы сильных болей - желчнокаменные колики. Эти боли возникают внезапно. Они не дают полноценно питаться, так как употребление многих продуктов приводит к возникновению приступа. Более того, приступы болей и сле-

дующие за ними осложнения приводят к тому, что поражаются и другие органы и возникают новые болезни. Поэтому жить с хроническим калькулезным холециститом в III стадии, конечно, можно, но вряд ли эту жизнь можно назвать полноценной.

**- Зачем удалять желчный пузырь при холецистите?**

- Не при всяком холецистите нужно удалять желчный пузырь. Например, при бескаменном холецистите, то есть при воспалении желчного пузыря, в котором нет камней, никто не станет предлагать операцию. Не нужна она и тогда, когда в желчном пузыре есть камни, но нет никаких проявлений болезни - приступов желчнокаменной колики.

Операция нужна только тем, у кого есть не только камни в желчном пузыре, но и приступы желчнокаменной колики. Именно с появлением первого приступа встает вопрос об удалении желчного пузыря. Почему? Потому что приступ говорит о том, что камни в желчном пузыре стали двигаться. И двигаются так, что попадают в узкое место желчного пузыря - шейку или узкий пузырный проток. А попадая туда, камни перекрывают выход желчи из желчного пузыря - это и есть причина приступа.

**- Как протекает приступ желчнокаменной колики?**

- Среди ночи, часто после плотного ужина с обилием закусок, человек просыпается от быстро нарастающих болей в правом подреберье и под ложечкой. Боль начинает отдавать в правую половину груди, надплечье, область угла правой лопатки, межлопаточную область и очень редко - вниз, в пах и бедро. Боли рвущие, режущие, сменяющиеся очень короткими периодами затишья. Они возникают с новой силой, человек напуган, его лицо покрывается потом. Боли могут так же внезапно прекратиться, как и появились.



**- Действительно ли приступы типа колик обычно кратковременны?**

- Да, но именно эти приступы таят в себе опасность серьезных и тяжелых осложнений. Такой приступ может не закончиться быстро, а перейти в воспаление желчного пузыря, вплоть до гнойного, с гнойным расплавлением самого пузыря и воспалением всей брюшной полости. Он может стать причиной острого воспаления поджелудочной железы или механической желтухи. Даже если повезет и этих осложнений удастся избежать, приступы приведут к тому, что пострадают такие важные органы, как поджелудочная железа и печень. И в конечном итоге, кроме калькулезного холецистита, человек приобретает еще и такие заболевания, как хронический панкреатит или хронический гепатит. Неважная перспектива, не правда ли? Вот поэтому и нужно при холецистите удалять желчный пузырь - тем самым вы избавите себя от страшных колик и еще более ужасных осложнений. Почему удалять именно желчный пузырь? Потому что в нем собирается, какое-то время хранится и концентрируется (сгущается) желчь. Все это приводит к тому, что именно в желчном пузыре образуются камни. И с его удалением исчезает то место, где эти камни могут образоваться опять.

**С. Гаврилов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

Операция показана тем, у кого не только камни в желчном пузыре, но и приступы желчнокаменной колики. С появлением первого приступа встает вопрос об удалении желчного пузыря.





**ОПРЕДЕЛЕННЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПОМОГАЕТ УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ, ОСТРОТУ УМА И ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ.**

# ДИЕТА ДЛЯ МОЗГА

**М**асса мозга человека - от килограмма до двух, что в среднем составляет приблизительно 2% от массы тела. Тем не менее, потребляет этот орган около 20% от ежедневного количества полученных всем организмом калорий.

## “Креативные витамины”

Больше всего наш мозг нуждается в витаминах группы В. Именно они обеспечивают работу нервной системы, улучшают внимание, память, способность концентрироваться и общее психическое состояние. Диетологи считают их просто незаменимыми для творческих людей и называют «креативными витаминами» за их благотворное влияние на умственные способности.

На первом месте по содержанию витаминов группы В - горох: он улучшает все функции мозга. На втором - овсяная каша: она работает как антидепрессант и помогает от бессонницы. Далее по списку: грецкие орехи, неочищенный рис, зеленые овощи, мясо, молочные продукты.

Старение мозга - это процесс постепенного повреждения его клеток свободными радикалами. От их деятельности нарушается проходимость между нейронами, клетки окисляются и погибают, существенно снижая наши умственные способности. Большую роль в замедлении этого процесса играют антиоксиданты, а именно витамины С и Е.

Рекордсменами по содержанию витамина С являются ягоды - клубника, смородина, малина. Много (даже больше, чем в цитрусовых) этого антиоксиданта содержится в брокколи.

Витамином Е особенно богат авокадо. Чуть меньше его в миндале,

семечках льна и тыквы, а также в зеленых листьях салата. Из этих ингредиентов получится прекрасный салат: смешайте авокадо, листья любого салата, миндаль и семечки, добавьте 1 ст. л. кунжутного масла. Диетологи советуют включить это блюдо в свой ежедневный рацион.

## Минералы и микроэлементы

Магний, железо и цинк - важнейшие помощники в работе мозга. Магний улучшает кровообращение, а вместе с ним умственную деятельность и отлично помогает справиться со стрессами. Цинк влияет на концентрацию внимания, железо помогает развивать математические способности.

Магний присутствует в авокадо, орехах, цельных злаках, фасоли, сушеных абрикосах, изюме, яблоках, чесноке, грейпфрутах и чечевице (с ее помощью, кстати, лечатся все виды анемии). Железом богаты мясо птицы, печенька и злаки. Цинк содержится в семечках тыквы и морепродуктах.

Подавленное настроение нередко объясняется элементарным недостатком марганца. Благодаря марганцу мы быстрее соображаем и чувствуем

себя увереннее. Источники марганца - грубая растительная пища (капуста, кожура бобов, фруктов и овощей), свекла, цельное зерно, крупы и зелень. Эти продукты также содержат клетчатку, которая, как известно, организмом не усваивается, зато хорошо очищает кишечник.

## Жиры

Жиры помогают мозгу поддерживать умственную деятельность, улучшают память и интеллект. Все жиры делятся на вредные и полезные. Например, жирная курица с картофелем фри не имеет ничего общего с жирной сельдью и льняным маслом. Первые - источники животных жиров, от которых мозг может в прямом смысле заплывть жиром, а вот вторые очень важны, поскольку являются источниками незаменимых полиненасыщенных жирных кислот омега-3.

Полезные жиры содержатся в рыбе (сельдь, лосось, сардины, тунец, семга), рыбьем жире, льняном, кунжутном и арахисовом масле. Например, всего 100 г рыбы и 1 ст. л. растительного масла в день достаточно, чтобы обеспечить мозг необходимым количеством кислот омега-3.

## Вода

Недостаток воды в организме плохо влияет на работу мозга: мы с трудом концентрируемся и плохо запоминаем новую информацию. 2 л воды в день могут исправить ситуацию. Пейте ее мелкими глотками, концентрируясь на приятных ощущениях, стараясь прочувствовать, как вода буквально оживляет ваше тело.

## Стоит отказаться!

- ✓ **Спиртные напитки.** Вызывают спазм сосудов, а затем деструкцию мозговых клеток.
- ✓ **Соль.** Вызывает задержку влаги в организме. Вследствие этого происходит по-

вышение давления, которое, в свою очередь, может вызвать геморрагический инсульт.

- ✓ **Жирное мясо, свинина.** Увеличивает уровень холестерина и как следствие - ате-

росклероз сосудов головного мозга.

- ✓ **Сладкие газированные напитки, сухарики, колбасы и другие продукты длительного хранения.** Они содержат вредные для работы мозга химические вещества - консерванты.

Такая диета поможет избежать дальнейшего развития болезни при неосложненном дивертикулёзе.

## При дивертикулёзе

### Несколько правил питания

✓ Ешьте как можно больше продуктов, богатых клетчаткой. Это отруби и пророщенные зерна (добавляйте к основной пище), а также морская капуста. Но количество этих продуктов в меню увеличивайте постепенно. При хорошей переносимости налегайте на любые растительные продукты. Также пейте больше воды, чтобы клетчатка набухла и продвигалась по пищеварительному тракту, очищая его.

✓ Если дивертикулёз сопровождается запором, ешьте больше сухофруктов и кисломолочных продуктов, а также пейте не меньше 1,5 л воды в день.

✓ Увеличивайте количество волокнистой пищи, наблюдая за реакцией пищеварительной системы. Если вначале появляются болезненность и вздутие живота, то волноваться не стоит: такие явления через несколько дней пройдут. Это нормальная реакция на изменение питания.

✓ Перед приготовлением овощей с семечками - помидоров, баклажанов, кабачков, огурцов - семена нужно удалять.

✓ Приблизительное суточное потребление углеводов - 50 г, жиров - 70 г (в основном растительных), белков - 100 г, общая калорийность - 2500-2800 ккал.

✓ При дивертикулёзе ешьте не реже 5-6 раз в сутки. Продукты рекомендуется употреблять отварные, запеченные, тушеные или приготовленные на пару. Пищу тщательно измельчайте или протирайте, с

овощей снимайте кожуру, удаляйте мелкие косточки. Важно, чтобы каждый кусочек обволакивался ферментами и переваривался, не вызывая внутрикишечного давления. Противопоказана слишком горячая или холодная пища.

✓ При дивертикулёзе еда не должна вызывать метеоризма, но при этом, способствовать хорошей перистальтике кишечника. От каких именно продуктов нужно отказаться - дело индивидуальное. Кто-то нормально себя чувствует после гороховой каши, а у кого-то живот пучит от овсянки. Поэтому, меню подбирайте осторожно, внимательно прислушиваясь к ощущениям. Чаще всего вздутие живота вызывают бобовые, свежее молоко, белокочанная капуста, редька, иногда семечки и орехи.

### Разрешается

✓ Можно и нужно налегать на отруби. Смешивайте их с кефиром или другими кисломолочными продуктами.

✓ Любые овощи, не вызывающие газообразования в кишечнике. В первую очередь это тушеные овощи: морковь, капуста (не белокочанная), свекла, кабачки, баклажаны, картофель, запеченный в мундире, тыква, томаты, батат, сельдерей, огурцы.

✓ Ягоды и фрукты часто приходится подбирать с учетом индивидуальной переносимости. Но, как правило, пищеварительная система неплохо переносит яблоки, цитрусовые, авокадо, бананы, дыню, киви.

✓ Крупы и каши (гречка, рис, особенно бурый, овес, ячневая крупа).



✓ Кисломолочные свежие продукты малой и средней жирности: йогурты, кефир, ряженка, творог.

✓ Свежеприготовленные соки (овощные и фруктовые). При повышенном газообразовании их напловину надо разбавлять водой.

✓ Супы-пюре и молочные каши - основа диеты.

✓ Отрубной хлеб.

✓ Яблочный сок замените неочищенным яблоком. Перед запеканием яблоки и груши не очищайте.

### Запрещается:

✓ Фасоль, горошек;  
✓ спиртные напитки, чай с молоком, цельное молоко, кисели, кофе;

✓ сало, жирные сорта мяса;

✓ грибы, семечки, орехи;  
✓ манная каша, белая мука;

✓ белый хлеб и сдобные булочки, печенье, торты и пирожные, шоколад;

✓ макароны из муки высшего сорта; консервы, копченые продукты, маринады, соусы, пряности, чеснок;  
✓ несвежий (более 2 суток) кефир;

✓ чипсы, снеки, соленые орешки, полуфабрикаты, фастфуд;

✓ земляника, клубника, малина, косточки из винограда, белокочанная капуста.

**С. Сметанина, диетолог, врач I категории.**

## Для тех, кто болен дивертикулёзом

### МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ

→ **Завтрак:** омлет с овощами или фаршированные творогом помидоры, чай с лимоном.

→ **Второй завтрак:** свежий творог со сметаной и сухофруктами или банан.

→ **Обед:** овощной суп-пюре, кусочек отварной нежирной говядины или рыбы, компот из сухофруктов.

→ **Полдник:** чай из шиповника с сухариком, печеное яблоко (с кожурой) или фруктовый салат.

→ **Ужин:** вермишель из темных сортов пшеницы с морковью и томатами, гречневая каша с тушеными баклажанами или тушеные в сметане овощи.

→ **На ночь:** стакан нежирного йогурта с отрубями, черносливом или курагой.

## ТУШИМ, ЗАПЕКАЕМ

Эти блюда с овощами полезны при дивертикулёзе.

### ОВОЩИ В СМЕТАНЕ

По 1 среднему кабачку и луковичке, 2 моркови, 2/3 стакана риса, 1 стакан сметаны, растительное масло, специи. Кабачок помойте и нарежьте квадратиками. Луковичку и морковь измельчите. Рис замочите. Кабачок припустите на растительном масле, добавьте лук и морковь, через 5 минут залейте сметаной и тушите несколько минут. Добавьте рис, специи, перемешайте, долейте воду или бульон (на 2 см выше риса), закройте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности.

### ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ ПОМИДОРЫ

0,5 кг помидоров, 2 зубчика чеснока, 200 г творога, зеленый лук, зелень, специи. Помойте помидоры и вырежьте мякоть. Чеснок и лук измельчите, посолите, поперчите и смешайте с творогом. Наполните помидоры творожным фаршем и уложите на противень, смазанный растительным маслом. Запекайте в духовке при 180 градусах 20-30 минут. Подавайте теплыми, посыпав измельченной зеленью.



# ФИТБОЛ ВМЕСТО КРЕСЛА ЗАЧЕМ НУЖЕН МЯЧ?



**В скандинавских странах многие используют фитбол вместо офисного кресла. У нас этот чудо-мяч больше известен как спортивный снаряд, однако он полезен не только для фигуры, но и для здоровья.**

✓ Занятия на фитболе просты и безопасны, но перед их выполнением все же стоит проконсультироваться с врачом.

## Какой мяч выбрать?

Размер мяча подбирается по росту. Так, при росте 155 см и меньше его диаметр должен быть 45 см, 155-170 см - 55 см, от 170 до 185 см - 65 см, при росте 185-190 см - 75 см.

Простой способ определить, подходит ли вам мяч, - сесть на него. Если наклон коленного сустава 90-1000, все нормально. Если он образует острый угол, мяч слишком маленький.

Для начала лучше выбирать фитбол с «рожками», за которые можно держаться. Ребристый экземпляр даст дополнительный массажный эффект и поможет избавиться от целлюлита.

Обратите внимание на надписи BRQ и ABS. Они означают, что мяч не лопнет даже при усиленной эксплуатации.

Перед использованием фитбол необходимо хорошо накачать, так как на приспущенном мяче терапевтического эффекта ждать не стоит.

## Комментарий специалиста

Благодаря регулярным занятиям на фитболе выравнивается осанка, позвоночник возвращается к своему естественному положению. Сначала сидеть на мяче может быть непривычно, у некоторых даже возникает боль. Это нормально и происходит оттого, что организм включает в работу ранее не задействованные мышцы, перестраивается и перучивается. Сконцентрироваться на работе, если вы решите использовать фитбол вместо офисного стула, тоже получится не сразу. Советуем постепенно переходить на альтернативу, Начать можно с 5-10-минутного сидения на мяче.

## Для справки

**Фитбол - латексный мяч диаметром от 45 до 95 см. Его разработкой занималась швейцарский физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах в середине прошлого века. Фитбол используют для занятий лечебной физкультурой, при восстановлении после травм опорно-двигательного аппарата, а также при работе с пациентами с ДЦП и с пожилыми людьми.**

**М**ягкое кресло или удобный стул только на первый взгляд выглядят безобидно. На самом деле они таят в себе опасность для позвоночника и внутренних органов. Как избежать проблем со здоровьем? Есть альтернатива - фитбол.

## Для позвоночника и не только

Позвоночник - одна из важных составляющих иммунной системы. Он передает импульсы от мозга к внутренним органам, а также является проводником питательных веществ во всему телу.

При искривлении позвоночника нарушается работа всего организма, в некоторых случаях могут выходить из строя целые системы. А ведь при сидячем образе жизни нарушения осанки диагностируются едва ли не у 80% населения!

Во время работы с фитболом тело находится в напряжении, благодаря чему укрепляются мышцы ягодиц, ног, пресса, спины, а также улучшается кровообращение. Спина испытывает естественную нагрузку, осанка улучшается, выправляется положение внутренних органов.

Занятия на мяче полезны при повреждении суставов голеностопа и

при варикозном расширении вен. Благодаря его нестабильности и необходимости постоянно удерживать равновесие улучшаются координация, концентрация внимания и повышается работоспособность.

Особенно полезно сидеть на мяче беременным. Это снижает нагрузку в области поясницы, улучшает кровообращение, готовит мышцы к родам. Однако стоит отказаться от тренировок на фитболе в первом триместре беременности, а также при гипертонусе матки и угрозе выкидыша. Людям с травмами позвоночника, грыжей, патологиями сердца и нарушениями в работе внутренних органов также следует ограничить занятия на мяче.

**Врачи считают, что значение имеет даже цвет мяча! Желтый борется с унынием, оранжевый положительно влияет на почки, красный повышает иммунитет, а зеленый и синий расслабляют и снимают усталость.**

## Лечебная гимнастика

**1.** Сядьте на фитбол, выпрямите спину. Постарайтесь усидеть на мяче, сохраняя равновесие, в течение 5-7 минут. Можно немного попрыгать на нем. Колебания мяча полезны для стимуляции внутренних органов, особенно ЖКТ, эндокринной и нервной систем.

**2.** Сидя на мяче, поднимите руки над головой, а ногами упритесь в пол. Начинайте медленно поворачивать корпус вправо и влево, задерживаясь с каждой стороны на 20-30 секунд. Это упражнение укрепляет позвоночник, поверхностные мышцы спины и пресса.

**3.** Встаньте на колени, руки положите на мяч. Напрягая ягодицы и бедра, руками откатите от себя мяч и вернитесь в исходное положение. В упражнении задействованы мышцы шеи, спины, бедер.



Лицо с обложки



**ЛИЛИ КОЛЛИНС:**

**«Я хотела быть журналистом»**

— Лили, как вы относитесь к дискуссии вокруг сериала «Эмили в Париже»? Несмотря на полярность мнений, уже понятно, что это большой успех.

— Я все знаю, все претензии. И что мы снимали в основном в одном квартале — Латинском, и что показали Париж только под одним углом зрения, а этот город многоликий, как будто целая страна. И бедных не показали, а только шик, блеск, труляля. И это так и есть, но у нас была совсем другая цель. Еще французам не понравилось, что мы якобы хотели показать их всех жутко безнравственными — типа все со всеми друг другу изменяют! А посторонний мужчина может запросто подарить девушке набор шикарного и дорогого нижнего белья. Как это делает один клиент Эмили, моей героини, после деловой встречи.

В общем, все подобные обиды часто случаются, когда люди забывают, что они имеют дело с художественным вымыслом.

Самое забавное то, что многие истории, которые вошли потом в фильм, происходили с друзьями Даррена Старра, когда они приезжали работать в

Париж. Со мной тоже приключались истории, которые потом вошли в сюжет сериала. Ну, например, отопление в квартире, куда меня поселили на четыре месяца съемок, через две недели сломалось. И да, сантехник пообещал прийти... в следующем году. Потом лифт вышел из строя, и надолго... А один раз я и в самом деле, точно как Эмили, чудом не вляпалась в собачьи какашки прямо на тротуаре — и хозяйка собачки даже бровью не повела. И что, на это имеет смысл обижаться? Такого не бывает в Париже? О-ля-ля...

— Хотелось бы поздравить вас с помолвкой! Вы же познакомились со своим женихом во время съемок «Эмили в Париже». Прямо как в кино!

