

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

**№4**

январь 2021

цена:  
2 лари

**Крещенские  
традиции**  
стр.27

**Кислоты**  
В КОСМЕТИКЕ  
стр.37

**Короткий путь**  
К ТОНКОЙ ТАЛИИ  
стр.22

**Где прячутся  
канцерогены**  
стр.13

**Адмирал Нельсон и  
леди Гамильтон**  
стр.20-21

**Шарлотта Генсбур:** стр.16-17

**«Я люблю удивлять и удивляться»**



## Модные вещи

Рельефные и гладкие, глянцевые и матовые, легкие и плотные... Выбираем самые актуальные комбинации и учимся грамотно сочетать их между собой.

# Интересное сочетание!



### Фактура

Фактурой ткани называют структуру поверхности, которая влияет на рельефность и рисунок. Можно выделить мягкие ткани (креп, шифон, батист, хлопок), прозрачные (шифон, органза, маркизет), блестящие (шелк, атлас, сатин, кожа), матовые (деним, вельвет, бархат, шерсть, замша).



### Блестящая и матовая

Выигрышными для блестящих тканей будут сочетания с матовыми, простыми и демократичными материалами. Например, шелковую юбку отлично дополнит трикотажный джемпер, а атласный топ -



**Вышел трейлер хоррора от режиссера "Игры престолов" и "Ганнибала"**



В Сети появился трейлер фильма "Проклятие ведьмы", снятого Нилом Маршаллом, режиссером эпизодов сериалов "Игра престолов" и "Ганнибал".

Сюжет фильма рассказывает об эпидемии - в этот раз не о COVID, а об эпидемии чумы в Англии

XVII века. Героиню фильма ложно обвиняют в колдовстве, после чего, собственно, чума и поражает страну.

В фильме снимутся актеры из таких проектов как "Шерлок", "Сонная лощина", "Ганнибал" и "Рим".

**Ким Кардашьян собралась развестись с Канье Уэстом**



Звезда реалити-шоу Ким Кардашьян собралась развестись с рэпером Канье Уэстом, сообщает Page Six со ссылкой на источники.

Уточняется, что Кардашьян уже наняла адвоката по делам звезд Лору Вассер, которая будет представлять интересы Ким на предстоящем судебном процессе.

При этом официально решение о разводе звездной пары не афишируется.

Новогодние праздники знаменитая пара провела раздельно. Уэст уехал на

свое ранчо в Вайоминге, причем якобы его попросила об этом сама Кардашьян.

Пара состоит в браке с 2014 года, у звезд четверо детей.

В Сети еще в середине лета поползли слухи о конфликтах в звездной семье. Предполагалось, что размолвки появились в том числе из-за желания рэпера попасть в большую политику.

Впрочем, Кардашьян уже неоднократно пыталась развеять слухи о грядущем разводе.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

**Опубликованы ранее неизвестные песни Дэвида Боуи**

В честь пятилетней годовщины смерти легендарного музыканта Дэвида Боуи звукозаписывающая компания Parlophone опубликовала два ранее неизвестных его трека. Оба они - каверы.

Как сообщает "Ридус", первая композиция - кавер на "Tryin' to Get to Heaven" Боба Дилана, вторая - на песню "Mother" Джона Леннона. Оба трека были записаны еще в 1998 году, но с тех пор "лежали без дела".

Год назад Parlophone объявила о выпуске нового мини-альбома (EP) с композициями британского музыканта Дэвида Боуи. Пластинка получила название Is It Any Wonder.

Исполнитель скончался 10 января 2016 года от рака печени, спустя два



дня после своего 69-летия.

Незадолго до смерти он выпустил альбом "Blackstar".

После смерти продажи альбомов Боуи выросли в 50 раз.

# 250 миллионов: Роналду стал крупнейшим в истории Instagram блогером

Нападающий сборной Португалии и "Ювентуса" Криштиану Роналду стал самым популярным блогером в Instagram. Он стал первым в истории соцсети блогером с количеством подписчиков в 250 миллионов.

Напомним, что ранее самым популярным снимком, размещенным в социальной сети Instagram в 2020 году, стала фотография, опубликованная в ноябре текущего года, где португальский форвард "Ювентуса" стоит рядом с легендарным футболистом Диего Марадоной. Фотография набрала 19,7 миллиона лайков. На черно-белом снимке Роналду стоит вместе с легендарным футболистом, который ушел из жизни 25 ноября в возрасте 60 лет. В эмоциональном описании к посту Роналду поделился своими чувствами в связи с уходом известнейшего спортсмена.



Роналду в этом году отличился не только в рейтинге самых популярных фото в Instagram. Он также попал в список "Самых красивых людей планеты" по версии TC Candler. Отражается ли звание одного из красивейших людей планеты на том, сколько у спортсмена поклонников в соцсети, сказать сложно, однако не ис-

ключено, что это и правда так, ведь у футболиста немало фанатов, которые под снимками звезды спорта оставляют комментарии не по поводу его достижений в футболе, а обсуждают его красоту.

У извечного "соперника" Роналду, аргентинца Лионеля Месси, на данный момент в Instagram 174 мил-

лиона подписчиков.

Отметим, что следом за португальцем в список самых популярных аккаунтов в Instagram попала страница певицы Арианы Гранде, за публикациями которой следит 214 миллионов пользователей. Привлекла внимание девушка как печальными событиями, связанными с ее майским концертом, так и своим творчеством. Так, ее клип стал одним из самых популярных среди российской аудитории за 2020 год.

На третьем месте по числу подписчиков в Instagram оказалась модель Кайли Дженнер с 207 миллионами подписчиков.

При этом самую первую строчку по числу подписчиков в Instagram занимает официальный аккаунт соцсети. За постами в нем следят 382 миллиона пользователей.

## Покорившие Сеть сестры-модели грозят "подвинуть" Беллу и Джиджи Хадид

В Сети набирают популярность еще одни сестры-модели из США - 22-летняя Делайла Хэмлин и 19-летняя Амелия Грей Хэмлин, сообщает The Sun.

Девушки родились в известной и обеспеченной семье. Их мама - американская актриса и телеведущая Лиза Ринна, отец - актер Гарри Хэмлин, наиболее известный по своей роли в сериале "Закон Лос-Анджелеса". Делайла и Амелия с детства привыкли быть под прицелами фотокамер и считали это нормальным. Как пишет из-



дание, сестры, выросшие в Лос-Анджелесе, уже побы-

вали на подиумах лучших дизайнеров. С ними уже

сотрудничали Dolce & Gabbana, Tommy Hilfiger, Sonia Rykiel и другие бренды.

Интернет-пользователи и СМИ часто сравнивают Делайлу и Амелию с другими популярными сестрами-моделями - 25-летней Джиджи и 24-летней Беллой Хадид. Но сестры Хэмлин считают сходство лишь поверхностным.

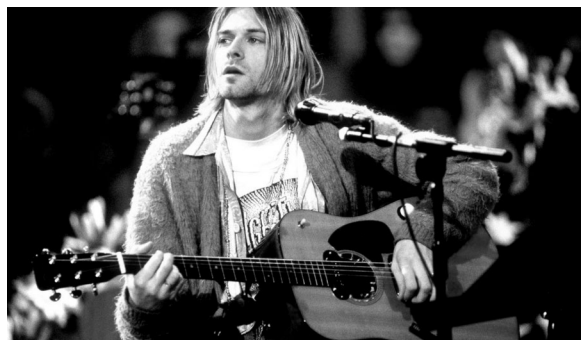
"Мы сами по себе. У нас похожие цвета волос, и все. Мы действительно уважаем [Джиджи и Беллу], они такие трудолюбивые", - говорила Амелия.

## Уникальная записка Курта Кобейна появилась в Сети

На листе бумаге - поочередный список песен, с которыми Курт выходил на сцену в 91-м году в Бристоле.

Поклонники группы Nirvana открыли охоту за уникальной запиской самого Курта Кобейна. Ее владелец утверждает, что легендарный музыкант написал ее незадолго до смерти.

На листе бумаге - поочередный список песен, с которыми Курт выходил на сцену в 91-м году в Бристоле. У многих сет-лист вызвал сомнение из-за



трека "Rape me", который вошел в альбом "In Utero" только в 93-м году.

Однако в Сети нашлась аудиоверсия того концерта, и действительно: в то время Кобейн уже выступал с этой песней.

Заполучить программу выступления Nirvana в Бристоле - настоящая удача, поскольку группа играла в Великобритании всего несколько раз. Владельцу сет-листа уже предлагают бешеные деньги.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## Прыщи запоздали...

Чаще всего от прыщей страдают подростки и юноши и девушки. Это объясняется гормональными бурями во время полового созревания. К 25 годам у большинства угри проходят. Но некоторые сталкиваются с ними после 30 лет. Почему?

### Чаще всего виноваты гормоны

Чаще жертвами «взрослых» прыщей становятся женщины. Причин тут много. Но все их делят на 2 группы - гормональные и негормональные. Нарушение гормонального баланса - самая частая причина появления прыщей и угрей на лице после 30 лет. Их могут вызвать:

- нарушения цикла, а значит, и сбои в выработке половых гормонов;
- увеличение уровня прогестерона перед месячными. Именно этот гормон усиливает выработку кожного сала (так называемые предменструальные прыщи);
- беременность - в этот период происходит гормональная перестройка. Особенно часто прыщи возникают в первом триместре;
- климакс. Сокращается выработка женских гормонов, это ведет к сухости и шелушению кожи. В результате ороговевшие ее частички забивают поры и провоцируют развитие прыщей;
- прием оральных контрацептивов, а также прекращение их использования, так как эти средства вмешиваются в естественные процессы выработки гормонов;
- эндокринные нарушения, которые влияют на гормональный фон (патологии гипофиза, дисфункция коры надпочечников);
- гинекологические заболевания, в частности поликистоз яичников.

### Когда дело не в гормонах

К негормональным причинам относятся:

- наследственная предрасположенность, на-

рушения в работе пищеварительной системы: кишечника, поджелудочной железы, печени;

- сильный стресс, нервное перенапряжение (хотя и здесь частично все-таки участвуют гормоны);

- не подходящая коже или низкокачественная косметика;

- неправильная личная гигиена;

- повреждения кожи, через которые может проникнуть инфекция, в том числе и выдавливание прыщей;

- злоупотребление жирной пищей, мучным, сладостями;

Мороженое, торты, булочки усиливают выработку кожного сала.

### “Мужские” причины

Мужчины страдают от прыщей и угрей после 30 лет реже, чем женщины. Так же, как и у женщин, их причинами могут быть:

- заболевания пищеварительной системы, эндокринные патологии;

- генетическая предрасположенность;

- увлечение жирной и сладкой пищей, стрессы, нервное истощение.

### Есть и чисто “мужские” причины:

- нерегулярная половая жизнь, длительное воздержание, которое приводит к гормональному дисбалансу;

- злоупотребление алкоголем;

- увлечение стероидами для накачивания мышц;

- порезы кожи при бритье и, как результат, инфицирование ранок.

*И. Фролова, врач-дерматолог.*

### С чего начать лечение?

✓ Избавиться от прыщей можно, только установив точную причину их появления. Поэтому, прежде чем идти в косметический кабинет и делать чистки лица, нужно посетить дерматолога, эндокринолога, женщинам - обязательно гинеколога, возможно, гастроэнтеролога.

✓ Если прыщи появились из-за заболевания внутренних органов, то никакие косметические процедуры не помогут. Некрасивые гнойнички, сыпь, черные точки будут появляться снова и снова.

✓ Подобрать косметические средства, подходяще по типу кожи, поможет косметолог-дерматолог. Он же порекомендует, как правильно ухаживать за проблемной кожей.

### Из-за шапок волосы быстрее становятся грязными

У меня нормальные волосы и кожа головы. Но из-за шапок волосы быстрее становятся грязными, прическа теряет объем и выглядит хуже. Как решить эту проблему?

*Кристина.*

Головные уборы нужно почаще стирать, чтобы не скапливались бактерии. Для меховых шапок идеальный вариант - специальная сменная прокладка из натурального хлопка. Во многих зимних странах, например в Финляндии и в Норвегии, популярна система двойного головного убора. Сначала надевают тонкую маленькую шапочку, а затем - основную.

Чтобы сохранить объем прически, можно надевать более просторный головной убор или капюшон. Кроме того, пышность поможет вернуть сухой шампунь. Его наносят на корни волос после того, как снимут головной убор. Важно использовать его по минимуму и хорошо расчесать волосы, чтобы удалить все остатки. Часто из-за головных уборов волосы электризуются. В этом случае незаменимы средства с антистатическим эффектом.





# ПЛОХАЯ ПОГОДА И ЩИТОВИДКА ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ВРЕМЯ ХОЛОДНО

С приходом холодов согреться не помогает даже теплый свитер? Значит, самое время проверить щитовидную железу.

**Ш**ведские ученые из Университета в Каролине провели любопытный эксперимент. У подопытных мышей они деформировали рецепторы к тиреотропному гормону TR-a1 (основной регулятор функции щитовидной железы). Из-за этого у зверьков нарушился теплообмен - мыши производили много энергии, но тепло рассеивалось и уходило, а температура тела оставалась низкой. Сосуды при этом прекращали сужаться и расширяться, что вело к нерациональному потреблению энергии. Так ученые установили прямую взаимосвязь между здоровьем щитовидной железы и реакцией организма на низкие температуры.

на дисбаланс организма щитовидка начинает активно вырабатывать гормоны и истощается.

## Сезонное явление

Ситуация, когда в холодное время года незначительно повышается показатель тиреотропного гормона, называется субклиническим, или «мягким» гипотиреозом. Главный симптом - повышенная чувствительность к холоду.

Слабости и апатии, как правило, не наблюдается. Летом пациенты чувствуют себя хорошо, а уровень тиреотропного гормона в анализах опускается до нормальных значений.

Мягкий гипотиреоз принято считать безобидным сезонным явлением, но в долгосрочной перспективе он может привести к серьезным проблемам с щитовидной железой.

Закаливание противопоказано при гипотиреозе. Оно провоцирует ускоренную выработку тиреотропного гормона и может привести к гормональному сбою.

Принимайте теплые ванны, делайте ванночки для ног: эти процедуры помогут согреться и снимут стресс после тяжелого дня. Не запрещена и баня, но париться нужно умеренно. Перегрев может навредить щитовидной железе.

Поддерживайте нормальный уровень сахара в крови за счет полезных жиров и белков. Гипогликемия негативно сказывается на щитовидной железе и надпочечниках, заставляя их работать на износ.

Зимой введите в рацион зеленый чай, постное мясо, нерафинированное оливковое масло, авокадо, острые специи. Полезны продукты, богатые йодом: морская капуста, фейхоа, морская рыба.

По назначению врача принимайте витамин D. Он сокращает риск развития аутоиммунных заболеваний.

Также пропейте курс витамина А. Этот витамин защищает слизистые оболочки организма от болезнетворных микроорганизмов и снижает риск заболеваний щитовидной железы.

Введите в свой рацион фейхоа: сочная мякоть богата йодом, который необходим для нормальной работы щитовидной железы.

Апатия, слабость могут указывать на проблемы со щитовидкой.

## Что происходит с организмом

Хуже всего зимой приходится пациентам с гипотиреозом (недостаток гормонов щитовидной железы). Орган не справляется с выработкой оптимального количества гормонов для терморегуляции. С точки зрения физиологии это объясняется просто: нервные центры от рук и ног передают импульсы к шее, горлу и щитовидной железе. Пытаясь сохранить баланс, щитовидка «перенапрягается», производя больше гормонов, которые участвуют в терморегуляции организма. В результате она быстрее изнашивается, деформируется, может увеличиваться в размерах.

Если осенью и зимой вы все время чувствуете холод, а также слабость, упадок сил, сдайте анализы на гормоны щитовидной железы и запишитесь на УЗИ (тревожный сигнал - усиленный кровоток в районе щитовидки).

Также на этот орган негативно влияют простудные заболевания, которые чаще всего возникают именно в холодное время года. В ответ

## Чем помочь?

Если у вас нарушен уровень гормонов щитовидной железы, следите за прогнозом погоды. Выходя на улицу, надеваете шарф, шапку и перчатки. Держите ноги в тепле.

## Ваша щитовидка в порядке?

Перед вами 3 способа проверки состояния щитовидной железы в домашних условиях.

**1.** Измеряйте температуру сразу после пробуждения в течение недели. Записывайте результат каждый день. Если среднее значение будет ниже 36,5° или выше

36,8°, стоит обратиться к эндокринологу.

**2.** Нарисуйте йодную сетку на запястье. Если через 2 часа рисунок исчезнет, организму не хватает йода. Сдайте анализы на гормоны щитовидной железы. Соблюдайте все рекомендации врача, чтобы избежать осложнений.

**3.** Положите пальцы одной руки на нижнюю часть шеи и выпейте воды, наблюдая за собой в зеркало. Кадык должен двигаться плавно, а при глотании не должно возникать неприятных ощущений. Вы можете нащупать выпуклости в районе яремной впадины и горла? Обязательно обратитесь к врачу.



**Частая изжога снижает качество жизни, мешает заснуть, ухудшает аппетит. Как быстро справиться с неприятными ощущениями?**

# Как потушить пожар изжоги



**Н**а первый взгляд, изжога - неприятный, безобидный симптом. Однако частые приступы изжоги повреждают стенки пищевода и могут развиваться в гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, которая повышает риск онкологии.

## Осторожно, соляная кислота!

В норме нервы пищеварительной системы и головного мозга работают сообща. Тогда пищевод остается чистым, а продукты питания и вода двигаются только в одном направлении: от глотки к желудку. Однако иногда случаются сбои, и мышечный клапан внизу пищевода открывается в обратную сторону. В пищевод попадает соляная кислота, которая и провоцирует изжогу. В большинстве случаев кислота остается там, но может попасть в глотку и вызвать отрыжку.

Особую опасность представляет не сама соляная кислота, а примеси, которые в ней содержатся. Так, в желудок могут попасть желчь, пепсин, ферменты поджелудочной железы. При поступлении в пищевод желчи не возникает «классического» жжения. Клетки пищевода при контакте с желчью становятся эпителием кишечного типа. Это состояние называется «пищевод Барретта», оно классифицируется как предраковое.

## В зоне риска

Причины изжоги разнообразны: от стресса и лишнего веса до нездоровых пищевых привычек. Иногда это реакция организма на некоторые препараты и даже на никотин. Во время курения в головном мозге

возбуждается отдел, ответственный за прием пищи. В результате в желудке начинается выработка соляной кислоты, мускулатура пищевода расслабляется, а выработка слюны снижается. Именно поэтому у курильщиков изжога встречается на 70% чаще, чем у людей без вредных привычек.

В группе риска находятся и те, кто страдает астмой. По статистике, изжога в разной степени проявляется у 75% астматиков. Это связано с частым кашлем и затрудненностью дыхания.

Косвенно на появление изжоги влияют стрессы и перенапряжение. У 60% трудоголиков наблюдается возникновение неприятных симптомов. Отчасти это происходит потому, что стрессы провоцируют переедание, употребление алкоголя.

Когда изжога мучает вас две недели и более, а также сопровождается болью в горле, свистящим дыханием, рвотой и потерей веса, срочно обратитесь к врачу!

## Диета для здоровья пищевода

Если вы периодически сталкиваетесь с изжогой, в первую очередь пересмотрите свое питание.

## Для справки

**Изжога, или гастроэзофагеальный рефлюкс, - явление, при котором соляная кислота поступает из желудка в полость пищевода. Из-за агрессивного воздействия кислоты и содержащихся в ней примесей на слизистую пищевода появляется жжение и дискомфорт в грудине, которые иногда отдают в область шеи.**

✓ Откажитесь от продуктов, снижающих тонус замыкающей мускулатуры. К ним относятся: алкоголь, чай, кофе, сладости, лук, чеснок, острые специи, томатная паста, мята, цитрусы. Также работу пищевода могут нарушать газированные напитки с содержанием кофеина.

✓ Забудьте о фастфуде. В ходе исследований было установлено, что изжогу провоцирует глутамат натрия, который широко распространен как усилитель вкуса и встречается в чипсах, полуфабрикатах и фастфуде.

✓ Добавьте в рацион клетчатку, которая снижает риск развития гастроэзофагеальной рефлюксной болезни на 50%. Она содержится в овощах, цельнозерновых крупах, зелени.

## Здоровый сон

Во время сна организм расслабляется, и сфинктер пищевода может приоткрываться, выпуская желудочный сок. Вот почему изжога часто мучает пациентов именно ночью. Кроме того, выработка слюны во сне прекращается, и пищевод остается без защитной «смазки», которая нейтрализует разрушительное действие кислоты.

Чтобы избежать неприятных ощущений и бессонницы, подложите под голову и грудь несколько подушек. Спать лучше на правом боку, это сокращает давление на желудок и забросы желудочного сока в пищевод.

Исследования японских ученых показали, что изжога реже беспокоит тех, кто ужинает за 2-3 часа до сна, чем тех, кто ест за 4 и более часов.

Также стоит отказаться от снотворных на основе бензодиазепинов - эти вещества препятствуют крепкому смыканию сфинктера и увеличивают риск изжоги на 50%.

При первых признаках изжоги выпейте стакан теплой воды в несколько приемов. Это восстанавливает правильную моторику пищевода в направлении от глотки к желудку, нейтрализует образующуюся кислоту.





**Адгезивный капсулит еще называют замороженным плечом. Плечевой сустав поражается настолько сильно, что со временем становится абсолютно неподвижным. Если не лечиться, такое бездействие может привести к инвалидности.**

# КАПСУЛИТ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

## Немного физиологии

Плечевой сустав состоит из кости, ключицы и лопаточной впадины. Они соединяются специальной капсулой - связочной тканью волокнистой структуры. Под воздействием определенных внешних факторов она может уплотняться, тем самым сковывая привычные движения. Часто это случается у людей среднего возраста, а также после травм плеча. В этом случае возникает адгезивный капсулит. Заболевание доставляет человеку огромный дискомфорт, провоцируя сильнейшие боли.

Адгезивный капсулит еще называют замороженным плечом. Плечевой сустав поражается настолько сильно, что со временем становится абсолютно неподвижным. Если не лечиться, такое бездействие может привести к инвалидности.

Адгезивный капсулит плечевого сустава нередко развивается у женщин на фоне гормональных изменений, после травм или перенесенных инфекций. В итоге повреждается или изнашивается околосуставная ткань, и синовиальной жидкости начинает вырабатываться все меньше. Это провоцирует воспалительный процесс (синовит), и плечевая капсула становится менее эластичной.

Если лечение адгезивного капсулита плечевого сустава начато вовремя, есть шансы, что сустав восстановится, и плечо «отморозится».

## Причины появления недуга

Синдром замороженного плеча провоцируют частые травмы и повреждения плечевых суставов, воспаления в хрящевой ткани, остео-

хондроз, повышенный сахар в крови. Воспалиться капсула может на фоне нарушений гормонального фона. Поэтому женщины в период климакса больше всего рискуют столкнуться с такой бедой. Если приходится долго держать руки в поднятом состоянии - это тоже плохо. Иногда капсулит появляется после инфаркта или инсульта, а также после операций на сердце.

О симптомах. Вначале человека беспокоит сильная боль в области плеча. Спазм еще больше усиливается после физической нагрузки или резких движений. Такое состояние может длиться полгода, а иногда и до девяти месяцев. При этом человек, как правило, не спешит к врачу. Ведь боль не постоянная - она то появляется, то исчезает.

На II стадии к боли в плече присоединяется ограниченность подвижности. Амплитуда совершаемых движений сокращается сразу во всех направлениях. Рука перестает высоко подниматься. Человек не может сам расчесать волосы, почесать спину, одеться. Однако кисть

и локоть в этот воспалительный процесс никак не вовлечены. Как долго будет длиться эта стадия? Все зависит от того, насколько терпелив больной. Если он по-прежнему не спешит к доктору, даже когда сустав стал неподвижным, через 3-12 месяцев наступает III стадия заболевания. Она считается периодом выздоровления. Однако наступает она лишь после лечения. Подвижность

плечевого сочленения снова восстанавливается. Окончательное восстановление происходит тогда, когда человек начинает принимать физиотерапевтические процедуры.