— Спасибо! Я безумно счастлива. Даже не верится, что я — невеста! Это тот случай, когда с первой же секунды нашей встречи я знала, что хочу однажды стать его женой. Чарли все потрясаяще придумал: мы поехали в путешествие по Америке, и в Нью-Мексико он сделал мне предложение и подарил изумительное кольцо с редким розовым бриллиантом — дизайн Чарли придумал вместе с известным ювели-

ром. И я, увидев это кольцо, поняла, что хотела именно такое. Удивилась, как он хорошо меня знает, чтобы так угадать!

— Раньше вы не слишком охотно вели подобного рода разговоры о своих молодых людях...

— Да, учитывая пример родителей, мне совсем не хотелось обсуждать публично свои отношения. Теперь же могу признаться, что были времена, когда я ходила на свидания и мне казалось, будто все чудесно, но я больше никогда не видела этих парней и ничего о них не слышала... Они исчезали... Иногда, правда, это происходило после второго или третьего свидания или даже после месяца встреч. Я предпочитаю, чтобы со мной вели честную игру, потому что сама стараюсь жить честно. И я никогда не понимала и до сих пор не понимаю, почему так все заканчивалось... Но у нас у всех бывают похожие проблемы...

— Вашу героиню и проект в целом неизбежно сравнивают с «Сексом в большом городе», поскольку его создатель — тот же самый легендарный Даррен Стар, который придумал этот культовый сериал...

— Я думаю, это очевидно, что между моей героиней и Кэрри Брэдшоу много общего. Они не хотят изменять себе и не горят желанием извиняться за то, какие они есть. Любят свою работу, обожают моду, и им нравится жить так, как они живут. Самостоятельно, самим зарабатывать деньги и испытывать при этом драйв. Я люблю свою героиню Эмили.

— Одна из первых ваших ролей — в фильме «Белоснежка: Месть гномов», где Джулия Робертс играет злую королеву. Ходили слухи, что вы с ней не слишком ладили не только по сюжету, но и в реальности...

— Я знаю! Наши экранные стычки и битвы даром не прошли. На самом деле Джулия замечательная и вела себя безупречно во всех отношениях, тем более со мной, не слишком-то опытной актрисой... Правда, был один случай, который мог бы послужить ярким примером нашей якобы вражды. Снимали сцену, где королева вцепляется Белоснежке в волосы и тащит за собой. И вот камера включена, Джулия вцепилась, и тут моя туфелька запуталась в складках платья и я не успела вовремя отклониться, как на репетициях, а Джулия не смогла сохранить дистанцию. В результате у нее в руках остался клочок моих волос. Но команды «Снято!» не прозвучало, я понимаю, что камера продолжает работать, и не моргнув глазом пытаюсь доиграть сцену. После Джулия с этими ключьями моих волос подошла и долго извинялась: «Я была словно в трансе, прямо оцепенела...» На самом деле я ненавижу всякого рода кошачьи склоки на съемках между актрисами. И никогда не стану в них участвовать. Не боец я в этом смысле. Вот и воспринимаю эту историю как курьезный анекдот. В конце концов, не кто-нибудь, а сама Джулия Робертс рвала мои волосы.



— **Вы недавно закончили сниматься у такого крутого режиссера, как Дэвид Финчер, — в громком проекте «Манк» о жизни знаменитого голливудского сценариста, критика и журналиста Германа Манкевича.**

— Мечта, ставшая реальностью, что тут еще скажешь. Финчер абсолютный гений, к тому же мой партнер в фильме еще один гений — Гэри Олдмэн. Я никогда в жизни не думала, что мне выпадет такая невероятная удача. Финчер — перфекционист, и он не заставляет, как иногда о нем отзываются, а поощряет актеров добиваться идеальной игры и воплощения идеи, заключенной в каждом кадре, каждой сцене. Поэтому снимает так много дублей. Ну и что? Мне казалось это восхитительным опытом — суметь понять его желание и сыграть так, как нужно.

— **Еще вы едва не попали в один из фильмов Питера Джексона, а в результате сыграли главную роль в байопике «Толкин» — об авторе «Хоббита...» и «Властелина колец»...**

— Да, я пробовалась на эльфа, а как же. Но не взяла. Зато в «Толкине» отыгралась. Как-никак моя героиня Эдит Брэтт не просто жена писателя и филолога, который все эти книжки и написал, но и прообраз — или уж во всяком случае вдохновительница точно — принцессы эльфов в мире Средиземья.

— **Вы сами пишете книги, где, в частности, откровенно рассказываете о своих проблемах. Булимия и анорексия, как вы это все мучительно переживали...**

— Да, все так и есть. Дело в том, что я хотела быть журналистом — это было параллельно с желанием вести ток-шоу — и даже отучилась какое-то время в университете. А поводом для возникновения серьезных проблем со здоровьем послужил развод моего отца с женщиной, к которой он ушел от моей матери. И непонимание, шок, боль в

душе и сумбур в голове, что я испытывала тогда... (Знаменитый музыкант Фил Коллинз бросил мать Лили Джилл Тэвелман и уехал из их дома в графстве Суррей не попрощавшись).

Он сообщил о своем решении развестись по факсу, уже будучи в Швеции, где жила его любовница и будущая жена — 22-летняя Орианн Свей. Спустя три года после развода с матерью Лили Фил женился на Орианн, родившей от него двоих сыновей. Но в 2008 году Фил и Орианн тоже развелись, и этот громкий и «высокооктавный» развод обошелся музыканту в рекордные 25 миллионов фунтов стерлингов).

Почему-то, несмотря на все прошлые трудности — начиная с того, как мама перевезла меня, пятилетнюю, в Лос-Анджелес, откуда она родом, из Англии, где мы жили с отцом и где я родилась, — история с его разводом выбила меня из колеи. Короче говоря, не то чтобы я забила на свое будущее, нет, но главный фокус переместился на внешность. Чего я только не выделявала, на каких только диетах не сидела, каким только издевательствам себя не подвергала. Однажды даже сама сбрила свои брови, а ведь они у меня такие густые от природы, и теперь это принято считать моим фирменным знаком. И да, я больше не экспериментирую со своими бровями. Они мне теперь тоже нравятся.

— **Скажите, а в каком возрасте вы поняли, что ваш отец — знаменитость? Мама ведь не имела отношения к шоу-бизнесу...**

— Это случилось в Диснейленде. Мы троим, я на плечах у отца и мама рядом, шли себе спокойно, и вдруг я вижу, как навстречу идет человек, а на майке у него лицо моего отца. Но я ничего не поняла, только удивилась. А потом он подошел и попросил папу сфотографироваться с ним. Я в полном недоумении: «Почему он хочет этого и почему у него на майке мой папа?» Ну, в общем, постепенно я начала понимать... Но и



**С женихом Чарли Макдауэллом**

довольно рано решила, что не хочу быть всего лишь частью его истории... Конечно, я гордилась и горжусь отцом. Люблю его. Благодарна ему. Но я всегда хотела быть сама по себе. И не могу не гордиться, что это у меня получилось. Очень трудно человеку из известной семьи добиться успеха, если он не хочет пользоваться этой известностью, поверьте...

— **Вы сказали, что какое-то время не общались с отцом, но недавно помирились...**

— Да. Во время карантина случилась забавная история. Несколько музыкантов перепели знаменитую песню отца, и это видео неожиданно стало вирусным. И я уговорила отца его посмотреть. Я ведь знаю, он часто думает, что устарел и никому его творчество больше не интересно. Поэтому я была счастлива, что он увидел этот ролик... Я простила его за то, что он не всегда был рядом, когда это было мне особенно нужно. За то, что он не был таким отцом, какого бы мне хотелось. За все то, что не дал мне... Я простила ему его ошибки. И хотя может показаться, что слишком поздно, — это не так. У нас еще много времени впереди. Знаете, я в основном помню папу во время школьных каникул. Он пел мне песни, что-то вроде колыбельных, а я сама тоже что-то сочиняла. Папа брал меня с собой в свою студию и записывал мои мелодии...

— **А какая ваша любимая песня Фила Коллинза?**

— Может, это и странно звучит, но это песня из фильма «Тарзан» 1999 года — «You'll Be In My Heart», потому что папа сочинил ее для меня как колыбельную. И когда все удивляются, я объясняю: да, это не классика, но для меня очень многое значит. Одни из самых лучших воспоминаний в моей жизни с этой песней связаны...



**С родителями мамой Джилл и отцом Филлом Коллинзом**



# Долой осеннюю хандру СОВЕТЫ ДЛЯ НОЯБРЯ

**Если вы буквально заставляете себя выходить на улицу и вам все время хочется спать, это осенняя хандра. Как поднять настроение?**

**М**ногие люди осенью и зимой жалуются на быструю утомляемость, снижение аппетита и работоспособности. Врачи называют подобное состояние сезонным аффективным расстройством. Чтобы снизить риск депрессии, стоит завести несколько привычек.

### БОЛЬШЕ СВЕТА!

Вы отправляетесь на работу по темноте. Вечером возвращаетесь - опять темно. Организм не понимает, что происходит, и вы засыпаете на ходу. Если нет возможности выходить на прогулку в обеденное время, компенсируйте недостаток солнечного света по-другому. Например, дома можно установить точечные светильники, заменить лампочки более яркими. Вместо тяжелых, плотных штор выбирайте легкие, светлые жалюзи.

Врачи настаивают: чем светлее в помещении, тем бодрее человек себя чувствует (гормон сна мелатонин не вырабатывается при естественном или искусственном освещении).

### ЧТОБЫ УТРО БЫЛО ДОБРЫМ

Когда вы с трудом просыпаетесь каждое утро, это может указывать на недостаток сна. Проблема легко решается: достаточно ложиться

и вставать в одно и то же время, отправляться в постель только для сна (а не для перекуса или просмотра сериала), не пользоваться гаджетами в кровати.

**Отличная идея - приобрести световой будильник. Так вы будете просыпаться не от громкой мелодии, а благодаря мягкому свету.**

Чтобы снизить вероятность утреннего стресса, сделайте первый час после подъема максимально приятным. Откажитесь от просмотра новостей (френдлента в социальных сетях тоже считается), спешки и перекуса на бегу.

### ЧТО СОЗДАСТ УЮТ?

Многие согласны с тем, что уют создают не столько вещи, сколько люди. Предложите родным раз в неделю устраивать семейный вечер, когда все откладывают дела и проводят время вместе. Выбирайте развлечение, которое подойдет вашей семье: настольные игры, просмотр фильмов (используйте проектор, чтобы создать настоящий кинотеатр), чаепитие с домашними сладостями, приготовление необычных блюд. Возможно, вам захочется устроить книжный клуб. Если все согласны, почему бы и

нет? Совместное времяпровождение сблизит вас с родными, позволит оставаться на одной волне и поднимет настроение.

### ВОДА ПОМОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

Доказано: вода успокаивает, помогает расслабить мышцы. Именно поэтому врачи рекомендуют посещать бассейн хотя бы раз в неделю - это полезно для нервной системы (кроме того, мышцы будут оставаться в тонусе). Также 1-2 раза в неделю принимайте расслабляющую ванну. Температура воды не должна превышать 37-38°. Выключите свет, зажгите ароматические свечи, закройте глаза, если хотите - включите музыку и позвольте себе забыть обо всем на 15-20 минут. После релаксации настроение заметно улучшится.

### ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Занятия спортом заставляют наш организм вырабатывать гормон радости серотонин. Необязательно заниматься на тренажерах в спортзале, если вам это неинтересно. Выбирайте зажигательную зумбу (веселые танцы родом из Колумбии), аэробику, да хоть прыжки на батуте. Главное, чтобы вы получали удовольствие от процесса.

Для тех, кто все время занят, есть вариант проще - домашние тренировки. Понадобятся удобная одежда, коврик и видеоуроки - это могут быть йога, растяжка, прокачка мышц и т.д. Выделите на спорт хотя бы полчаса в день, и результат не заставит себя ждать: подтянутая фигура, хорошее настроение и заряд бодрости.

### ПОШУРШИМ ЛИСТЬЯМИ?

Даже когда на улице непогода, оденьтесь потеплее и отправляйтесь шуршать листьями в ближайший парк. Ученые уверены: этот звук действует успокаивающе, потому что напоминает нам о детстве. Не забывайте смотреть по сторонам - на птиц, которые с аппетитом едят хлебные крошки, на собаку, играющую с мячом. Отличное настроение вам обеспечено!



**Начинать день будет приятнее, если постелить возле кровати пушистый ковер или надеть мягкие, уютные тапочки.**

**М**ногие женщины с гордостью заявляют: «У нас с мужем нет друг от друга секретов!» А что же благоверный? Увы, у него на этот счет часто бывает другое мнение.

## РЕБЕНКОМ БОЛЬШЕ, РЕБЕНКОМ МЕНЬШЕ

«Уже после нескольких месяцев общения с Игорем я была готова выйти за него замуж, родить ребенка и идти без оглядки куда угодно за этим мужчиной, - вспоминает Олеся. - Я искала такого всегда - умного, воспитанного и, главное, порядочного.

Спустя год мы поженились, потом родилась доченька. Я любила рассказывать подругам, что мы с мужем живем душа в душу и бед не знаем. А потом... нашла в почтовом ящике повестку в суд. Вызывали супруга. Оказывается, в течение нескольких лет он не платил алименты.

Игорь отпираться не стал. «Да, у меня есть сын, но это старая история», - сказал он мне как ни в чем ни бывало. Я была потрясена. Почему скрыл? По какой причине не видится с мальчиком? И с какой стати не поддерживает его материально?

На этой почве мы разругались. Я не могла избавиться от мысли, что также он мог поступить и с нашей дочерью, если бы обстоятельства сложились неблагоприятным образом. Немало страхов породила и его ложь. Интересно, о чем еще он умалчивает?..»

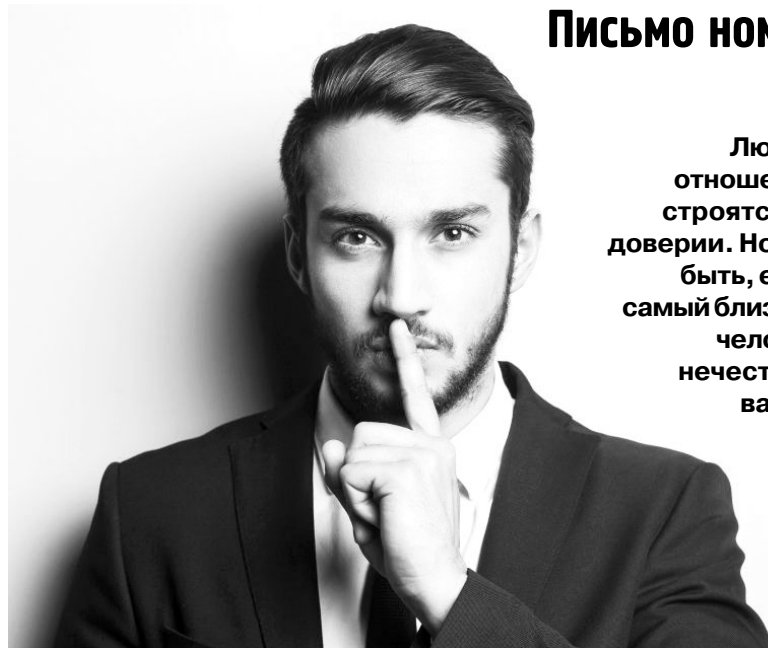
## С МИЛЫМ РАЙ И В ШАЛАСЕ

Катя с Владом жили скромно. «Когда мы только познакомились, - рассказывает девушка, - Влад сразу дал мне понять, что безбедную жизнь он мне обеспечить не сможет. Парень работал менеджером и звезд с неба не хватало. Но я и не требовала. Влюбилась без оглядки, а на финансы даже не смотрела!

Стараясь не обременять супруга, вечно экономила на себе. Думала, каково ему приходится - работает, устаёт, меня обеспечить пытается. Наивная! Влад и сам одевался скромно.

Как-то раз нас с мужем пригласили на день рождения. Он пытался отговорить меня от визита, но я настояла. В разговоре за столом кто-то из гостей спросил у Влада: «Как твой бизнес? Слышал, неплохая выручка была в прошлом месяце?» Я замерла. Какой бизнес? Какая выручка?

Уши у мужа горели огнем. Он ответил что-то невпопад. Я промолчала, не желая выглядеть еще большей дурой, чем была. После крупного разговора наедине выяснилось, что уже год Влад развивал свое дело. Мне не говорил, потому что, цитирую



**Любые отношения строятся на доверии. Но как быть, если самый близкий человек нечестен с вами?**

## У МУЖЧИН СВОИ СЕКРЕТЫ

его слова, «думал, что ты меня не поймешь». Что тут не понять?!

Но самое интересное, куда уехала вся выручка? Влад решил купить родителям квартиру в столице и перевезти их из провинции. И это притом, что сами мы ютились в съемной комнате!»

## НАМ И ВДВОЕМ ХОРОШО

Елизавета рассказывает свою историю: «О детях я мечтала, сколько себя помню! Как только вышла замуж за Рому, тут же озвучила супругу свое желание. Тот насторожился, предложил повременить, сказал: «Давай поживем для себя!»

Я настаивать не стала. Мне на тот момент было 25 лет, муж на десять лет старше. Я только мечтала, каким отличным отцом он будет. Ну, повременим, так повременим.

Мы ждали год, два, три. А затем я не на шутку забеспокоилась. Под моим напором супруг сдался, и мы перестали предохраняться. «Ну, вот сейчас-то и наступит долгожданная беременность!» - обрадовалась я. Но ее не было ни в первый месяц, ни во второй, ни через полгода. Я настаивала на посещении врача, Рома изо всех сил отпирался. Помню, я еще оправдывала его: все мужчины боятся людей в белых халатах.

Я не выдержала и пошла к доктору одна. Прошла полное обследование и выяснила, что я... абсолютно здорова. Когда наекнула мужа на то, что проблема может быть в нем. Рома оскорбился.

Мы поругались и неделю не разговаривали. А потом муж нехотя признался: оказывается, он бесплоден! «Но это ведь не так важно.

Нам ведь и вдвоем хорошо, правда?» Я не знала, что ему ответить. Я потеряла пять лет, а человек, которого считала самым близким, даже не посчитал нужным сказать мне о своих проблемах...

В итоге мы расстались. Не знаю, как можно жить во лжи. Да и без детей свою семью не представляю».

## КАКОЙ НАХОДЧИВЫЙ!

«Моя история из разряда комичных... - признается Елена, а у самой слезы на глазах. - Мне бы хотелось рассказать ее, чтобы девушки не были такими наивными, как я.

Мы с мужем только познакомились, у него была квартира в ипотеке. Меня это не касалось: кредит супруг выплачивал сам. Но время шло, отношения менялись, и однажды мы решили пересмотреть семейный бюджет. Саша предложил: «Давай я буду обеспечивать семью, а ты будешь платить ежемесячно ипотеку». Я была не против и стала регулярно переводить взнос мужу на карту, чтобы он потом направил его в банк. Так длилось без малого четыре года! А потом любимый попал в больницу.

Приближалась дата очередного платежа, и я, дабы не беспокоить Сашу, решила спросить у его мамы, куда лучше перевести деньги для оплаты. А она мне говорит: «Какой платеж? Какая ипотека? Мы же с мужем два года назад помогли сыну ее закрыть!»

В общем, когда Саша вышел из больницы, моих вещей в его «ипотечной» квартире уже не было. Я до сих пор не знаю, куда он тратил мои деньги. И знать не хочу! Просто верю, что все в жизни возвращается бумерангом».



## История любви



# Тарзан и Наташа Королева ПРОСТИТЬ ИЛИ ОТПУСТИТЬ?

Им прочили скорый развод еще 17 лет назад. Тем не менее Тарзан и Наташа Королева жили в крепком браке. Но все же он дал трещину...

Известная певица и танцор в стриптиз-клубе. В начале 2000-х только ленивый не обсуждал этот союз. Недавно Сергей Глушко и Наташа Королева вновь дали повод о себе заговорить. «Тарзан изменил жене!» - пестрели заголовки интернет-изданий. Кто-то съязвил: «Мы знали, что так будет». Супруги, тем временем, переживали явно не самый лучший период в своей жизни. И невольно вспоминали, как начиналась их красивая история любви.

### ЗАБЫТЬСЯ ПОСЛЕ РАЗРЫВА

И у Тарзана, и у Наташи за плечами были непростые истории. Сергей только развелся, оставив в прошлом три года брака с Еленой Переведенцевой. После расставания он переехал в Москву и решил начать в столице новую жизнь. Глушко не искал себе жену, просто хотел забыться после тяжелого разрыва.

Наташа к тому времени уже фактически порвала с композитором Игорем Николаевым. Их брак просуществовал почти десять лет. Затем Игорь предложил пожить от-

дельно, чтобы понять, кто чего хочет от жизни. Он снял Королевой квартиру, мог заехать в гости, но каждый из них понимал: конец близок.

В мае 2001 года подруги начали разъезжаться по отпускам, у пока еще официального мужа Игоря Николаева начались гастроли на курортах. Наташе хотелось отдохнуть и развлечься. Когда знакомая предложила пойти посмотреть мужской стриптиз, Королева, не раздумывая, согласилась.

Это был ночной клуб, где работал Сергей Глушко. Увидев Тарзана, певица далеко не сразу воспылала к мужчине чувствами. Она подумала: «Может, включить что-то подобное в мою концертную программу?» На следующий день попросила своего директора связаться с Тарзаном и его коллегами-танцорами для обсуждения дальнейшего сотрудничества.

Все прошло как нельзя лучше: откровенный номер поразил поклонников Королевой. На этом все бы и закончилось, но...

### ДЕНЬ АБРИКОСОВОГО ВАРЕНЬЯ

Однажды Наташа, сама не понимая зачем, набрала номер Сергея. Было грустно и тоскливо, хотелось сильного мужского плеча рядом. Тот, взяв трубку, предложил встретиться... у него дома.

С пустыми руками Королева в гости ходить не привыкла, а потому заехала по пути в магазин, купила бутылку виски в подарок новому знакомому. Алкоголь в итоге оказался поддельным, так что пришлось довольствоваться чаем. У Сергея в холодильнике нашлась банка абрикосового варенья, которое привезла заботливая мама. Так они и сидели на кухне, болтая обо всем и попивая чай.

Наташа осталась у Сергея на ночь. Оба позже признались: это была судьба, их невероятно тянуло друг к другу. Уже в ту первую совместную ночь Королева забеременела. А Тарзан на следующее утро сделал девушке дубликат ключей, дав понять: теперь его квартира - и ее тоже. И предложил: с этого дня ежегодно праздновать «День абрикосового варенья» в честь лакомства, которое свело их. Наташа согласилась.

Какое-то время певица не подозревала о том, что ждет ребенка. Однажды к ней в гримерку зашел уже бывший муж Игорь Николаев и сказал: «Знаешь, мне сегодня приснился сон, что ты беременна». Наташа посмеялась, а через несколько дней решила сделать тест. Он оказался положительным.

### СВАДЬБЕ БЫТЬ!

Первенец пары - сын Архип - появился на свет в феврале 2002 года. Влюбленные были еще не зарегистрированы, но гражданский союз не смущал ни Наташу, ни Сергея. Оба понимали, что если им суждено быть вместе, то штамп в паспорте тут ни при чем.

Правда, без проблем не обошлось. Сергей, привыкший к повышенному вниманию со стороны женского пола, мог не отвечать на



Сын Королевой Архип во всем поддерживает мать. Он стал для нее опорой в непростое время

звонки супруги, приезжать позже, чем договаривались, не отвечать на вопросы. Королева понимала: работа у него такая, но все равно было не по себе.

Подливали масла в огонь и поклонницы стриптизера. Они могли позвонить ему среди ночи, а если трубку брала Наташа, в красках рассказывали о том, какой замечательный у нее муж. Сначала певица расстраивалась и нервничала, но потом поняла: да, ее супруг многим нравится, и этого не избежать, а значит, надо изменить отношение к ситуации.

На сторону певицы в любых конфликтах с Сергеем вставала его мать, свекровь Наташи. Мама Нина, как ласково называла ее певица, сразу дала понять сыну: невестку она в обиду не даст. И даже когда Королева могла промолчать, свекровь высказывала Глушко претензии за нее. Тот хоть и был недоволен, но к словам матери прислушивался.

Спустя год после рождения сына влюбленные все же решили сыграть свадьбу. Как большинство девушек, Королева мечтала о пышном торжестве. Глушко был не против.

Игорь Николаев, кажется, понял, что окончательно потерял свою «русалку», и стал посвящать песни бывшей возлюбленной. Но никакого эффекта они уже не возымели, время было упущено.

### ПОТЕРЯТЬ САМОЕ ДОРОГОЕ

Никто по-настоящему не верил в союз Наташи Королевой и Тарзана. Общественность была убеждена: это ненадолго, скоро разбегутся. А когда супруги в 2003 году выпустили совместный музыкальный альбом «Верить или нет», и вовсе решили: это все ради популярности.

Но шли годы, а пара не расставалась. Скорее, наоборот, постоянно доказывала всем, насколько гармоничный и счастливый у них союз. Сергей и Наташа вместе снимались, работали, воспитывали сына и мечтали о втором ребенке.

В 2015 году Королева вновь оказалась беременна. Малыш был долгожданным и выстрадавшим, пара готовилась к его появлению на свет. Но... грянул скандал. У Глушко украли мобильный телефон и рассекретили фото и видео пары интимного характера. Для Наташи это обернулось стрессом.

Некоторые даже предположили, что звездная пара сама выложила в Сеть свои фотографии - якобы для поднятия популярности. От таких предположений Королева расстраивалась еще больше. К тому же началась настоящая травля. Например, депутат Виталий Милонов из-за инцидента предложил лишить певицу звания заслуженной артистки РФ.

Конечно, регалий ее не лишили. Но скандал отнял самое дорогое - ребенка, которого Наташа носила под сердцем. Случился выкидыш. «Я просто лежала трупиком на кровати, и у меня текли слезы», - так она сама потом описывала этот период жизни. Было трудно, пришлось пойти к психотерапевту.

Когда все было уже позади, казалось, никакие проблемы паре не страшны. Но самое интересное ждало звездный союз впереди.

### НЕ ОТВЕРТЕТЬСЯ!

Сергей Глушко не раз говорил: «Мне симпатичны многие женщины, но люблю я только одну!» И долгое время артисту верили. Но в августе 2020 года произошел неприятный инцидент. Вернувшись с гастролей в собственный дом, Наташа Королева недосчиталась драгоценностей на пять миллионов рублей и наличных на сумму три тысячи евро. Глушко, который в то время был дома, заверил любимую: их обокрали! Певица, недолго думая, обратилась в полицию, написав заявление.

Но кража, которая поначалу действительно казалась только кражей, постепенно переросла в нечто большее. Оказалось, в тот день в доме были две девушки - Тарзан познакомился с ними на выступлении. Очевидно, что между молодыми людьми случилась связь сексуального характера. Когда об этом прямым текстом написали в прессе, Королева все отрицала: «Я даже не берусь это комментировать, потому что такого бреда я давно не читала!» В подтверждение того, что у них все хорошо, певица выставила в социальные сети видео с Тарзаном и сделала подпись: «Сила любви может пройти любые испытания!»

Однако позже появились неопровержимые доказательства - фотографии Сергея Глушко с одной из девушек, 23-летней Анастасией Шульженко, и их интимная переписка. Ошибки быть не могло. Понимая, что ему не отвертеться, Тарзан сделал официальное заявление: «Произошел инцидент - я изменил своей жене, и я открыто об этом говорю». По версии стриптизера, девушки напоили и соблазнили его, и он сам не понимал, что делает. Но так или иначе, факт остается фактом.

Позже история получила развитие: оказалось, та самая Анастасия беременна от Сергея. Это показали тесты, которые сделала девушка. Правда, когда она сдала тест повторно в эфире ток-шоу, посвященного скандалу, он вдруг оказался отрицательным. Но драматизма происходящему прибавило другое: вслед за Анастасией в связи со стриптизером одна за другой стали

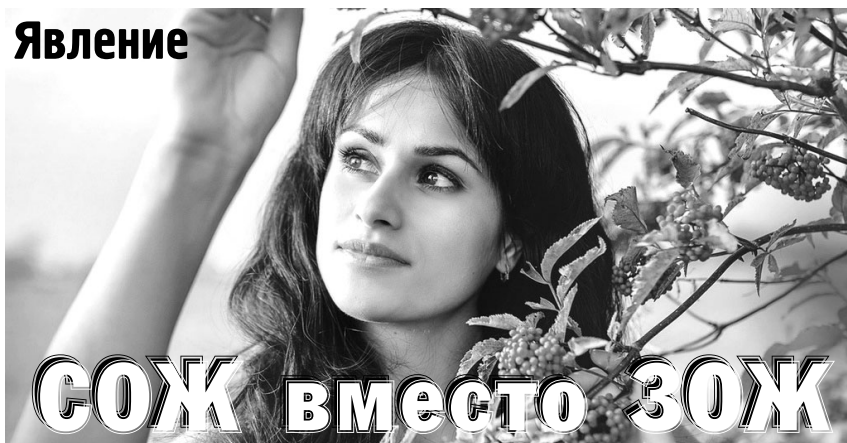


**Энергетика Тарзана заморозила Королеву, певица предложила организовать совместное шоу. Это был успех!**



**Вот так выглядит коварная разлучница Анастасия Шульженко. С ней Тарзан изменил Наталье**

признаваться другие девушки. Некая блондинка Анна, например, рассказала, что недавно участвовала в вокальном конкурсе, в жюри которого был Тарзан. После ее выступления Сергей начал флиртовать с ней, а потом и вовсе предложил поехать к нему в отель. Фотографии, на которых Глушко недвусмысленно обнимает Анну, девушка также приложила. Как пережить такое предательство Наташе? Певица делает вид, что ничего не происходит, и не дает комментариев. Хотя нет сомнений: обманутая жена, конечно, переживает. Впрочем, есть и те, кто считают: измены благоверного преследовали Королеву на всем протяжении их брака, просто Наташа предпочитала закрывать на них глаза. Главный вопрос, который сейчас волнует многих: простит ли она мужа или решит разорвать союз?



## ПРАВИЛА СЧАСТЛИВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Фитнес-клуб, правильное питание, посещение косметолога – все мы стремимся к идеальному образу. Кажется, что он принесет удовлетворение. Так ли это?**

**Е**сли посмотреть на полки книжных магазинов сегодня, можно найти там немало изданий о поиске счастья. Хюгге, ваби-саби, икигай и другие странные термины кажутся нам разгадкой великой тайны - как получать удовольствие от жизни. Вот только, по убеждению психологов, счастье лежит гораздо ближе, и порой оно куда проще, чем представляется многим.

### 1. ИДЕАЛЫ НЕ НУЖНЫ

Если раньше все стремились к идеалам красоты, то теперь в цене индивидуальность. Конечно, никто не призывает вас к радикальному бодипозитивизму с небритыми подмышками. Речь о другом. В каждом из нас - своя изюминка. Важно ее найти, разглядеть и преподнести в лучшем виде. Ведь именно такие изюминки обычно «цепляют» окружающих.

Научившись принимать себя со всеми несовершенствами, человек расслабляется. Перед ним больше не стоит задача понравиться всем или добиться некоего идеала. Так вы освобождаете энергию для гораздо более интересных дел.

«С детства у меня был ужасный нос с горбинкой, - рассказывает Кристина. - Эту горбинку я видеть не могла, даже в зеркало старалась реже смотреться. Когда мне исполнилось 20, я решила сделать ринопластику. Меня отговаривали родители, но ничего не действовало. Какое же счастье, что буквально спустя полгода я встретила своего мужа!

Он не только помог мне избавиться от комплекса, но еще и возвел его в ранг моих самых невероятных и прекрасных особенностей! Теперь я понимаю, что нос - это часть меня. Я отпустила это несовершенство и

наконец поняла, какое это счастье - быть собой».

### 2. ДОВЕРИТЬСЯ ВСЕЛЕННОЙ

Счастье - это умение отпускать ситуацию. В каком-то смысле доверять Вселенной или Высшим силам, в которые верите. Обладать интуицией, чтобы без лишних размышлений чувствовать, что хорошо в той или иной ситуации.

Важно помнить о вероятности: все может пойти не так, как вы планировали. Порой таким образом Вселенная подбрасывает нам удивительные возможности, на которые мы бы не обратили внимание в других условиях. Скажем, можно опоздать на одну экскурсию и попасть на другую, более интересную. Задержаться на работе, зато в конце дня душевно пообщаться с коллегами за чашечкой чая. Расстаться с мужчиной, долго горевать, а позже встретить другого и понять, что он и есть тот самый.

### 3. ПОПРОЩАТЬСЯ С ГРУЗОМ ВОСПОМИНИЙ

Невозможно идти вперед и ясно смотреть в будущее, когда на спину давит груз воспоминаний. И если вы

## ЧТО МЕШАЕТ ВАШЕМУ СЧАСТЬЮ?

Хотите быть человеком, удовлетворенным своей жизнью? Тогда оставьте за бортом следующие факторы.

**Мечты об идеальном теле.** Диетологи не устают повторять: на самом деле большинству людей не нужны параметры 90-60-90. Найдите свои собственные, в которых вам будет комфортно.

**Поиск лучшего мужчины.** Лучший - понятие растяжимое. Главное,

думаете, что только вам приходится тащить в гору этот рюкзак с обидами, недомолвками и негативным опытом, то ошибаетесь. Плохое есть в жизни каждого, важно лишь сделать выбор: жить прошлым или, оставив его, двигаться дальше?

Например, Наталья долгих шесть лет считала, что счастливой больше стать не сможет. Еще бы, ведь ее идеальный брак распался, любимый муж ушел к другой, а сын остался без отца. Семья и подруги твердили: «Это не конец!» Но сама Наташа давно поставила на себе крест. Куда проще было тащить рюкзак с потерями на своих хрупких плечах. Женщина вспоминает: «А потом я обратилась к психологу. Специалист помог мне по-другому взглянуть на собственную жизнь. Удивительно, но всего за несколько месяцев терапии я поняла: все, что было раньше, - совершенно неважно. Все теперь в прошлом. Как только пришло это понимание, я познакомилась с другим мужчиной. О старой жизни я не вспоминаю».

### 4. СДЕЛАТЬ СТАВКУ НА САМОРАЗВИТИЕ

Согласно опросам, саморазвитие помогает получить удовлетворение от жизни. Счастливый человек ориентирован на то, чтобы двигаться вперед. Стагнация - худшее состояние для него. Что выберете вы - существовать, следуя чужим идеалам, оглядываясь на мнение окружающих? Или найти свой путь и каждый день становиться лучшей версией себя? Ответ очевиден!

### 5. ЭМОЦИИ - ПОД КОНТРОЛЕМ!

Иногда кажется: быть все время радостным невозможно, ведь вокруг столько неприятностей, разочарований и обид. В этот момент важно вспомнить, что любая эмоция «живет»... 30-40 секунд. А потом постепенно сходит на нет.


Специалисты рекомендуют переждать негативный поток, который неожиданно захлестнул вас, и не совершать импульсивных поступков. Понадобится совсем немного времени, чтобы вновь почувствовать твердую почву под ногами.

чтобы этот человек подошел вам, и вы смотрели в одном направлении. В остальном он может быть самым обычным, со своими недостатками, ведь идеальных людей не бывает.

**Богатство как самоцель.** Можно быть богатым, но несчастным - это факт. Деньги делают жизнь проще, но не всегда радостнее. Зависимость. Любая зависимость (даже от человека) ограничивает вас. Позвольте себе быть свободной!



# Ваш любимый сканворд

Грех Иуды												Окружные города	
Насть туловища	Музыкальное ассорти	Патриарх-реформатор		Земле-черпалка	Футляр с чертежами	Первый советский автобус	Оконная занавеска		Самое время		Растение из орхидных		
				Все, что на пользу					Пел про Комарово		Французская певица Мирей...		
"Разговор" на кулаках	Жилище эскимоса				Сентенция								
				Решето истины					Спрятанные драгоценности				
Черный янтарь	Глава города												
											Обширное устье реки	Индийский шахматист	Здесь деньги выдают
"Марсельеза"	Уроженец Улан-Удэ										Ящик с картинками		
											Согласие с офертой	...Марadona	"Спасибо" в Париже
	Ильян Квазимодо	Защелка следователя				Сразу после Масленицы	Семья монстров из сериала						
			"Воз сена", Иероним...	Остатки чужой добычи									
Окуривание колбасы	Его шкура — на витязе	Фрукт раздора						Корка апельсина					
				Любопытная на базаре		Белые осадки			"Утрюм-река", Анфиса		Обучение собаки		
	Французский океанограф	Международный договор	Резкий звук					Инициатива					
					Игра с овальным мячом	Слуга Атоса	Сыграл Дуремара и полотера	Приток реки Москвы	Глиняный сосуд эллинов		Зелень в салате		
	Меховая шапка	От дождя на асфальте	Таяжная птица						Веточка в метле				
	Птичий рот					Обязательство на бумаге							
									"Вишневый сад", слуга				
	Природовед	Хороший клеветчик				Ласточка-малыш							
"Высота", актриса									Окоп в тылу врага				



# ЧУЖАЯ ДУША – ПОТЕМКИ

**С виду человек может казаться счастливым и беззаботным. Но что творится у него в душе? Кто знает?.. Порой там скрываются многолетние незаживающие раны.**

**З**вонок бывшей одноклассницы Наташи Смирновой застал Катю в автобусе. Они вместе учились в школе, с тех пор прошло без малого тридцать лет. Ежегодно одноклассники встречались на дружеских посиделках, но созванивались редко. Наташин звонок Катю удивил.

- Помнишь Елену Валерьевну? - с ходу спросила давняя подруга.

Как не помнить! Учительница русского языка и литературы, их классный руководитель.

- Умерла, завтра похороны. Приедешь?

Катя кивнула, на секунду позабыв, что Наташа ее не видит. В памяти тут же всплыла высокая, статная, но в то же время мягкая и элегантная Елена Валерьевна. В глазах защипало.

## ЗА СЕМЬЮ ПЕЧАТЯМИ

Утром следующего дня Катя спешила на автобус. Они с Наташей договорились поехать вместе. Оказалось, несколько лет назад Елена Валерьевна переехала в область, за десятки километров от города. Добираться далеко, зато было время поговорить.

Сев в автобус, женщины принялись вспоминать любимую учительницу. Ее нельзя было назвать уступчивой или всепрощающей. При этом ученики Елену Валерьевну любили беззаветно. Может, оттого, что она всегда была к ним справедлива. А может, потому что никогда

не повышала голос. Да и внешне напоминала, скорее, барышню из XIX века - воспитанную, сдержанную, аристократичную.

Учительница всегда была одета с иголочки. Нарядов - немного, но она умела так сочетать вещи, что в отсутствии вкуса ее никто не упрекал. А как от Елены Валерьевны пахло! Девочки в классе сразу решились; это непременно французские духи. Все старались подойти к учительнице, задать вопрос, выслушать ее терпеливое долгое объяснение.

- А помнишь, я как-то раз в девятом классе пришла на урок в прозрачной блузке? - вдруг оживилась Наташа. - Ну, как в прозрачной... Блузка просвечивала лишь слегка, но Елену Валерьевну это впечатлило. Она тогда вместо Блока устроила нам получасовую лекцию о том, как подобает одеваться молодой девушке.

Наташа расхохоталась. Зато Катя вспомнила: учительнице тогда было явно не до смеха. Она так переживала за то, чтобы каждый воспитанник вырос достойным человеком, и близко принимала к сердцу любые их ошибки.