Заболевание может пройти и самостоятельно в течение года или трех лет. К сожалению, в этом случае высок риск появления серьезных осложнений. Поэтому лучше начинать лечение при первых симптомах капсулита - сильных болях в плече в ночное время, ограничении движения, невозможности нормально вращать рукой. При этом никакие болеутоляющие препараты не могут справиться с болью. Она появляется внезапно, без видимых причин, и становится все сильнее.

Чтобы заблокировать воспалительный процесс, назначаются лекарства группы нестероидных противовоспалительных средств. Чаще всего врачи рекомендуют использовать ибупрофен, диклофенак, индометацин в форме мазей и таблеток. Если же нестероидные средства не дают ожидаемого эффекта, тогда к лечению подключаются инъекции кортикостероидов. Особенно это необходимо, когда воспалительный процесс при капсулите плеча затрагивает уже локтевой сустав.

Плечо, пораженное капсулитом, растирают камфорным маслом, настоем сабельника или можжевеловым ядом.



Адгезивный капсулит еще называют замороженным плечом. Если не лечиться, может привести к инвалидности.

Новокаиновая блокада надлопаточного нерва снимает даже самый сильный болевой синдром. Однако после укола спустя время боль снова может появиться. Хондропротекторы врач выписывает, когда заболевание протекает в острой форме и требуется восстановить эластичность суставной сумки. Дополнительно назначаются витамины группы В. Они помогают всей нервной системе, за счет чего боль начинает постепенно уменьшаться. Если через полгода после начала лечения подвижность плеча не восстановилась полностью, врач может предложить операцию.

### Рецепты народной медицины

✓ Ускорит выздоровление компресс, приготовленный из меда, соды, соли, горчицы. Все компоненты смешайте в одинаковой пропорции и сделайте компресс на больное место. Но такой компресс нельзя делать при остром течении болезни.

✓ Снимает воспаление хрен с черной редькой. Натрите корешки (1:1) и намажьте кашицу тонким слоем на пораженный сустав. Больное место предварительно смажьте детским кремом. Компресс зафиксируйте марлевой повязкой и теплым шарфом.

✓ Плечо, пораженное капсулитом, растирают камфорным маслом, настоем сабельника или можжевельника, пчелиным ядом. Внутрь можно принимать настой крапивы. Готовят его так: заливают 1 ст. ложку растения 1 стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в сутки после еды.

✓ Снять боль и воспаление помогут аппликации из голубой глины. Ее держат на плече несколько часов.

✓ Можно приготовить мазь из сливочного масла и тертого корня лопуха (1:1). Также можно смешать по 50 г водки, масла камфоры, горчицы и 100 г взбитого яичного белка. Полученной смесью каждый день смазывают больное место.

**С. Грушинский,**  
ревматолог, врач высшей категории.

## У нас в семье «скипидар» - слово ругательное...

Моя мама живет в деревне. И вот заболели у нее ноги. К врачу идти не хочет - некогда ей: скотина, огород. Тут как раз мои муж с дочкой собрались к ней ехать. Мама просила передать с ними какую-нибудь мазь «позабористее». Я вспомнила, что у меня есть мазь со скипидаром. Предупредила: пользоваться нужно осторожно, потому что очень сильно разогревает. Надо намазать колени тонким слоем и стараться не мочить. Мама твердо пообещала, что так и сделает.

Но надо знать мою маму. Она признает толь-

ко одно правило в жизни: всего должно быть много. Что было потом? Мама выдавила весь тюбик в руку и намазала ноги сверху донизу, включая ступни. Надела калоши, и они с внучкой пошли в магазин, взяв с собой нашего пуделя Максика. Пес от радости просто обалдел - первый раз в деревне, столько простора. Рвется с поводка, тащит вперед. И тут у мамы вспотели ноги в калошах.

Далее пишу со слов мужа: «Делаю дверь на сеновал. Вдруг слышу - дикий вопль. Вижу: со стороны магазина со скоростью урагана не-

сется теща (на минуточку, в ней 130 килограммов!), а сзади на поводке болтается испуганный Максик». Отшвырнув зятя с дороги, мама рванула в огород и начала поливать ноги из шланга. Муж кинулся отнимать шланг, потому что знает - от воды начинает жечь еще сильнее. Мама носится вокруг него как ужаленная и кричит: «Ну, доченька, удружила!»

Маму спасли, смыли мазь одеколоном, отстирали калоши. Теперь у нас в семье «скипидар» - слово ругательное, но вызывающее дикий хохот.

**Зинаида Р.**

## САЖУСЬ И МОРГАЮ, ЗРЕНИЕ УКРЕПЛЯЮ...

У меня всю жизнь было хорошее зрение, но в один момент я поняла, что оно сильно ухудшилось. Окулист посоветовал делать два упражнения по пять минут в день. Я выполняла их дважды в день по 2,5 минуты - перед работой и вечером, перед сном. Садилась и моргала... Это упражнение усиливает кровообращение в глазницах, что очень

полезно для глаз. Потом, держа спину и голову прямо, смотрела вперед, назад, влево и вправо. Это упражнение снимает усталость в глазах. Через полгода усердных ежедневных занятий мне удалось восстановить зрение с минус 1 до 1. Пять минут в день всегда найдется, если хочешь хорошо видеть.

**О. Николайченко.**

## Бабушка скалку ногами катала...

Все новое - хорошо забытое старое. У моей бабушки стопы болели. В то время в деревне от этой болячки было одно лекарство: больной перекачивал ногами скалку. Бабушка тоже это делала. Скалку дедушка выстругал из толстой ветки дуба и зашкурил. Такой массаж сельских жителей не только от шпор спасал, но и от косточек на

ногах избавлял - пальцы в рядок становились. Я сейчас, как моя бабушка, тоже скалку катаю стопами. У меня большой палец искривляется, а на подошве затвердение. Не знаю, что там, - косточки неправильно стали или сухожилия стянуло, но вижу - косточка стала меньше выпирать.

**П. Самсонова.**

## Хронический недосып опаснее алкоголизма

**Регулярное недосыпание (меньше 6 часов сна в сутки) может привести к тем же по следствиям, что и злоупотребление алкоголем.**

Нехватка сна увеличивает риск ожирения, депрессии, инфаркта и инсультов. Бодрствование в течение 18 часов отражается на здоровье как запойное пьянство. Поэтому, водить автомобиль при хроническом недосыпании не

менее опасно, чем садиться за руль в нетрезвом виде. Недавно исследователи заявили, что при недостатке сна мозг начинает «поедать» сам себя. Клетки мозга разрушаются, и как следствие - неврологические расстройства

и болезнь Альцгеймера. И еще нехватка сна делает человека малопривлекательным и неспособным к общению. Недосып не позволяет правильно распознавать эмоции окружающих и адекватно на них реагировать. А нарушения сна у беременных могут приводить к преждевременным родам на сроках до 34 недель.



## ДОКТОР ГЕПАРИН

Если в вашей домашней аптечке нет гепариновой мази, значит, вы ничего не знаете о ней.

✓ **При ушибах и гематомах.** Ею пользуются чаще всего. Мазь наносят на кожу. Гепарин снимает воспаление, расширяет сосуды, обезболивает.

✓ **Геморрой.** Он образуется, когда вены не справляются с кровяным током из-за низкого тонуса. На отдельных участках появляются застои, кровь густеет, формируются тромбы. Если лечить геморрой гепариновой мазью, можно рассчитывать на быстрый эффект: по мере разжижения крови тромбы начинают рассасываться. При внутренних узлах тампоны с этой мазью помогают снять воспаление, унять боль и избавиться от дискомфорта в прямой кишке. При внешнем геморрое мазь наносят прямо на узлы.

✓ **Синяки.** Гепарин ускоряет процесс заживления синяков. Мазь нужно наносить прямо на синяк и слегка втирать. Кожа в этом месте немного покраснеет, боль уйдет. Но использо-

вать гепариновую мазь сразу после ушиба нельзя. От этого синяк станет еще больше. А вот на следующий день - пожалуйста!

✓ **Варикоз, тромбоз, флебит поверхностных вен.** Гепарин повышает эластичность сосудов, растворяет сгустки крови. Если регулярно смазывать гепариновой мазью выступающие на ногах вены, они начинают исчезать. Кстати, сосудистые звездочки тоже. Действует эта мазь 8 часов. Результат можно заметить уже на третий день.

**P.S.** Не надо втирать мазь - просто смажьте, кожу. Иначе можно повредить стенки сосудов. Это может закончиться их воспалением и отрывом тромба, если он имеется.

✓ **Шишки после инъекций.** Гепариновую мазь втирают в больное место 2-3 раза в сутки. Она снимает отек, уменьшает воспаление. Уплотнения исчезают на 3-4-й день лечения. Застарелые шишки надо мазать недели две.

## Сколько нужно съесть, чтобы желудок не растянулся...

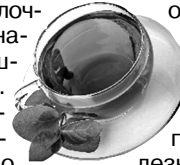
Объем пищи вместе с жидкостью за один прием должен составлять 2/3 объема вашего желудка. Не больше! И еще важно не только сколько, но и что мы едим. Основная функция желудка - частичное переваривание пищи. Пищевой комок, состоящий из пережеванной пищи и слюны, поступает в желудок по пищеводу и задерживается там на 1,5-2 часа. Объем желудка человека до принятия пищи примерно пол-литра. Но если наполнить его «под завязку», он может увеличиваться до 4 литров! В этот объем входит и выпитая жидкость.

Что происходит, если человек всегда переедает? Желудок растягивается и начинает вытеснять и сдавливать близлежащие органы: сверху легкие (станет труднее дышать) и сердце (начнет колоть в правом боку), слева - селезенку (движение крови замедлится, станет тянуть ко сну). Внизу кишечнику становится тесно. Пища, находящаяся в нем, начнет пресоваться, не усваиваться, превращаться в камни и откладываться на всю жизнь в кишечнике, прячась в карманы - дивертикулы. Вес человека будет увеличиваться даже за счет таких пищевых камней.

## Поставили диагноз поверхностный гастродуоденит...

? **Недавно была у гастроэнтеролога. Прошла обследование, поставили диагноз поверхностный гастродуоденит. А что это такое, доктор не объяснил... Е. Муликова.**

Для этого заболевания характерно поражение только поверхностного слоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Она воспалена. Специалист, выполняющий гастроскопию (скорее всего, вам назначалось такое обследование), видит отечность и покраснение стенок желудка. Основными при-



чинами являются неправильное питание, вредные привычки (например, пьете очень горячий чай), длительный прием антибиотиков, аспирина, преднизолона и им подобных. Сопровождается болями тошнотой, неприятным ощущением во рту, периодическими болями, нарушением стула и аппетита.

## МАССАЖ ДОВЕРЬТЕ СПЕЦИАЛИСТУ

Недавно на три вопроса: «Всегда ли при хроническом простатите нужен массаж?», «Какова продолжительность его курса?», «Как часто надо делать массаж?» - урологи отвечали: «Да, всегда», «Десять процедур», «Раз-два в году». Сегодня эти ответы неверны.

**Во-первых,** при простатите, которому сопутствует задний уретрит и колликулит, массаж противопоказан, так как усиливает раздражение и усугубляет длительные ночные эрекции, и без того досаждающие больному.

**Во-вторых,** 10 процедур может оказаться как слишком много, так и (чаще всего) слишком мало. Нередко лишь к 10-12 сеансу едва намечается первый эффект.

**В-третьих,** по показаниям массаж иногда назначают и по 5-6 раз в году. Все дело в том, как протекает болезнь и насколько он может помочь. Ведь массаж полезен не только к очагам воспаления.

Бытует мнение, что регулярный массаж позволяет вовремя выявить рак пред-

стательной железы. Это вздор: выявить рак вовремя означает обнаружить его, когда его еще нет, но он вот-вот начнется. Поэтому, и при регулярном массаже длительный курс не будет поздалым. Вывод: если рак выявлен, больной намерен лечиться методом кадмиевой терапии, массаж как диагностическое средство ему действительно поможет.

Простатит - болезнь индивидуальная. То, что написано в руководствах для массажистов о массаже простаты, может не подходить для больного. Лишь врач, хорошо изучивший своего пациента, знает, как ему помочь. Самопальных «само-массажистов» много, и потому врачи долго исправляют последствия их упражнений. Совет один: мужчины, не осваивайте сами технику массажа предстательной железы, а если вас беспутал - не применяйте.

**УВАЖАЕМЫЕ ЖЕНЫ!** Отправьте мужа к хорошему специалисту, но знайте: если он не имеет диплома андролога или уролога, его и близко нельзя подпускать.



## Как избавиться от этого урчания?

**Примерно месяц назад начал громко урчать живот. Причем это не зависит от еды - и на сытый, и на пустой желудок урчит и булькает. Как съем что-то, усиливается газообразование с неприятным запахом. Болей нет, в туалет хожу нормально. Что вызывает это урчание и как от него избавиться?**

**И. Громов.**

Такие симптомы могут появиться при дисбактериозе в кишечнике. В кишечнике существует определенное соотношение колоний микроорганизмов. Если оно нарушается, возникает избыточное газообразование за счет усиления процессов брожения, нарушается всасывание пищи в кишечнике. Для лечения врач назначает адсорбенты, пробиотики, при необходимости антибиотики, пищеварительные ферменты, дополнительно витамины и седативные препараты. Поэтому в любом случае надо обратиться к врачу.

## Хочу узнать о ранних симптомах гастрита

**Мне поставили диагноз хронический гастрит. Прописали диету и лекарства. Но, так как обострения этой болезни случаются у меня обычно весной и осенью, хочется знать о ранних симптомах, чтобы начать профилактическое лечение. Тогда можно избежать осложнений и облегчить течение болезни.**

**И. Страхова.**

Симптомы в самом начале обострения хронического гастрита таковы:

- ✓ появляется тяжесть в желудке и чувство переполненности, давления во время приема пищи или сразу после еды, тошнота и неприятный привкус во рту, изжога и отрыжка;
- ✓ вздутие живота, поносы или запоры без явной причины;
- ✓ общая слабость, быстрая утомляемость, скачет давление.

## ТО УРЧИТ, ТО БУЛЬКАЕТ...

Если появились хотя бы некоторые из перечисленных симптомов, необходимо сразу же начать прием гастропротекторов. Они хорошо защищают желудок от вредной для него соляной кислоты.

## Уж слишком часто бывают запоры

**Что вызывает запор? Я часто страдаю ими, хотя на здоровье не жалуюсь. Но уж слишком часто у меня возникают запоры. В чем причина?**  
**О. Назарова.**

Во-первых, нужно убедиться, что запор вызван неправильным питанием, а не какой-то проблемой. Если нарушение стула связано с употреблением какого-то продукта, дополните свой рацион послабляющими продуктами - свеклой, кефиром на ночь, чаще ешьте огурцы. Улучшат пищеварение за счет мягкого обволакивающего свойства гастропротекторы. Возможно, вы ведете сидячий образ жизни. В таком случае вашему желудку и кишечнику трудно справляться с перевариванием пищи. Ешьте меньше жареного мяса, сладостей, крепких бульонов. Старайтесь блюда тушить, варите слизистые каши, протертые овощные пюре, пейте много жидкости - не обязательно воду, можно компоты без сахара, отвар шиповника. Он мягко действует на желудок и кишечник.

## И гастрит, и язва желудка

**Что делать при гастрите, когда он усугубляется язвой желудка?**  
**И. Хамзатов.**

Участки воспаления на стенках желудка при неправильном лечении обычного гастрита могут перерасти в язвы. Начиная с желудка, язва может добраться и до двенадцатиперстной кишки, где углубится в слизистую оболочку. Каждый 10-й взрослый человек страдает от язв и острых форм гастрита. Главным симптомом таких заболеваний является острая боль в районе желудка, чаще всего появляющаяся во время голода. Основные препараты, которые назначает врач при гастрите и язвах, - гастропротекторы. Они надежно защищают слизистую оболочку желудка от агрессивного воздействия кислоты или щелочи.

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

## От жировика не останется и следа

Поделюсь проверенным рецептом от жировиков. Испеките в духовке среднюю луковицу: она должна стать коричневой снаружи и мягкой внутри. Мякоть разотрите (пока теплая) с 1 ст. ложкой темного натертого хозяйственного мыла до однородной массы. Выложите смесь на сложенную в несколько слоев марлю и приложите к жировику. Закрепите компресс и меняйте раз или два в сутки. Оставшуюся смесь храните в холодильнике. Через несколько процедур шишка размякнет (внутри ее может быть подергивание), вскроется, из нее выйдут жидкость, но лечение продолжайте. Вскоре ранка затянется, и от жировика не останется и следа.

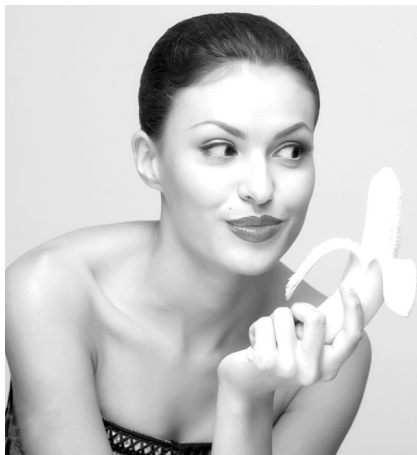
**И. Иванцова.**

## Ламинария поможет при ушибе

Мой сын занимается спортом. К сожалению, без травм обойтись сложно. Синяки и ушибы после тренировок - привычное дело. Чтобы гематомы быстрее рассасывались, отек сходил, я делаю компресс из морской водоросли ламинарии (продается в аптеке). Заливаю горсть сухого сырья 0,5 л горячей воды, закрываю посуду, укутываю и настаиваю полчаса. Ламинарию отжимаю, остужаю и прикладываю к ушибу, закрепив сверху полиэтиленом. Такой компресс помогает и при болях в суставах. Только в этом случае водоросли надо накладывать горячими. Сверху компресс укутать шерстяным платком и держать 2 часа.

**Л. Носкова.**





**Добавьте в свой рацион бананы, чтобы повысить иммунитет и защитить сердце, желудок и другие органы от патологий.**

## БАНАН ЗАЩИТИТ ОТ РАКА И НЕ ТОЛЬКО

болеваний - инфаркта миокарда, инсульта. Калий, которым богаты эти ягоды, снижает артериальное давление, а магний нормализует работу сердечной мышцы.

✓ *Исследование, проведенное в США, показало, что употребление бананов 4-6 раз в неделю сокращает риск заболеваний почек на 40%.*

### Улучшает работу ЖКТ

Устойчивый крахмал в составе плода восстанавливает микрофлору кишечника, снижает вероятность воспаления в его стенках. Банан содержит и резистентный крахмал - он является пребиотиком и увеличивает количество лактобактерий и бифидобактерий, необходимых для нормальной работы ЖКТ. Пектин же стимулирует выведение токсинов из организма. Ешьте 1-2 плода в день, чтобы улучшить работу желудка и снизить рост патогенных бактерий.

### Сохраняет молодость и здоровье мозга

Если вы хотите дольше оставаться молодыми, ешьте бананы - убеждают нас ученые. А все потому, что ярко-желтые плоды содержат дофамин и катехины (антиоксиданты), которые борются со свободными радикалами. Врачи уверены: свободные радикалы часто становятся причиной раннего старения и таких заболеваний, как болезнь Альцгеймера, деменция и других дегенеративных изменений мозга.

### Предупреждает рак и снижает холестерин

Антиоксиданты, а также лектины (особая группа белков) в составе банана подавляют рост раковых клеток, стимулируют работу иммунных клеток - макрофагов и нейтрофилов. Они отвечают за образование белка, способного бороться с раком. Согласно исследованиям, наиболее высокую ценность представляют переспевшие плоды с пятнистой кожурой.

Еще один повод полюбить сладкую мякоть тропического растения - содержание фитостеролов, которые снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

### Натуральный антидепрессант

Вы часто подвергаетесь стрессам на работе или дома? Обязательно добавьте в свой рацион бананы. Доказано: их употребление провоцирует образование в организме эндорфинов.

Ученые считают, что люди, страдающие от стресса, чаще других заболевают простудой и ОРВИ. Выбирайте банан в качестве перекуса - так вы позаботитесь не только о своем психологическом здоровье, но и об иммунитете.

### Утром или вечером?

Не рекомендуется завтракать бананом - возможно нарушение естественного калиево-магниевого баланса в организме. Также не стоит употреблять плод позже чем за час до сна: он замедляет моторику желудка. Идеальное время для бананового перекуса - с 12 до 15 часов.

**В** одном крупном банане содержатся витамины группы В (41% от дневной нормы), витамин С (33%), марганец (30%) и калий (23%). Также банан богат витаминами А, Е и К, магнием, медью, железом, клетчаткой. Ученые называют банан ягодой, а не фруктом.

### Контролирует уровень сахара в крови

Благодаря содержанию растворимой клетчатки - пектина - банан может значительно снизить уровень сахара в крови. Американские исследователи считают, что употребление этих плодов может быть профилактикой гипергликемии. А все потому, что всего один банан в день повышает чувствительность мышечной и жировой тканей к инсулину на 35%.

✓ *Из-за низкого гликемического индекса банан допустимо включать в рацион людям, страдающим от диабета, но не более одного в день.*

### Сердце и сосуды в безопасности

Ученые из Университета Пенсильвании обнаружили: те, кто ежедневно съедает 2 банана, реже других страдают от сердечно-сосудистых за-

*Ешьте бананы каждый день, чтобы избежать дефицита калия.*

**М**аски на основе банана увлажняют кожу, питают полезными веществами, осветляют пигментные пятна и снижают интенсивность работы сальных желез. Перед вами проверенные рецепты.

**Отбеливающая маска для нормальной кожи.** Соедините пюре из одного банана с сырым желтком,

## Домашние рецепты красоты для вашей кожи

0,5 ч. л. сока лимона и 1 ч. л. эфирного масла сандала. Нанесите на кожу, оставьте на 10 минут. Смойте. Вы заметите, что цвет лица стал ровным, следы от акне - менее выраженными.

**Увлажняющая маска для сухой кожи.** Очистите и пюрируйте некрупный банан, смешайте с 1 ч. л. жидкого меда и 1 ч. л. жирных сливок. Нанесите на кожу лица, избегая области вокруг глаз, на

15 минут. Смойте теплой водой.

**Противовоспалительная маска для жирной кожи.** Смешайте пюре из одного банана с 1 ч. л. эфирного масла чайного дерева и 1 ч. л. сока алоэ. Нанесите на дерму на 15-20 минут. Смойте теплой водой и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

# Где прячутся канцерогены?

**Врачи предупреждают: пища с канцерогенами может нанести урон здоровью, негативно отразиться на состоянии кожи и не только. Узнайте, каким продуктам не место на вашем столе.**



**С**писок канцерогенов, составленный Всемирной организацией здравоохранения, пополняется регулярно. Вы можете даже не подозревать о том, что употребляете в пищу потенциально опасные группы веществ.

## Колбасы и сосиски

Согласно исследованиям МАИР (Международное агентство по изучению рака), красное мясо входит в категорию 2А - потенциально канцерогенно. А копченые продукты, колбасы и сосиски имеют категорию 1 - канцерогенно для человека. Дело в том, что мясные полуфабрикаты содержат большое количество искусственных консервантов, среди них нитрит натрия. Он сохраняет привлекательный вид продукта и насыщенный цвет. Однако, накапливаясь в организме и взаимодействуя с желудочно-кишечной средой, нитрит натрия распадается на нитрозамины, которые провоцируют рак толстой кишки. Особую опасность представляют копченые продукты, так как при их приготовлении образуется канцероген 3,4-бензпирен.

Исключите из рациона колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. Готовьте мясные блюда самостоятельно, желателно на пару или в духовке. Специалисты рекомендуют использовать специи - черный или красный перец, чеснок, базилик. Они нейтрализуют часть вредных веществ.