- Когда умер отец, - нехотя начала Катя, - Елена Валерьевна попросила меня остаться после уроков. Мы с ней долго сидели в классе, разговаривали. Плакали вместе... Она меня очень поддерживала. Оказалось, у нее тоже рано умерли родители. Помню, сказала мне тогда: «В жизни. Катя, главное - се-

мья!» А я подумала, как же здорово, что у Елены Валерьевны она была такой чудесной. Муж у нее замечательный. Правда, вот детей не было...

Наташа молча покосилась на подругу. Она как будто задумалась, стоит прерывать ее воспоминания или нет. Говорить правду или промолчать?

## «СЧАСТЛИВАЯ» СЕМЬЯ

...Леночка Куликова с детства мечтала стать учителем. Уже в садике она строила младших, а в школе ее назначили старостой класса. «Слишком ты правильная», - упрекали одноклассники, но Лена знала, что такой и должна быть.

Педагогический институт девушка окончила с отличием и по распределению попала в одну из школ своего района. Учителей, как водится, там не хватало. В основном была старая гвардия - дамы, которым далеко за пятьдесят. Разочаровавшиеся в жизни, они просто терпели учеников и мечтали лишь о том, чтобы рабочий день поскорее закончился.

А Лена детей любила. Всей душой, даже самых отвязных сорванцов! И дети отвечали ей взаимностью. Конечно, с годами девушка изменилась, но все же не пропал в ней дух справедливости. Даже став Еленой Валерьевной - учителем со стажем, она не потеряла свою легкость и оптимизм.

Долгое время за Леночкой ухаживал учитель химии. Он был старше девушки, но выглядел неплохо. В учительской педагоги шептались: «Скоро на свадьбе погуляем!» Но не тут-то было... Спустя пару месяцев химик стал ходить мрачнее тучи, а Лена вдруг взяла больничный. Говорили, не недуг ее сразил, а тоска.

Химику Елена Валерьевна отказала, разбив тому сердце. Спустя время стала появляться на публике с новым ухажером. В нем местные быстро разглядели бизнесмена. Он владел несколькими автозаправками. Говорили, на этом союзе настояла мать женщины. Наверняка смекнула, что с учителем безбедной жизни дочери не видать. Другое дело - успешный делец с деньгами. Правда, про Павла Николаевича в городе ходили разные слухи. В том числе его обвиняли в нечестных махинациях и обмане. Но говорили об этом шепотом - уж слишком видным человеком он был.

Спустя полгода Елена с Павлом расписались. И... пропали с городских радаров. Затихли. Вместе их видели редко. Каждый по отдельности занимался своими делами. Елена Валерьевна впервые попробовала себя в роли классной руководительницы. Павел Николаевич открыл новое дело. И все вроде бы шло своим чередом.

Но однажды в учительскую Елена Валерьевна вошла боком. Постаралась быстрее сбросить пальто и скрыться за дверь. Но избегать допроса ей не удалось.

- Что это у вас, дорогуша? - поинтересовалась учительница английского. - Неужто синяк?

И действительно, лиловым цветом на милом личике Елены Валерьевны растеклось пятно, которое та пыталась скрыть, но тщетно.

- Об косяк ударились, - ответила женщина и со второй попытки убежала в коридор. Объясняться с коллегами не хотелось.

### **«ВАМ БЫ ДЕТИШЕК ЗАВЕСТИ!»**

Конечно, после инцидента с синяком по школе поползли слухи. Директор попросил учительницу взять больничный («Чтобы дети этого не видели»), а педагоги вовсе обсуждали, сколько раз на дню Елену бьет муж. Но бил ли?

Однажды к коллеге обратилась учительница математики. Старше Елены Валерьевны на добрых два десятка лет, она по-матерински хотела помочь ей: «Вы бы детишек, что ли, завели. Говорят, они брак укрепляют». Молодая учительница тут же вспыхнула и выскочила за дверь. Потом, правда, вернулась с

извинениями и объяснениями: оказывается, обзаводиться потомством не хотел муж, а сама она мечтала стать матерью. Но... не суждено.

Гораздо позже одна из родительниц рассказала, что ее приятельница, гинеколог в городской женской консультации, не раз видела Елену Валерьевну на приеме. Дескать, та делала аборт, еще и не один. От детей, о которых так мечтала, избавлялась. Потом долго плакала на кушетке возле кабинета, но, как только ей предлагали помощь, тут же убегала. Так и жили Елена Валерьевна с Павлом Николаевичем - за железной дверью, без детей и близких людей. Как-то раз ученики пришли к любимой учительнице, когда та болела. Намерения у школьников были самые добрые: с собой они захватили фрукты и сок, хотели угостить, здоровья пожелать.

Женщина показала на пороге осунувшаяся, закутанная в пуховый платок, с мокрым носом - то ли от слез, то ли от насморка. Быстро взяла принесенные ребятами пакеты, поблагодарила их. На чай приглашать не стала. Из комнаты донеслось грубое:

- Кого там еще принесло? Гони всех в шею!

Учительница быстро распрощалась с учениками и закрыла дверь.

### **ДЕРЖАТЬ ЛИЦО**

- Анна Каренина, несмотря на замужество, бросилась в объятия Вронского. Оправдана ли была такая любовь? - рассуждала Елена Валерьевна, глядя в одну точку.

- Когда любишь, все прощается, - донеслось из класса.

Говорил Игорь Илюшин. Учительница тут же метнулась к его парте и склонилась над юношей.

- Ты что же, оправдываешь порочные связи?

Паренек оторопел. Елена Валерьевна произнесла гневную тираду, суть которой состояла в том, что измена - это грех и порок.

И если учащиеся не понимали, в чем дело, то сама женщина еле сдерживала себя. Накануне знакомая рассказала ей о слухах. Говорили, что Павел Николаевич якобы живет на две семьи и Елена Валерьевна для него не единственная.

Она знала это и сама. Муж то ли из-за неуважения, то ли по простоте душевной почти не скрывал свои похождения. Наверняка знал, что жене идти некуда. Он все чаще оставался на ночь у другой, а однажды пришел и открыто сказал, что его пассия беременна. Но самое страшное прозвучало позже - он не попросил любовницу избавиться от ребенка.

Елена Валерьевна прорыдала в подушку битые сутки. Вспоминала о том, сколько раз сама совершила этот грех. В глубине души ненавидела ту женщину и жалела себя.

Но выхода не было. К тому моменту учительнице было глубоко за сорок. Возлюбленная Павла Николаевича оказалась куда моложе... После рождения ребенка он и вовсе пропал на две недели. Телефон был отключен, а адреса, где жила новоиспеченная семья, Елена Валерьевна не знала.

Несмотря на все тяготы, в школе она выглядела как прежде безупречно. Никто из учащихся и подумать не мог, что творится у нее на душе. Даже коллеги засомневались: может, зря наговаривают на ее мужа? Может, не у него долгожданный сын родился? Но нет, все было верно... Просто Елена Валерьевна умела держать лицо.

### **В ПОСЛЕДНИЙ ПУТЬ**

- Так они прожили несколько лет, - заканчивала свой рассказ Наташа. - А потом Павел Николаевич сделал окончательный выбор. Любовница оказалась беременна вторым, и он переселил ее в свою квартиру. А Елену Валерьевну отправил в область - как говорится, с глаз долой, из сердца вон. Купил ей комнату в коммуналке. Из нашей школы ей пришлось уволиться. Пока она не вышла на пенсию, помогал муж, который, кстати, развода не попросил.

- Откуда ты обо всем этом знаешь? - спросила ошарашенная Катя.

- Лина рассказала. Помнишь Лину Портнягину? Она же медицинский окончила, врачом стала. Переехала с семьей в область, стала подрабатывать медсестрой и сиделкой, потому что основная зарплата маленькая, не разгуляешься. Пришла она однажды на вызов - а там Елена Валерьевна, немощная, больная.

Оказалось, она давно болела. Врачи надежд не давали, да и лечить пациентку не торопились.

Автобус, наконец, остановился у маленькой станции. Всего десять минут - и Наташа с Катей оказались у местной церквушки. Здесь уже были знакомые лица - и Лина Портнягина, и Игорь Илюшин, и другие одноклассники. Повзрослевшие, они пришли проститься с учительницей.

В воздухе висело тягостное молчание. Катя почему-то вспомнила слова учительницы, которые она однажды сказала: «Жить надо так, чтобы умирать было не тягостно!» Захотелось спросить у любимого педагога: «Елена Валерьевна, а вы сами так жили?..»





# ДЕТСКАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ

**Услышав из уст своего чада «Мама, я влюбился», большинство родителей отмахиваются: «Да разве это любовь?» Непонятому и отвергнутому, ребенку остается в одиночку справляться с первым нахлынувшим чувством...**

**В**се детское нам кажется «кукольным»: маленькая одежда, маленькие игрушки, маленькие чувства. У детей вся жизнь как будто тренировка, черновик взрослой жизни. Вот когда вырастут, тогда - да! Все будет уже не по-детски: и «игрушки» станут взрослые, и чувства настоящие. Так ли это на самом деле?

### Детский сад.

#### Открытость и наивность

Первая любовь настаивает малышом, как правило, еще в детском саду. Друг по горшку может вызывать довольно яркие эмоции, запомнившиеся на всю жизнь. Родители, впервые столкнувшись с наивной, нескрываемой симпатией своего чада, как правило, сами начинают ярко эмоционализировать. Они либо отмахиваются от происходящего, отрицая серьезность чувств ребенка - мол, какая в этом возрасте может быть любовь? Либо, напротив, делают из влюбленности малыша всеми обсуждаемое событие. Провоцируют встречи с «объектом», смакуют подробности, стимулируют их отношения, подтрунивая на тему «жениха и невесты».

Психологи советуют в этом возрасте... бездействовать. Быть благосклонным и некритичным слушателем, но никак не вмешиваться в эту ситуацию. Малыши очень быстро переключаются, часто меняют

объекты своего внимания, и лишняя фиксация на ком-то им не нужна.

### Подготовишки.

#### Подражание взрослым

Помните, как активно в подготовительной группе сада дети играют в школу? С такой же увлеченностью они играют и в «школу отношений». То есть начинают подражать взрослым, проигрывая частые гендерные сценарии. Если влюбленность настигла ваше чадо в этом возрасте, не удивляйтесь, что он будет вести себя совсем как маленький джентльмен: открывать дверь своей возлюбленной, целовать ее в щеку при встрече, обнимать. А девочка - надевать бусы и просить купить ей в садик туфельки на каблукках. В этот период мальчики и девочки могут делать приятные подарки своей пассии. Так, например, один влюбленный шестилетний мальчик настоятельно просил папу купить перед 8 Марта розу девочке, которая ему нравится. Мама предположила, что тогда надо купить цветы всем девочкам в группе, на что маленький Леня упрямо возразил, что хочет подарить розу только Алисе. Родителям пришлось уступить.

Как вести себя отцу и матери? Во-первых, не высмеивать объект симпатии ребенка, даже если он не выговаривает половину букв или ниже на голову. Во-вторых, не пытаться обесценить чувства ребенка. Если вдруг любимая девочка вашего сына предпочла в группе другого ухажера, нельзя давать советы из разряда «Не парься!» или «Плюнь ты на нее, другую найдешь!» Лучший вариант - поделиться своей историей про вашу детскую влюбленность, ненавязчиво подсадив выход из ситуации.

### Начальная и средняя школа. Скрытность и романтика

Это тот самый период, когда в душе у ребенка начинают бороться две противоречивые тенденции. С одной стороны, хочется романтики. С другой, принадлежность к группе «мальчиков» или «девочек», которые в этот период четко осознают свою гендерную природу и держатся обособленно друг от друга, не дает возможности ребенку открыто проявлять свои чувства. Таким образом, влюбленность тщательно скрывается, во всяком случае, в школе, а родителям зачастую приходится выслушивать замечания по поводу того, что их сын обижает чью-то дочь.

Задача пап и мам в этот период подсказывать ребенку, как лучше проявить свои чувства, чтобы не быть осмеянным толпой сверстников, как придумать поводы для встреч и общения. Самое главное - помочь сыну или дочери понять собственные чувства и не наломать дров в коллективе. В этом возрасте дети часто начинают обращать внимание на старшеклассников. Это совершенно нормально. Более взрослые ребята, как правило, являются недостижимыми объектами для любви, и это делает привязанность к ним подсознательно более безопасной.

### Подростковый возраст.

#### Главное в жизни - любовь!

Подростки одержимы самой идеей любви, поэтому на столь благодатной почве может прорасти любое случайно оброненное зерно. Объектом может стать кто угодно: одноклассник, вожатая из лагеря, друг по интернет-переписке или модный певец. Главное, чтобы в сердце хоть кто-то проживал. Это своего рода тест на пригодность к любви, доказательство своей «ликвидности» на рынке будущих женихов и невест.

Родителям, в первую очередь, придется смириться: бороться с гормонами невозможно. Лучше попробовать направить поток чувств, эмоций и страстей в безопасное русло. Разговор с влюбленным подростком должен быть доверительным, взрослым, откровенным. Пришло время обсудить все: и половую жизнь с ее неминуемыми последствиями, и ответственность в любви, и меры предосторожности в интимных отношениях. Точно не стоит упрекать ребенка в том, что ему сейчас не до учебы, иначе он замкнется и вообще перестанет с вами делиться личным. Главная стратегия: повышение самооценки, поддержка, помощь дельными советами и культивирование веры в себя и свое будущее, в котором обязательно случатся и взаимная любовь, и признание талантов.

## Донорство - это грех?

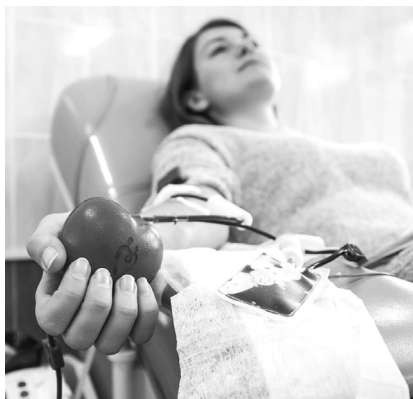
**У меня отличное здоровье, благодаря чему я могу быть донором крови. Регулярно сдаю кровь, чтобы помочь другим людям, и получаю за это вознаграждение. Но недавно задумался: правильно ли это? Может, помогать нужно безвозмездно?**

**Павел Рывтин.**

Помогать ближним - это прекрасно! Неважно, каким образом человек творит добро. Одно то, что в его душе зародилось желание быть полезным кому-то еще, уже поощряется Господом. Об этом говорится в Евангелии, это подтвердит вам каждый священник.

Доноры крови способны спасти кому-то жизнь, облегчить течение болезни, вылечить другого. Согласитесь, это бесценно! Получает ли человек вознаграждение за свой поступок - другой вопрос. Многие делают это совершенно безвозмездно. Но даже те люди, которые берут плату, греха не совершают. Ведь плата символическая, заработать таким образом много денег невозможно. Эти средства могут покрыть расходы на транспорт, например, чтобы человек мог добраться до больницы или до пункта сдачи крови. Почему бы и нет?

В данном случае вознаграждение значения не имеет. А вот то, что человек помогает другим, - весьма похвально!



## Моя история

Несколько месяцев назад в моей семье случилось настоящее горе. Буквально за месяц от болезни скончался отец. Когда он только сообщил нам о своем недуге, я даже не думала, что это смертельно. Папа живет в другом городе, я все обещала приехать к нему, поддержать, поухаживать. Но сами знаете, как это бывает, - работа, дом, семья... Закрутилась.

В итоге я не успела. Мама позвонила мне спустя полчаса после



## МОЖНО ВЕРНУТЬ МУЖА МОЛИТВАМИ?

**В нашей семье беда: муж ушел к другой женщине. Мы с ним венчаны, в браке семь лет, подрастают двое детей. Не знаю, как жить дальше. Подскажите, можно ли вернуть супруга с помощью молитв?**

**Екатерина Косачук.**

К сожалению, в современном мире венчанный брак не дает гарантии счастливой семейной жизни. Подтверждая свой союз перед Богом, мы надеемся на долгие годы вместе, но так выходит не всегда.

Происходящее следует воспринимать как волю Божию. Человеку не просто так даются те или иные испытания. Значит, так должно быть! Важно не предаваться унынию и не допускать греховных мыслей. Если уж женщины есть дети, нужно думать в первую очередь о них. Вы должны позаботиться о том, чтобы развод не отразился на них худшим образом.

В столь трудный период времени, безусловно, стоит быть ближе к Господу Богу. Но молитесь не о том, чтобы супруг вернулся, а просите о духовной поддержке. Молите Господа о силе, мудрости, терпении, чтобы ситуация обернулась лучшим для вас образом.

Как правило, женщины обращаются к Пресвятой Богородице.

Когда возникают проблемы в семье, есть смысл творить молитвы святым, которые при жизни были благочестивыми супругами. Такими являются Петр и Феврония Муромские, мученики Адриан и Наталия, царственные страстотерпцы Николай и Александра. Они помогут сохранить союз, если на то есть воля Божья.

Однако следует понимать: случается и так, что браку не суждено существовать дальше. Конечно, это всегда трагедия, ведь жена остается без мужа, дети без отца, семья без кормильца. Но не стоит забывать; нет таких испытаний, которые человек не мог бы вынести.

Не стоит всеми правдами и неправдами возвращать мужа в семью, если он того не желает. Нужно уметь принять выбор человека, простить его и идти дальше.

## И папа простил меня...

его смерти. Сердце не выдержало. Я еле успела приехать на похороны. И долгое время не могла смириться с мыслью о том, что так и не простилась с отцом. Мне казалось, он был обижен на меня.

В этот момент я интуитивно стала молиться. Казалось, общение с Богом сможет облегчить мою душевную боль. Я просила прощения

как могла, своими словами. И однажды папа пришел ко мне во сне...

Он улыбался, был полностью облачен в белые одежды. «Я прощаю тебя, - сказал он. - Там, где я сейчас, мне хорошо». И исчез. Утром я проснулась в слезах, но с чувством облегчения. Мои молитвы были услышаны!

Елена Подгорная.

## Проблема



### Все мои мужчины бездельники

**Первого мужа я содержала, когда он перебивался случайными заработками. Второй после потери работы отказывался искать новую. Сейчас я живу с мужчиной, который зарабатывает меньше меня и не желает искать подработку. Ну почему меня прямо тянет на таких бездельников?**

**Инна Ш.**

В своем письме вы пишете о мужчинах, которые встречались вам в жизни. А что насчет вас? Какой были вы в этих отношениях? Вероятно, трудоголиком, вечно уставшим и не умеющим отдыхать. Стоит задуматься: если в первом, во втором и в третьем союзе в вас ничего не менялось, может, дело вовсе не в спутниках, которых вы выбираете?

Обратите внимание на себя. Какие жизненные установки у вас? Рискну предположить, что вы считаете себя сильной женщиной, способной на многое. Окружающие попросту не выдерживают конкуренции с вами. Оказавшись рядом, мужчины понимают: здесь им не

нужно быть героями, потому что герой уже есть - и это вы. Зачем зарабатывать, если вы уже обеспечиваете семью?

Рекомендую вам пересмотреть свои взгляды на жизнь. Попробуйте хотя бы на минуту почувствовать себя хрупкой и беззащитной. Тогда вам захочется увидеть рядом с собой рыцаря. Позвольте ему быть добытчиком вместо того, чтобы вкалывать на двух работах и носить тяжелые сумки. Возможно, вы не умеете отдыхать. Оттого-то вам так и нелегко смотреть, когда это делают другие люди. Но знайте: нет ничего слаще, чем заслуженный тайм-аут после труда.

### Чужой ребенок ест наши ягоды!

**Мы с мужем заметили, что соседский парнишка лет десяти повадился есть нашу малину. Участки у нас смежные, кусты растут прямо около забора - вот он и подъедает ягоды. К соседям обращаться неудобно, но и за урожай обидно...**

**Наталья.**

Понимаю, неприятно, когда плодами ваших трудов пользуются другие люди. Но, прежде чем бить тревогу, сядьте и подумайте.

Сколько ягод съедает соседский мальчик? Речь идет обо всем урожае или о паре горстей? Ведь если он ест не так много, может, не стоит переживать?

Когда в следующий раз увидите воришку, попробуйте завязать с ним разговор. Предложите ему малину сами, будьте добры и не ругайте ребенка, не показывайте свое недовольство. Возможно, для мальчика ваши ягоды - запретный плод, который, как известно, сладок. Если он перестанет быть таковым, интерес к нему пропадет.



Чего бы я точно не советовала вам делать, так это идти к соседям с жалобой. Вы рискуете испортить добрые отношения из-за мелочи. Разве вам это нужно?

## Помогать ли бывшей свекрови?

**Десять лет назад бывшая свекровь превратила мою жизнь в ад. Теперь же, оставшись без поддержки родных и близких, умоляет меня о помощи. Все ее бросили... А мне из-за прошлых обид так не хочется ей помогать!**

**Наталья Ляшко.**

В сложившейся ситуации в первую очередь вам следует отстоять свои границы. Важно осознать: вы можете никому не помогать, если не хотите этого. Мольбы свекрови на данный момент - в каком-то смысле манипуляция, особенно если она использует формулировки вроде: «Мне больше не к кому обратиться».

Трезво оцените ситуацию. Можете ли вы помочь без ущерба для себя? Если да, сделайте это. Ваши отношения давно в прошлом, но чисто по-человечески вы можете оказать ей услугу. Этот добрый поступок поможет вам закрыть гештальт - окончательно завершить те непростые отношения, которые когда-то были между вами.

Возможности помочь нет? Не терзайте себя. Мягко дайте понять бывшей свекрови, что на вас ей лучше не рассчитывать. И закройте этот вопрос для себя.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### СТРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗЕН?

Мы привыкли относиться к стрессу как к отрицательному явлению. Однако психологи убеждены: иногда он может принести нам пользу.

Например, умеренный стресс порой помогает в достижении цели. В кровь в этот момент выбрасывается гормон адреналин, запускающий в организме важные мобилизационные процессы. Человек начинает действовать быстрее, даже делать то, чего сам от себя не ожидал.

Правда, стресс может быть полезен только в качестве кратковременного и не слишком сильного инструмента. Затяжные переживания могут привести к истощению, снижению мотивации и работоспособности, депрессии.

**Р**аботодатели обычно с неодобрением относятся к романам на рабочем месте. Но сотрудникам это несколько не мешает. Согласно опросам 40% работников хотя бы раз в жизни заводили отношения с коллегами, а 18% опрошенных встретили своего супруга именно на работе. Поэтому, если вас угораздило влюбиться в коллегу, не пугайтесь, но и не забывайте о правилах безопасности.

## 1. СОБЛЮДАЙТЕ КОРПОРАТИВНУЮ ЭТИКУ

Обязательно узнайте, что думает начальство по поводу служебных романов. В некоторых компаниях считается хорошим тоном, когда сотрудники ставят в известность начальство о своих неслужебных отношениях. В ходе беседы обязательно должна прозвучать фраза: «Разумеется, это никак не повлияет на нашу работу».

В других фирмах на подобные «амурные вопросы» вообще не обращают внимания. По крайней мере, до тех пор, пока романтические отношения не сказываются на качестве работы. Но может быть и наоборот, все очень строго, и если вы хотите крутить роман, то одному из вас придется уволиться по собственному желанию. Вы готовы к такому повороту событий? А ваш возлюбленный?

## 2. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ

Главная заповедь: нерабочие отношения не должны мешать вашим рабочим обязанностям. И здесь возможны самые разные ситуации. Скажем, вы теперь вместе уходите на обед, иногда забываете про время и возвращаетесь на 20 минут позже. Или вы поссорились с любимым, играете в «молчанку» и на работе тоже отказываетесь обсуждать с ним профессиональные вопросы. Или вы срываете дедлайн, потому что отложили в сторону свою работу, чтобы помочь милому справиться с его обязанностями.

Будьте готовы к тому, что коллеги воспримут ваш роман с неодобрением и любую ошибку с вашей стороны будут умножать на два: «Ну как же, ведь ей теперь совсем не до работы». Дабы избежать критики в свой адрес, работайте еще лучше прежнего, чтобы начальнику и сослуживцам было не в чем вас упрекнуть.

## 3. БУДЬТЕ СДЕРЖАННЫ

Не стройте иллюзий - вам вряд ли удастся держать свои отношения с коллегой втайне. Обязательно найдется кто-то, кто видел, как



# 5 ПРАВИЛ СЛУЖЕБНОГО РОМАНА

**«Любовь нечаянно нагрянет, когда ее совсем не ждешь». И часто там, где ее совсем не ждешь. Например, прямо на работе.**

вы держались за руки на улице или ходили вместе за покупками в супермаркет. Не афишируйте свой роман, но и не играйте в шпионские игры. На все намеки и открытые расспросы спокойно отвечайте: «Да, мы встречаемся, но к работе это не имеет никакого отношения». Обязательно обсудите с любимым, как вы теперь станете вести себя на людях. Милые прозвища, поцелуи и прочие нежности оставьте за порогом офиса. Никогда, ни при каких обстоятельствах, не рассказывайте коллегам подробности вашего «служебного романа». Даже если вы считаете Марину из отдела продаж своей подругой. Даже если вы уверены, что Марина - крепкий орешек и не будет сплетничать. Даже если вас переполняют эмоции и нужно выпустить пар.

## 4. ПРОДУМАЙТЕ ПЛАН ОТСТУПЛЕНИЯ

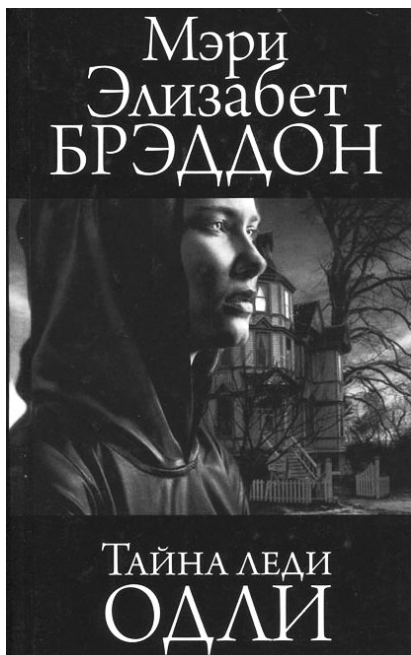
В начале отношений, когда кажется, что счастье будет длиться вечно, не хочется думать о плохом. А стоило бы! Обсудите с возлюбленным эту неприятную, но важную тему: что вы будете делать, если расстанетесь. Одному из вас придется уволиться? Если да, то кому? Или вы попытаетесь сохра-

нить спокойные, доброжелательные отношения и после расставания? Подобный разговор становится особенно важен, если речь идет об отношениях «начальник - подчиненный». Типичная история: любовь прошла, и бывший возлюбленный находит предлог, чтобы избавиться от неприятных воспоминаний и «неудобной» сотрудницы.

## 5. ОРГАНИЗИРУЙТЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Если вы заводите серьезный роман с коллегой, ваше общение зачастую переходит в режим 24 часа в сутки, и вы становитесь неразлучны. Со стороны это может выглядеть очень романтично - вы с любимым все время вместе и становитесь одним целым. В реальности, от такого круглосуточного общения влюбленные быстро устают, у них банально заканчиваются темы для разговоров. Чтобы отношения были более гармоничными, у каждого партнера должно сохраняться личное пространство. Чем его можно заполнить? Встречами с друзьями, хобби, развлечениями, учебой - чем угодно, лишь бы набраться новых впечатлений и успеть соскучиться по любимому.





(Продолжение. Начало в 21-40).

**ГЛАВА 22.  
МАЛЕНЬКИЙ ДЖОРДЖИ  
ПОКИДАЕТ СВОЙ  
СТАРЫЙ ДОМ**

– Я собираюсь забрать с собой вашего внука, мистер Мэлдон, – мрачно промолвил Роберт, когда миссис Плузон удалилась со своим юным подопечным.

Пьяный кураж старика медленно рассеивался, как густой лондонский туман, сквозь который слабо пробивается солнечный луч. Далеко не блестящему уму лейтенанта Мэлдона понадобилось значительное время, чтобы пробиться сквозь туманные пары рома с водой; но наконец свет слабо замирцал сквозь тучи, и старик пришел в рассудок.

– Да, да, – согласился он слабым голосом, – забирайте мальчика от его бедного старого дедушки. Я так и думал, что этим кончится.

– Вы ожидали, что я возьму его с собой? – спросил Роберт, изучая его полупьяное лицо внимательным взглядом. – Почему вы так думали, мистер Мэлдон?

Винным парам снова удалось одержать верх над светом разума, и лейтенант тупо ответил:

– Так думал – потому что думал, и все тут.

Увидев, что молодой адвокат нетерпеливо нахмурился, он сделал еще одно усилие, и свет замирцал снова.

– Я полагал, что вы или его отец заберете его с собой.

– Когда я в последний раз был в этом доме, мистер Мэлдон, вы сказали мне, что Джордж Толбойс уплыл в Австралию.

– Да, да, я знаю, знаю, – смущенно ответил старик, почесывая свои редкие седые волосы трясущимися руками. – Я знаю, но он мог вернуться – не правда ли? Ему не сиделось на одном месте, и он бывал такой странный иногда. Он вполне мог вернуться.

# Тайна леди ОДЛИ

Он повторил это несколько раз слабым, заплетающимся языком; с трудом найдя среди всякого хлама на каминной полке свою глиняную трубку, он набил ее и закурил сильно трясущимися руками.

Роберт посмотрел на эти морщинистые, трясущиеся руки, которые роняли кусочки табака на коврик перед камином. Затем, пройдясь несколько раз по комнате, он дал старику сделать в покое несколько затяжек от своей великой утешительницы.

Вдруг он обернулся к лейтенанту с мрачной решимостью на своем красивом лице.

– Мистер Мэлдон, – медленно заговорил он, внимательно наблюдая за эффектом своих слов, – Джордж Толбойс никогда не уплыл в Австралию – это я знаю точно. Более того, он никогда не приезжал в Саутгемптон, и ложь, которую вы сказали мне восьмого сентября прошлого года, была продиктована вам телеграфным посланием, полученным вами в тот день.

Грязная глиняная трубка выпала из трясущейся руки и разбилась о каминную решетку, но старик даже не сделал попытки взять другую, он сидел, дрожа с ног до головы и глядя, бог знает как жалостно, на Роберта Одли.

– Ложь была продиктована вам, и вы усвоили урок. Но вы так же видели здесь Джорджа Толбойса седьмого сентября, как я вижу его сейчас в этой комнате; вы думали, что сожгли телеграфное послание, но сгорела только часть его – уцелевшая часть находится у меня.

Лейтенант Мэлдон почти протрезвел.

– Что я наделал? – шептал он беспомощно. – О боже, что я наделал?

– В два часа дня седьмого сентября прошлого года, – продолжал безжалостный обвиняющий голос, – Джорджа Толбойса видели живым и здоровым в одном доме в Эссексе.

Роберт остановился, чтобы посмотреть, какое действие произвели его слова. В старике не было заметно никакой перемены. Он сидел все так же, дрожа всем телом, тупо глядя перед собой невидящим взглядом и потеряв дар речи от ужаса.

– В два часа в тот самый день, – повторил Роберт, – моего бедного друга видели, живого и невредимого, в... в доме, о котором я говорил. С того часа и по сей день, его не видел ни один человек. Я предпринял шаги, которые должны были бы принести известия о его местопребывании, будь он жив. Я проделал это терпеливо и тщательно, вначале даже с надеждой. Теперь я знаю, что его нет в живых.

Роберт Одли ожидал, что старик как-то отреагирует на его слова, но он совер-

шенно не был готов к тому жестокому страданию, страшному ужасу, которые исказили лицо мистера Мэлдона, когда Роберт произнес последние слова.

– Нет, нет, нет, – снова и снова повторял лейтенант высоким пронзительным голосом, – нет, нет! Бога ради, не говорите этого! Только не мертв, что угодно, но не мертв! Возможно, скрывается, может, его подкупили, чтобы не мешал, но не мертв, не мертв, не мертв!

Потеряв самообладание, он громко выкрикивал эти слова, бил себя кулаками по седой шевелюре, раскачивался, как маятник, на стуле. Его слабые руки больше не дрожали.

– Я убежден, – продолжал Роберт тем же мрачным, неумолимым тоном, – что мой друг никогда не покидал Эссекса, и я убежден, что он умер седьмого сентября прошлого года.

Несчастный старик, все еще колотя себя руками по голове, сполз со стула и скорчился у ног Роберта.

– О нет, нет, бога ради, нет! – хрипло кричал он. – Нет! Вы не знаете, что говорите, о чем просите меня думать, вы не сознаете своих слов!

– Я слишком хорошо осознаю их значение и весомость, так же, как и вы, мистер Мэлдон. Помогите нам Богу!

– Ох, что я делаю? Что я делаю? – обессиленно бормотал старик, затем, с усилием поднявшись на ноги, он выпрямился во весь рост и произнес в несвойственной ему манере, не без достоинства – достоинства, которое всегда должно быть неотделимо от невыразимого горя, в какой бы форме оно не проявлялось, – мрачно произнес:

– Вы не имеете права приходить сюда и пугать человека, который выпил и немного не в себе. Вы не имеете никакого права это делать, мистер Одли. Даже офицер, офицер, сэр, который... который... – Он не заикался, но его губы так сильно дрожали, что слова, казалось, разбились на кусочки от этой дрожи. – Повторяю, офицер, сэр, который арестовывает вора или...

– Он остановился, чтобы облизнуть губы и остановить таким образом эту дрожь, но ему это не удалось. – Вора или убийцу... – Голос изменил ему, и только по его трясущимся губам догадался Роберт о значении последнего слова. – Предупреждает его, сэр, что он не может сказать ничего, что повредило бы ему или... или... другим людям. Закон... закон, сэр, милостив к... к подозреваемому преступнику. Но вы, сэр, вы... вы приходите в мой дом в такое время, когда... когда вопреки обыкновению, так вам и все кругом скажут, я обычно трезв, вы приходите и увидите, что я... что я немного не в себе, вы используете эту возможность, чтобы устроить меня, и... и это неправильно, сэр, это...

Его дальнейшие слова остались невысказанными; задыхаясь, как будто они душили его, он упал на стул, уронил голову на стол и громко разрыдался. Возможно, среди всех злосчастных семейных драм, которые разыгрывались в этих убогих домишках, среди всех ничтожных страданий, позорного стыда, жестокого горя, горького бесчестья, никогда не было такой трагедии. Старик, спрятав лицо от дневного света, безудержно рыдал. Безнадежно и жалостно созерцал Роберт эту сцену.

«Если бы я знал, – подумал он, – я бы пощадил его. Возможно, было бы лучше пощадить его».

Убогая комната, грязь, беспорядок, фигура старика, его седая голова на залыпанной скатерти среди остатков не очень изысканного обеда, – все это расплывалось перед глазами Роберта Одли, когда он вспоминал другого человека, почти такого же возраста, но столь отличающегося во всем! И который мог испытать такое же или даже более мучительное страдание и проливать еще более горькие слезы. Это мгновение, когда слезы подступили к его глазам и затуманили жалкое зрелище, было достаточно долгим, чтобы вернуть его обратно в Эссекс и показать образ дяди, пораженного стыдом и горем.

«Почему я продолжаю это? – размышлял он. – Как я безжалостен, и как неумолимо влечет меня мой жребий. Это не я, это та рука, что манит меня все дальше и дальше по темной дорожке, о конце которой я не смею даже думать».

Он думал об этом, пока сидел, спрятав лицо, борясь со своей жестокой болью и не в силах успокоить ее.

– Мистер Мэлдон, – произнес Роберт Одли, немного помолчав. – Я не прошу вас простить меня за то, что навлек на вас, так как мной владеет столь сильное чувство, что рано или поздно оно должно было проявиться. Есть такти... – Он замолчал в нерешительности. Рыдания не прекращались: они становились то тише, то громче, то раздражались с новой силой, то на мгновение затихали, но не прекращались. – Есть такие вещи, которые, как говорится, нельзя спрятать. Все тайное рано или поздно становится явным. Я думаю, сколь мудры эти старье, как мир, истины, которые люди постигали из собственного опыта, а не из книг. Если бы я и смирился с тем, что мой друг останется навеки в своей неизвестной могиле, весьма вероятно, что какой-нибудь незнакомец, который никогда не слышал имени Джорджа Толбойса, может по чистой случайности наткнуться на тайну его гибели. Возможно, завтра, или лет через десять, или даже в другом поколении, когда рука, поразившая его, будет так же холодна как и его собственная. Если бы я мог оставить это дело, если бы я только мог покинуть навсегда Англию, и намеренно избегать возможности когда-нибудь найти другой ключ к разгадке этой тайны, я бы сделал это, даже с радостью, но я не могу! Рука, которая сильнее, чем моя, манит меня вперед. Мне не хотелось воспользоваться своим преимуществом перед вами, но я обязан идти дальше, я обязан продолжать, если существует кто-нибудь, кого бы вы пре-

дупредили, сделайте это, предостерегите этого человека. Если тайна, к которой я постепенно, час за часом, приближаюсь, касается кого либо, в ком вы заинтересованы, дайте ему ускользнуть прежде, чем я дойду до конца. Пусть они покинут эту страну, пусть покинут всех, кто их знает, всех, кому угрожает их зло, пусть они удалятся – их не будут преследовать. Но если они пренебрегут вашим предупреждением, попытаются сохранить свое нынешнее положение, не считаясь с тем, что вы намерены им сказать, – то пусть они берегутся меня, ибо когда час пробьет, клянусь, им не будет пощады.

Старик впервые за все время поднял голову и вытер свое морщинистое лицо грязным носовым платком.

– Заявляю вам, что я вас не понимаю, – произнес он. – Со всей ответственностью заявляю вам, что не могу понять ваших слов, и я не верю, что Джордж Толбойс мертв.

– Я бы отдал десять лет своей жизни, если бы мог увидеть его живым, – печально ответил Роберт. – Мне жаль вас, мистер Мэлдон, мне жаль всех нас.

– Я не верю, что мой зять мертв, – повторил лейтенант. – Я не верю, что бедный парень умер.

Миссис Плуосон вошла в комнату, ведя маленького Джорджи, чье сияющее лицо показывало, что могут сотворить желтое мыло и мытье с человеческим лицом.

– Боже мой! – воскликнула миссис Плуосон. – О чем это вы тут беседовали? Даже наверху были слышны ваши рыдания.

Маленький Джорджи подбежал к дедушке и погладил своей пухлой ручкой его мокрые от слез щеки.

– Не плачь, дед, – утешил он его, – не плачь. Ты возьмешь мои часы в чистку, и добрый ювелир одолжит тебе денег, чтобы заплатить налог, пока он чистит часы. Пойдем к ювелиру, ты же знаешь, он живет на Хай стрит, на его двери нарисованы золотые шарик, чтоб было всем понятно, что он – из Ломбард Ломбардира, – лепетал ребенок, произнося название через черточку. – Пойдем, дед.

Мальчик вытащил из-за пазухи драгоценную игрушку и направился к двери, гордый тем, что является обладателем столь полезного талисмана.

– В Саутгемптоне водятся волки, – объяснил он Роберту Одли, свысока кивая головой, – дедушка говорит, что когда он берет мои часы, он отпугивает волков от двери. А там, где вы живете, есть волки?

Молодой адвокат не ответил на вопрос ребенка, но остановил его, когда тот потянул деду к двери.

– Твоему дедушке сегодня не нужны часы, Джордж, – мрачно промолвил он.