✓ По заявлению ВОЗ, регулярное употребление более 70 г красного мяса увеличивает риск колоректального рака на 18%.

## Заменители сахара

Сукралоза, аспартам, сахарин, цикламат - этот список можно продолжать. Производители добавляют

заменители сахара в добрую половину магазинной продукции. Их много в творожках, йогуртах, жевательной резинке, десертах и алкогольных напитках. Однако исследования показывают, что регулярное употребление искусственных сахарозаменителей увеличивает риск развития онкологии почек в 2 раза.

Сахар - плохая альтернатива, так как раковые клетки «любят» сладкое и быстро растут в избыточно сладкой среде. Не рекомендуется в больших количествах употреблять сладкую газировку. В нее часто добавляют карамельный краситель. Он содержит 4-метилимидазол, признанный канцерогеном, вызывающим рак крови, опухоли печени и щитовидной железы. Врачи призывают нас отказаться от продуктов, куда входят сахар и искусственные подсластители, и отдавать предпочтение натуральным аналогам (стевия), а также фруктам и меду.

## Некачественные орехи и злаки

Речь идет о злаках и орехах, в которых появилась плесень. Особенно часто плесень, вырабатывающая яд афлатоксин, поражает кукурузу и арахис. Стоит отказаться от ореховой пасты - недобросовестные производители добавляют в продукт залежавшиеся и несвежие ядра, распознать их в однородной сладкой массе невозможно. В остальных случаях можно «вычислить» пораженный афлатоксином орех по горьковатому вкусу. Это вещество является одним из самых токсичных канцерогенов, способно накапливаться в организме.

Также откажитесь от попкорна из микроволновки. Пакеты, в которых готовится воздушная кукуруза, покрыты веществом PFOA. При нагре-

вании оно становится токсичным и провоцирует бесплодие и раковые заболевания печени, репродуктивной системы. А диацетил, содержащийся в ароматизаторах для попкорна, связан с возникновением и развитием рака легких.

## Фермерская рыба

Искусственно выращенный лосось содержит большое количество пестицидов, гормонов и антибиотиков. Отсутствие естественных опасностей и избыток пищи позволяют рыбам много есть и стремительно набирать жировую прослойку. Именно в ней, по мнению ученых, скапливаются вредные вещества. Например - ртуть, мышьяк, диоксины, а также канцерогены органихлорины. Попадая в организм человека, эти вещества нарушают гормональный фон, приводят к сбою в работе внутренних органов. А холестерин увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

## Не только продукты!

Некоторые уверены, что канцерогены содержатся только в еде. Но это не так! Существуют и непивцевые канцерогены.

- ☛ Смолы, содержащиеся в сигаретном дыме, являются одним из самых опасных канцерогенов. По данным МАИР, до 70% онкологических заболеваний вызвано именно курением.

- ☛ УФ-излучение от солнца и солярия тоже приводит к возникновению онкологических заболеваний.

- ☛ Пластмасса с маркировкой PS при нагревании выделяет большое количество отравляющих веществ. Именно из этого вида пластика делают одноразовые стаканчики и крышки для кофе. А канцерогеносодержащий пластик винилхлорид используется для изготовления товаров для быта.

По данным ВОЗ, ежедневное употребление 50 г колбас повышает риск колоректального рака на 18%.





### Наклоны сидя

Сядьте поудобнее на стул, приклонившись к его спинке всей поверхностью спины. Расслабьте шею и плечи. Откиньте голову назад, чтобы подбородок смотрел вверх. Вернитесь в исходное положение и повторите 5 раз.

Потом неспешно наклоните голову вперед, пытаясь прижать подбородок к груди. Не поднимайте плечи и не сутультесь. Также повторите 5 раз.

Поверните голову налево, насколько возможно без ощущения дискомфорта, постарайтесь увидеть левое плечо. Вернитесь в исходное положение и поверните голову направо. Сделайте 5 повторов в каждую сторону.

### Повороты с руками

Встаньте, ноги на ширине плеч, прямые руки разведите точно в сто-

# ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ, ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ

роны, кисти сожмите в кулаки, а большие пальцы отведите, будто показываете знак «класс!». Поворачивая голову влево, поднимайте большой палец левой руки вверх, а правой - опускайте вниз.

Посмотрите на большой палец левой руки и задержитесь в этом положении на несколько секунд, чтобы ощутить растяжение мышц шеи и плечевого пояса. Повторите то же самое в другую сторону. Сделайте 5 повторов.

### Растяжка шеи и плеч

Положите на стол локти и кисти. Наклонитесь вперед, немного согнув шею и спину. Прижмите подбородок ближе к груди, одновременно распрямляя позвоночник.

Вы ощутите напряжение мышц между лопатками и в нижней части шеи. Задержитесь в этом положении на 12 секунды. Вернитесь в исходное положение, чтобы немного отдохнуть, и выполните упражнение еще 4 раза.

### Подъем головы

Лягте на спину на твердую поверхность (например, подойдет коврик для йоги). На сантиметр оторвите голову от пола, оставив плечи лежать на полу. Задержитесь на несколько секунд и плавно опустите голову.

Ощутите, как после продолжительного напряжения мышцы расслабляются и шея мгновенно перестает болеть. Повторите пять раз. Задача состоит в том, чтобы постепенно довести время, когда вы держите голову наверху, до минуты.

### Подвес для головы

Этот способ расслабить перенапряженные мышцы шеи открыл американский хирург Эндрю Тейлор Стилл, которого считают основоположником остеопатии. Как-то раз он заснул в саду, положив голову на детские подвесные качели. Когда через полчаса он очнулся, то с удивлением обнаружил, что его шея больше не болит.

Соорудить такую конструкцию в домашних условиях можно из любой ткани, закрепив ее концы, например, на гладильной доске. Подвес должен находиться на высоте 25 сантиметров от пола или другой горизонтальной плоскости, на которой вы лежите, и быть настолько широким, чтобы на нем уместилась вся поверхность головы.

Можно слегка раскачать его, чтобы он двигал голову из стороны в сторону. Полежите так 10-15 минут, наблюдая за ощущением легкости в шее и плечах. В это время можно и почитать, но лучше просто подремать, чтобы расслабление было полным.

## Как стать гибкой и прокачать свое тело

### ЧТО ТАКОЕ ФАСЦИАЛЬНЫЙ СТРЕТЧИНГ? И ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО РАЗВИВАТЬ ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ?

Вы когда-нибудь слышали про фасциальную растяжку? Тренд на различные виды стретчинга набирает все больше популярности среди девушек. Немудрено, ведь все мы хотим быть здоровыми, иметь ровную осанку, подтянутое, гибкое тело.

Фасциальный стретчинг - это один из видов растяжки, основанный на элементах самомассажа при помощи специальных массажных роллов.

Во время занятий вы массируете все части тела, как будто прокатываете их на различных мячах и роллах. Таким образом вы деликатно и безопасно растягиваете мышцы, тело становится гибче, напряжение спадает, и вы чувствуете прилив сил.

### В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО ФАСЦИАЛЬНОГО СТРЕТЧИНГА?

Амплитудные упражнения тренировки заставляют растягиваться не одну мышцу, а целую мышечную цепь, благодаря чему гибкость тела достигается быстрее и эффективнее.

Фасции - это вид соединительной ткани, который покрывает органы, мышцы, сухожилия и сосуды. Они образуют так называемый «футляр» для наших мышц и удерживают все внутренние органы и суставы, выступая при этом в роли амортизаторов. От их здорового состояния зависит наша гибкость и сила, выносливость и работоспособность. Именно поэтому так важно растягивать фасции и развивать гибкость тела.









## Шарлотта Генсбург: «Я люблю удивлять и удивляться»

— Шарлотта, уже некоторое время ты со своей большой семьей живешь в городе «Большого Яблока». Теперь, спустя несколько лет, можешь рассказать, почему поменяла родную Францию на США?

— Теперь да. После смерти моей сестры Кэти я не могла дышать там. Сознаюсь — и вам всем, и сама себе — это был побег. Не знаю, останусь ли здесь надолго, правда, я уже седьмой год так отвечаю. Но пока я еще не готова вернуться в Париж. Альтернативы не вижу.

— Как встретил тебя Нью-Йорк?

— На удивление хорошо. Я почувствовала гостеприимство, будто глотнула свежего воздуха. И это для меня стало настоящим открытием. Ведь европейцы воспитываются в некотором... пренебрежении, наверное, к американцам, их культуре, их традициям и привычкам.

— Знаю, что именно здесь ты написала свой последний альбом, и это первый раз, когда ты от и до написала все тексты. Название у диска, прямо скажем, говорящее — «Отдых»...

— Да, я почувствовала, что готова выйти к людям и раскрыть себя, обнажить душу, продемонстрировать

что-то более личное, чем всегда. Это был принципиальный вопрос. Я такая трусиха, а тут набралась смелости. Конечно, все мои мысли возвращались к погибшей Кейт, и это странным образом помогло. В какой-то момент я поняла, что мне все равно, хорошим или плохим получится мой альбом, и впервые не заботилась о том, как воспримут его люди. Многие спрашивали тогда, был ли «Отдых» своеобразной терапией, выражением скорби. Нет! Да, писать его иногда было болезненно, но я получила огромное удовольствие от творчества. И я не использовала диск для решения своих проблем, это не уменьшило моего горя. Нет ничего, что могло бы помочь, только расстояние и время. И именно благодаря расстоянию и времени я смогла быть достаточно искренней и говорить прямо. И, наконец, перестать слушать голос отца, который иногда звучит в моей голове, оценивая то, что я делаю.

— Поменялась ли твоя актерская карьера после переезда в Америку?

— Только хотела рассказать! Да, она тоже поменялась. Вернее, изменилось собственное восприятие себя как актрисы. Во Фран-

ции я постоянно чувствовала, что вот мои родители, и они те, кто они есть, а я должна оправдывать ожидания.

— Родительские?

— Нет, общества. Ни мама, ни папа никогда не давили на меня. Может быть, потому что они и сами себя не воспринимали всерьез.

— Помимо всего ты остригла свои волосы!..

— Да, ярлык иконы французского кино в Нью-Йорке был с меня снят, я была предоставлена самой себе. Представь, я даже начала носить легинсы для уличных тренировок. Я не могла себе этого позволить в Париже. До сорока лет! Сейчас мне все равно: я могу покататься на велосипеде, потом отвести детей в школу, и все это в легинсах, растянутом свитере и кроссовках. Такое чувство, что во Франции я постоянно старалась, а здесь не хочу прилагать никаких усилий.

— И тем не менее ты очень близка к миру моды, не правда ли?

— Я просто дружу с Энтони Ваккарелло (креативным директором марки Saint Laurent.) По большому счету меня не очень волнует мода. Мой лучший образ — белая футболка и свободные джинсы. Да, иногда я посещаю показы, но только тогда, когда ожидаю увидеть перформанс. Прийти на шоу ради того, чтобы сфотографироваться и посидеть пятнадцать минут в первом ряду, — это ужасно! Все, что меня на самом деле интересует, — чтобы в шкафу была чистая одежда.

— Знаю, что именно ради Ваккарелло ты вернулась в Париж.

— Ненадолго, только ради его шоу. Пока я не готова снова жить здесь.

— Хочу спросить у тебя о работе с Ларсом фон Триером.

— О «Нимфоманке» конкретно?

— Да, о ней, но не только. Это же был не первый раз, когда ты сотрудничала с ним?

— Да, до «Нимфоманки» были «Антихрист» и «Меланхолия».

— Говорят, что Ларс писал сценарий «Нимфоманки» специально под тебя. Как тебе кажется, это так?

— Возможно, но не до конца. Сейчас поясню. Я совершенно точно не была музой режиссера, скорее, он знал, что я стану подходящим инструментом для исполнения его замысла. Он относится ко всем актерам уважительно, но только до момента, пока те не войдут в кадр.

— Как выглядит твой баланс между актерской и певческой карьерой? Я знаю, что сейчас ты больше снимаешься, а вот туры не любишь. Все потому, что съемки происходят в ограниченном кругу «своих» людей, в то время как выступления на сцене — всегда работа вживую?

— В точку. Я никогда не могла найти места на сцене. Я не уверена, что мне должно быть прямо-таки удобно, но как минимум я не должна страдать, верно? А я постоянно дергаюсь и совсем не получаю удовольствия.

— **Значит, и театральные опыты прошли мимо тебя?**

— Однажды я пробовала, и мне понравилось. Я совсем не училась актерству, и потому было здорово репетировать месяц или два, проводить семинары, взаимодействовать с режиссером, который даже задания и упражнения мне давал! Но это было давно, еще во Франции, тогда у меня не было детей. Думаю, мне было двадцать два года. Авскоре мне и вовсе стало скучно, и я продолжила писать песни.

— **А ты пишешь что-то кроме лирики?**

— Ну нет. Иногда веду дневник, но и это скучно (улыбается), потому что я веду его вот уже двадцать лет.

— **Любишь оглянуться назад, лет эдак на десять?**

— Да. Например, когда я была совсем юной, я писала фальшивые записки своему возлюбленному. У нас был своеобразный ритуал: каждый раз, когда мы встречались, он должен был читать мой дневник. После я перечитала все эти письма. Довольно глупые. (Улыбается.)

— **Они все еще у тебя?**

— Слава богам, нет. У меня дома случился потоп, и все эти дневники расплылись и испортились. Но даже без них назад оглядываться забавно. В течение многих лет после смерти отца я записывала только отчаянные, удручающие мысли. А потом у меня появились дети, я начала писать о них. И на случай, если они когда-нибудь найдут эти записки, я решила писать исключительно хорошее. О себе же я рассказывать не



С Иваном Атталем

хочу. Мне кажется, это немного эгоцентрично.

— **А мне думается, что людям будет интересно это увидеть. В конце концов, твой отец писал о себе. Кстати, как тебе кажется, он понимал, что творит искусство?**

— Он нарочито недооценивал свое творчество. Во Франции искусством принято считать классическую музыку, и то, что делал папа, он называл второстепенным. Мама же всегда говорила, насколько она плохая актриса. Но они обсуждали это открыто, пытаюсь разобраться, как стать лучше, наверное.

— **А как ты относишься к тому, что иногда рядом с ним мелькала и ты?**

— Я ненавидела то, как я выглядела, и папа никак не мог понять, почему я не в восторге от того, что мое лицо появляется в журналах.

— **И неужели у тебя совсем не было друзей, ни одного за все время учебы?**

— У меня было два приятеля, но наши пути разошлись. Только им я рассказывала про все, в том числе про мой тайный роман. Я даже родителям не говорила про возлюбленного.

— **Почему?**

— О, он был намного старше меня.

— **И как долго длились эти отношения?**

— Почти пять лет.

— **Тебе никогда не хотелось взбунтоваться и, например, сбежать с тайным возлюбленным подальше от славы твоих родителей?**

— Нет, никогда. В то время я была очень привязана к своей семье. Отец умер, когда мне было девятнадцать лет, и как раз тогда он был мне очень нужен. Я собиралась жить с папой, а он ушел. Потому я стала так близка со своими сестрами. Держалась за любых родных, за которых могла. А после встретила Ивана.

— **Твоего мужа?**

— Он не мой муж, мы официально не женаты, хотя вместе уже почти тридцать лет. Я познакомилась с ним, когда мне было восемнадцать, а потом я потеряла папу, и он был рядом. Я плакала каждый божий день, падала в обмороки.

— **Знаешь, ты совсем не такая, какой тебя изображает пресса...**

— Да, это всегда удивляет людей.

— **Какой ты сама себя считаешь?**

— Авантюристкой. Я люблю удивлять и удивляться. Мне нравятся противоречивые вещи. И я не такая спокойная и мягкая персона, какой представляюсь. Мягкость меня утомляет. Так что я куда более жестокая личность, чем могу показаться.



С семьей



# КАК ПРИТЯНУТЬ ДЕНЬГИ?

**Обеспеченные люди мыслят в позитивном ключе. Они уверены, что каждый день приносит новые возможности. Хотите быть в их числе? Измените мышление!**

**Н**екотрые живут от зарплаты до зарплаты, вечно жалуясь, что денег не хватает. Считают себя неспособными зарабатывать больше. И не любят делиться тем, что имеют, и радовать других. Неудивительно, что они все еще недовольны своим финансовым положением. Однако это можно исправить.

### ПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

У каждого человека собственные убеждения относительно денег. Многие из них родом из детства. Например, если родители все время твердили: «Это дорогая игрушка, мы не можем себе ее позволить», то у повзрослевшего ребенка создается впечатление, что не стоит баловать себя.

Избавиться от негативных установок не так просто, и первый шаг к этому - осознание проблемы. Обратите внимание, как часто вы используете выражения:

- «Мне не хватает денег»;
- «Я никогда не смогу зарабатывать достаточно»;
- «У меня вечно нет денег»;
- «Деньги достаются только упорным трудом».

Старайтесь минимизировать их в речи. Используйте позитивные установки:

- «Я люблю деньги и впускаю их в свою жизнь»;
- «Деньги достаются мне легко»;
- «Каждый день мне сопутствует финансовый успех»;
- «Деньги текут ко мне в руки».

Повторяйте эти утверждения изо дня в день как аффирмации, и вскоре вы заметите, что ваша жизнь начала меняться в лучшую сторону.

### СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВАМ НУЖНО?

Многие допускают ошибку, когда мечтают просто о деньгах, без конкретизации. «Мне бы денег побольше», - загадывают они и удивляются, почему их мечты не осуществляются.

В финансовом вопросе, как и во многих других, важна конкретика. Определитесь, сколько именно вам нужно денег. Распишите по пунктам, на что именно вы будете их тратить. Не старайтесь придумать как можно больше возможных трат, ваша задача - указать реальные потребности на данный момент. Допустим, вы мечтаете о поездке в отпуск всей семьей, а еще о новом телевизоре и красивом платье. Укажите, сколько стоит желаемое - именно на эту сумму и должен увеличиться ваш доход.

### ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ БОЛЬШЕ

Раз в месяц делайте что-то, выходящее за ваши собственные финансовые рамки. Допустим, если вы плохо себе представляете, как можно сходить в ресторан, где средний счет составляет 50 лари, - отправляйтесь именно туда. Причем заказать вы можете просто чашку чая или кофе. В этот момент вы выйдете из зоны комфорта. А находясь в заведении, позволить себе которое вы якобы не могли в силу собственных убеждений, вы проникнетесь его атмосферой, почувствуете себя иначе. Оглядитесь вокруг: что за люди сидят за соседними столиками? Как они выглядят, разговаривают, общаются с официантами? Вы тоже так можете!

«Я всегда считала, что шуба - это не для меня! - рассказывает Светлана. - Я была уверена, что она сто-

**ДЕНЬГИ – ЭТО ЭНЕРГИЯ! ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ, НУЖНО УМЕТЬ ОТДАВАТЬ.**

ит баснословных денег, и даже не заходила в магазины, где продавались меха. Но однажды, получив премию на работе, я решила заглянуть. Просто посмотреть. Я перемерила столько шуб, что почувствовала себя настоящей королевой! А главное, в итоге нашла недорогой вариант - короткую модель с рукавами три четверти, на теплую погоду. Отличное приобретение!»

### ТРИ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕННОГО БУДУЩЕГО

Психологи выделяют три главных правила безбедного будущего.

**1. Умейте благодарить.** То, что вы имеете сейчас, - это уже много. Будьте благодарны за то, чем обладаете. Ощутите, как вы богаты на самом деле. Только из точки признания можно расти дальше.

**2. Сформируйте правильный круг общения.** Откажитесь от людей, которые критикуют, обсуждают вас за спиной, вечно всем недовольны, завистливы. Они крадут у вас энергию и не дают вам идти дальше - в том числе в финансовых вопросах. И наоборот, ориентируйтесь на тех, кто многого достиг, кто стремится к большему. Это ваш пример для подражания.

**3. Совершенствуйтесь.** Самообразование в денежной сфере значит многое. Существуют курсы по финансовой грамотности, а также книги. Среди стоящих: Наполеон Хилл «Думай и богатей», Кен Хонда «Тайная жизнь денег», Джордж Клейсон «Самый богатый человек в Вавилоне», Роберт Кийосаки «Богатый папа, бедный папа».

### БОГАТСТВО ПО ФЭН-ШУЙ

**Согласно древнему восточному учению фэн-шуй, важно помнить о некоторых условиях, чтобы деньги не переводились.**

**Чистота дома – порядок в делах. Проведите генеральную уборку в доме, избавьтесь от вещей, которыми давно не пользуетесь. Когда все лежит на своих местах, а ненужные предметы не мешают вам, энергия свободно циркулирует и финансы прибывают.**

**Сила в воде. Вода олицетворяет денежный поток. Аквариумы и фонтанчики приветствуются!**

**Жаба – талисман. Приобретите специальный денежный талисман – жабу, которую можно поставить или в гостиной, или в кабинете, если таковой имеется. Она будет аккумулировать вокруг себя положительную денежную энергию.**

**В последнее время все чаще приходится слышать: «Помогите, чем можете!» Протягивают руку женщины с детьми, старушки, музыканты... Некоторые злятся, даже отталкивают просящих, но большинство равнодушно проходят мимо.**



## НЕ СУДИТЕ ПО ОДЕЖКЕ

**В**озвращаясь с работы, я всегда иду по длинному подземному переходу. Неприятное местечко! Запахи, грязь, полумрак, какие-то подозрительные попрошайки крутятся. Стараюсь пройти побыстрее, да еще глаза опускаю: встретишься с кем-нибудь взглядом - непременно пристанет.

Не то чтобы я была жадная, но сейчас столько мошенников развелось! Бабушка, божий одуванчик, вещает со слезами о сиротках-внуках, а после «трудовой смены» подъезжает внучок и увозит ее на «мерседесе». Или «слепой», пока никто не видит, достает из кармана айфон и начинает бодро жать на кнопки. Противно, когда понимаешь, что тебя нагло обманывают.

Пару месяцев назад я, как всегда, шла по подземному переходу и обратила внимание на мужчину лет тридцати. Он стоял, прислонившись к стене. Протянул было руку, но потом, будто обжегшись невидимым огнем, быстро спрятал ее в карман, резко отделился от стены и зашагал в противоположную от меня сторону. Попытался заговорить с каким-то мужчиной, но тот его оттолкнул, реакция пожилой женщины была еще более бурной - прикрикнула на него и припустила чуть ли не бегом. Я и не слышала, что он им говорил, подумала только: «Молодой мужик! Лучше бы на работу устроился».

На следующий день я вновь с ним столкнулась. Тащила продукты из супермаркета, и прямо на середине этого злосчастного перехода у меня лопнул пакет. Представляете эту картину? Яблоки, помидоры, бананы, ягоды - все рассыпалось по полу. Я кинулась собирать, надеясь, что кто-нибудь поможет. Помощь предложил только этот незнакомец. Когда нам удалось, наконец, все собрать, я улыбнулась: «Даже и не знаю, как вас благодарить!» А он на полном серьезе попросил хлеба. Я предложила денег, но он посмотрел на меня так, что мой шуточный тон сразу улетучился. Казалось, мужчина вот-вот заплачет...

Он радостно кивнул, когда я пообещала ему ужин в кафе. Мы покинули этот ужасный переход, и, пока я осматривалась в поисках приличного заведения, новый знакомый потащил меня в забегаловку.

Сама бы я точно тут есть ничего не стала, но подумала, что в более приличном месте мой новый знакомый чувствовал бы себя уютно. Себе взяла только чай, а ему - кучу разных пирожков. Давно не видела человека, который бы ел с таким аппетитом!

Естественно, мне было интересно услышать его историю. Оказалось, Сергей вместе с женой приехал в Москву из маленького городка где-то под Красноярском. Они сняли квартиру и начали искать работу. У него высшее техническое образование и опыт есть - несколько лет работал на заводе, пока его не закрыли. В столице надеялся найти что-то по специальности, но все упиралось в прописку. Пришлось развозить молочные продукты по маленьким магазинчикам. А тут еще и жена забеременела. Радость, конечно, но совсем не ко времени! Два года они прожили более или менее нормально. Считали каждую копейку, но держались. Потом в фирме, где он работал, сменился хозяин, и начались неприятности: то и дело Сергей недосчитывался продуктов, которые значились в накладных. Недостачу он должен был покрывать из своего кармана. Однажды его машину угнали вместе с грузом, а фирма потребовала компенсировать убытки. Сергей был уверен - подставил новый директор. Явился в кабинет, слово за слово - дошло до драки. В общем, три года он провел в колонии. За это время жена нашла себе состоятельного москвича. Выйдя, Сергей с трудом разыскал ее новый адрес. Она не пустила его даже на порог: «У меня новый муж, а у дочки - новый папа». Он хотел хотя бы увидеть ребенка, несколько ча-

сов просидел возле детской площадки, но когда жена заметила его, пригрозила вызвать полицию и быстро увела дочку домой. Что ему было делать? Устраивать скандал? Он предпочел тихо уйти.

Мужчина пребывал в полной растерянности. Попытался просить денег в переходе - так и не смог пересилить себя и протянуть руку. Предлагал проходим свои услуги - что-нибудь починить по мелочи, - но все было бесполезно. Украсть еду в супермаркете? Сергей хотел уехать домой, но где взять денег на дорогу?

Несмотря на мою недоверчивость, к Сергею я почему-то сразу прониклась. Он помог мне донести пакет с продуктами, но заходить в квартиру постеснялся, хотя я была готова даже пустить его ночевать. Решила заглянуть в Интернет, там быстро нашлось расписание поездов. И, о чудо, поезд до Красноярска уходил через несколько часов. Я купила Сергею билет, дала немного денег и еще кое-какие вещи, оставшиеся от мужа после развода, проводила на вокзал и посадила в поезд. Он повторял, что непременно все вернет. Я же, мысленно распрощавшись с деньгами, твердила: «Ну что вы, не стоит благодарности».

Сегодня утром я получила от Сергея денежный перевод. Мне даже стыдно стало от того, что я сомневалась в его порядочности. Надеюсь, он нашел работу, и все у него будет хорошо. Эта история стала и для меня хорошим уроком. В сложной ситуации может оказаться каждый, и очень важно, чтобы кто-нибудь вовремя протянул ему руку помощи.

**Ольга Забролова.**





# АДМИРАЛ НЕЛЬСОН И ЛЕДИ ГАМИЛЬТОН

**О возлюбленной адмирала Нельсона (1758–1805) ходили легенды, о ней слагали песни и писали рассказы, а в историю леди Гамильтон (1763–1814) вошла как женщина, сумевшая разжечь огонь страсти в сердце величайшего флотоводца Европы. Отважный адмирал, обожаемый солдатами и моряками, Горацио Нельсон до сих пор остаётся символом британского флота.**

Он родился 29 сентября 1758 года в Англии в семье небогатого чиновника, а когда мальчику не исполнилось и двенадцати лет, Нельсон был принят юнгой на корабль своего дяди капитана Мориса Саклинга. В двадцать лет он уже командовал английским фрегатом и был назначен на должность капитана Королевского флота. Когда же началась англо-французская война, Нельсон стал национальным героем Англии, а спустя год в сражениях с французами 1794 года потерял правый глаз и руку.

Искалеченный, но счастливый, он возвращался после очередной победы над французским флотом. Адмиральский корабль прибыл в Неаполь 22 сентября 1798 года. На берегу стояли сотни восторженных итальянцев, а военные встречали английские корабли залпами орудий. Первыми победителей встретили английский посол лорд Гамильтон и его жена леди Эмма Гамильтон, о которой Нельсон потом писал: «Она первой упала в мои объятия со словами „О господи, неужели это возможно?“ — и добавлял: — Она одна из лучших женщин в мире».

Празднования в честь победы английской эскадры над Наполеоном на Ниле продолжались не-

сколько дней. По городу гремела музыка, лилось вино, а моряки английского флота веселились в обществе итальянских женщин. Нельсон находился во дворце Сесса, резиденции английского посла. Он был ранен, и Эмма взялась выходить адмирала, постоянно находясь рядом с его кроватью. Она не только лечила его и меняла повязки, но и развлекала чтением, рассказами о мистической жизни. Казалось, Нельсон никогда не был так счастлив.

Эмма (Эми Лайон) родилась 26 апреля 1765 года в графстве Чешир в семье бедного кузнеца. Кроме неё у родителей было ещё несколько детей, и, как только они подрастали, отец пытался устроить их на какую-нибудь работу. Та же участь не обошла и Эмму. Юную, красивую девочку пристроили в дом богатых людей для работы прислугой. А спустя несколько лет, когда девушке едва исполнилось семнадцать, она оказалась в доме богатого неженатого аристократа Чарльза Гревилья. Утончённый, образованный и красивый холостяк пробудил в Эмме первое чувство. Они стали любовниками.

Бедная девушка надеялась, что Гревиль женится на ней, но он и мысли не допускал о подобном со-

юзе. А через несколько лет ему и вовсе захотелось избавиться от наскучившей любовницы, но, зная, какой скандал это вызовет среди окружающих, просто так бросить девушку он не решался. Гревиль искал удобного случая, и тот очень скоро представился.

В 1784 году любовников навестил дядя Чарльза, лорд Уильям Гамильтон. 50-летний вдовец, Уильям был мужчиной утончённым, великолепно образованным и добродушным. Лорд увлекался искусством Древнего Рима и Древней Греции, любил путешествовать вместе с археологическими экспедициями и профессионально занимался изучением вулканов. Он показался Эмме очень интересным, и, жадная до знаний, она часами слушала его рассказы. Пока они беседовали, у хитрого Гревилья созревал план. Он решил отдать любовницу своему дяде, а тот, очарованный прелестями девушки, не долго думая, согласился стать её покровителем. Считают, что ветреный и безответственный Гревиль продал Эмму в счёт погашения своих долгов, но это до сих пор остаётся лишь домыслом.

Зная, какую реакцию вызовет у Эммы заговор мужчин, родственники условились обмануть девушку и сообщить ей, что якобы по приглашению сэра Уильяма Гревилья отправляется вместе с Эммой в Италию, где его дядя занимал пост английского посла. Но так как Гревиль не может тотчас же покинуть Англию, он просил Эмму поехать первой и ждать своего возлюблен-

ного. Та согласилась, не раздумывая.

Но ожидание затянулось на несколько месяцев. Гревиль не собирался покидать родину, наслаждаясь полной свободой и беспечной жизнью холостяка. А однажды он написал любовнице в отставке письмо, в котором сообщал, что передаёт Эмму в руки своего дяди и больше не желает продолжать с ней какие-либо отношения. Оскорблённая и униженная девушка написала ответное письмо, где в гневе пообещала: «Я не стану любовницей Гамильтона. Раз вы нанесли мне столь горькую обиду, я заставлю его жениться на мне!»

6 сентября 1791 года Эми Лайон и лорд Гамильтон обвенчались. Невесте исполнилось двадцать шесть лет, её жениху шёл шестьдесят первый год. За семь лет пребывания в Италии Эмма выучила итальянский язык, занялась музыкой, пением, освоила светские манеры. Всегда открытая и искренняя, леди Гамильтон быстро завоевала симпатии окружающих. И даже неаполитанская королева Мария Каролина стала близкой подругой жены английского посла. Королева обсуждала с Эммой все политические дела и часто опиралась на её мудрые советы. А взамен у супругов Гамильтон всегда были копии секретных документов королевского дворца.

Эмма была очень красива. Современники отмечали, что, довольно высокая и полная, леди тем не менее была восхитительна: все её жесты, манеры и улыбка приковывали взгляды не только очарованных ею мужчин, но и завистливых женщин. Она была умна, открыта, предельно честна и решительна. «Я никогда не встречал женщины, равной вам», — писал Нельсон возлюбленной.

Слухи о страстном романе адмирала и супруги английского посла

дошли до Лондона. Жена Нельсона тут же пожелала приехать в Неаполь, но муж категорически отказал ей. Окружающие не одобряли любовную связь адмирала, на флоте и вовсе высмеивали положение своего начальника. Когда-то решительный, принципиальный и сильный, Нельсон не мог уйти от любовницы. В тот момент ему были не важны ни карьера, ни репутация, ни близкие люди. Его мысли были заняты лишь одной женщиной, «единственной женой перед Богом», «драгоценной Эммой».

В начале лета 1800 года Нельсон с четой Гамильтонов вернулся в Англию. Спустя год он стал вице-адмиралом. В эти дни сгоравший от страсти Нельсон писал возлюбленной: «Ты всегда в моей душе, твой образ не покидает меня ни на секунду, и надеюсь, что очень скоро я смогу обнять тебя настоящую. Уверен, это доставит нам обоим истинное удовольствие и счастье». И добавлял: «Продолжай любить меня так же страстно, как я люблю тебя, и мы будем счастливейшей парой в мире».

В 1801 году Горацио Нельсон ушёл от жены, хотя официального развода получить так и не смог. С этого времени он не желал больше скрывать своей сердечной привязанности к Эмме Гамильтон и часто проводил с ней всё свободное время в купленном для этих целей загородном доме.

Лорд простил супруге измену и попытался не обращать внимания на недвусмысленные отношения жены с адмиралом. К тому времени у Эммы родилась от Нельсона дочь, которую называли в честь отца Горацией.

Высшее общество не пожелало мириться с любовницей адмирала. Нельсона везде принимали с распростёртыми объятиями, для Эммы двери дворцов оказались закрытыми. Особенно усердствовала

королева, запретив принимать леди Гамильтон при дворе.

Вскоре Нельсон вновь ушёл в море — защищать Англию. Готовясь к знаменитой Трафальгарской битве, Нельсон писал возлюбленной: «Моя самая родная, самая любимая Эмма, мой дорогой интимный друг.. Да увенчает удачей бог войны все мои усилия! В любом случае я сделаю всё возможное, чтобы моё имя было достойно тебя и Горации, тех, кого я люблю более, чем свою жизнь...».

21 октября 1805 года Нельсон получил в Трафальгарском сражении смертельное ранение. По знаменитым словам Уинстона Черчилля, в Трафальгарском сражении Нельсон собой заслонил Англию от наполеоновского нашествия. Адмирал погиб, не окончив процитированное нами письмо. Ему было сорок семь лет. Последнее, что он успел сказать перед смертью, были слова: «Я завещаю леди Гамильтон и мою дочь Горацию родине».

Заспиртованное в бочке тело адмирала спустя несколько месяцев доставили в Англию. Нельсона похоронили в соборе Святого Павла, а центральная площадь Лондона была названа в честь его последней битвы — Трафальгарской. В наши дни на площади, куда слетаются тысячи голубей и от этого всё вокруг приобретает светло-серые краски, возвышается Трафальгарская колонна, увенчанная статуей Горацио Нельсона, великого адмирала.

Но последняя воля национального героя не была выполнена. Бывший любовник Чарльз Гревиль без тени сожаления выгнал Эмму из лондонского дома. Королева отказала в пенсии, завещанной ей Гамильтоном. Женщина всё больше катилась вниз. Она даже продала окровавленную форму героя Трафальгара и серебряный медальон, подаренный Нельсоном дочери. За долги угодила в тюрьму и вышла из неё всего с несколькими фунтами в кармане. Ей пришлось бежать во Францию, так как грозил повторный арест. Здесь леди Гамильтон сильно пила и меняла жильё на всё более худшее, пока не очутилась на чердаке. В день смерти 15 января 1815 года над её кроватью висели портреты Нельсона и матери. И печальный Христос на распятии.

Проводить её в последний путь пришли моряки, капитаны и офицеры английских кораблей.

Дочь Горацио у Эммы отняли сразу после гибели отца. Её воспитывала одна из сестёр Нельсона. До конца дней Горация не знала, кто её родители. На надгробии Горации начертано: «Приёмная дочь адмирала Нельсона».



Леди Гамильтон  
в образе вакханки

## Как я похудела

Чтобы сделать талию тонкой, необязательно сидеть на жесткой диете и качать пресс. Попробуйте просто разнообразить рацион и выполнять всего несколько эффективных упражнений.



## КОРОТКИЙ ПУТЬ К ТОНКОЙ ТАЛИИ

**О**бъем талии добавляет висцеральный жир - отложения вокруг внутренних органов. В норме он составляет 10-15% от общей массы тела. Этот процент повышается из-за неправильного питания, малоподвижного образа жизни, а также на фоне стрессов и гормональных сбоев. Висцеральный жир замедляет метаболизм, нарушает функционирование органов, по мере его разрастания смещается диафрагма и расположение органов меняется. Осложнения могут быть серьезными - вплоть до диабета второго типа, гипертонии, атеросклероза. К счастью, есть способы избавиться от жира и «сделать» талию без помощи хирургов.

### 1. НЕ ГОЛОДАТЬ!

Первое, что приходит в голову тем, кто мечтает похудеть, - сесть на жесткую диету. Однако нехватка питательных веществ, импульсивные голодовки и резкое снижение калорийности замедляют обмен веществ и приводят организм в дисбаланс. Он начинает запасать жиры, откладывая их в области живота. Особенно активно это накапливание идет в момент срыва, который неизбежно происходит во время строгих диет. Если хотите избавиться от висцерального жира, нужно разогнать метаболизм. Ешьте часто, но небольшими порциями.

### 2. СОСТАВЬТЕ ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

До 60% рациона должны состав-

лять полезные жиры из орехов и нерафинированных масел, клетчатка. При этом желательно, чтобы 80% продуктов были натуральными и малокомпонентными (не сильно обработанными).

**Завтрак.** Ешьте медленные углеводы, например крупы с овощами. Такая пища дает энергию и надолго притупляет чувство голода.

**Перекус.** Для перекуса подойдет фрукт или горсть ягод, но не переусердствуйте. Во время борьбы с висцеральным жиром количество быстрых углеводов стоит сократить до минимума.

**Обед.** Во второй половине дня организму необходимо больше белка, так как запускается процесс производства новых клеток. В обед лучше съесть порцию запеченной рыбы или отварного мяса с овощами.

**Полдник.** Можно позволить себе горсть орехов и несладкий йогурт. Питательно и полезно!

**Ужин** должен состояться не поз-

же 19:00. Обратите внимание на нежирный сыр, креветок, овощи или блюда из бобовых.

### 3. ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО

Комбинируйте правильное питание со спортом, и вы быстрее достигнете цели. Фитнес-тренеры рекомендуют сочетать аэробные и силовые нагрузки, а также специальные упражнения для массажа внутренних органов брюшной полости. Для сжигания висцерального жира лучше всего подойдут бег с захлестом голени, прыжки со скакалкой, плавание, перевернутые асаны из йоги. Также важно следить за осанкой. Выравнивая позвоночник, мы принимаем наиболее естественное положение. Внутренние органы встают на место, кровообращение в брюшной полости налаживается и процесс жиросжигания идет быстрее.

### 4. ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ!

Исследователи заметили, что висцеральные отложения встречаются у неуверенных в себе женщин. С точки зрения психосоматики, накапливая жир в области живота, ранимые люди словно защищают свой жизненный центр. Этому есть и научное объяснение. При стрессе происходит мощный выброс в кровь гормона кортизола, который является стимулятором накопления жира. Именно поэтому те, кто не умеют отпускать обиды и волнуются из-за каждого пустяка, чаще страдают от лишнего веса, чем оптимисты.

### 5. ДЕЛАЙТЕ ОБЕРТЫВАНИЯ

При помощи пищевой пленки, обернутой вокруг талии, создается парниковый эффект, кожа становится более упругой. Под пленку наносите мед, расплавленный горький шоколад, белую, голубую глину или другие компоненты. Делайте обертывания курсом - по 2 процедуры каждую неделю в течение 4 недель. Результат не заставит себя ждать.

## ЗАРЯДКА ДЛЯ ЖЕЛУДКА

**ДОКАЗАНО:** упражнения на пресс не помогают добиться тонкой талии и не сжигают жир в области живота. Обратите внимание на действительно эффективные упражнения.

**ПАВЛИН.** Сядьте на стул, положите сжатые кулаки под ребра. Выдохните, одновременно наклоняясь вперед и кулаками осторожно массируя внутренние органы. В этом положении вдохните (живот при этом надувается). Повторите упражнение несколько раз. Оно налаживает работу ЖКТ, эффективно борется с жиром.

**КОБРА.** Лягте на живот, лобковую кость и ноги прижмите к полу. Верхнюю часть туловища поднимите, опираясь на согнутые в локтях руки. Вы почувствуете, как область живота растягивается. Осторожно скручивайтесь, стараясь заглянуть за плечо. Сделайте по 8 повторений на каждую сторону. Упражнение стимулирует работу кишечника, улучшает кровообращение в брюшной полости.







# МЛАДШАЯ ЖЕНА

**Что скрывают люди, встречающиеся на нашем пути? Так любопытно заглянуть в чужую замочную скважину. Но, заглянув, мы рискуем найти там тайны и секреты, к которым не были готовы.**

**П**осле очередной командировки я предвкушала отдых в поезде. Мечтала завалиться на нижнюю полку с книжкой в руках и уснуть под стук колес. Но, войдя в купе, я обнаружила неприятное обстоятельство: моими соседями на ближайшие сутки стали мать с двумя детьми. Причем не просто детьми, а мальчишками-погодками восьми-девяти лет, от которых, как известно, ждать тишины и покоя не приходится. Их мать, симпатичная блондинка с кокетливыми голубыми глазами, моментально прочитала на моем лице неудовольствие и поспешила представиться:

- Здравствуйте, меня зовут Вера, а это мои сыновья - Игорек и Олечек, - блондинка приветливо улыбнулась. - Вы не думайте, они воспитанные мальчишки, вам не помешают.

Мальчишки вежливо поздоровались. Затем они доели свои пирожки и, взяв со стола коробку с конструктором и пакет ирисок, залезли на верхнюю полку. Я хмыкнула, кивнула в ответ и, растолкав вещи по местам, уселась к окну, загородившись от попутчицы книгой.

### НЕОЖИДАННОЕ ПРИЗНАНИЕ

Некоторое время мы ехали в относительной тишине - только сверху доносились приглушенные детские голоса и шуршание фантиков.

- Хотите чаю? - спросила вдруг Вера. - Я схожу за кипятком.

Я отложила книгу и впервые ей улыбнулась. Книга оказалась скучной, а соседи по купе больше не внушали опасений, так почему бы не поболтать за чашкой чая под стук колес?

- Скорее бы домой, папа нас уже заждался, - сказала Вера, выкладывая из пакета домашние пирожки. - Угощайтесь, это моя мама пекла. Мы ездили ее навещать.

- А почему вы без мужа путешествуете?

- Моя мама его не любит.

Я понимающе кивнула, сразу представив себе Вериного мужа - лентяя, выпивоху или бабника. Ну а почему еще теща может невзлюбить зятя?

- Нет, вы не подумайте, мой Валера замечательный муж и отец. Любит нас, заботится, не пьет, хорошо зарабатывает, все в дом.

- А в чем же тогда причина?

- Я у него третья жена...

- Ну и что в этом такого? - поинтересовалась я. - Частенько такое бывает - не сложились первые два брака, зато третий удачный.

- Нет, вы не поняли... - Вера слегка замялась, а потом ответила твердо, глядя мне прямо в глаза: - Я третья жена, младшая. И мы живем все вместе, большой семьей.

Я чуть пирожком не подавилась от неожиданности. Тут же во мне вдруг проснулось жгучее любопытство, ведь ситуация в наше время странная, даже дикая.

- Как же так вышло? - спросила я,

забыв о деликатности.

«Как так? Как так?» - вторили колеса поезда.

Вера улыбнулась и начала свой рассказ...

### ПЕРЕМНЫ В ЖИЗНИ

Вера познакомилась с Валерием совсем юной, ей едва исполнилось девятнадцать. Подружки фыркали - старик, да к тому же командировочный. Действительно, Валерий приезжал в их город по служебным делам, на фабрику. А Вера, так и не сумев поступить в университет, работала там же. Ему было тридцать, разница в возрасте ощутимая, но не критичная. К тому же Валерий выглядел шикарно - высокий, спортивный, всегда ухоженный, в прекрасно сшитых костюмах. И главное, в отличие от поклонников-ровесников, он умел красиво ухаживать - водил в модное кафе и на премьеры спектаклей, дарил стильные букеты и милые подарки. Он был внимателен и нежен. Неудивительно, что Вера влюбилась. И даже не испугалась, когда поняла, что забеременела.

Валерий встретил новость о беременности именно так, как и ожидала Вера. Подхватил ее на руки, осыпал поцелуями и твердо заявил, что отныне они будут всегда вместе. Правда, для этого Вере придется переехать в его город. Она не возражала, с любимым хоть на край света, ничего не страшно. Зато мама закатила настоящую истерику: взрослый мужик соблазнил наивную девчонку, вчерашнюю школьницу; беременность до свадьбы, да и сама свадьба почему-то не сразу и не дома, а в другом городе...

Действительно, Валерий мягко, но настойчиво убедил Веру, что поженятся они в его городе. Девушка согласилась легко, а вот с мамой пришлось практически воевать, она ни за что не хотела отпускать дочь неизвестно куда и неизвестно с кем. В конце концов Вера не выдержала и сбежала, взяв только необходимые вещи и прихватив с собой паспорт. Валера обещал, что она ни в чем не будет нуждаться.

Когда они добрались до родного города Валеры, он почему-то не повез невесту к себе домой, а поселил в съемной квартире. Вера мучил токсикоз, поэтому она не слишком настойчиво требовала объяснений. Только спросила:

- А когда мы подадим заявление в загс? Скоро будет заметен живот, а мне так хочется красивое платье...

- Потерпи еще немного, малыш, - ответил Валера.

И она терпела.

### **ЛЮБОВЬ, ПОДЕЛЕННАЯ НА ТРИ**

Прошел месяц, потом второй, третий. Живот рос, как на дрожжах. Вера посещала женскую консультацию, гуляла в парке и каждый вечер ждала Валеру с работы, накрывая стол к ужину. Он приходил почти каждый вечер и оставался ночевать, но иногда не появлялся дня три, объясняя отсутствие короткими командировками. Вера знала, что его работа связана с частыми разъездами, поэтому верила. Одно было плохо - она устала от неопределенности.

С мамой они помирились и часто разговаривали по телефону. Но каждый разговор заканчивался мамиными слезами и вопросом - когда? Однажды Вера не выдержала и закатила истерику - передумал жениться, бросит ее с ребенком... Валера молча выслушал ее упреки, потом усадил рядом с собой на диван, крепко обнял и высушил слезы поцелуями.

- Сейчас я тебе все расскажу, - сказал он, вздохнув. - Только прошу, выслушай спокойно и не торопись рубить с плеча.

Наконец, Вера узнала правду. Оказалось, что Валера женат. Да не просто женат, а имеет двух жен...

Первая жена Альбина, ровесница Валерия, оказалась бесплодной. Так случилось, что через пять лет брака Валера встретил другую женщину и тоже ее полюбил. Наташа забеременела, и он просто обязан был на ней жениться, тем более что страстно мечтал о детях. Он сразу рассказал обо всем Альбине, надеясь, что она поймет, простит и отпустит. Но она не отпустила. Страстно, очертя голову, женщина любила мужа и, наступив на горло сво-

ей гордости и выплавав все слезы, предложила Валере привести в семью вторую жену. Со своей стороны, пообещала быть терпимой и мудрой, создать в доме дружескую атмосферу и никогда не показывать ревность. Валерий подумал и согласился. Ему тоже не хотелось расставаться с первой женой, по своему он продолжал ее любить, и она всегда была ему хорошим другом. Жилищные условия позволяли увеличить семью - у Валерия был большой двухэтажный загородный дом. Оставалась одна проблема - убедить Наташу принять предложение стать второй женой, гражданской. Конечно, она далеко не сразу согласилась на это предложение. Рыдала, обвиняла Валеру в многоженстве, даже грозила избавиться от ребенка. Но большой срок не позволил ей пойти на аборт, а любовь и нежность Валеры постепенно сделали свое дело - Наташа согласилась попробовать пожить вместе.