– Тогда почему он грустный? – наивно спросил Джорджи. – Когда ему нужны часы, он всегда печальный и вот так бьет себя по лбу, – мальчик остановился, чтобы показать это своими маленькими кулачками, – и говорит, что она, то есть красивая леди, использует его, и он не может прогнать волка от двери, и тогда я говорю: «Дедушка, возьми часы», – и он берет меня на руки и говорит: «О, мой благословенный ангелочек! Как я могу украсть у моего ангелочка!» – и потом он плачет, но не так,

как сегодня, не так громко, только слезы текут по его щекам.

Роберту Одли было тяжело слушать болтовню ребенка, но, казалось, она принесла облегчение старику. Он не слушал, о чем мальчик говорил; несколько раз прошелся он по небольшой комнате, пригладил свои всклокоченные волосы и позволил миссис Плуосон привести в порядок галстук.

– Бедный старый джентльмен, – вздохнула она, глядя на Роберта. – Что его так огорчило?

– Его зять умер, – ответил мистер Одли, не сводя глаз с сочувствующего лица миссис Плуосон. – Он умер спустя полтора года после смерти Элен Толбойс, которая похоронена на кладбище в Вентноре.

Она почти не изменилась в лице, но отвела глаза в сторону, когда он заговорил, и еще раз пришлось миссис Плуосон облизнуть свои побелевшие губы, прежде чем ответить ему.

– Бедный мистер Толбойс умер! – удивилась она. – Это действительно плохие новости, сэр.

При этих словах маленький Джорджи задумчиво взглянул ей в лицо.

– Кто умер? – спросил он. – Джордж Толбойс – это мое имя. А кто умер?

– Другой человек, которого зовут Джордж Толбойс, Джорджи.

– Бедняга! Его положат в яму?

У мальчика было простое представление о смерти, которое мудрые взрослые обычно внушают детям и которое не простирается дальше открытой могилы.

– Мне бы хотелось увидеть, как его положат в яму, – заметил Джорджи, немного помолчав. Он уже побывал на нескольких детских похоронах по соседству и весьма ценился как плакальщик. Он относился, таким образом, к церемонии погребения, как к мрачному празднику, основными атрибутами которого были пирог, вино и поездка в экипаже.

– Вы не возражаете, если я заберу мальчика с собой, мистер Мэлдон? – спросил Роберт Одли.

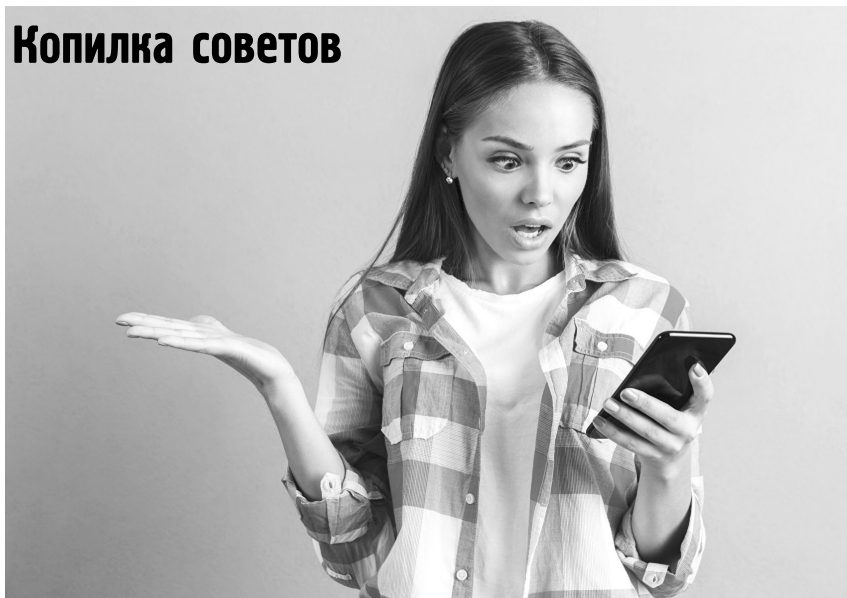
К этому времени старик успокоился. Он нашел другую трубку за аляповатой рамой зеркала и пытался раскурить ее от клочка скомканной газеты.

– Вы не возражаете, мистер Мэлдон?

– Нет... нет, сэр, вы – его опекун и имеете полное право забирать его куда угодно. Он был большим утешением для меня в моей одинокой старости, но я был готов расстаться с ним. Я... я, возможно, не всегда выполнял свои обязанности по отношению к мальчику, сэр... что касается школы и... ботинок. Количество ботинок, которое изнашивают мальчики его возраста, сэр, не всегда доступно уму таких молодых людей, как вы; возможно, его не всегда пускали в школу, и он временами носил потрепанные ботинки, когда мы не располагали большими средствами, но его не обижали. Нет, сэр, расспрашивайте его хоть неделю, вы не услышите, что его бедный старый дедушка хоть раз сказал ему грубое слово.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ВАШ СМАРТФОН ЭТО НЕ ЛЮБИТ!

Некоторые, казалось бы, безобидные ошибки могут привести к поломке аккумулятора и других деталей смартфона. Не совершайте их, и вы продлите жизнь своему гаджету.

**С**о временем любой смартфон начинает работать медленнее в силу естественных причин: аккумулятор изнашивается, программное обеспечение устаревает. Остановить этот процесс нельзя, но замедлить можно.

**1 Не носите телефон без чехла.** Именно поэтому его внешний вид меняется не в лучшую сторону: на корпусе появляются потертости, по краям сколы. Приобретите качественный чехол (лучше резиновый, чем пластиковый) и защитную пленку (или стекло). Не забывайте менять последнюю каждые 5-6 месяцев.

**2 Смартфон в кармане - плохая идея.** Если вы носите смартфон в кармане джинсов, у нас плохая новость: в этот момент в разъем для наушников и USB-порты попадает пыль, и устройство начинает работать хуже. То же самое происходит с гаджетом, когда вы

бросаете его в сумку вместе с другими вещами. Лучше выделить для телефона отдельный карман на молнии.

**3 Не обновляйте программное обеспечение слишком часто.** Казалось бы, что в этом плохого? Каждый год появляются различные обновления ПО. Но если ваш смартфон не последней модели, не торопитесь устанавливать их. Гаджет может не справиться с обновлением. Как итог - медленная работа, быстрое перегревание или поломка аккумулятора.

**4 Гаджету не место в ванной комнате.** Мало того, что вы рискуете уронить его в воду, так еще и облака пара влияют на телефон негативно. Любой смартфон плохо переносит воздействие высоких (и низких) температур. Герметичность и водонепроницаемость модели в данном случае могут оказаться условными.

## ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ПОСТЕЛЬНОМУ БЕЛЬЮ!

Если вы хотите, чтобы постельное белье прослужило вам дольше, не стирайте комплект из хлопка вместе с синтетикой. Иначе белье потеряет мягкость: искусственные ворсинки цепляются за волокна натуральных тканей, поднимая их.

Грязному белью перед стиркой не давайте залеживаться, оно приобретет неприятный запах, и загрязнения будут хуже отстирываться.

Не советую набивать барабан «под завязку», это может плохо отразиться на состоянии ткани. Перед тем, как положить белье в машинку, я выворачиваю его на изнанку - такой способ позволяет дольше сохранить цвет подеяльника и наволочек.

*Мария Хакимова.*



## ЕСЛИ НУЖНО ОЧИСТИТЬ МНОГО ЯИЦ

Положите 5-6 сваренных вкрутую яиц в пластиковый контейнер. Наполните его наполовину водой и закройте крышкой. Потрясите контейнер сначала вертикально, затем горизонтально. Яичная скорлупа легко отделится. Важно при этом не сильно размахивать руками, чтобы яйца не развалились на части.

*Инна Карпатова.*

## ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА - ПОЧТИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Как бабушка троих внуков, знаю: детская присыпка - вещь бесценная. И не только для младенцев. Она помогает мне часто, начиная от выведения пятен и заканчивая чисткой шерсти любимого пекинеса. Вот еще несколько областей ее применения.

- \* Скрипучие половицы в дачном домике будут не такими «музыкальными», если присыпку засыпать в щели.

- \* Если тонкая золотая цепочка запуталась, насыпьте на узлы присыпку: она их ослабит и поможет распутать.

- \* Луковицы гладиолусов храню в пакете с 2 ст. л. присыпки: так никакая гниль им не страшна.

- \* Неприятный запах из обуви исчезнет, если на ночь внутрь ботинок засыпать немного присыпки.

- \* Использую присыпку вместо дезодоранта: безопасно и от пота защищает эффективно. Но этот совет подойдет только тем, кто не страдает от повышенного потоотделения.

- \* Зимой, когда купать собаку нежелательно, я наношу горсть детской присыпки на шерсть, оставляю на 10-15 минут, затем вычесываю: питомец чистый!

*Любовь Андреева.*

## УДАЛЯЕМ ПЯТНА БЫСТРО И ПРОСТО

С кем не бывает - то шпарты неудачно откроешь, то растительное масло прольешь. Как итог - масляное пятно, которое удалить достаточно трудно.

Важно справиться с такими загрязнениями, пока они еще свежие. Иначе вещь придется выбрасывать или носить только дома. Достаточно посыпать пятно ме-

лом или зубным порошком, а затем слегка втереть его. Через несколько минут можно стряхнуть мел и вновь насыпать его. Повторите процедуру 3 раза, оставьте меловой или зубной порошок на вещи на 2 часа. После этого бросайте одежду в стирку, пятно исчезнет.

*Константин Михеев.*



## КОКОСОВОЕ МАСЛО ДЛЯ МЕБЕЛИ, БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ И ПОСУДЫ

Я уже несколько лет использую кокосовое масло для ухода за кожей, ногтями и волосами. Как-то раз решила испытать его в быту. Результат превзошел все мои ожидания!

Чтобы удалить прилипшую этикетку с новой посуды, натрите ее кокосовым маслом. Оставьте на пару минут и обработайте чистой сухой тряпкой. Этикетка отклеится без труда.

Рекомендую натереть деревянную мебель этим маслом - так вы защитите покрытие от повреждений, замаскируете царапины и придадите изношенным деталям мебели товарный вид.

Нанесите 1-2 ч. л. кокосового масла на сухую тряпочку и пройдите ею по дверце холодильника круговыми движениями. После этого возьмите чистую ткань и снова обработайте поверхность, чтобы удалить разводы. Вся грязь уйдет мгновенно!

*Анастасия.*

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ В ФОРМОЧКАХ ДЛЯ КЕКСОВ?

Кто сказал, что формы для кексов можно использовать только по назначению? Есть и другие кулинарные идеи!

**Мини-омлеты.** Наполните формочки на три четверти взбитыми яйцами, добавьте зеленый лук, нарезанные черри. Запекайте в духовке в течение 20 минут.

**Хашбрауны.** На крупной терке натрите картофель, добавьте в него 1-2 ч. л. растопленного сливочного масла, соль и перец - по вкусу. Оставьте в духовке на 45 минут. Подавайте со сметаной.

**Яйцо-пашот.** Налейте в каждую формочку 1 ч. л. горячей воды, затем разбейте яйцо, стараясь не повредить желток. Поставьте форму в духовку на 15 минут. Достаньте готовое яйцо-пашот и подайте на поджаренном тосте. Приятного аппетита!

*Галина Иванова.*



## ВКУСНЫЕ КОТЛЕТКИ ДЛЯ БУРГЕРА



Не получается равномерно прожарить котлетку для бургера? Я делаю так: скатываю из мясного фарша шарики аккуратно прижимаю его рукой к доске, чтобы слегка примять. Затем надавливаю пальцами в середине котлеты, сделав вмятину. Такая котлета прожаривается равномерно и по краям, и в центре - независимо от толщины.

*Мария.*



## Объемные ресницы - легко!

Когда ресницы тонкие и короткие, обязательно записываться на наращивание. Одно из последних ноу-хау - использование пудры. Перед тем как накрасить ресницы, припудрите их с помощью маленькой кисточки. Затем нанесите тушь с эффектом объема. Ресницы после этого кажутся пышнее.

## Охлаждаем вино за 10 минут

Гости на пороге, а вы не готовы к их приходу? Оберните бутылку вина несколькими влажными салфетками (или смоченными бумажными полотенцами) и положите в холодильник на 10 минут. Такой трюк позволит быстро охладить напиток и вовремя подать его к столу.

## Банановая кожура не вернет блеск обуви

Чтобы придать кожаной лакированной обуви блеск, можно воспользоваться банановой кожурой. Для этого натрите внутренней стороной кожуры туфли или сапоги. Да, блеск действительно появился, но вместе с ним на туфлях остались кусочки мякоти банана. Пришлось «реанимировать» обувь при помощи мягкой фланелевой тряпки.

## Зубная паста отбеливает ногти

Если часто использовать яркие лаки для маникюра, после удаления покрытия на ногтях остается пигмент. Чтобы решить эту проблему, рекомендуется нанести на каждый ноготь отбеливающую пасту на 1-2 минуты. Оказалось, что такой способ отбеливания ногтей подходит не всем. У некоторых после процедуры цвет ногтевой пластины не меняется (это зависит от вашего природного пигмента).



# МАСТЕРИЦА

## МАГНИТИК «ПОДСОЛНУХ»

Чтобы на вашей кухне всегда было солнечно и уютно, украсьте дверцу холодильника самодельным магнитом в виде подсолнуха.

**1** Нарисуйте на картоне силуэт будущего цветка в горшочке. Вырежьте две заготовки - одну из толстого, другую из тонкого картона. Деталь из толстого картона оклейте мешковиной, подогнув ее края. «Стебель» будущего цветка обмотайте нитями, выдернутыми из мешковины, закрепите клеем. Получились две детали - передняя и задняя части магнита.

**2** Вырежьте из ткани круги диаметром примерно 7-8 см. Должно получиться около 17 кругов. Каждый круг сложите пополам, затем еще раз - чтобы образовался сектор. Прошейте сектор по дуге, стяните и закрепите - это лепесток будущего подсолнуха. Сделайте необходимое количество таких лепестков. Приклейте лепестки на основу - головку цветка.

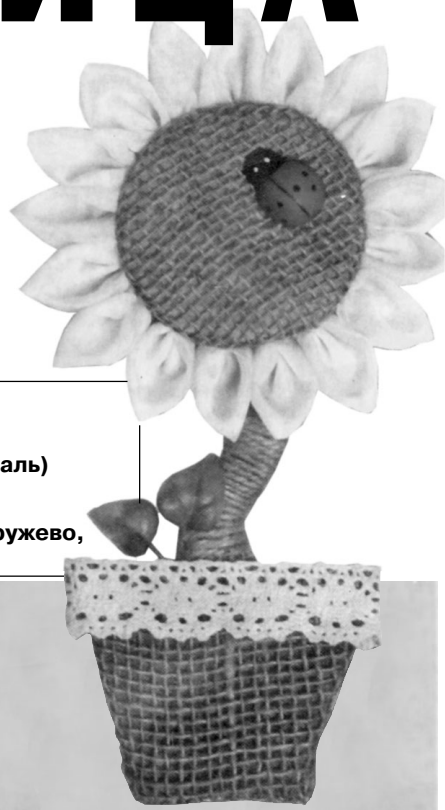
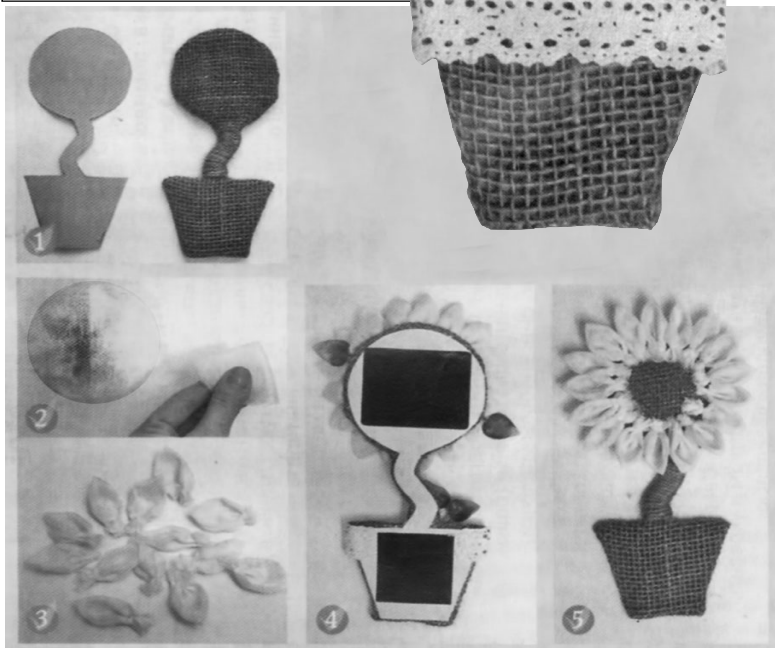
**3** На обратную деталь из тонкого картона приклейте магнитные полоски. Затем склейте две детали - основу и обратную часть.

**4** Вырежьте из картона круг, обклейте мешковиной - это серединка цветка. Прикрепите серединку так, чтобы она закрывала основания лепестков. На серединку цветка посадите божью коровку, на горшок - полоску кружева и декоративные листочки.

**5** Магнит готов! Вы можете украсить им холодильник, использовать в качестве держателя записок. А если в центре цветка вышить имя, го магнитик станет персональным сувениром. Дарите на память и на радость!

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

- \* плотный и тонкий картон
- \* мешковина
- \* желтая ткань (например, вуаль)
- \* старые магниты
- \* прозрачный клей
- \* декоративные элементы: кружево, божья коровка, листочки





# 6 СПОСОБОВ ПРИМЕНЕНИЯ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА

**Хозяйственное мыло наверняка найдется у любой хозяйки, но не каждая знает, что область его применения не ограничивается стиркой вещей.**

**При царапинах и порезах.** Если у вас на коже небольшая ранка, и вы хотите, чтобы она быстрее зажила, смочите кусок хозяйственного мыла и проведите им несколько раз по пораженному участку. Мыльная пленка снизит риск попадания инфекции в ранку.

**Чтобы удалить пятна.** Дорогие порошки и отбеливатели не понадобятся, если у вас под рукой есть хозяйственное мыло. Тщательно натрите им загрязненные места на одежде, оставьте на 20 мин., затем постирайте вещи вручную или в стиральной машинке. Важно: порошок и иные чистящие вещества при стирке добавлять не нужно!

**Для лечения насморка.** Так как хозяйственное мыло обладает выраженным антибактериальным эффектом, оно незаменимо в сезон простуд. Например, при насморке достаточно смочить ватные диски в мыльном растворе, скрутить их и поместить в ноздри на 3-5 мин. Подобное средство помогает из-

бавиться от заложенности носа и ускоряет выздоровление.

**Против раздражения кожи.** Часто после бритья чувствительная кожа бывает раздражена, на ней появляются мелкие прыщики. Чтобы этого не происходило, достаточно сразу после депиляции намылить обработанную область хозяйственным мылом. Через 3-5 мин. смыть.

**Для мытья волос.** Специалисты не рекомендуют полностью заменять шампунь хозяйственным мылом. Однако, можно попробовать наносить мыло на волосы после основного мытья и смыть через 1-2 мин. Это сделает шевелюру мягкой, пушистой и избавит от перхоти.

**Если в цветах завелись вредители.** Жучки и мошки в комнатных цветах - нежеланные гости. Избавиться от них поможет мыльный раствор, которым нужно обрабатывать растения 2 раза в день до исчезновения проблемы.



## ПРАВИЛО ДЕСЯТИ ЛОЖЕК

У меня есть лишний вес, и я часто сижу на диетах. Что я только не перепробовала! Но больше всего мне понравился совет, о котором я узнала совсем недавно. Заключается он в том, что, садясь за стол, первые десять ложек надо съедать как можно медленнее. Их нужно смаковать, растягивать, делать между ними перерывы. За это время организм успеет получить сигнал о насыщении, и аппетит снизится. В итоге, вы съедите меньше, чем планировали.