Не сразу все складывалось гладко, но со временем жизнь наладилась, и женщины даже подружались. А когда Наташа родила девочку, все окончательно встало на свои места. Уже никто и не думал о том, кто чья жена, и которая из них законная. Альбина окружила новорожденную малышку такой любовью и заботой, что растаял последний ледок в отношениях двух жен.

- Они обе уже знают о тебе и ждут, - закончил свой рассказ Валера, и на всякий случай покрепче прижал к себе Веру.

Ошеломленная Вера долго не могла вымолвить ни слова. После этого разговора она целый месяц ходила подавленная, часто плакала и думала - что делать? Вернуться к маме с животом и без мужа? Или согласиться стать третьей женой? Любовь победила. Вере даже представить было страшно, что она потеряет обожаемого Валеру. Лучше любовь, поделенная на три, чем холодное одиночество...

### **ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ**

- Вот так и вышло, - закончила свой рассказ Вера.

«Вот так, вот так», - вторили колеса поезда.

- С тех пор мы живем все вместе. Одно плохо - мама так и не приняла Валеру. Приходится навещать ее без мужа, - чуть вздохнула она, но тут же улыбнулась.

- Зато у нас большая и дружная семья.

Знаете, я все же окончила университет. Валера помог с поступлением, а Наташа с Альбиной всегда помогают с детьми.

- Удивительная история, - сказала я. - Ну что же, остается только

пожелать вам терпения, мудрости и большого женского счастья.

- Спасибо, я счастлива, - засмеялась Вера. - Можете удивляться и даже осуждать сколько угодно, но я все равно счастлива.

- Кто я такая, чтобы осуждать, - отмахнулась я. - Давайте-ка спать укладываться, поздно уже.

Утром я тепло попрощалась с путчиками и вышла из вагона. Было очень рано, едва рассвело, и на перроне оказалось немного встречающих. В глаза сразу бросился высокий импозантный мужчина в идеальном костюме и с букетом в руках. Он подбежал к нашему вагону и буквально выхватил из открытых дверей сначала одного мальчишку, потом второго, а затем и молодую блондинку. Импозантный мужчина оказался Вериним мужем. Мне захотелось на минутку продлить знакомство с удивительной семьей, поэтому я остановилась и сделала вид, что роюсь в сумочке. С моего места было отлично все видно и слышно.

- Веруша, малыш мой дорогой, как же я соскучился! - громко сказал Валерий, обнял и поцеловал жену в губы.

Вручив ей букет, он по очереди поднял на руки сыновей, которые наперебой и с восторгом торопились рассказать отцу о путешествии. Со стороны они выглядели абсолютно идеальной семьей - красивые, любящие, счастливые. Никому бы и в голову не пришло, что у них не все нормально.

«Все равно, как ни крути, многоженство - это неправильно, это должно быть унижительно и оскорбительно для женщины», - подумала я.

Мой взгляд скользнул вдоль перрона и зацепился за пару - неопрятный мужчина с сумкой в одной руке и бутылкой пива в другой, а рядом женщина, тоже с тяжелой сумкой и пакетом. Она что-то выговаривала мужчине, а он отхлебывал свое пиво, не обращая на спутницу внимания. У меня в голове тут же возникла картинка из памяти - зареванная соседка по лестничной площадке, которую постоянно обижает пьяница-муж. И с верхнего этажа соседка-горемыка вспомнилась - ей благоверный денег на хозяйство почти не дает, на себя любимого зарплату тратит. А сколько таких женщин страдают и терпят от мужей-алкоголиков, скряг и ловеласов?

Я снова оглянулась на знакомое семейство. Весело переговариваясь и держась за руки, они шли к автомобильной стоянке. Такие счастливые! Так может, не стоит осуждать? Ведь главное для каждого человека - быть счастливым. А счастье у каждого свое.

## Наши дети

Хорошо, когда ребенок воспитывается в полной семье. Но так случается не всегда. Может ли малыш вырасти счастливым, когда рядом с ним только мама?

# РЕБЕНОК РАСТЕТ БЕЗ ПАПЫ...

**П**сихологи давно признали: ребенку лучше, когда родители счастливы по отдельности, чем в том случае, если они вместе глубоко несчастны. Вот только маме, на чьи плечи чаще всего ложится роль основного родителя, следует быть мудрой и не допускать ошибок. Каких именно?

### ГОВОРИТЬ ПЛОХО ОБ ОТЦЕ РЕБЕНКА

Ваши отношения с мужчиной - одно, его связь с ребенком - совсем другое. Настраивая наследника против папы, негативно отзываясь о нем, вы делаете только хуже сыну или дочери. И наоборот, чем более дружелюбным будет общение между родителями, тем проще будет ребенку принять тот факт, что мама с папой больше не живут вместе.

«Когда мы с мужем разошлись, - вспоминает Елена, - то жутко ссорились. Часто конфликты происходили в присутствии трехлетнего сына. После них малыш плакал, отказывался есть, плохо спал. Я рада, что нам хватило мудрости наладить отношения, хотя вместе мы не живем».

### БЫТЬ ВСЕ ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ

Когда мама остается один на один с ребенком, ей приходится стать сильнее. При этом не стоит наращивать непробиваемую броню. Можно и нужно просить о помощи и с благодарностью ее принимать. Екатерина так и сделала: «Я сразу сказала бывшему мужу: обязательно будем делить поровну! Это честно, ведь мы оба родители. Без чувства вины я могла отдать дочку на выходные бабушке с дедушкой. За это время и я успевала отдох-

нуть, и ребенок возвращался счастливым».

Екатерине повезло в том, что муж был готов разделить с ней родительские обязанности поровну. Если мама тянет на себе воз всех проблем, сознательно не обращаясь ни к кому за помощью, она подает плохой пример детям. В будущем они так же будут отказываться принимать помощь, им тяжело будет выстраивать отношения.

### СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА ЦЕНТРОМ ВСЕЛЕННОЙ

«И тогда я совершила самую главную ошибку - поставила ребенка во главу угла, - рассказывает Наталья. - После развода я стала жить ради него, все свое время посвящать ему. К чему это привело? Прошло десять лет, сын вырос, у него теперь своя жизнь. А у меня ее нет».

В чем ошибка Натальи? В том, что она, как и многие одинокие мамы, отодвинула себя на задний план. Другая сторона медали - часто такие мамы чрезмерно опекают детей, не дают им проявлять самостоятельность, тем самым растят инфантильных и безответственных личностей в будущем.

### ЗАБЫТЬ ПРО ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ

После тяжелого опыта развода или предательства женщины зачастую ставят крест на своей личной жизни. Тем более если рядом растет ребенок. «А вдруг он не примет нового папу?», «Что, если мужчина будет его обижать?» - мучаются они вопросами.

Чаще всего такая позиция выливается в глубокую неудовлетворенность и несчастье самой женщины, которые безусловно отража-

ются на ребенке. Если это мальчик, то именно он становится ее главным мужчиной, и в этом ошибка!

Да, придется позаботиться о том, чтобы новая любовь нашла общий язык с отпрыском. Но, чтобы это получилось, стоит хотя бы раз попробовать!

### ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТОЙ

Валерия до сих пор терзает себя чувством вины: «Муж унижал меня, бывало, что и руку поднимал, поэтому однажды я просто сбежала от него. Но сейчас задумываюсь, правильно ли поступила. Ведь тем самым я лишила свою дочь отца. Плохого, но все же отца...»

Вам знакомы подобные терзания? Женщина годами может жить, чувствуя себя виноватой и кому-то должной. Однако дети в этом случае часто манипулируют мамой, ведь это так легко сделать.

Важно понять: чувство вины деструктивно. Оно не поможет в воспитании, а главное, ничего не изменит. Куда лучше избавиться от него, чтобы растить ребенка счастливым.

### СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА ЖИЛЕТКОЙ ДЛЯ СЛЕЗ

Когда женщина остается одна, ее главным другом, помощником и соратником может стать ребенок. Ему она будет изливать свои страдания, у него просить помощи, на него уповать. Причем этому ребенку может быть всего пять лет - неважно! А то, что при этом страдает психика отпрыска, - это уже, как правило, вопрос второй.

«Моей дочке было восемь, когда мы с ее папой расстались, - рассказывает Инга. - Мне не с кем было поделиться своей болью, поэтому плакалась я обычно дочери в жилетку. И что вы думаете? Спустя несколько лет она отдалась от меня, а после призналась: «Мама, мне с тобой так трудно!» Что я сделала не так?..»

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Если вы растите ребенка в одиночку, обеспечьте ему многогранное общение. Обязательно устанавливайте контакты с полными семьями, не боясь, что он будет чувствовать себя «не таким» рядом с ними. Пусть малыш общается с другими мужчинами - дедушкой, тренером, учителем, вашими друзьями - и наблюдает мужское поведение. Ограничивая контакты только рамками вашей маленькой семьи, вы рискуете зародить в ребенке чувство неполноценности и множество страхов.

## Важные даты

**20 ЯНВАРЯ** – собор Иоанна Предтечи. На следующий день после Крещения церковь вспоминает Иоанна Предтечу, крестившего Иисуса Христа.

**23 ЯНВАРЯ** – Феофан Затворник. В молитвах святого просят об избавлении от душевных мук и телесных недугов.

**25 ЯНВАРЯ** – день памяти святой мученицы Татианы. Считается покровительницей учащихся, помогает в учебе.

**К**рещение Господне также называют Богоявлением, потому что в этот день состоялось явление сразу трех ипостасей Иисуса Христа - Бога Отца, Бога Сына и Бога Святого Духа. С тех пор вся вода в этот день становится святой. Ее набирают для дальнейшего использования, в нее окунаются, ее пьют. И все это - с верой в чудо!

### КАК ОКУНАТЬСЯ В ПРОРУБЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Окунание в прорубь - не обязательное действие. По большей части это традиция, которой испокон веков следуют многие, но далеко не все верующие. Важно понимать: вода в проруби не просто холодная - ледяная. А значит, нужно быть готовым к погружению. Нелишним будет перед этим посетить врача, узнать, выдержит ли организм такую нагрузку.

Важно пользоваться специально организованными прорубями. Около них всегда дежурят медики и спасатели, чтобы помочь, если понадобится. Пожилым людям и детям вообще не рекомендуется совершать окунание. Употреблять алкоголь (для разогрева или храбрости) строго запрещено! В воду обычно погружаются троекратно, перед этим каждый раз осеняя себя крестным знаменем. После погружения нужно как можно быстрее переодеться в сухую и теплую одежду.

### ПОЧЕМУ КРЕЩЕНСКАЯ ВОДА ОСОБЕННАЯ?

Вода в Крещение освящается особым чином под названием «великое освящение». Им же пользуются священнослужители во время таинства крещения.

Крещенскую воду также называют агасмой и сравнивают с причастием. Например, если человек по какой-то причине не может принять причастие, ему допустимо пить агасму.

В праздник Крещения воду обычно освящают дважды - утром и вечером. Так было издревле, потому что воды, приготовленной утром, на всех желающих не хватало. Чин приходилось повторять.



## КРЕЩЕНСКИЕ ТРАДИЦИИ

Каждый год 19 января православные верующие празднуют Крещение Господне. В этот день принято набирать святую воду, которая имеет особую силу.

Пьют ее строго натошак, с молитвой и крестным знаменем. Можно окропить водой человека (например, если он болен), но небольшим количеством. Крещенскую воду также допустимо смешать со святой водой, набранной в любой другой день.

### ВОДА ИЗ-ПОД КРАНА ТОЖЕ СВЯТАЯ?

Формально - да! Ведь считается, что вся вода, где бы она ни находилась, в праздник Крещения становится святой. Это отсылка к водам реки Иордан, где крестился Спаситель. Однако важно понимать: из крана в праздник не начинает течь святая вода в прямом смысле этого слова. Ее нельзя использовать как освященную.

Настоящую крещенскую воду можно набрать в церкви, где над ней был совершен конкретный чин ве-

ликого освящения. Вся остальная вода хоть и становится благодатной в этот день, для использования в качестве святой не годится.

### МОЖНО ЛИ ЗАПАСТИСЬ СВЯТОЙ ВОДОЙ ВПРОК?

Многие в праздник Крещения стараются набрать как можно больше воды, чтобы пользоваться ею долго. Но следует помнить, что это святыня. Ее не нужно набирать впрок, если вы не уверены в том, что используете ее всю. Нет ничего хуже, чем заброшенная святыня. Это неуважение к ней.

Крещенскую воду стоит брать в том количестве, в котором вы сможете ее использовать. Более того, вода не будет портиться только в том случае, если хранить ее надлежащим образом - в темноте, прохладе, закрытой таре, желательно около иконостаса.

### ОДИН ГЛОТОК ПРИНЕС СЫНУ СПАСЕНИЕ

Я была слышана о крещенской воде, ее целебных свойствах. Но до недавнего времени у меня было возможности проверить это. И вот этим летом мы отправились в гости к бабушке в деревню. Ничто не предвещало беды... И вдруг я замечаю у сына все признаки отравления. Не ест, не пьет, ему плохо. Скорую не вызвать - далеко от города, дедушка поехал за врачом сам, но мы не знали, когда он вернется.

Бабуля предложила: «Давай дадим ему святой водицы». Признаюсь, я сомневалась, ведь обычная в нем попросту не задерживалась. Но подумала, хуже от этого не будет. Дали - получилось. Стали пить по ложечке святой водой. Когда спустя полдня приехал врач, ребенку было значительно лучше. Доктор спросил, какие лекарства мы приняли, а мы ему указали на литровую банку с водой и объяснили, что она крещенская. Врач не мог не признать: святая вода сотворила чудо! Конечно, дальше мы лечились таблетками, но святая вода действительно помогла моему сыну.

Анна Коровякина.





**Проблема!**

## Почему новогодние желания сбываются?

**Удивительно, но довольно часто желания, которые я загадывала в 12 часов, сбывались. В чем секрет?**

**Лилия Аркадьева.**

Новый год, несомненно, особенный праздник. Даже заядлые скептики в эту пору начинают надеяться на чудо.

Предположение о том, что в новогоднюю ночь все возможно, возникает еще в детстве. Оно подкрепляется сказками, тематическими мультфильмами и Дедом Морозом, который приходит с подарками и в папиных тапочках. Взрослея, люди перестают верить в чудеса, но 31 декабря, как и в детстве, загадывают желания. Эти мечты, в отличие от произнесенных в любое другое время, пропитаны

искренней верой, ощущением праздника и надеждой на исполнение.

Даже если человек не верит в Деда Мороза, в праздничный день ему все же кажется, что кто-то невидимый помогает сделать мечты чутью реальнее и ближе. Не стоит забывать и про так называемый эффект общей энергетике. В Новый год в чудо верит подавляющее большинство.

Рекомендуем в новогоднюю ночь загадывать заветные желания. Это ничего не стоит, зато появляется надежда, а без нее - никуда!

## Подруга не может за меня порадоваться

**В моей жизни сейчас все замечательно, у близкой подруги - наоборот. И я вижу, что ей с трудом даются мои радостные откровения. Она злится, язвит, завидует. Что мне делать? Молчать?**

**Надежда К.**

Говорят, неудачи и проблемы - хорошая проверка для дружбы. На самом деле более информативными являются реакции близкого человека на ваше счастье и успех. Это так называемая лакмусовая бумажка, которая показывает, насколько приятель способен порадоваться за вас и разделить с вами приятные моменты.

Не ставьте крест на дружбе с подругой. Зависть - распространенная реакция в таких случаях. Возможно, у нее действительно черная полоса. Или девушка страдает от низкой самооценки, и это не позволяет ей адекватно воспринимать чужие победы.

Помните: вы заслужили все то, что происходит в вашей жизни. Вы не обязаны об этом молчать. Обсуждайте свои победы, но пока с другими людьми, которые зарядят вас положительными эмоциями.

В отношениях с подругой возьмите паузу. Во время разгово-



ра больше слушайте, меньше рассказывайте о себе. Не врите, но и не вдавайтесь в подробности.

Сейчас вы находитесь в ресурсном состоянии, а значит, в силах помочь приятельнице пережить ее непростые моменты. Она будет вам благодарна и, возможно, посмотрит на ваши успехи иначе.

## Стесняюсь говорить тосты

**На торжествах, когда подходит моя очередь говорить тост, я теряюсь. Неловко как-то, не знаю, что произнести. Как с этим справиться?**

**Елена Быкалова.**

Произнесение тоста за столом - это дань любви и благодарности хозяину дома или имениннику. Стандартно тост должен длиться не более 3 минут. Не нужно длинных утомительных монологов. Выделите какую-нибудь черту человека или одно пожелание, которое хотели бы преподнести, и постройте свою речь на этом. Говорите от души, не льстите, ведь лукавство всегда заметно.

Если вы стесняетесь в такие моменты, подготовьте слова заранее. По этикету допустимо даже записать ключевые моменты - например, в записках на телефоне. Но полностью читать текст не стоит, лучше лишь изредка в него заглядывать.

О чем еще важно помнить во время произнесения тоста? Если вы выступаете в большой компании, обязательно встаньте. Когда вас слушают 2-3 человека, можно остаться на своем месте. Не рекомендуется стучать по бокалу, пытаясь привлечь к себе внимание. Лучше просто попросить: «Можно минуточку вашего внимания?»

## Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ МЫ ЧОКАЕМСЯ БОКАЛАМИ?

Любое торжество сопровождается чоканьем бокалов. Эта традиция появилась в древние времена, когда наши предки верили в злых духов. Считалось, что для избавления от них нужно как можно громче шуметь, звенеть и стучать. Чокаясь бокалами, люди защищались от всего плохого.

В Средневековье бокалами чокались для того, чтобы показать: напиток безопасен. При соприкосновении медные чарки сотрясались, вино в них расплескивалось и попадало в соседние бокалы. Становилось очевидным: оно не отравлено. А если кто-то отказывался от этой церемонии, тут же вызывал подозрения.

Сегодня это просто приятная традиция, которая украшает праздничный вечер.



**В разговоре он упоминает имя матери чаще, чем ваше. По всем вопросам предпочитает советоваться с родительницей и смертельно боится, если она не одобрит его поведение. Велика вероятность, что ваш избранник - маменькин сынок!**

**М**аменькиного сынка не так просто раскусить. Лишь после нескольких месяцев знакомства, пообщавшись с его матерью и узнав больше об отношениях внутри их семьи, можно сделать выводы. А как узнать раньше? Пройти тест!

**1. Часто ли ваш избранник говорит о своей матери?**

А. Только по делу, если тема ее касается.

Б. Постоянно! Из-за этого кажется, что она всегда незримо присутствует рядом.

В. Практически не упоминает о ней.

**2. Похожи ли вы на маму своего возлюбленного? Внешне или внутренне?**

А. В чем-то похожа, и это так мило.

Б. Очень похожа. Мы с ней как две капли воды.

В. Я, скорее, ее полная противоположность.

**3. Как вы думаете, как бы ваш избранник продолжил фразу «Для меня мама - это...»?**

А. Близкий и родной человек.

Б. Все! Самый главный человек в моей жизни.

В. Человек, который дал мне жизнь.

**4. Просит ли возлюбленный, чтобы вы ему готовили «как мама»?**

А. Нет, но иногда может давать советы по ее рекомендациям.

Б. Да, советует мне взять у нее несколько кулинарных уроков.

В. Нет, ему нравятся именно мои блюда.

**5. Обсуждает ли ваш мужчина свою личную жизнь с мамой?**

А. Думаю, что некоторые моменты не остаются для нее тайной.

Б. К сожалению, да. Мне даже неудобно оттого, что она все о нас знает.

В. Ни в коем случае.

**6. В день рождения его мамы вы плохо себя чувствуете и говорите мужчине, что не сможете пойти. Как думаете, какова будет его реакция?**

А. Ничего мне не скажет, но расстроится.

Б. Он смертельно обидится. И про себя наверняка подумает: «Могла бы и потерпеть!»

В. Он поймет ситуацию и пойдет на торжество один.

## ВАШ МУЖЧИНА МАМЕНЬКИН СЫНОК?

**7. Как часто ваш возлюбленный созванивается со своей матерью?**

А. Пару раз в неделю.

Б. Каждый день по несколько раз.

В. Примерно раз в две недели.

**8. Может ли его мама приехать без предупреждения к вам в гости?**

А. Его мама достаточно воспитанна, чтобы предупреждать заранее о своем визите.

Б. Она всегда так и делает.

В. Нет, муж ставит четкие границы.

**9. По вашему мнению, мама возлюбленного может повлиять**

**на принимаемые им решения?**

А. Только в вопросах, где ее компетентность неоспорима.

Б. Думаю, да. Он спрашивает ее мнение в любых вопросах.

В. Нет. Он может спросить совета, но сделать по-своему.

**10. Можете ли вы назвать своего любимого избалованным? Если да, кто в этом виноват?**

А. Чуть-чуть, и, думаю, виновата в этом я.

Б. Да, могу, и вина в этом лежит на плечах его мамы!

В. Нет, он абсолютно самостоятельный.

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

**БОЛЬШИНСТВО А**

Ваш мужчина - не только прекрасный возлюбленный, но еще и замечательный сын. Общение с матерью в его жизни присутствует, он трепетно к ней относится, но умеет ставить рамки. Его личная жизнь при этом остается действительно личной. Все, что остается вам при таком раскладе, правильно выстроить отношения с будущей или уже нынешней свекровью. Сделать это будет несложно, держайте!

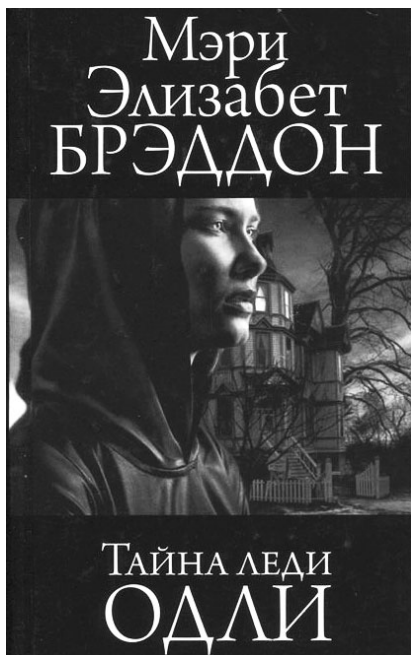
**БОЛЬШИНСТВО Б**

Не хочется вас огорчать, но вы никогда не будете в сердце возлюбленного на первом месте. Потому, что оно прочно занято его мамой. Вашему мужчине она кажется лучшей женщиной и, наверняка, он постоянно вас с ней сравнивает. Вы при этом чувствуете себя на вторых ролях и не можете расслабиться - слишком серьезная конкуренция. В этом случае важно по-

нять, может ли измениться подобное положение вещей? Есть ли шанс, что мальчик повзрослеет. Если нет, бегите от него. Если да, постарайтесь разделить его от мамы. Для начала начните жить отдельно от нее.

**БОЛЬШИНСТВО В**

Маменькин сынок - не самый утешительный диагноз, но безразличие тоже не выход. А ведь именно безразличием к своим родственникам и славится ваш возлюбленный. Их мнение ему неинтересно, он лишней раз не поздравит маму с праздником, не позвонит, чтобы узнать, как у нее дела. Это не самый лучший расклад, ведь давно известно: как мужчина относится к своей маме, так же будет относиться и к жене. Именно мама формирует его поведение по отношению к остальным женщинам. Постарайтесь наладить отношения вашего мужчины с родными. Это нужно как ему, так и вам.



(Продолжение. Начало в 21-3).

Мистер Одли уселся поближе к широкой каминной решетке и вытянул свои усталые ноги на коврик у камина, пока хозяин разворошил кочергой огромную кучу углей и красное пламя с ревом устремилось в трубу.

– Если вы желаете отдельную комнату, сэр... – начал хозяин.

– Нет, благодарю вас, – ответил Роберт безразличным тоном, – эта комната меня вполне устраивает сейчас. Я буду вам чрезвычайно обязан, если вы закажете мне баранью отбивную и пинту шерри.

– Разумеется, сэр.

– И я буду вам еще более обязан, если прежде вы уделите мне несколько минут для беседы.

– С огромным удовольствием, сэр, – ответил хозяин. – В это время года у нас так мало жильцов, что мы рады угостить джентльменов, посещающих нас. Любая информация, какую я могу предоставить вам относительно окрестностей Уайлденси и его достопримечательностей, – добавил он, машинально цитируя небольшой карманный путеводитель по курорту, – я буду просто счастлив...

– Но я не желаю ничего узнать об окрестностях Уайлденси, – перебил его Роберт, слабо сопротивляясь разговорчивости хозяина. – Мне хотелось бы задать вам несколько вопросов о людях, которые когда-то здесь жили.

Хозяин поклонился и улыбнулся, всем своим видом выражая готовность рассказать наизусть биографии всех жителей небольшого приморского городка, если бы этого пожелал мистер Одли.

– Сколько лет вы здесь живете? – спросил Роберт, вынимая из кармана свою записную книжку. – Вас не будет раздражать, если я запишу ваши ответы?

– Совсем нет, сэр, – ответил хозяин с напыщенной торжественностью и важностью. – Могу предоставить вам любую информацию, какая может оказать-

# Тайна леди ОДЛИ

ся для вас предельно ценной...

– Да, благодарю вас, – пробормотал Роберт, прерывая этот поток слов. – Вы жили здесь в течение...

– Шести лет, сэр.

– С пятьдесят третьего года?

– С ноября пятьдесят второго, сэр. До этого у меня было свое дело в Галле. Дом был достроен в октябре, прежде чем я въехал сюда.

– Вы не помните морского лейтенанта, в то время, я полагаю, на половинном жалованье, по имени Мэлдон?

– Капитан Мэлдон, сэр?

– Да, обычно его называли капитан Мэлдон. Я вижу, вы хорошо его помните.

– Да, сэр. Капитан Мэлдон был один из наших постоянных клиентов. Он обычно проводил вечера в этой самой комнате, хотя в то время стены были сырые, и мы не могли оклеить их почти в течение двенадцати месяцев. Его дочь вышла замуж за молодого офицера, приехавшего сюда со своим полком под Рождество пятьдесят второго. Они поженились здесь, сэр, почти шесть месяцев путешествовали в Европе, и потом вернулись сюда. Но джентльмен уехал в Австралию, покинул даму через неделю или две после того, как родился ребенок. Этот случай наделал здесь, в Уайлденси много шума, сэр, и миссис... миссис... забыл ее имя...

– Миссис Толбойс, – подсказал Роберт.

– Точно, миссис Толбойс. Все в Уайлденси очень сочувствовали миссис Толбойс, сэр, она была очень хорошенькая и такая обаятельная, что все любили ее.

– Вы не могли бы мне сказать, как долго мистер Мэлдон и его дочь оставались в Уайлденси после того, как мистер Толбойс покинул их? – спросил Роберт.

– Ну... нет, сэр, – ответил хозяин после минутного размышления. – Не могу сказать точно, когда это было. Я помню, как мистер Мэлдон часто сидел здесь, в этой самой гостиной, и рассказывал, что был обманут молодым человеком, которому так доверял, но не могу сказать, сколько времени прошло, прежде чем он уехал из Уайлденси. Но миссис Бакэмб может сказать вам, сэр, – живо добавил он.

– Миссис Бакэмб?

– Да, миссис Бакэмб принадлежит номер семнадцать Северных коттеджей – дом, в котором жили мистер Мэлдон и его дочь. Она неплохая, порядочная женщина, сэр, и я уверен, она расскажет вам все, что вы хотите узнать.

– Спасибо, я зайду завтра к миссис Бакэмб. Погодите – еще один вопрос. Вы бы узнали миссис Толбойс, если бы увидели?

– Конечно, сэр. Так же, как свою соб-

ственную дочь.

Роберт записал адрес миссис Бакэмб в свою записную книжку, съел в одиночестве обед, выпил пару стаканчиков шерри, выкурил сигару и удалился в приготовленную для него комнату, где уже был затоплен камин.

Он быстро заснул, устав от поездок с места на место за последние два дня, но сон его был чужок: он слышал безудержное завывание ветра на песчаных пустошах и как волны монотонно набегали на берег. Смешавшись с этими унылыми звуками, печальные мысли, вызванные этим безрадостным путешествием, проходили нескончаемой чередой в его сонном мозгу и превращались в видения, которые никогда не бывали, да и не могли существовать в реальности, но которые все же имели неуловимую связь с настоящими событиями.

В этих тревожных снах он видел Одли Корт, вырванный с корнем с зеленых пастбищ и тенистых изгородей Эссекса и стоящий одиноко, открытый всем ветрам на этом пустынном северном берегу, которому угрожало быстро накатывающееся на него бурное море, чьи волны поднимались, чтобы сокрушить так любимый им дом. Пока бурные волны подкатывались все ближе и ближе к величественному особняку, спящий увидел бледное, сияющее как звезда лицо, выглядывающее из серебристой пены волн, и знал, что это госпожа, превратившаяся в русалку и зовущая его дядю к гибели. Над этим бушующим морем огромные тучи, чернее самой непроглядной ночи, опустились на глаза спящего; но на горизонте штормовые тучи медленно рассеивались, и в темноте из узкого разрыва облаков полился луч света на страшные волны, которые медленно, очень медленно, начали отступать, оставив старый особняк невредимым и твердо стоящим на берегу.

Роберт проснулся, хорошо помня этот сон, и с ощущением физического облегчения, как будто тяжесть, давившая на него всю ночь, была снята с его груди.

Он заснул снова и проснулся, когда из-за ставней выглянул зимний солнечный луч и пронзительный голос горничной у двери провозгласил, что уже половина девятого. Без четверти десять он покинул гостиницу «Виктория» и отправился вдоль пустынной платформы и ряда домов, стоящих лицом к морю.

Ряд тяжеловесных прочных квадратных жилищ протянулся к небольшой гавани, в которой стояли на якоре два три торговых судна и пара угольщиков. За гаванью на холодном горизонте виднелись серые мрачные казармы, отделенные от домов Уайлденси узким заливом, через который был перекинут железный разводной мост. Алая форма часового, шагающего туда и обратно между двумя орудиями, была единственным

ярким пятном, оживлявшим серые каменные дома и свинцовое море.

На одной стороне гавани длинный каменный мол простирался далеко в глубь сурового одиночества моря, как будто построенный для жилья какого нибудь современного Тимона, человеконенавистничество которого не могла удовлетворить даже уединенность Уайлденси, и мечтающего забраться еще дальше от своих собратьев людей.

Именно на этом пирсе Джордж Толбойс впервые встречал свою жену, под сияющим солнечным небом и под музыкой оркестра. Именно здесь молодой корнет впервые поддался сладкому обману роковой страсти, которая имела такое мрачное воздействие на его последующую жизнь.

Роберт с гневом смотрел на уединенный морской курорт – захудалый порт.

«Именно такое место, – думал он, – губит сильного человека. Он приезжает сюда с чистым сердцем, встречавший женщин лишь на выставках цветов да на балах; знающий о них не больше, чем о спутниках далеких планет; со смутным представлением, что женщина – это какой-то крутящийся волчок в розовом или голубом газе, или изящный манекен для демонстрации изделий модистки. Он приезжает в какое нибудь местечко, вроде этого, и вся вселенная неожиданно сужается до полудюжины акров; громада мироздания уменьшается до шляпной коробки. Далекие создания, проплывавшие вокруг него, прекрасные и смутные, оказались у него под носом, и прежде чем он успел опомниться – вот вам, пожалуйста! Колдовство началось: вокруг него очерчен магический круг, формула волшебных чар в действии, и жертва уже не в силах скрыться, как принц на мраморных ногах в восточной сказке».

Размышляя подобным образом, Роберт добрался до дома, где, как ему сказали, проживала миссис Бакэмб.

Чопорная пожилая служанка сразу же провела его в гостиную, такую же суровую и старомодную, как и она сама. Миссис Бакэмб, почтенная матрона около шестидесяти лет, сидела в кресле у яркого огня за каминной решеткой. Старый терьер, чья черновато-коричневая шкурка изрядно облезла, уютно устроился на коленях миссис Бакэмб.

«Мне бы хотелось пожить здесь, – подумал Роберт, – и посмотреть, как серое море набегает на серый песок под спокойным серым небом. Я бы жил здесь и читал молитвы, перебирая четки, раскаивался и отдыхал».

Он уселся в кресло напротив миссис Бакэмб по приглашению леди, и положил шляпу на пол. Старенький терьер сполз с коленей своей хозяйки, чтобы полаять и таким образом выразить протест против шляпы.

– Вы желаете, сэр, я полагаю, снять – тихо, Дэш! – один из коттеджей, – предположила миссис Бакэмб, чьи мысли текли лишь в одном направлении и чья жизнь за последние двадцать лет неизменно состояла из сдачи домов внаем.

Роберт Одли объяснил цель своего визита.

– Я пришел, чтобы задать один простой вопрос, – сказал он в заключение. – Я желал бы выяснить точную дату

отъезда миссис Толбойс из Уайлденси. Хозяин отеля «Виктория» сообщил мне, что вы, вероятно, сможете предоставить мне эту информацию.

Миссис Бакэмб немного подумала. – Я могу сообщить вам дату отъезда капитана Мэлдона, – сказала она, – так как он уехал из семнадцатого номера, значительно писал задолжал. По этому делу сохранились бумаги. Что же касается миссис Толбойс...

Миссис Бакэмб немного помедлила, прежде чем продолжить.

– Вы знаете, что миссис Толбойс уехала неожиданно?

– Я не знал об этом.

– В самом деле! Да, она уехала неожиданно, бедная женщина! Она пыталась зарабатывать на жизнь уроками музыки, когда муж покинул ее; она блестящая пианистка, и я думаю, ей вполне это удалось. Но полагаю, что отец забирал у нее деньги и тратил их в трактирах. Как бы там ни было, однажды вечером у них произошла крупная ссора и на следующее утро миссис Толбойс покинула Уайлденси, оставив своего маленького мальчика с няней по соседству.

– Но вы не можете сказать мне дату ее отъезда?

– Боюсь, что нет, – ответила миссис Бакэмб, – но все же... погодите. Капитан Мэлдон писал мне в тот день, когда уехала его дочь. Бедный старый джентльмен был в отчаянии, и он всегда приходил ко мне со своими тревогами. Если бы я нашла это письмо, оно могло быть датировано, не правда ли?

Мистер Одли заметил, что это вполне вероятно.

Миссис Бакэмб подошла к столику у окна, на котором стояла старомодная конторка из красного дерева, покрытая зеленым покрывалом и битком набитая документами, торчавшими изо всех щелей. Письма, рецепты, счета, описи и налоговые бумаги безнадежно смешались, и в этой куче миссис Бакэмб начала искать письмо капитана Мэлдона. Мистер Одли терпеливо ожидал, наблюдая, как серые облака плывут по серому небу, а серые корабли скользят по серой глади моря.

После десятиминутных поисков миссис Бакэмб издала победный возглас.

– Я нашла его, – промолвила она, – и в нем есть записка от миссис Толбойс.

Лицо Роберта Одли вспыхнуло, когда он протянул руку, чтобы взять бумагу.

«Человек, укравший любовные письма Элен Мэлдон из сундука Джорджа в моей квартире, мог бы не утруждать себя», – подумал он.

Письмо старого лейтенанта не было длинным, почти каждое второе слово было подчеркнуто.

«Мой великодушный друг, – началось письмо (мистер Мэлдон не раз испытывал щедрость леди во время проживания в ее доме, редко платя квартплату, пока в дело не вмешался маклер). – Я в глубоком отчаянии. Моя дочь покинула меня! Можете представить себе мои чувства! Мы немного поговорили вчера о денежных делах, в чем мы всегда с вами расходились, и, поднявшись сегодня утром, я обнаружил, что покинул! Прилагаемая мной записка от Элен лежала на столе в гостиной.

Ваш в горе и отчаянии  
Генри Мэлдон.

*Северные коттеджи, 16 августа 1854 г.*

Записка от миссис Толбойс была еще короче:

«Я устала и хочу начать новую жизнь. Я уйду в мир, отрываясь от всего, что связывало меня с ненавистным прошлым, чтобы искать другой дом и другую судьбу. Простите меня, если я была раздражительной, капризной, изменчивой. Вы должны простить меня, потому что знаете, почему я такая. Вы знаете тайну, которая является ключом ко всей моей жизни.

Элен Толбойс».

Эти строчки были написаны почерком, который Роберт Одли знал слишком хорошо.

Он долго сидел, молчаливо размышляя над письмом, написанным Элен Толбойс.

Что означали последние два предложения: «Вы должны простить меня, потому что знаете, почему я такая. Вы знаете тайну, которая является ключом ко всей моей жизни»?

Он напряженно думал, пытаясь найти разгадку этих слов. Он ничего не мог припомнить, не мог представить ничего, что пролило бы свет на их значение. Дата отъезда Элен, судя по письму мистера Мэлдона, была 16 августа 1854 года. Мисс Тонкс заявила, что Люси Грэхем появилась в школе на Кресчент Вилла между 17 и 18 августа того же года. Между отъездом Элен Толбойс из курорта в Йоркшире и прибытием Люси Грэхем в школу в Бромптоне прошло не более 28 часов. Это, возможно, составляло очень короткое звено в цепи косвенных улик, по тем не менее это было звено, и оно точно укладывалось на свое место.

– Имел ли мистер Мэлдон известия от своей дочери после того, как она уехала из Уайлденси? – спросил Роберт.

– Я думаю, что да, – ответила миссис Бакэмб, – но я не видела этого джентльмена с того августа. Я вынуждена была продать его имущество с торгов, так как он, бедняга, задолжал мне плату за пятнадцать месяцев; и только продав жалкие остатки его обстановки, он смог выселиться. Мы расстались хорошими друзьями, несмотря на то, что я послала к нему маклеров, и старый джентльмен уехал в Лондон с ребенком, которому едва исполнилось двенадцать месяцев.

Миссис Бакэмб больше нечего было добавить, а у Роберта больше не было вопросов. Он попросил разрешения взять с собой оба письма, написанные лейтенантом и его дочерью, и положив их в карман, ушел.

Он сразу же вернулся в гостиницу, где попросил расписание поездов. Экспресс до Лондона отправлялся из Уайлденси в четверть второго. Роберт отослал свой чемодан на станцию, заплатил по счету и прогуливался по набережной в ожидании поезда.

«Я проследил истории Люси Грэхем и Элен Толбойс до пункта исчисления, – думал он. – Следующая моя задача – раскрыть тайну женщины, похороненной на кладбище в Вентноре».

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**





# КОГДА ПЛАТИТЬ КАРТОЙ ОПАСНО

**Безналичная оплата - это удобно, но не всегда безопасно, особенно при покупках в Интернете. Мошенники не дремлют! К счастью, есть способ сохранить свои сбережения.**

Психологи пришли к выводу: те, кто предпочитают расплачиваться наличными, тратят меньше тех, кто используют банковские карты. Вот еще несколько аргументов в пользу «живых» денег: не нужно платить за обслуживание счета, наличные не подвержены блокировке, оплата доступна везде. Это не значит, что нужно навсегда отказаться от услуг банка. И все же в некоторых случаях лучше выбрать оплату наличными.

### Фишинговые сайты

С появлением интернет-сервисов с возможностью безналичной оплаты большое распространение получили фишинговые сайты. По сути, это страницы, полностью копирующие интер-

фейс оригинальных сервисов, которыми мы привыкли пользоваться. Например, страничка личного кабинета в онлайн-банке, оператора мобильной связи, интернет-магазина. Те же шрифты, цвета и логотипы - с первого взгляда и не скажешь, что это фишинг. Будьте внимательны! Как правило, в адресной строке присутствует опечатка - например лишняя буква. На фишинг также указывает незащищенное соединение. Если адрес сайта не начинается с «https», скорее всего, это страница мошенников. Введете данные банковской карты на

**Чтобы обезопасить себя от мошенников, не храните все деньги на одном счете.**

таком ресурсе - считайте, что вы дали доступ к своему счету посторонним людям. Иногда мошенники присылают письмо на электронную почту якобы от имени банка с просьбой перейти по ссылке. Не переходите на незнакомые сайты: банки не информируют о происшествиях с картой по электронной почте или с помощью социальных сетей.

### Магазины-однодневки

Они привлекают покупателей низкими ценами и грандиозными скидками. Правда, после оплаты свой товар вы вряд ли получите. Вычислить магазин-однодневку легко: невзрачный дизайн сайта, выполненный на скорую руку, ошибки в описании товара, из контактов только мобильный телефон и банковский счет физического лица. Отзвонив либо вовсе нет, либо - все положительное, написанные в едином стиле.

Проверенные онлайн-магазины, как правило, предлагают несколько способов оплаты - наличными курьеру или картой на сайте. Если вы видите только один вариант, и он электронный, возможно, это «однодневка».

Вам кажется, что магазин настоящий, но вы хотите перестраховаться? Поищите информацию о нем в социальных сетях, проверьте дату создания сайта (прокрутите мышкой вниз страницы). Чем старше магазин, тем больше к нему доверия.

### Подставные объявления

Некоторые предпочитают покупать товары с рук - так получается дешевле.

По качеству они часто оказываются не хуже тех, что предлагает магазин.

Если вы активный пользователь сайтов с бесплатными объявлениями, будьте внимательны, когда продавец просит внести предоплату банковским переводом. Безопаснее расплатиться наличными уже после получения товара.

Иногда жертвами мошенников становятся сами продавцы. Предположим, вы хотите продать какую-то вещь, и вам позвонил потенциальный покупатель. Если он настаивает на безналичной оплате и спрашивает данные вашей банковской карты, включая код с обратной стороны, то это мошенник. Получив доступ к вашему счету и онлайн-банку, он сможет воспользоваться вашими деньгами.

## ПРОВЕРКА ВЕНТИЛЯЦИИ ИЛИ РАЗВОД НА ДЕНЬГИ?

Недавно мне в дверь позвонили люди в белых комбинезонах и масках. Сказали, что это внеплановая проверка вентиляции в квартирах.

Незваных гостей я пустила в дом без единой задней мысли. Двое мужчин, осмотрев жилище, заявили, что моя вентиляционная система никуда не

годится. «Вы слышали про коронавирус? - спросил один из них. - С вашей вентиляцией он легко может передаться вам от соседей!» Я, конечно, испугалась! Но меня тут же успокоили - оказалось, всего за небольшую сумму мне могут поменять систему полностью.

Хорошо, что в этот момент позвонил внук. Когда я поделилась с ним своей бедой, он предупредил: «Бабуля, это мошенники! Гони их прочь!» Я тут же пригрозила мужчинам полицией, и они спешно ретировались. А ведь я могла по наивности отдать им деньги...

*Галина Лутова.*

# ПАЛАНТИН С РЕЛЬЕФНЫМ УЗОРОМ

Мягкий и пушистый белый палантин станет любимой вещью в вашем гардеробе благодаря сложным рельефным узорам, которые никогда не выходят из моды.

## РАЗМЕРЫ

Примерно 185 x 58 см

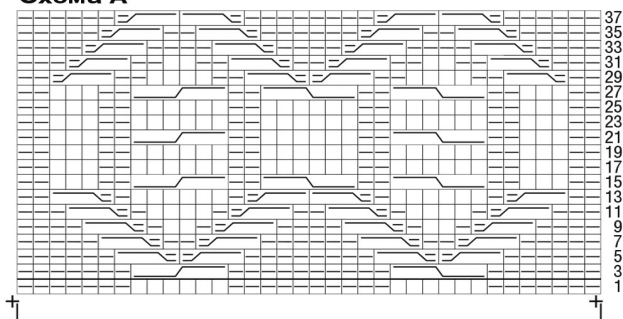
## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа 1 (70% мохера, 30% шелка; 25 г/210 м) — 7 мотков кремовой;

пряжа 2 (58% вискозы, 27% полиамида, 15% кашмирской шерсти; 50 г/150 м) — 10 мотков кремовой; круговые спицы №6 длиной 80 см; крючок №5.

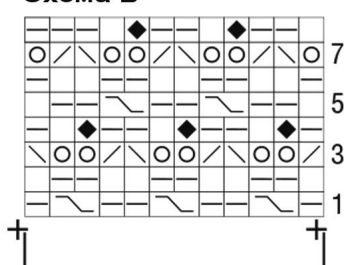
## УЗОРЫ И СХЕМЫ

### Схема А



- = лицевая петля
- = изнаночная петля
- = накид
- / = 2 п. провязать вместе лицевой
- \ = снять 1 п., провязать следующую петлю и протянуть снятую петлю через провязанную
- ◆ = 1 лицевая скрещенная
- ~ = 2 п. перекрестить налево: снять 1 п. на вспомогательную спицу перед работой, провязать следующую петлю лицевой, затем провязать петлю со вспомогательной спицы лицевой
- = 4 п. перекрестить налево: снять 3 п. на вспомогательную спицу перед работой, провязать следующую петлю изнаночной, затем провязать петли со вспомогательной спицы изнаночными
- = 4 п. перекрестить направо: снять 1 п. на вспомогательную спицу за работой, провязать следующие 3 петли лицевыми, затем провязать петлю со вспомогательной спицы изнаночной
- = 6 п. перекрестить налево: снять 3 п. на вспомогательную спицу перед работой, провязать следующие 3 петли лицевыми, затем провязать петли со вспомогательной спицы лицевыми
- = 6 п. перекрестить направо: снять 3 п. на вспомогательную спицу за работой, провязать следующие 3 петли лицевыми, затем провязать петли со вспомогательной спицы лицевыми

### Схема В



Своими  
руками

## ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

## ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

## РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР

Вязать по схеме, А на 36 п. между стрелками. Цифрами с правой стороны схемы обозначены лицевые ряды. В изнаночных рядах петли провязывать по рисунку.

В высоту 1 раз выполнить с 1-го по 38-й ряд, затем повторять с 3-го по 38-й ряд.

## УЗОР «РЕШЕТКА»

Вязать по схеме В на 12 п. между стрелками. Цифрами с правой стороны схемы обозначены лицевые ряды. В высоту повторять эти 8 рядов.

## СОВЕТ

Вместо палантина можно связать более узкий шарф. В этом случае следует набрать меньше на 48 п. и не повторять узоры после \*.

## ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

36 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано рельефным узором;

12 п. x 22 р. = 10 x 10 см, связано узором «Решетка».

Оба образца связаны на спицах №6 в 2 нити.

## ВНИМАНИЕ!

Изделие вяжется в 2 нити (= по 1 нити пряж 1 и 2, взятые вместе).

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

На круговые спицы №6 набрать в 2 нити 84 п. и вязать 2 см = 4 р. платочной вязкой и 2 р. лицевой гладью, при этом в 1-м р. лицевой глади прибавить через каждые 3 п. 26 раз по 1 п. (= из протяжки между петлями вывязать лицевую скрещенную петлю) = 110 п.

Работу продолжить, распределив петли узоров следующим образом: кром., \*12 п. узора «Решетка», 36 п. рельефного узора, повторить от \* 1 раз и закончить 12 п. узора «Решетка», кром.

Рельефный узор вязать по инструкции, т. е. 1 раз с 1-го по 38-й ряд, затем 10 раз с 3-го по 38-й ряд.

Закончить 3-м и 4-м рядами узора = всего 400 р. узора.

Затем выполнить 1 р. лицевыми, при этом 26 раз каждую 3-ю и 4-ю петли провязать вместе лицевыми = 84 п. Затем вязать 4 р. платочной вязкой и петли закрыть.

## СБОРКА

Изделие расправить, слегка отпарить и оставить до высыхания.