Кстати, практикуя такой способ, можно и вовсе обойтись без диет!

*Ольга Романовская.*

## КАК РАЗНОСИТЬ ТЕСНУЮ ОБУВЬ?

Недавно я купила кожаные туфли, которые мне были чуть-чуть малы. Отказаться от покупки не смогла - уж слишком красивой оказалась пара. Пришлось искать в Интернете советы, как разносить обувь. Хочу порекомендовать те, которые мне действительно помогли. Прежде всего, разносить обувь необходимо дома. Начинать стоит с 2-3 часов в домашней обстановке, потом можно попробовать надеть пару в офис на полдня. Перед тем, как надеть туфли дома, я смочила их изнутри спиртовым раствором - развела спирт с водой в соотношении 1:2. На следующий день долю спирта в растворе немного увеличила. На ночь я смазывала туфли небольшим количеством питательного крема для рук. Спустя три дня подобного разношения я смогла безболезненно пойти в новых туфлях на прогулку с подругами.

*Мария К.*



## ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ КЛАВИАТУРУ



Клавиатура на рабочем столе регулярно загрязняется. Так как я ужасная чистюля, не могу себе позволить не обращать на это внимания. Благо, очистить ее не так сложно. Нужно просто взять старую зубную щетку, смочить ее в спирте и обработать промежутки между клавишами. Так можно убрать грязь, пыль, пух, а также продезинфицировать клавиатуру.

*Марина Олешко.*



# НЕЖНАЯ ЗОНА УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

**В коже вокруг глаз мало коллагеновых волокон. Именно поэтому она быстро обезвоживается, а затем теряет тонус. Так, может, эту зону лучше не трогать, а ухаживать только за лицом?**

**М**ногие тщательно ухаживают за областью вокруг глаз и получают обратный эффект - морщины становятся еще больше. Как быть? Логика понятна - раз дерма там такая чувствительная, не стоит ее нагружать кремами и сыворотками. Однако нагрузка кожа все равно получает - мы улыбаемся, щуримся, наносим декоративную косметику, на эту область воздействуют солнце, ветер, холод. Косметологи рекомендуют ухаживать за данной зоной с помощью специальных средств, которые не содержат высококонцентрированных активных веществ и отличаются мягким воздействием.

### Какое средство выбрать

До 30 лет не стоит использовать антиэйдж-средства. Достаточно легкого увлажнения - нежные эмульсии, воздушные кремы, гели. После 30 подойдут более жирные, маслянистые текстуры, но они не должны ложиться пленкой.

**Сыворотка направленного действия.** Вас беспокоит какая-то выраженная проблема (именно физиологическая особенность, а не следствие заболевания) - темные круги, припухлости, сухость? Значит, используйте средства с соответствующим направленным воздействием. Например, сыворотку.

Желательно легкую, с пометкой «Для ухода за областью вокруг глаз».

**Патчи.** Это хороший утренний экспресс-уход. Патчи могут быть на бумажной, тканевой основе или гидрогелевые. Дают мгновенный результат, но их не рекомендуют для ежедневного использования.

**Маски для зоны вокруг глаз.** 1-2 раза в неделю включайте в свой уход дневные или ночные маски для зоны вокруг глаз. Как правило, они отличаются усиленными увлажняющим и питательным эффектами.

**Охлаждающий ролик.** В продаже можно найти косметику для зоны вокруг глаз в необычной упаковке с роликовым дозатором. Вы получите охлаждение и легкий массаж, что очень удобно и приятно.

### Компрессы и массаж

Из домашних средств подойдут кубики льда, приготовленные из зеленого чая или травяных настоев. Они тонизируют и увлажняют кожу, подготавливают к последующему уходу. Также используйте компрессы с зеленым чаем. Ватные диски опустите в крепкий чай, немного отожмите и положите на глаза на 10 минут. Если нет заварного чая, можно залить кипятком одноразовые пакетики и после остывания прикладывать их к глазам.

Избавиться от отеков помогут примочки с кофейной гущей, огуречные кружочки и компрессы с холодным молоком или тертым картофелем.

Косметологи рекомендуют практиковать различные техники массажа. Самое простое - сделать легкий массаж по восьмерке - от носа по верхнему веку, затем к виску и от виска под нижним веком к носу. Обязательно используйте крем или масло, чтобы не растягивать кожу.

### Привычки, которые продлят молодость

Что делать, если вы уверены в том, что ухаживаете за кожей вокруг глаз правильно, а она все равно выглядит неидеально?

**1. Высыпайтесь.** Если вы пренебрегаете 7-8-часовым сном, не удивляйтесь темным кругам и припухлостям под глазами по утрам.

**2. Следите за питанием.** Исключите перед сном продукты, вызывающие отеки, - соленое, большое количество воды, алкоголь.

**3. Правильно выбирайте декоративную косметику.** Не используйте тяжелые тональные основы под глазами, присмотритесь к легким консилерам.

**4. Защищайте кожу от солнца.** Необходимы качественные солнцезащитные очки и крем с высоким фактором SPF.

**5. «Не сидите» в телефоне перед сном.** Яркая подсветка экрана в темной комнате заставляет нас щуриться. Сделайте ее минимальной, если не можете удержаться от проверки почты в кровати.

**6. Давайте глазам отдых.** Особенно если вы постоянно работаете за компьютером. Каждые 1,5 часа делайте перерывы.

### ЧТО ТАКОЕ ПИЛИНГ-ДИСКИ?

**Пилинг-диски** - это двусторонние диски, пропитанные активными веществами. Основным ингредиентом пропитки являются АНД- или ВНА-кислоты, которые мягко очищают эпидермис от ороговевших клеток, способствуют обновлению и омоложению кожи. Помимо кислот в составе обычно присутствуют гиалуроновая кислота, витамины, керамида. Именно поэтому такие диски увлажняют кожу и помогают бороться с пигментными пятнами, акне. Используют средство 1-2 раза в неделю. Кислоты увеличивают чувствительность дермы к УФ-излучению. Разумнее применять пилинг-диски при вечернем уходе, а утром наносить на кожу крем с SPF.

Скрабы и пилинги для кожи головы применяют с той же целью, что и эксфолианты для других частей тела. Их задача - бережно очистить кожу, в том числе от стайлинговых средств, удалить ороговевшие частички эпидермиса. Многие пилинги обладают также противовоспалительным эффектом и подавляют развитие патогенной микрофлоры. Эти средства оздоравливают кожу головы, способствуют росту волос.

Как правило, в таком уходе нуждаются люди с чрезмерно интенсивным выделением кожного жира, обладательницы очень густых волос, которые трудно промыть, а также те, у кого есть перхоть.

### Какой выбрать?

Пилинги могут быть физическими (лазерные и ультразвуковые), механическими (скрабы с абразивными частичками и более мягкие - гоммажи) и химическими. Последние содержат кислоты - как правило, используются гликолевая и салициловая. Они воздействуют на более глубокие слои дермы и могут иметь как мгновенный эффект, так и накопительный.

Концентрированные химические, лазерные и ультразвуковые пилинги - это салонные процедуры, которые должен проводить сертифицированный косметолог. А вот щадящие химические пилинги (те, что продаются в магазинах косметики) и скрабы вполне подходят для домашнего использования. Но даже если ваш пилинг является щадящим, соблюдайте инструкцию: не передерживайте средство, иначе рискуете получить ожог. Со скрабами все проще, да и выбор больше. Обычно это средства на основе морской соли, тростникового сахара, цедры цитрусовых, косточек облепихи. Допустимо использовать и домашние скрабы.

### Домашние рецепты

Перед вами несколько эффективных рецептов, которые подойдут для нормальной и жирной кожи головы. Наносить скраб можно как на чистые волосы, так и на грязные. После процедуры голову моют и используют питательную или увлажняющую маску.

**Сахарный скраб.** Смешайте 1 ч. л. соды, 1 ч. л. сахарного песка и 3-4 капли эфирного масла чайного дерева. Добавьте 1 ст. л. вашего шампуня. Все ингредиенты нанесите на кожу. Помассируйте в течение нескольких минут и промойте голову с шампунем.

**Медово-солевой скраб.** 1 ст. л. меда соедините с 1 ст. л. кокосового масла, добавьте щепотку соли и 1 ч. л. оливкового масла. Мед и кокосовое масло предварительно подогрейте в микроволновке. Нанесите смесь на кожу головы, помассируйте и смойте.

✓ **При повышенной чувствительности, воспалениях, мелких ранках на коже, а также при дерматологических заболеваниях в острой фазе скрабирование проводить нельзя!**



# СКРАБ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

**Шампуня и бальзама недостаточно для полноценного ухода за волосами. Косметологи предлагают добавить в этот список скраб для кожи головы. Как им пользоваться?**

### Как не повредить волосы?

Скрабирование - агрессивная процедура для шевелюры. Именно поэтому нельзя ей злоупотреблять. Так, для сухих волос достаточно двух раз в месяц, для нормальных - раза в неделю, а для жирных - двух раз в неделю.

Вы чувствуете стянутость и сухость? Значит, используете скрабы и пилинги слишком часто или слишком усердно втираете состав в кожу. Если у вас короткие волосы, нанесите

небольшое количество средства (хватит 1 ст. л.) и слегка помассируйте, как бы втирая его в кожу головы. Если у вас средние или длинные волосы, разделите их на несколько прядей и нанесите средство по образовавшимся проборам. Помассируйте, увлажните, вспеньте и смойте.

✓ **Используя скраб, втирайте средство мягкими движениями, без нажима. Иначе вы рискуете повредить поверхность волос, сделать их более жесткими.**

## СПАСИТЕ СУХИЕ КОНЧИКИ

Когда волосы повреждены сильно, придется обратиться к парикмахеру - секущиеся кончики надо убрать. В другом случае, а также в качестве профилактического ухода можно сделать следующее.

**1. Пересмотрите свой уход.** Приобретите шампунь с пометкой «увлажняющий», без силиконов. Нанесите его только на корни волос. Намыливать кончики не нужно, это ведет к их пересушиванию. Обязательно применяйте спреи, масла, кондиционеры и сыворотки, разработанные для ухода за кончиками.

**2. Используйте домашние средства.** Например, приготовьте масля-

ную маску. Смешайте 1 ст. л. репейного масла и 4 ст. л. касторового масла, нанесите по всей длине волос, включая кончики. Закрутите волосы в пучок, обмотайте пищевой пленкой, сверху - полотенцем. Через час вымойте голову с шампунем.

**3. Не пренебрегайте салонными процедурами.** Мастер подберет для вас подходящие процедуры. Это могут быть каутеризация - процедура восстановления волоса путем заполнения пустот растительным кератином; протеиновое запечатывание - обеспечивает интенсивное насыщение волоса белковыми соединениями; стрижка горячими ножницами - кончики при такой стрижке запаиваются.



# ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ТЫКВА



## С МЯСОМ И ОВОЩАМИ

**Понадобится:** тыква - 2 шт. (по 700 г), телятина - 500 г, перец болгарский - 1 шт., лук - 2 шт., картофель, помидоры и морковь - по 3 шт., масло растительное, соль, специи - по вкусу.

Нарежьте все ингредиенты. На масле обжарьте мясо, добавьте лук. Влейте стакан кипятка, тушите 40 мин.

Добавьте помидоры (тушите 3 мин.), морковь, а через 3 мин. - перец, картофель и тушите до мягкости картофеля. Приправьте солью и специями.

У тыквы срежьте верхушку и удалите мякоть, чтобы получились «горшочки» (толщина стенок - 3-4 см). Заполните начинкой, накройте «крышками». Оберните 2 слоями смазанной фольги.

Включите духовку на 190 градусов. На смазанный противень поставьте тыкву. Запекайте 2 ч.

## ЧИПСЫ В ДУХОВКЕ

**Понадобится:** тыква (мякоть) - 300 г, масло растительное - 3 ст. л., соль, паприка, орех мускатный молотый - по вкусу.

При помощи овощечистки или терки шинковки нарежьте тыкву тонкими ломтиками.

Смешайте соль и пряности.

Противень застелите пергаментом. Ломтики тыквы обмакните в смесь специй, стряхните лишнее и выложите на пергамент на небольшом расстоянии друг от друга.

Слегка сбрызните тыкву маслом. Отправьте в духовку, разогретую до 170 градусов, и сушите около 30 мин. Аккуратно снимите с пергамент готовые чипсы, поддевая лопаткой.



## САЛАТ «ОСЕНЬ»

**Понадобится:** тыква (мякоть) - 200 г, свекла - 1 шт., лук красный - 1 шт., цукини - 1 шт., зелень, масло оливковое, соль и специи - по вкусу, орешки кедровые (по желанию) - горсть.

Все овощи вымойте, очистите. Тыкву, цукини и свеклу нарежьте брусочками, лук - тонкими полукружьями.

Выложите овощи на смазанный противень, сбрызните маслом. Запекайте в духовке при 180 градусах до мягкости (около 40 мин.).

Орешки очистите, слегка обжарьте на сухой сковороде, зелень нарежьте.

Выложите овощи в салатницу, посолите, посыпьте специями, орешками и зеленью.

## СУП-ПЮРЕ

**Понадобится:** тыква (мякоть) - 500 г, морковь и лук-шалот - по 1 шт., молоко кокосовое - 400 мл, чеснок - 2 зубчика, карри - 1 ч. л., лист лавровый - 3 шт., семечки тыквенные, соль и перец - по вкусу.

Тыкву нарежьте кубиками. Лук-шалот и морковь очистите, нарежьте мелкими кубиками. Чеснок очистите и нарубите.

Овощи поместите в кастрюлю, добавьте карри, лавровый лист, перец и соль. Залейте 1,6 л воды. Доведите до кипения, варите 20 мин.

Снимите с огня, выньте лавровый лист. Влейте подогретое кокосовое молоко и взбейте блендером. Подавайте горячим, посыпав семечками.



## ТЫКВА ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ И НЕ ТОЛЬКО

Из тыквы можно приготовить множество разнообразных и сытных блюд. Она нормализует работу сердца, помогает сохранить хорошее зрение. Входящий в ее состав цинк приводит в равновесие нервную систему и улучшает состояние кожи. Заботитесь о своей фигуре? Тыква поможет всегда оставаться стройными. Она активизирует обмен веществ, сжигает

жиры, избавляет от отеков. И даже повышает работоспособность, выносливость и спасает от хандры! Растительная клетчатка, которой так богат этот осенний плод, действует подобно губке, очищая кровь, желудочный тракт, почки, печень. Особенно хороша в этом плане сырая тыква: она оказывает легкий слабительный эффект. Но употреблять плод в сыром виде

следует в умеренных количествах, чтобы не перегружать ЖКТ. Устройте разгрузочный день на запеченной тыкве. Прекрасный очищающий эффект, дарящий чувство легкости, дает еженедельная разгрузка на печеной тыкве. 2 кг мякоти нарежьте небольшими брусочками, запекайте без сахара до мягкости. Ешьте маленькими порциями в течение дня.

## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Запеканка получится пикантнее, если форму смазать не обычным маслом, а маслом, приправленным пряными травами. Чтобы корочка запеканки была хрустящей, за 10 мин до готовности посыпьте ее мелкорубленным поджаренным репчатым луком.

## ЗАПЕКАНКА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

*На 4 порции: 700 г картофеля, по 3 стручка красного и желтого сладкого перца, 2 луковицы, 2 стол. ложки растительного масла, 150 г сыра грюйер, 150 г сметаны, 100 мл сливок, 2 желтка, по 1 чайн. ложке рубленых тимьяна, майорана, розмарина и базилика.*

Картофель отваривать в течение 15-20 мин. Сладкий перец очистить, нарезать кусочками. Лук очистить, нарезать дольками и пассеровать в масле. Натереть 100 г сыра, взбить со сметаной, сливками, желтками, приправить специями. Нагреть духовку до 180 градусов. Картофель нарезать ломтиками и выложить в форму. Сверху слоями выложить все ингредиенты. Завершить слоем сладкого перца и лука. Сыр нарезать, посыпать верхний слой. Запекать в духовке около 45 мин.



## КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

*На 4 порции: 1 кг картофеля, 200 г грибного ассорти, 500 г мангольда, 1 луковица, 2 стол. ложки сливочного масла, 80 мл бульона из кубиков, 2 стол. ложки рубленой петрушки, 2 яйца, 250 мл молока, 125 мл сливок, 50 г тертого сыра.*

Картофель вымыть и отваривать в мундире. Грибы очистить, нарезать. Мангольд вымыть, нарезать листья полосками. Лук очистить, нарезать кубиками, пассеровать в сливочном масле. Добавить грибы, мангольд, потушить. Влить бульон и тушить 12 мин. Добавить травы, приправить специями.

Нагреть духовку до 220 градусов. Белки отделить от желтков. Картофель очистить от кожуры, растолочь и вымесить с молоком, сливками и желтками. Взбить и добавить белки, приправить специями. В форму выложить овощи и картофельную массу, посыпать сыром. Запекать в духовке около 20 мин. Подать на стол, украсив зеленью.

## БЛИННАЯ ЗАПЕКАНКА

*На 4 порции: 200 г муки, 400 г молока, 2 яйца, соль, 1 стол. ложка лука-резанца, 300 г шампиньонов, 300 г моркови, 1 луковица, 30 г топленого масла, молотый черный перец, 300 мл сливок, 2 чайн. ложки рубленого чеснока, смешанного с рубленой петрушкой, 80 г тертого козьего сыра.*

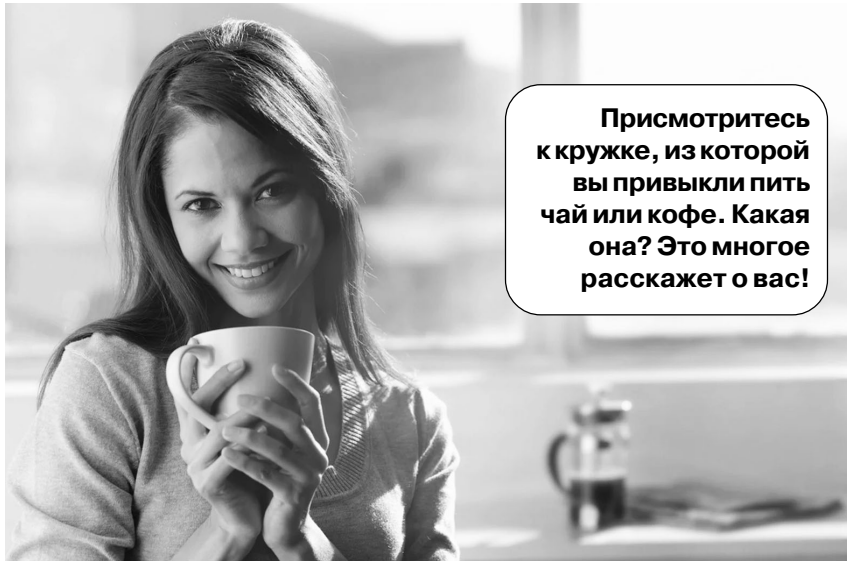
Приготовить тесто для блинчиков, смешав муку, молоко, яйца, соль и лук-резанец. Грибы и овощи вымыть, очистить, нарезать все ломтиками.

На 2 стол. ложках топленого масла испечь 8 блинчиков. Обжарить овощи с грибами в том же масле. Добавить сливки, чеснок и петрушку, тушить 10 мин.

Нагреть духовку до 200 градусов. Грибы и овощи извлечь из соуса и выложить на блины. Свернуть их трубочками и переложить в смазанную жиром форму. Полить овощным соусом, посыпать сыром и запекать 30 мин.



## Проверь себя



Присмотритесь к кружке, из которой вы привыкли пить чай или кофе. Какая она? Это многое расскажет о вас!