По длинным сторонам палантин обвязать крючком №5 в 2 нити 1 р. соединительных столбиков.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## КАК БЫСТРО ВЗБОДРИТЬСЯ

Иногда я засиживаюсь перед телевизором допоздна, а на следующий день клюю носом в офисе. Коллега рассказала, что помогает ей быстро взбодриться.

Во-первых, нужен правильный перекус. Подойдут яблоко, шпинат, горький шоколад, сложные углеводы (овсяная или гречневая каша, кабачки, зеленая фасоль). А вот если вы съедите что-нибудь жирное, вас точно потянет в сон - проверено лично!

Во-вторых, если вы работаете в помещении, где много людей, чаще проветривайте. Свежий воздух поможет взбо-

дриться. По моему опыту, этот способ самый действенный. Кстати, нехватка кислорода - одна из причин сонливости, имейте в виду.

Еще можно умыться холодной водой. Это стресс для организма, поэтому, вы точно проснетесь. Но, честно говоря, такой способ работает недолго (меня через 10-15 мин. снова тянет в сон). Наконец, включите яркий свет, откройте жалюзи или шторы. В помещении с приглушенным светом захочется подремать даже тем, кто выспался ночью.

*Екатерина Федорова.*

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС НА ВСЕ СЛУЧАИ



Чтобы очистить плиту, микроволновку, я смешиваю яблочный уксус и воду в пропорции 1:1. Это хорошее antimicrobial моющее средство.

Если добавить 1 ч. л. уксуса в отсек для моющего средства в посудомоечной машине, то исчезнет темный налет от кофе на кружках.

Чтобы почистить стиральную машину

изнутри, добавьте 1,5 стакана яблочного уксуса к порошку (2-3 ст. л.). Запустите пустую машинку на стирку. Если периодически проводить эту процедуру, стиральная машина прослужит вам очень долго!

Неразбавленный яблочный уксус удалит со стола темные пятна, оставшиеся от кружек с напитками. Просто протрите пятна тряпочкой, смоченной в уксусе. Избавиться от пятна на ковре можно, смешав 2 ст. л. уксуса с 1 ст. л. соли. Раствор вотрите в место загрязнения, затем, пропылесосьте.

Засорился водосток? Насыпьте туда 1/2 стакана соды. После этого вылейте туда по стакану яблочного уксуса и воды. Через 15 мин. можно сполоснуть водосток водой.

Все способы проверены от и до!

*Елена Михайлова.*

## ЧИСТИМ ГРАНАТ БЕЗ БРЫЗГ

Я обожаю гранаты! Но каждый раз, когда чищу их, боюсь испачкать одежду. А отстирать гранат, к слову, не так просто, особенно застарелые пятна. Пришлось приноровиться чистить этот фрукт без брызг.



Срезаю кожуру сверху (делаю круговой надрез), снимаю «крышечку». Надрежаю оставшуюся кожуру вдоль белых перегородок (увидите их внутри граната). И, не торопясь, раскрываю гранат. Готово! Зерна можно легко достать руками.

*Маргарита Д.*

## ЕСЛИ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ КРАСИТСЯ

Постельное белье может краситься. Как быть?

При стирке синих или красных тканей замочите их на 30-40 мин. в растворе с содой (1 ст. л. соды на 1 л воды). Затем постирайте в машинке, как обычно.

При стирке черного постельного белья добавьте к порошку 1 ст. л. соли, и цвет не будет «вымываться».

*Лариса Громова.*

## ИДЕАЛЬНАЯ ЧИСТОТА

### В МАШИНЕ - ЭТО ПРОСТО!

Мои детки - мастера устраивать беспорядок не только дома, но и в машине, поэтому я положила в машину кое-какие мелочи. Контейнер-органайзер для ванн принадлежностей я поставила в авто, чтобы класть в него еду. Получилась подставка для стаканов и продуктов. Внизу сидений у нас находится мусорное мини-ведро. Вместо того, чтобы разбрасывать фантики где попало, дети отправляют их в мусор. На заднюю спинку пассажирского кресла я повесила небольшой раскладной органайзер. Там хранятся все детские принадлежности. А муж использует простой ароматизатор воздуха для машины. Он капнул несколько капель эфирного масла жасмина на деревянную прищепку и прикрепил ее к дефлектору

*Юлия.*



# ВЯЗАНЫЙ БЫЧОК ДЛЯ УСПЕХА И ВЕЗЕНИЯ

Хотите привлечь в дом удачу и везение? Свяжите симпатичного бычка. Хозяин года оценит!

**Вам потребуется:**

Пряжа «Детская новинка» (50 г/200 м), крючок №3, проволока, наполнитель, игла с большим ушком, глазки для кукол.

**Сокращения:**

Вп - воздушная петля

Сбн - столбик без накида

Пр - прибавка (2 сбн провязываем в одну петлю)

Уб - убавка (2 сбн провязываем вместе)

\* - количество повторений

Для игрушки подойдет белая или светло-серая ткань. Мы остановились на первом варианте.

## 1. Начнем с туловища.

1-й ряд. Наберите 2 вп белой пряжей и провяжите 6 сбн во вторую от крючка петлю.

2-11-й ряды. В каждом ряду равномерно прибавляйте по 6 сбн. В итоге в 11-м ряду будет 66 сбн.

12-21-й ряды. Вяжите без прибавок 66 сбн.

22-31-й ряды. Равномерно убавляйте в каждом ряду по 6 сбн. В итоге в 31-м ряду будет 6 сбн.

Туловище плотно заполните наполнителем, оставшиеся петли стяните с помощью пряжи и иглы. Нить обрежьте, конец спрячьте внутри заготовки (фото 1).

## 2. Приступим к созданию головы быка.

1-й ряд. Наберите 2 вп розовой пряжей и провяжите 6 сбн во вторую от крючка петлю.

2-6-й ряды. В каждом ряду равномерно прибавляйте по 6 сбн. В итоге в 6-м ряду будет 36 сбн.

7-8-й ряды. Вяжите без прибавок 36 сбн.

9-10-й ряды. Возьмите белую пряжу, вяжите без прибавок 36 сбн.

11-й ряд. Уб, 14 сбн, уб\*2. Всего 32 сбн.

12-й ряд. Уб, 12 сбн, уб\*2. Всего 28 сбн.

13-й ряд. Уб, 10 сбн, уб\*2. Всего 24 сбн.

14-й ряд. 2 сбн, уб\*6. Всего 18 сбн.

15-й ряд. Сбн, уб\*6. Всего 12 сбн.

16-18-й ряды. Вяжите без убавок 12 сбн.

19-й ряд. Уб\*6. Всего 6 сбн. Голову заполните наполнителем, оставшиеся петли стяните с помощью пряжи и иглы, нить обрежьте.

## 3. Переходим к ушкам быка (2 шт.).

1-й ряд. Наберите 2 вп белой пряжей и провяжите 6 сбн во вторую от крючка петлю.

2-3-й ряды. В каждом ряду равномерно прибавляйте по 6 сбн. В итоге в 3-м ряду будет 18 сбн.

4-й ряд. Вяжите без прибавок 18 сбн. Нить закрепите и обрежьте.

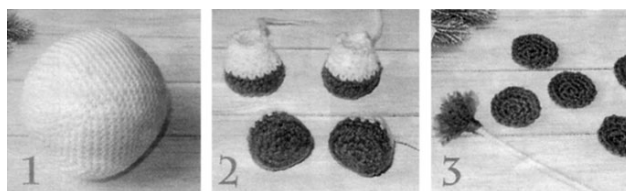
## 4. Далее - рога (2 шт.) и ножки (4 шт.).

1-й ряд. Наберите 2 вп коричневой пряжей и провяжите 7 сбн во вторую от крючка петлю.

2-3-й ряды. Вяжите без прибавок 7 сбн.

4-й ряд. 5 сбн, уб. Всего 6 сбн.

5-й ряд. Вяжите без убавок 6 сбн.



6-й ряд. 4 сбн, уб. Всего 5 сбн.

7-й ряд. Вяжите без убавок 5 сбн.

8-й ряд. 3 сбн, уб. Всего 4 сбн. Нить закрепите и обрежьте. Итак, мы добрались до ножек.

1-й ряд. Наберите 2 вп коричневой пряжей и провяжите 6 сбн во вторую от крючка петлю.

2-3-й ряды. В каждом ряду равномерно прибавляйте по 6 сбн. В итоге в 3-м ряду будет 18 сбн.

4-й ряд. Вяжите без прибавок 18 сбн за задние петли.

5-6-й ряды. Возьмите белую пряжу, вяжите без прибавок 18 сбн.

7-й ряд. Сбн, уб\*6. Всего 12 сбн.

8-9-й ряды. Вяжите без убавок. Нить закрепите и обрежьте. Вложите в каждую немного наполнителя (фото 2).

## 5. Осталось создать хвост и пятнышки.

Проволоку плотно обмотайте белой пряжей. Из коричневой пряжи сделайте кисточку и пришейте на край хвоста. Для пятнышек провяжите 3 ряда по спирали коричневой пряжей, как для ушей (фото 3).

Приступаем к сборке игрушки. Пришейте на голову рога, затем уши, ноздри, улыбку, брови, приклейте глазки. Пришейте голову и ножки к туловищу. Затем - пятнышки в любом порядке и хвост.

Автор изделия Елена Кирышина.



**Выразительные глаза - это не всегда драматический макияж и накладные ресницы. Рассказываем, как сделать взгляд соблазнительным, но естественным.**

✓ **Не рисуйте толстые стрелки. Это сделает ваши глаза визуально меньше.**

## 4. Сколько слоев туши наносить

В макияже глаз важно соблюдать умеренность. Откажитесь от трех слоев туши и более. Они не придадут дополнительного объема ресницам, а, наоборот, сделают взгляд тяжелым. Для начала обезжирьте кожу век с помощью мягкого тоника. После этого нанесите первый слой туши, начиная с внешнего уголка глаза. Необходимо зафиксировать щеточку у ресничного края, задержаться на пару секунд, а затем медленно начать двигаться вверх. При необходимости через минуту можно нанести второй слой. В завершение слегка расчешите ресницы щеточкой, чтобы убрать лишнюю тушь и устранить комочки.

## 5. Выделите брови

Макияж глаз будет выглядеть незавершенным, если вы не уделите внимание бровям. В моде ухоженные брови, но естественной формы - достаточно лишь поддерживать ту, которая дана вам от природы. Так, круглолицым девушкам визажисты советуют сохранять небольшой излом и тонкий «хвостик». «Горизонтальные» брови подходят обладательницам лица овальной формы. Округлые, в форме дуги, - для квадратного лица с выступающими скулами. Слишком темные брови остались в прошлом. Даже брюнеткам визажисты рекомендуют красить волосы на 1-2 тона светлее волос на голове. Русые и шатенки могут себе позволить коричневый тон с золотистым оттенком. Блондинкам подойдет светло-бежевый и светло-серый тона. Они мягко оттенят естественную красоту.

# СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД

## 5 СЕКРЕТОВ МАКИЯЖА

**Н**ачинать макияж глаз следует с нанесения теней. Шпатель от визажистов: для серо-голубых глаз подойдут глубокие синие, коричневые, персиковые оттенки; для карих - фиолетовые, коричневые, бежевые; для зеленых - бронзовые, золотые, холодные зеленые.

На что еще стоит обратить внимание?

### 1. Акцент на зону вокруг глаз

Из-за темных кругов и отечности глаза могут визуально казаться меньше. Именно поэтому стоит добавить в бьюти-арсенал качественный консилер. Средство замаскирует синяки, осветлит необходимую зону и подготовит кожу к макияжу.

Подберите оттенок на 1-2 тона светлее вашего натурального тона лица. Сделайте несколько мазков у внутреннего уголка глаза и под внешним уголком. Мягко растушуйте консилер при помощи спонжа или пальцев, стараясь не растягивать дерму. Чтобы закрепить средство, слегка пройдитесь по коже полупрозрачной пудрой.

### 2. Карандаш и хайлайтер в помощь

Карандаш белого или кремового цвета нанесите на слизистую нижнего века - так вы не только визуально увеличите глаза, но и скроете следы усталости.

Не забудьте высветлить внутренние уголки глаз и область под бровями с помощью хайлайтера. Визажисты рекомендуют использовать средства с деликатным сиянием. Обилие мерцающих частичек вокруг глаз выглядит неестественно.

### 3. Следите за кончиками стрелок

Главное - не опускать кончики стрелок. Они должны стремиться вверх: так вы добьетесь эффекта распахнутого взгляда. А для нависшего века подойдут двойные стрелки, дымчатые или без «хвостика».



## КАКУЮ ЩЕТОЧКУ ВЫБРАТЬ?

Выбирайте щеточку туши в зависимости от длины ресниц и эффекта, которого вы хотите добиться.

**Объемная.** Создает эффект объема, подходит для редких ресниц.

**С шариком.** Прокрашивает каждую ресничку, делая их пушистыми.

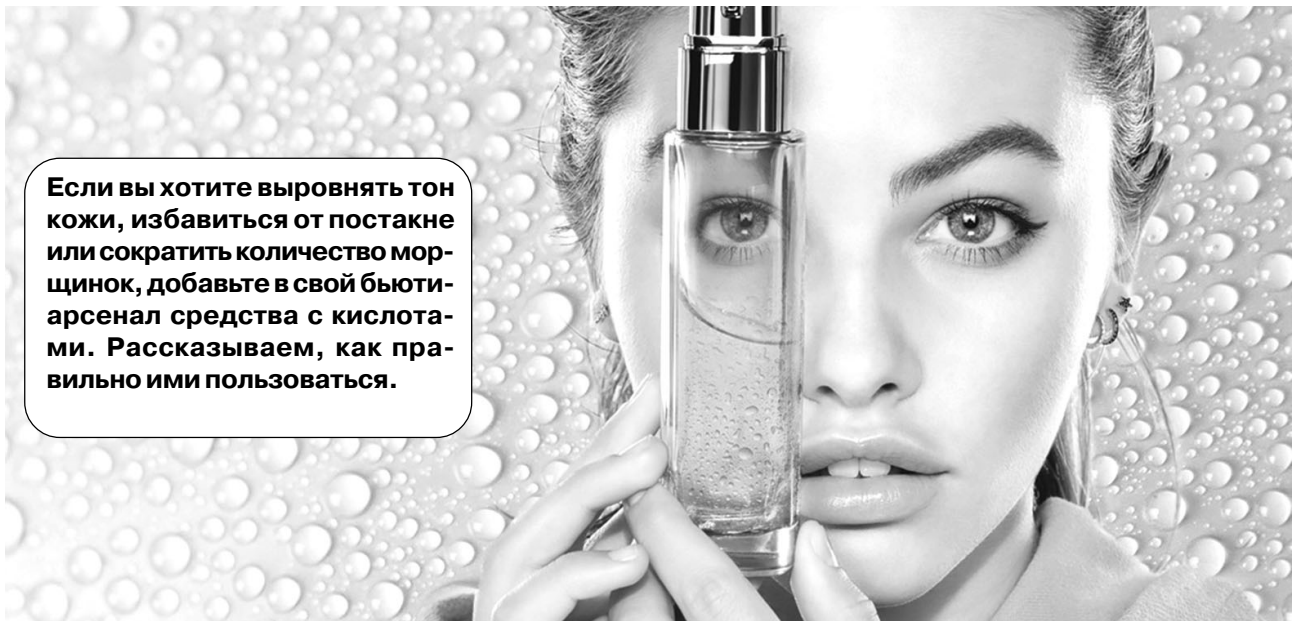
**Изогнутая.** Хорошо подкручивает ресницы, особенно если перед нанесением туши завить их специальными щипцами.

**Редкая.** Предназначена для разделения ресниц, помогает избежать комочков.

**С короткими щетинками.** Удлиняет реснички, но не дает эффекта объема.







Если вы хотите выровнять тон кожи, избавиться от постакне или сократить количество морщинок, добавьте в свой бьюти-арсенал средства с кислотами. Рассказываем, как правильно ими пользоваться.

Выбирая косметику с кислотами, ориентируйтесь на свой тип кожи. Для жирной и проблемной дермы подойдут ВНА-кислоты, для нормальной - АНА- и ВНА-кислоты, для сухой - РНА-кислоты.

## КИСЛОТЫ В КОСМЕТИКЕ КАКИЕ НУЖНЫ ИМЕННО ВАМ?

### Прощайте, воспаления!

Обладательницы жирной или комбинированной кожи нередко сталкиваются с акне. Это связано с высокой активностью сальных желез: поры забиваются, появляются комедоны, черные точки. Быстро «реабилитировать» кожу помогут средства с ВНА-кислотами (салициловая и липосалициловая кислоты), которые глубоко проникают в поры и очищают их. Используйте сыворотку, отшелушивающий тоник, маску или пилинг с салициловой кислотой в концентрации до 2%. Желательно выбрать один продукт с кислотами, иначе вы рискуете пересушить дерму. Такие средства применяют курсом - 7-14 дней, затем нужно сделать перерыв.

Косметикой с ВНА-кислотами нельзя пользоваться дольше 14 дней.

вышает фоточувствительность кожи и не раздражает ее. Для этой же цели можно применять косметику с лимонной кислотой - она эффективно борется с пигментными пятнами, постакне и отбеливает кожу.

✓ **Во время курса пилингов (и других косметических продуктов) с кислотами кожа становится более уязвимой перед УФ-лучами. Перед выходом на улицу позаботьтесь о защите от солнца!**

### Увлажнить и обновить эпидермис

Некоторые уверены: тем, у кого сухая и чувствительная кожа, средства с кислотами противопоказаны. На самом деле это не так. Косметологи рекомендуют обратить внимание на кремы и лосьоны с РНА-кислотами. Они отшелушивают дерму мягко, такой косметикой можно пользоваться даже при розацеа. Ищите в составе косметики глюконовую и лактобионовую кислоты. Первая обладает увлажняющими свойствами, улучшает выработку коллагена и эластина, имеет антиоксидантные свойства. Вторая производится из натуральной лактозы и помогает восстановить эпидермис после агрессивных процедур. Лактобионовая кислота эффективна при акне, куперозе и атопическом дерматите. Это вещество укрепляет капилляры, борется с расширенными кровеносными сосудами.

### Правила безопасности

Если пользоваться средствами с кис-

лотами неправильно, вы рискуете иссушить эпидермис и усугубить проблемы с кожей (воспаления, шелушения, морщинки). Вот что советуют косметологи.

**1** Пилинги с кислотами рекомендуются применять не чаще 1 раза в неделю. Курс - 7-10 процедур, в зависимости от состояния кожи. Тоники, лосьоны и кремы можно использовать 2-3 раза в неделю в течение месяца.

**2** Из-за высокой концентрации действующих веществ косметика с кислотами может повышать фоточувствительность кожи, раздражать ее, вызывать чувство стянутости. Важно глубоко увлажнять эпидермис - используйте маски с экстрактом алоэ, пектином, гиалуроновой кислотой в составе.

**3** Отдавайте предпочтение маскам, сывороткам и кремам с кислотами, а не гелям или пенкам для умывания. Для того чтобы кислота начала работать, ей нужно контактировать с кожей 3-5 минут, что в случае с гелем практически невозможно.

**4** Во время использования кислотного пилинга допустимы легкое покалывание кожи, небольшой дискомфорт. Если дерма начала зудеть, гореть, состав вам не подходит.

#### Для справки

Кислоты отшелушивают кожу, растворяют отмершие клетки эпидермиса и способствуют образованию новых клеток. В пилингах и кремах для домашнего применения процентное соотношение кислот меньше, чем в профессиональных средствах. Обращайте внимание на уровень pH, заявленный производителем: кислоты работают лучше, когда он ниже 3.

### Кожа гладкая и упругая

Вы заметили, что дерма потеряла тонус, появились неглубокие морщинки? Обратите внимание на косметику с АНА-кислотами, особенно если у вас нормальный или комбинированный тип кожи. Ваш выбор - пилинги и кремы с концентрацией кислот 5%. Чтобы не только отшелушить, но и увлажнить кожу, выбирайте средства с гликолевой кислотой. Они стимулируют синтез коллагена и эластина, борются с акне, выравнивают тон. Спасением для возрастной и обезвоженной дермы станет молочная кислота. Косметика с этим ингредиентом действует на кожу менее агрессивно, уменьшает испарение влаги и способствует восстановлению липидного слоя. Ваша проблема - гиперпигментация? Приобретите крем с миндальной кислотой, которая в меньшей степени по-



### САЛАТ «БЫЧОК»

**Понадобится:** свекла - 2 шт., морковь - 1 шт., чернослив (нарезать) - 100 г, сыр твердый - 90 г, филе куриное (обжаренное) - 200 г, чеснок - 1-2 зубчика, орехи грецкие (измельчить) - 2/3 стакана, яйца (вкрутую) - 2 шт., майонез - 100-150 г.

Свеклу и морковь отварите в мундире, очистите.

Натрите свеклу на крупной терке, добавьте тертый чеснок, немного соли и майонеза. Морковь также натрите, соедините с тертым сыром. Филе мелко нарежьте, соедините с орехами (часть орехов оставьте для украшения). Добавьте немного майонеза.

Выкладывайте слоями (в виде головы бычка), смазывая майонезом: половину свекольной массы, курицу с орехами, морковный слой, мелко нарезанный чернослив. Оставшуюся свеклу выложите на «щечки», посыпьте тертыми белками. Верхнюю часть головы бычка посыпьте желтками и орехами. Декорируйте.

### ПАСТРОМА ИЗ ИНДЕЙКИ

**Понадобится:** индейка (бедро без кости) - 700 г, соль - 1 ст. л., соус соевый и горчица - по 2 ст. л., тимьян - 3 веточки, мед - 1 ч. л., чеснок - 2-3 зубчика, уксус бальзамический - 1 ч. л., перец черный по вкусу, масло оливковое - 1 ст. л.

В 1 л воды растворите соль, залейте мясо на 2-3 ч.

Соедините соевый соус, мед, горчицу, перец, масло, бальзамический уксус, пропущенный через пресс чеснок, листочки тимьяна. Тщательно перемешайте.

Выньте мясо из рассола, промокните бумажным полотенцем. Поместите в миску кожей вниз. Сверху обмажьте подготовленным маринадом, оставьте на 30-40 мин.

Сверните мясо рулетом кожей наружу, обвяжите нитью. Запекайте при 220 градусах 20 мин. Оставьте в выключенной духовке до полного остывания. Подавайте с горчицей или любым другим острым соусом.



### ЗАКУСКА «ГУРМАН»

**Понадобится:** тесто слоеное - 500 г, любой полутвердый сыр - 150 г, филе лосося (слабой соли) - 200 г, петрушка - 2-3 веточки, авокадо - 2 шт., яйцо - 1 шт.

Слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 3 мм. Выемкой диаметром 4-5 см вырежьте круги. Половину кругов уложите на противень, застеленный бумагой для выпечки, и смочите их края водой.

У оставшихся кругов вырежьте середину выемкой меньшего диаметра. Уложите кольца на лежащие на противне круги так, чтобы края совпали. Смажьте поверхность взбитым яйцом. Выпекайте при 200 градусах около 20 мин. Мякоть авокадо разомните, рыбу нарежьте тонкими ломтиками, сыр - небольшими кубиками.

В остывшие волованы положите немного авокадо, ломтик рыбы и кубик сыра. Украсьте зеленью петрушки.

### ЛОСОСЬ В ДУХОВКЕ

**Понадобится:** лосось (филе) - 500 г, вино белое (сухое) - 180 мл, мука - 1 ст. л., лук зеленый - 4-5 перышек, соль и специи - по вкусу, масло растительное, зелень и лимон для подачи.

У филе удалите кожу и косточки, нарежьте порционными кусками.

Застелите противень пергаментной бумагой, смажьте маслом. На пергамент выложите рыбу, слегка смажьте маслом, приправьте солью и специями. Запекайте 15-20 мин. при 200 градусах.

Для соуса в сотейнике на среднем огне соедините 1 ст. л. растительного масла с мукой и энергично перемешайте. Постепенно введите вино, уменьшите огонь. Уваривайте, пока объем массы не уменьшится на 40%. Добавьте измельченный лук, немного соли, и перца.

Филе подавайте с зеленью, лимоном, обильно полив приготовленным соусом.



## МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ И РЫБОЙ

**На 4 порции:** 500 г филе сайды, 5 стол. л. соевого соуса, 1/2 чайн. л. молотого имбиря, 1/2 чайн. л. молотого перца чили, 4 стол. л. уксуса, 7 стол. л. растительного масла, 1 стол. л. крахмала, 1 стол. л. сахара, 1 зубчик чеснока, 350 г спагетти, 300 г стручкового горошка, 50 г арахиса, 50 мл белого сухого вина.



Рыбу разрезать на небольшие кусочки. Для приготовления маринада необходимо: смешать соевый соус, имбирь, чили, уксус, 3 стол. л. раст. масла, крахмал и сахар. Чеснок измельчить и добавить в полученную смесь. Замариновать рыбу на 10 мин. Спагетти отварить в подсо-

ленной воде. Стручки горошка нарезать полосками и 2 мин отваривать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Рыбу обжарить в 4 столовых ложках масла и выложить из сковороды. Стручки горошка и арахис обжарить в масле. Спагетти вместе с маринадом, вином и рыбой добавить к овощам. Приправить спе-

циями.

Совет: для приготовления спагетти с овощами и рыбой лучше воспользоваться глубокой сковородой с антипригарным покрытием. Это предупредит прилипание рыбного филе ко дну, к тому же все ингредиенты этого блюда можно будет легко перемешать.

## СПАГЕТТИ С ИМБИРЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

**На 4 порции:** небольшой кусочек имбирного корня, 1/2 пучка зеленого лука, 500 г спагетти, соль, 100 г сливочного масла, смешанного с тертой лимонной цедрой и рубленой петрушкой, крупномолотый черный перец.

Имбирный корень очистить и натереть на самой мелкой терке. Зеленый лук вымыть, отряхнуть от капель воды, выложить на бумажное полотенце и дать высохнуть. Затем луковицы очистить и нарезать крупными кусочками, а стрелки - кольцами.

В кипящую подсоленную воду положить спагетти и варить до полной готовности (примерно 5-7 мин).

В небольшой кастрюле растопить сливочное масло, смешанное с лимонной цедрой и мелко порезанной петрушкой. В течение примерно пяти минут тушить в нем зеленый лук. За 2 мин до окончания тушения добавить тертый имбирь.

Спагетти откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и пере-



мешать с овощной смесью. Приправить все солью и молотым черным перцем. Выложить на большую тарелку и подавать как второе блюдо. Наш совет: если спагетти слегка переварились и немного слиплись, можно промыть их в дуршлага под холодной проточной водой и слегка разогреть на сковороде с растопленным сливочным маслом.

## КУРИНЫЕ ГРУДКИ

### С ЛАПШОЙ И ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

**На 4 порции:** 4 куска филе куриной грудки, 2 стол. л. топленого масла, соль, молотый черный перец, 400 г широкой разноцветной лапши, по 1 пучку петрушки и лука-резанца, 100 мл сливок, 300 мл овощного бульона из кубиков, 1 стол. ложка загустителя соуса, 2 стол. ложки очищенных кедровых орешков.



Филе куриной грудки вымыть, обсушить и примерно 15-18 мин обжаривать в топленом масле. Посолить, поперчить, выложить и поставить в тепло. В это же время отварить лапшу в чуть подсо-

ленной воде. Зелень вымыть и порубить. Смешать со слегка разогретыми сливками и измельчить в пюре в миксере. Травяную смесь вместе с бульоном добавить в жир от жаренья, разогреть, всыпать загуститель соуса и специи - соус готов.

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде без жира. Сваренную лапшу откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Сочное куриное

филе нарезать ломтиками и разложить по тарелкам вместе с лапшой и приготовленным соусом. Посыпать обжаренными кедровыми орешками. По желанию блюдо можно украсить разнообразными пряными травами.

## САЛАТ ИЗ СПАГЕТТИ

### С ВЕТЧИНОЙ И БРОККОЛИ

**На 4 порции:** 500 г спагетти, соль, 500 г брокколи, 150 г замороженного зеленого горошка, 100 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками, 200 мл бульона из кубиков, 3 стол. л. белого винного уксуса, молотый черный перец, 2 стол. л. растительного масла, приправленного базиликом.

Спагетти отварить в подсоленной воде. Брокколи очистить и разделить на соцветия. Вместе с зеленым горошком варить около 3 мин в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. В это время ломтики ветчины нарезать тонкими полосками.

Спагетти откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Теперь необходимо приготовить маринад. Для этого бульон из кубиков разогреть в небольшой кастрюле и добавить винный уксус, соль; молотый черный перец и растительное масло, приправленное базиликом, по вкусу дополнительно посолить и поперчить. Спагетти с брокколи и горошком



аккуратно перемешать с маринадом и разложить по тарелкам. Сверху выложить полоски ветчины. По желанию украсить винный уксус, соль; молотый черный перец и растительное масло. Наши рекомендации: вкус спагетти с зеленью будет наиболее выражен, если подать к столу охлажденное белое вино.



# ОМОЛОЖЕНИЕ ФИАЛКИ

**Владельцы сенполий со временем замечают, что их любимцы теряют декоративность, потому, что у розетки постепенно оголяется стебель.**

Это происходит потому, что в процессе роста отмирают нижние листья и растение вместо розетки становится похожим на штаб. Но дело не только в оголении стебля растения. Цветение у старых фиалок с оголенным стеблем ослабевает, а новые листья мельчают. Такое растение нуждается в омоложении.

Если длина стебля не превышает 3 см, а оголенный стебель имеет зеленую окраску, то такую сенполию омолаживают методом пересадки с заглублением стебля.

Для этого, растение вынимают из горшка вместе с земляным комом, ножом отрезают нижнюю половину земляного кома вместе с глубинными корнями. Это делается для стимуляции образования новых корешков, ведь если растению хватает питания, то новые корни ему образовывать не к чему.

Затем ставят растение в новый горшок с продезинфицированным дренажом, покрытым тонким слоем свежей земли (лучше брать специальную «Для фиалок»). Затем добавляют свежую землю сверху земляного кома, присыпая оголенный стебель до листьев розетки. Если необходимо, то и сбоку земляного кома добавим грунта. Пересаженную фиалку поливают, устраивают мини-тепличку. Затем нужно регулярно проветривать растение под колпачком и поддерживать почву в слегка влажном состоянии до образования новых корешков на заглубленном стебле. Когда это произойдет можно увидеть по поведению сенполии. Растение начнет активно образовывать листья и обильно зацветет. Мини-тепличка убирается, растение переводится в обычный режим полива.

Бывают случаи, когда растение запускают на-

столько, что оголившийся стебель огрубевает, становится коричневым, а развитие зеленой массы и цветение останавливается или становится аномальным. Тогда необходимо радикальное омоложение.

Огрубевший стебель не способен к корнеобразованию.

Растение вынимают из горшка, удаляют все нижние листья, оставляя только 5-6 верхних. Если оставить больше, ослабленное растение может погибнуть.

Затем острым ножом отсекают стебель, оставляя длину не более 3 см (от нижних листьев). Если на стебле осталась коричневая корочка, ее необходимо аккуратно соскоблить до зеленой ткани. Срез обрабатывают толченым активированным углем. Срез и скоб слегка подсушивают, до образования влажной пленки.

Розетку помещают в остуженную кипяченую воду в стакане так, чтобы очи-

щенный конец стебля был полностью погружен.

На стебле розетки через некоторое время начнут появляться корешки. Когда корешки достигнут 2 – 2,5 см растение можно высадить в свежую почву, подготовив горшок к посадке по всем правилам. Не забывайте о чистоте посуды, дренаже и правильной кислотности почвы. Растение поливают. Над саженцем устанавливают мини-тепличку, которую после убирают, как только растение пойдет в активный рост. Вот так омолаживают старые розетки фиалок. Главное не запускать растение и делать омоложение более щадящим способом.

Большинство новичков, задавая вопрос: «Как ухаживать за фиалками?», имеют в виду: «Как поливать комнатные сенполии», в частности цветы разновидности Герцогиня. Уход за домашними фиалками подразумевает полив только теплой водой, пусть даже растения и комнатные. Если сенполии сорта Герцогиня напоить прохладной водичкой, то домашние растения вскоре заболеют и откажутся цвести. Не следует забывать, что их родина — теплый континент.

Вода должна отстаиваться не менее суток, а сам полив следует производить, когда земля в горшках, где содержатся комнатные цветы, станет на ощупь сухой. Грамотный уход за фиалками, а именно полив этих цветов, производится только сверху и по краю тары, не нужно заливать комнатные цветы. Допускать пересыхания почвы тоже не следует. Плохо, если вода в горшке застоялась.

Поливая домашние комнатные цветы сорта Герцогиня, нужно следить за тем, чтобы вода не попала на розетку, иначе стебель может начать гнить, что тут же отразится на экстерьере сенполии.

## Поздравления

**Елену МИКЕЛАШВИЛИ** поздравляем с днем рождения и Святым Крещением. Отмечаешь два праздника шире, Но теперь в виртуальном режиме. Все подруги поселка решили Поддержать Лену Микелашвили.

Суважением, Анна Орфаниди, Малуза Горанова, Донка Младенова, Лада Николова, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Росица Билянова, Эрминия Карастоянова, Мари Гличева, Кристина Димитрова, Параскева Минчева, Анна Димчева, Лиза Борджијева, Мальвина Кидикова, Стефка Дончева, Ангелина Жеравнова, Маргарита Ганева, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Мария Стримова, Цветелина Стойкова, Искра и Миранда Арабаджиевы, Финка Гаргова, Райна Желева, Ионка Христова, Марианна Трайчева, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди, Екатерина Станиси, Мария Саввиди, Гликерия Уранопуло, Ирина и Ольга Энтиди, Лаура Коккинаки, Анна Бостаниди, Анемона Иродопуло, Анастасия Микропуло, Эвридика Энгонопуло, Мелина и Эмилия Родаки, Ирина и Спирула Икономиди, Этери Марташвили, Цисана Квирикашвили, Лана Манагадзе, Ирина Мегвинетухуцеси, Тасико Векуа, Веста Квернадзе, Тинико Маргвелашвили, Алла Титвинидзе, Софики Сакварелидзе, Анаида Акоюн, Марина Мурадян, Наргиза Оганова, Ирина Стасюк, Валентина Рудник, Оксана Билозир, Елена Емельяченко, Ирина Подсоснок, Анна Еловенко, София Евдокименко, Виолетта Нетребко, Нина Борисюк, Инна Артеменко, Светлана Бурневич, Алла Фридман, Лариса Пиковская, Галина Новичкова, Елена Шишкина, Ольга Наумова, Гульнара Озманова, Жанна Еджубова.

**Наталию ФИЛИППОВУ** поздравляем с днем рождения и Крещением Господним. Поселок Элиа, улица Саингло, Водю чистою вся трасса полита, Мечтать о счастье ты всегда любила, Красавица Наташенька Филиппова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Зоя Тихомирова, Валентина Соловьева, Магнолия Светцова, Лидия Добровольская, Анастасия Лопаткина, Нана Сирбиладзе, Саломе Кавиладзе, Маквала Трапаидзе, Этери Шатиришвили, Надежда Бондаренко.

**Мадонну КАЛАНДИЯ** поздравляем с 70-летием со дня рождения и Святым Крещением. Сухуми, Гвандара и Новый Афон, Седьмой десяток – это все реальное. Тот край у моря – есть счастливый сон И стихи ваши, Мадонна Каландия.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Белла Алания, Биета Абшилава, Майя Хоперия, Тина Чедия, Нана Квашилава, Тасико Векуа, Кети Кантария, Это Мдинарадзе, Нана Кикутадзе, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Маквала Гонашвили, Венера Купрашвили, Лили Ботева, Диана Анфимиади, София Шарафян, Ирма Тхинвалели, Ирина Габлиани, Иамзе Арвеладзе, Мзия Хетагури, Мимоза Цанава.

**Натию СИРАДЗЕ** поздравляем с днем рождения и Крещением Господним. Диди Дигоми и Кварели Описываем сразу. Сюрприз мы сделать захотели Для Натии Сирадзе.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Кетеван Сирадзе, Маквала Гонашвили, Нана Кикутадзе, Биета Абшилава, Нана Дарчиашвили, Манана Зазикашвили, Лейла Вадачкория, Наира Нижарадзе, Иамзе Арвеладзе, Ирма Тхинвалели, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Лали Ратиани, Дали Кахиани, Маквала Звиадаури, София Шарафян, Лили Ботева, Иорданка Фандокова, Гипотена Собева, Эрминия Карастоянова, Тамара Габрошвили, Майя Лобжанидзе, Лела Метревели, Нино Цулеискири, Майя Цикаришвили, Марина Колхиташвили, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Луиза

Гивишвили, Лизи Будагашвили, Это Мдинарадзе.

**Любовь ИСКРЕНКО** поздравляем с днем рождения и Святым Крещением. День рожденья твой, Любовь, совпал С праздником Крещением Господним. Ангел тебя во сне повстречал, Мы тебя, Любушка, любим, помним.

Суважением, Анна Орфаниди, Анастасия и Маргарита Зарейчук, Зоя Кучеренко, Нина Кондратюк, Лариса Степаненко, Елена Яровая, Любовь Истомина, Алла Есаулова, Валентина Неженцева, Анна и Юлия Кузнецовы, Раиса Смирнова, Надежда Ляпина, Светлана Губкина, Полина Иванова, Майя Венкова, Ирина Епифанова, Мадонна Карсанова, Додо Лалишвили, Ия Перадзе, Нанули Варазашвили, Диана Габарашвили, Лали Дгебуадзе, Дареджан Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Лия Арвеладзе, Майя Пирцхалашвили, Этери Шенгелия, София Болквадзе, Джеджило Эристави, Белла Киладзе, Медея Чаидзе, Лела Турашвили, Лили Тодадзе, Анжела Геворкян, Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева, София Светлинова, Лана Стоева, Красимира Русинова, Кети Димитриади, Елена Акритиди, Мзия Кудухова, Эльза Санакоева.

**Любовь АРАШВИЛИ** поздравляем с 68-летием со дня рождения и Крещением Господним. В онлайн-режиме сообщаем И пишем письма вновь и вновь, В поселке красочном Авчала Живет и здравствует Любовь.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ирина Бериташвили, Людмила и Цицо Тевзадзе, Елена Мачабели, Лидия Ситникова-Комарова, Валентина Ярославцева-Шемшур, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Анна Алпциаури, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Лили и Нелли Марченко, Инна Ячевская-Седькина, Наталия Меладзе.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №3

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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

#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Спад. Автокран. Крот. Ездок. Лета. Шар. Кубок. Кук. Залог. Лада. Аромат. Пафос. Бокал. Настил. Турка. Упор. Ева. Рык. Капкан. Потоп. Зажим. Дзот. Врач. КВН. Апис. Сорт. Рот. Канон. Осада. Адам. Стук. Пан.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Стоп. Кляуза. Драка. Пюре. Бар. Брат. Запад. Отголосок. Обочина. Дата. Ком. Карп. Сом. Гага. Ют. Лук. Ост. Станок. Брест. Фара. Уток. Аз. Лаос. Плац. Индюшка. Стек. Крап. Ауди. Иваси. Вода. Дикарка. План. Монтан.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

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

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

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

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



## Домашние любимцы

# ХОЗЯИН, Я ХОЧУ СПАТЬ...

Все давно привыкли к тому, что коты много спят. Но питомец Фат Сян, проживающий в Тайване, бьет все рекорды!



Пожалуй, найден самый сонный кот в мире. Его кличка - Фат Сян. Хозяин животного, стоматолог Джесси из Тайваня, подобрал пушистого друга несколько лет назад. Тогда он был еще котенком - маленьким, худеньким и беззащитным. Ему вечно доставалось от дворовых котов, постоять за себя малыш не мог.

Видимо, спал он тоже редко. Иначе как объяснить тот факт, что как только кот попал в добрые руки, он тут же начал наверстывать упущенное? Первое время Фат Сян спал около 20 часов в сутки, нежась на собственной теплой лежанке. Джесси даже беспокоился: все ли хорошо с питомцем?

Мужчина отвез пушистого друга в ветеринарную клинику, где у того нашли вирус, имеющийся только у кошек. Но кроме него - ничего! Врачи прописали препараты и посоветовали давать ему спать, сколько угодно. Вирус ушел, а привычка спать осталась.

Кстати, теперь Джесси считает, что это очень удобно! Например, во время сна он может расчесать Фат Сяна, подстричь ему когти. Тайванец даже завел для друга аккаунт в социальной сети. Более двадцати тысяч человек отныне следят за жизнью этого сони и удивляются: неужели можно спать так много?

Ветеринары и зоопсихологи успокаивают: это норма! В среднем коты отдыхают около 16-18 часов в сутки. После стресса в виде похода к врачу, прививки, плановой операции, смены местожительства и т.д. они запросто могут проспаться и дольше.

## ПИНГВИНЫ ТОЖЕ СМОТРЯТ ТЕЛЕВИЗОР!

Северного хохлатого пингвина Пьера неравнодушные люди нашли на пляже на юго-востоке Австралии. Птица выглядела уставшей и изможденной: из-за нехватки питательных веществ ее перьевой покров перестал отталкивать воду.

Сейчас Пьер находится в одном из зоопарков города Перта. К своим сородичам он вернуться пока не может: слишком слаб. Птице очевидно грустно среди людей, поэтому работники зоопарка решили разнообразить его жизнь.

Например, Пьер регулярно смотрит... телевизор! В основном это видео с пингвинами и другими птицами. Таким образом питомец не забывает своих сородичей. Также Пьер любит мультики: один из самых любимых - «Пингу». Сейчас ветеринары ведут переговоры о том, чтобы отправить Пьера в другой зоопарк, где живут представители его вида. Реабилитация среди себе подобных, по мнению специалистов, будет продвигаться быстрее.

## ВЕРНУТЬ ВЕРУ В ЛЮДЕЙ

Кассандру, пятилетнюю ротвейлершу, заметили на автозаправке. Она была истощена, хромала и панически боялась людей. Чтобы ее поймать, зоозащитникам пришлось вызывать ловца - специально обученного человека с пистолетом, заряженным шприцом со снотворным.

Кассандру доставили на осмотр в ветклинику, а затем в приют. «При появлении человека собака начинала сжиматься в комочек и дрожать всем телом, - рассказывает Елена, хозяйка приюта. - Это что же с ней надо было сделать, чтобы довести до такого состояния!»

Обычно волонтеры приюта пытаются найти старых хозяев, но в случае с Кассандрой было принято решение этого не делать.

Полгода ушло на то, чтобы ее откормить и еще полгода на занятия с зоопсихологом и кинологом. Когда Кассандра восстановилась и перестала бояться людей, ей начали искать новых хозяев.

Желающих взять крупных собак из приюта не так много. Но породистые обыч-

но уезжают в новый дом. Кассандра теперь живет в большом доме с другом-алабаем и тремя кошками.





### Легкая и плотная

Актуален микс из легких и плотных материалов. Благодаря контрасту он подчеркивает женственность и добавляет в любой образ изюминку. Попробуйте дополнить воздушную шифоновую юбку вязанным джемпером и шерстяным пальто, а майку на тонких бретелях - модным жакетом из твида. Блузу из органзы или батиста прекрасно оттенят голубые джинсы и кардиган на пуговицах.



**ДОБАВЬТЕ К ОДНОТОННОМУ ОБРАЗУ СУМКУ ИЛИ ШАРФ С ПРИНТОМ.**



### Монохромные образы

Не бойтесь в монохромном образе комбинировать матовые и блестящие вещи, гладкие и шероховатые, замшу и шифон, трикотаж и мех, кожу и шерсть. Благодаря игре на разнице фактур тканей даже стиль total black станет настоящим шедевром. Вам необходимо скрыть недостатки фигуры? В этом случае стилисты советуют выбрать для основной одежды более спокойные фактуры (матовые, гладкие, плотные), а более сложные и рельефные использовать в аксессуарах.





## ТОРТ «ТОРЖЕСТВО»

**Понадобится:** для теста: яйца - 4 шт., сахар - 120 г, сметана - 80 г, масло растительное - 100 мл, мука - 175 г, какао-порошок - 55 г, разрыхлитель - 12 г, соль - 1/4 ч. л. Для крема: сыр творожный - 400 г, сметана жирная - 100 г, молоко стуженное - 250 г, какао-порошок - 55 г. Для пропитки: бренди - 20 мл, сахар - 50 г.

Разогрейте духовку до 200 градусов. Для теста соедините муку с какао, разрыхлителем и солью. Смешайте яйца, сахар, сметану, масло. Просейте в эту массу сухую смесь. Взбейте миксером до однородности. Испеките 3 коржа, предварительно застелив форму бумагой для выпечки. Сварите сироп из 100 мл воды и сахара. Остудите, влейте бренди. Пропитайте коржи. Для крема смешайте сметану, сыр, просейте к ним какао. Добавьте глушенку, перемешайте. Соберите торт, промазывая коржи кремом. Украсьте.



## ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ

**Понадобится:** яйца - 5 шт., сахар - 1 стакан, мука - 3/4 стакана, ванилин - 1/4 ч. л., какао-порошок - 2 ст. л., разрыхлитель - 1 ч. л. Для начинки: сливки (от 33%) - 2 стакана, пудра сахарная - 1/2 стакана, вишня - 300 г, сахар - 1/2 стакана + 2 ст. л.

Для теста яйца взбейте, подсыпая сахар с ванилином. Добавьте просеянную с какао и разрыхлителем муку. Испеките корж (12 мин. при 180 градусах). Переложите вместе с бумагой на стол, присыпьте 2 ст. л. сахара, накройте полотенцем. Сверните рулет. Вишню прогрейте с 1/2 стакана сахара. Сливки взбейте, соедините с пудрой. Разверните корж, снимите полотенце. Выложите крем, вишню, сверните рулет (бумагу уберите). Обмажьте остатками крема. Поставьте в холод на 3 ч. Обсыпьте бисквитной крошкой.



## КОНФЕТЫ «БАУНТИ»

**Понадобится:** стружка кокосовая - 3 стакана + для посыпки, молоко стуженное и шоколад молочный - по 300 г, пудра сахарная - 1 ст. л., масло кокосовое - 1/2 стакана.

Соедините 3 стакана кокосовой стружки с сахарной пудрой, маслом и глушенкой. Тщательно перемешайте до получения густой массы. Застелите блюдо бумагой для выпечки. Ложечкой для мороженого сформируйте шарики и выложите на блюдо на небольшом расстоянии друг от друга. Уберите в морозилку на 2-3 ч. Расстопите на водяной бане шоколад. Окуните в шоколад каждый кокосовый шарик и верните на блюдо. Посыпьте кокосовой стружкой. Поставьте блюдо с конфетами в холодильник для застывания.

**\* По желанию внутрь каждого шарика можно поместить орешек - миндаль или кешью.**



## КАПКЕЙКИ «ЕЛОЧКИ»

**Понадобится:** яйца - 2 шт., масло сливочное - 70 г, сода, соль и разрыхлитель - по 1/2 ч. л., мука и сахар - по 150 г, молоко - 200 мл. Для крема: шоколад белый - 150 г, масло сливочное и пудра сахарная - по 200 г, сок шпината - 2 ст. л.

Для теста просейте вместе муку, соль, соду и разрыхлитель. Размягченное масло взбейте с сахаром, добавьте желтки, затем, помешивая, введите сухую смесь. В конце вмешайте взбитые белки. Выложите тесто в формочки с бумажными вкладышами на 2/3 высоты. Выпекайте при 180 градусах около 25 мин. Для крема взбейте размягченное масло с пудрой и соком шпината. Введите расплавленный и остывший шоколад. Крем поместите в кондитерский мешок и отсадите на остывшие капкейки в виде елочек. Украсьте посыпкой.