# О ЧЕМ РАССКАЖЕТ ВАША КРУЖКА?

### Фиолетовая

Любите яркие цвета, ваша кружка выделяется среди другой посуды? Это означает, что в вашем характере явно присутствуют лидерские качества. Вы можете вести за собой людей и в одиночку принимать серьезные решения. Привыкли выделяться среди остальных и не боитесь быть в центре внимания. При этом порой преувеличиваете происходящее и драматизируете.



некоторых такие личности, как вы, остаются неразгаданной загадкой.

### Прозрачная

Вам нечего скрывать от других, вы не носите масок и не любите притворяться тем, кем не являетесь. Вы максимально открыты, но не все готовы к такой открытости, поэтому друзей у вас может быть немного, зато каждый по-своему ценен. Вы предпочитаете комфорт и всячески стремитесь к нему. Умеете говорить «нет» и отказываться от предложений, которые вам неинтересны.



### Необычной формы



Вы - художественная натура, творческий человек. Вас привлекает все новое, интересное, неизведанное. Благодаря врожденной любознательности вы многого добиваетесь в жизни без проблем. Кроме того, обладаете развитой интуицией и эмпатией, благодаря чему вы привлекаете окружающих людей. Для

### Лаконичная



Окружающие ценят в вас это качество. Таких людей нельзя упрекнуть в отсутствии хороших манер. При этом они зачастую загоняют себя в общеприня-

Вы цените однотонные кружки, внешний вид которых вызывает эстетический восторг? Значит, вы человек, умеющий замечать красоту в мелочах.

тые рамки, в которых ощущают внутренний дискомфорт.

### Первая попавшаяся

У вас каждый день новая кружка, вам совершенно неважно, какой она будет? Это характеризует вас как человека, который в первую очередь ценит не форму, а содержание. Вы не привязываетесь к вещам, но людей легко отпускаете из своей жизни. Вам приходится часто делать непростой выбор, и для вас это привычное занятие.



### Со смешным рисунком



Вы, определенно, открытый и общительный человек. Вам нравится привлекать внимание окружающих, при этом вы легки на подъем

и любите приключения. К жизни такие люди относятся с удовольствием, а все препятствия на пути проходят без проблем. Правда, в личных отношениях бывают ветрены и не всегда могут сразу найти свою вторую половинку. Им нужно время!

### Из сервиза

Вам не чуждо чувство прекрасного. Во всем вы стараетесь найти положительные моменты, и чаще всего у вас это получается. В людях вы цените ум и чувство юмора, но не каждому удается соответствовать вашим высоким требованиям. Такие натуры обычно не любят сидеть на месте и выбирают жизнь, полную увлекательных открытий.



### С надписью



Вы можете похвастаться креативностью. Предпочитаете нестандартные решения и любите пофилософствовать. Увы, не

всегда самокопание приводит к положительным результатам. Что за надпись у вас на кружке? Если что-то веселое, вдохновляющее, значит, стакан для вас наполнен полон.

# Поздравления

Светлану ГИНЦЕНБЕРГ, нашу немецкую красавицу, поздравляем с 70-летием со дня рождения.

«Измена», «Митенька» – прекрасные рассказы. Семьдесят лет, а может целый век. Прошли и поняли мы это быстро, сразу, Писала все Светлана Гинценберг.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Регина Тосс,  
Маргарита Орбант, Илона Мурадова,  
Манана Агдогмелашвили, Маргарита Губасарян, Медея Жвания, Лайма Трензе,  
Велта Оромете, Андис Гроза, Зигфрид Муктупавелс, Дайга Араюме, Инара Белзе,  
Хейди Вилцане, Ая и Велта Беремане,  
Арнолдис Смилга, Угис Бумбиерс, Валдис Сиксна, Лайма Трензе, Анна Гутмане,  
Инесса Ливкина, Ирина Алексеева, Георгий Миклашевский, Нонна Габилая,  
Регина Коледа-Якобидзе.

Мальвину КИДИКОВУ поздравляем с днем рождения.

Прекрасна жизнь там, где вода искрится, Струится Янтра, Драва, дальше Роз Долина. Болгария тебе все время снится. С праздником жизни, милая Мальвина!

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Алла, Полина и Радостина Станчевы,  
Малуза Горанова, Донка Младенова,  
Лада Николова, Росица Билянова,  
Параскева Минчева, Лана Стоева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ирина Нешкова,  
Ната Славчева, Майя Голобова,  
Светлана Цвелева,  
Мария Стримова, Ионка Христова,  
Кристина Димитрова,  
Райна Желева, Цветелина Стойкова, Эрминия Карастоянова, Мари Гличева,  
Лорина Развигорова, Лиза Борджиева,  
Анна Димчева, Марианна Трайчева,  
Ангелина Жеравнова, Финка Гаргова, Лида Радева-Нергадзе, Зоряна Яякова, Стефка Дончева, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Анна Бостаниди, Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди, Элла Асланиди,  
Звридика Энгонуполо, Анастасия Микропуло,  
Ирина и Спирула Икономиди, Гликерия Уранопуло, Лаура Коккинаки, Мария Саввиди,  
Мелина и Эмилия Родаки, Анемона Иродопуло,  
Елена Микелашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетуццеси, Этери Марташвили, Алла Титвинидзе, Тинико Маргвелашвили, Ирина Санадзе, Софиико Сакарелидзе, Веста Квернадзе, Тасико Векуа, Виолетта Нетребко,  
Анна Еловенко, Оксана Билозир, Ирина Подсоснок, Елена Емельяненко, Нина Борисюк, Светлана Бурневич, Ирина Стасюк,  
Валентина Рудник, София Евдокименко, Инна

Артемко, Лариса Пиковская, Елена Шишкина, Алла Фридман, Гульнара Озманова, Анаида Акоюн, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Галина Новичкова.

Елена Григорьевну ЧАЛАДЗЕ, заслуженного педагога по математике 17-й публичной школы поселка Патара Дигоми, поздравляем с 85-летием со дня рождения. В поселке маленьком прекрасные места, Есть улица Гурама Нижарадзе, Там рядом школа, детская мечта И математик Елена Чаладзе. Поселок этот полон тайн и грез, Хорошее, дружба, добро всегда мы помним. Днем солнце светит, ночью много звезд, Вас всегда любят в Патара Дигоми.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Цицо Нозадзе,  
Нелли Жужунашвили, Людмила Дегверелашвили,  
Богдана Маевская, Светлана Ковальская, Эльмира Яцкевич, Марина Ментешашвили,  
Нино Оболашвили, Венера Думанова, Алина Степанян, Лали Цанава,  
Нино Коринтели, Александра Расоева,  
Любовь Щербяева-Нугешидзе, Флора Мамулашвили, Анна Фабрикова, Елена Голонко, Евгения Ворошилова, Элеонора Бодзиашвили, Барбара Краевская, Рената Терпиловская, Нина Ветлицкая, Анна Янтар,  
Мара Шепинская, Инесса Левина,  
Нино Кобахидзе, Ламара Дигмелашвили,  
Ирина Гогишвили, Лия Мчедлишвили, Раиса Косьяненко.

Ирина ГАБЛИАНИ поздравляем с днем рождения. В Местиа горный воздух чист, Летом снег только внизу всегда тает, А реки Неискры поток так лучист, Счастливой будь, Ирина Габлиани.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лали Ратиани, Тети Орбелиани, Ирма Тхинвалели, Иамзе Арвеладзе, Лела Метревели, Ия Перадзе, Нана Кикутадзе, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили, Майя Лобжанидзе, Тамара Габрошвили, Лизи Будагашвили, Лили Ботева, Иорданка Фандокова, Гипотена Собева, Диана Анфимиади, Марина Колхиташвили, Нино Цихелашвили, Гулнази Харашивили, Маквала Звиадаури, Кети и Натия Сирадзе, Нана Квашилава, Мадонна Каландия, Белла Алания, Тина Чедия, Нино Цулеискири, София Шарафян, Марина Мурадян, Наира Нижарадзе, Манана Зазикашвили, Луиза Гивишвили, Нана Дарчиашвили, Эка

Давитулиани, Венера Купрашвили, Это Мдинарадзе, Майя Цикаришвили, Биета Абшилава, Цветелина Стойкова, Анастасия Каландадзе, Лейла Иасашвили.

Аллу ИЗВЕРСКУЮ поздравляем с днем рождения. Окружает любовь всех давно, Доказательство тому есть веское, Жизнь твоя будет сказка, кино, Наша милая Алла Изверская.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Виктория Саульская,  
Валентина Дорошенко, Нино Шаламберидзе, Иза Самхарадзе, Наили Лагазашвили, Гулсунда Схиладзе, Берта Енукидзе, Ангелина Боцавадзе, Диана Мцитури, Нино Арабули, Люсине Мноян, Елена Цалигопуло, Эллида Лиманопуло, Анна Иониди, Зоя Митропуло, Марина Гоциридзе, Ирма Тавадзе, Кичка Бодурова, Дора Миткова, Мими Ненчева, Писо Калмахелидзе, Лили Чоговадзе, Марина Манджавидзе, Нина Руденко, Наира и Тамта Гагошидзе, Замира Цотадзе, Роза Вартанян, Тамара Авалишвили, Нина Калдарова, Цисана Очигава, Натия Заридзе, Нино Путкарадзе.

Нино ОБОЛАШВИЛИ поздравляем с днем рождения. Общаемся теперь мы виртуально, В онлайн режиме есть для нас окно. Пусть твое счастье выглядит реально, Красавица и топ-модель Нино.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Елена Чаладзе, Элеонора Бодзиашвили,  
Валентина Хмелевская, Ева Голонко, Галина Каревская, Цицо Нозадзе, Иза Мелуа, Татьяна Чубинидзе, Тина Кверццишвили, Тамрико Псутури, Валентина Томаева, Мария Славинская, Ирина Гогишвили, Наили Харашивили, Светлана Арутюнова, Иветта Саркисова, Елена Стрельцова, Ирина Дзуцова и все, кто тебя любит, милая Нино.

Заиру КВАРАЦХЕЛИЯ-ГУЛУА поздравляем с 75-летием со дня рождения. Над Диоскурией ударом бьет волна, Дранда, Лечкоп с сухумского все мира. Пусть будет жизнь прекрасного полна, Живите долго, добрая Заира.

С уважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Иза Мелуа, Тина Шония, Лали Цанава, Анна Адамия, Элеонора Бодзиашвили, Белла Киладзе, Занна и Офелия Григорян, Тина Габашвили, Снежана Куц, Диана Веселовская, Нанули Чалвардишвили, Любовь Щербяева-Нугешидзе.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №40

### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

### СКАНВОРД НА СТР. 23

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

**СЕМЫЙ 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.



## Домашние любимцы



# КАК ЖИВОТНЫЕ ВЫБИРАЮТ СЕБЕ ХОЗЯЕВ

**Каждый хозяин домашнего животного однажды задумывается: «Мы выбираем питомцев или они нас? Для чего коты и собаки появляются в нашей жизни?»**

**И**ногда такое случается: вы идете по улице, и за вами увязывается бездомная кошка или собака. Или в одно прекрасное утро открываете дверь на даче, а на крыльце - неизвестное хвостатое-лохматое, которое даже не думает уходить. Но почему животное пришло к вам? Возможно, причина банальна. А может быть, все гораздо сложнее...

### Верные собаки приносят перемены

Раньше считалось, что собака, пришедшая с улицы, приносит перемены в судьбу своего хозяина. С этим трудно поспорить. Когда человек принимает решение взять бездомное животное,

его жизнь действительно кардинально меняется.

Наши предки верили: если прибудный пес ни с того ни с сего начинает гавкать на нового хозяина, это предвещает его болезнь. Недавно ученые установили, что собаки способны учуять особое сочетание белков, которое есть в злокачественных опухолях. Есть также исследования по «диагностике» собаками сахарного диабета и скорого эпилептического припадка.

### Загадочные кошки лечат душевные раны

Кошек издавна называют загадочными животными, наши предки наделяли их удивительными способностями.

Если кошка появлялась в доме вскоре после смерти близко человека, ее нельзя было выгонять. Говорили, что животное послано покойником в утешение близким и само уйдет, когда выполнит миссию.

Практика показывает: в непростых жизненных ситуациях кошка действительно может стать спасением. Ухаживая за ней, человек успокаивается, отвлекается от тревожных мыслей и быстрее выходит из депрессивного состояния. А еще этих животных наделяют повышенной чувствительностью к потустороннему миру. Нередки истории о том, что кошка, появившаяся в доме, шипит и кидается в комнату на невидимого врага. Возможно, она и правда кого-то видит или чувствует. Но не торопитесь с выводами, для начала покормите свою любимицу и поиграйте с ней. Может, животное бросается на стену от голода или от скуки?

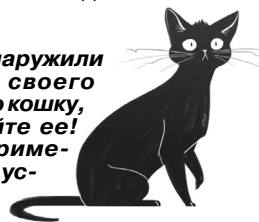
### Питомцы чувствуют приближение неприятностей?

Многие удивительные истории и приметы, связанные с появлением домашних питомцев, находят вполне логичное объяснение. Но при этом немало случаев, когда кошки, собаки, кролики приходили в жизнь людей перед грядущими неприятностями. Объяснить данное явление невозможно. Остается только поверить и принять, что животные обладают удивительными способностями.

Если в вашей жизни неожиданно появилась кошка или собака, не стоит ее игнорировать. Возможно, питомец станет вашим лучшим другом, поможет справиться с трудностями.

Мария Белова: «Когда я потеряла любимого, мне казалось, что я не смогу дальше жить. Целыми днями только плакала и лежала на диване. Правда, через какое-то время пакеты с мусором стали так пахнуть, что мне пришлось дойти до мусорных баков. Там передо мной разыгралась невероятная сцена - из-под бака выскочил крошечный рыжий котенок, а за ним - огромная жирная крыса. Через секунду котенок вжался в мои ноги, а крыса метнулась в канализационный люк. Я стояла и смотрела на этого малыша, он - на меня... Пришлось забрать найденныша. Я назвала его Львом. Мне хотелось, чтобы он был смелым и больше никогда и никого не боялся. Сейчас я понимаю, что Лев появился в моей жизни неслучайно. Я тогда спасла его от крысы, а он меня от отчаяния и депрессии».

**Если вы обнаружили на пороге своего дома черную кошку, не прогоняйте ее! Согласно примете, вас ждет успех во всех начинаниях.**



# Самый актуальный цвет сезона

Выбирайте предметы для осеннего гардероба в самых трендовых оттенках, которые каждый сезон определяет Институт цвета Pantone.



## Янтарно-оранжевый

Теплый оранжевый оттенок - идеальный выбор для верхней одежды, если вы предпочитаете глубокие тона в гардеробе.

Янтарно-оранжевый станет ярким акцентом в нейтральном комплекте, а также будет гармонично сочетаться с вещами в синих, зеленых и бордовых тонах.



## Пурпурная фуксия

Темно-сиреневый оттенок завораживает и интригует. Роскошно будут смотреться вещи такого цвета из шелка и мягкой шерсти. Обратите внимание на вечерние платья, пальто и костюмы в цвете пурпурная фуксия. Сочетайте с вещами красного, нежно-розового, серого и голубого оттенков!



## Песочный

Спокойная цветовая палитра, которая напоминает оттенки сухого и мокрого песка, органично вписывается в осенний гардероб. По мнению дизайнеров, особенно выигрышно в этом сезоне будут смотреться плиссированные и шелковые юбки, кейпы, пальто и тренчи песочного цвета.



## Ультра-маринировый зеленый

Сине-зеленый цвет, который напоминает нам о морских глубинах, подойдет и для дневных образов, и для вечерних. Добавьте в свой гардероб брючный, костюм, платье в пол или шубу из искусственного меха такого цвета. Комбинируйте с нейтральными вещами.



## Обожженный кирпич

Глубокий красный цвет добавляет сексуальности любому образу. Присмотритесь к изделиям из кожи (косуха, сумка, перчатки), а также аксессуарам из бархата и атласа. Сочетайте глубокий красный с денимом, серыми, коричневыми и черными оттенками.







## ЧАТНИ С ПРЯНОСТЯМИ

1 кг слив, 2 красные луковичицы, 500 г яблок, 80 г коричневого сахара, по щепотке молотой гвоздики, кардамона и молотой корицы, 1 ч. л. тертого корня имбиря, 100 мл яблочного сока, соль, 1/2 ч. л. свежемолотого красного перца.

Мякоть слив нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать кубиками, яблоки - ломтиками. Все подготовленные ингредиенты переложить в кастрюлю, влить 100 мл горячей воды и довести до кипения. Добавить сахар, гвоздику, кардамон, молотую корицу и яблочный сок. Снова довести до кипения. Постоянно помешивая, варить на среднем огне 10 мин. Затем увеличить его до максимума и варить еще 5 мин. Получившийся соус чатни снять с огня и дать остыть. Посолить и поперчить по вкусу. Разложить в сухие стерилизованные банки.

\* Для приготовления чатни следует выбирать спелые, но не слишком мягкие сливы.



## ПИРОГ СО ШТРЕЙЗЕЛЕМ

200 г муки, щепотка соли, 1 ч. л. разрыхлителя, 120 г сливочного масла, 240 г сахара, 2 яйца, 70 г мелко рубленых грецких орехов, 300 г слив.

Муку просеять с солью и разрыхлителем. Добавить сливочное масло и порубить до получения крошки. Яйца взбить с 2 ст. л. сахара и соединить с масляной крошкой. Вымесить тесто и отделить четверть. Большую часть убрать в холодильник на 30 мин, меньшую перемешать с орехами и убрать в морозильную камеру на 30 мин. Для начинки мякоть слив нарезать дольками. Тесто выложить в форму и распределить руками в виде коржа. Меньшую часть теста достать из морозильной камеры. По тесту, вдавливая, разложить сливы и поставить в духовку на 20 мин при 200 градусах. Замороженное тесто с орехами натереть сверху на крупной терке. Выпекать пирог еще 10-15 мин.

\* Вместо грецких орехов можно использовать миндаль или фундук.



## ЧИЗКЕЙК ПО-ДОМАШНЕМУ

120 г сливочного масла, 200 г муки, щепотка соли, 3 яйца, 150 г сахара, 500 г слив, 250 г творога, 100 г сметаны, 2 ст. л. кукурузного крахмала.

Масло размять вилкой. Сверху просеять муку с солью и перетереть в крошку. Добавить 1 яйцо, 50 г сахара и вымесить тесто. Убрать в холодильник на 30 мин. Тесто раскатать в пласт и переложить в форму, сделав бортики. Накрыть пергаментом и распределить сухие бобы. Выпекать 15 мин при 200 градусах. Бумажу с бобовыми удалить. Корж оставить в форме. Мякоть слив нарезать. Для заливки оставшиеся яйца с сахаром взбить. Творог соединить со сметаной и крахмалом. Еще раз перемешать. Добавить яичную смесь и взбить венчиком. Получившуюся смесь вылить на корж в форме. Сверху распределить сливы. Выпекать 45-50 мин при 160 градусах.

\* Если верх чизкейка начнет пригорать, накройте его фольгой.



## САЛАТ С НЕКТАРИНАМИ

2 нектарина, 4 сливы, 200 г шпината, 100 г пекана или грецких орехов, 150 г твердого козьего сыра или сыра с голубой плесенью, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, соль, молотый черный перец.

Мякоть нектаринов и слив нарезать тонкими ломтиками. Шпинат вымыть и обсушить. Орехи слегка обжарить. Сыр раскрошить. Подготовленные нектарины, сливы и шпинат перемешать в миске. Для соуса чеснок пропустить через пресс. Перемешать с оливковым маслом, лимонным соком и медом. Посолить, поперчить и слегка взбить. Получившимся соусом полить ингредиенты салата в миске. Посыпать жареными орехами и раскрошенным сыром. Оставить на 10 мин при комнатной температуре, затем подать на стол.

\* Такой салат можно подавать в качестве легкого гарнира к жареной птице.

