

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДАРОК

№43

октябрь 2021

цена:

2 лари

**Безответная**

любовь

стр. 29

**Что защитит**

ПОЧКИ

стр. 6

**Как кошки**

лечат хозяев

стр. 42

**Из чего состоит**

ваша косметика

стр. 37

**Сергей Безруков**

“Наконец-то я счастлив”

стр. 20, 21

**Вики Крипс:**

стр. 16-17

“Я очень любопытна”



# 6 главных трендов этой осени

В этом сезоне нас ждут возвращение в прошлое, яркие цвета, необычные сумки и удобная обувь. К каким трендам стоит присмотреться?



## Блестящие ткани

Атлас, сатин, шелк и другие блестящие ткани вступают в игру. Блузки, платья и даже базовые футболки будут смотреться роскошно в таком исполнении. Не ждите праздника - смело вводите блестящие ткани в повседневный гардероб, составляя интересные образы, построенные на сочетании разных фактур.



## Яркие цвета

Сочные цвета плавно перешли из летнего сезона в осенний. По-прежнему актуальны все оттенки желтого, оранжевый, ярко-розовый, глубокий синий, насыщенный зеленый цвета. Носите их в качестве яркого акцента в образе или сочетайте между собой, создавая смелые образы в стиле колор-блок.





## НОВЫЕ КАНДИДАТЫ НА РОЛЬ АГЕНТА "007"



Последние десять лет ходили совершенно разные слухи: сообщали, что в роли Бонда может появиться Идрис Эльба или Том Харди, также ходили слухи о том, что контракт достанется Генри Кавиллу. The New York Post опубликовала список возможных кандидатов, которые могли бы занять место шпиона на службе ее Величества.

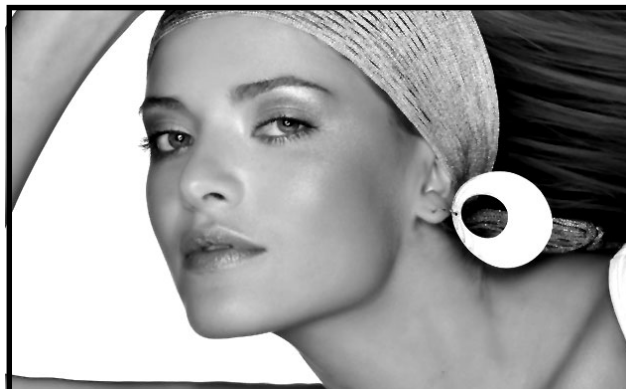
Так, первым вероятным приемником Крейга называют британца Мэтта Смита, который снялся в "Докторе Кто" и запомнился зрителям своей работой в четвертом сезоне "Короны". Инсайдеры отмечают, что 38-летний Смит обладает внешностью коварного интеллигента, источающего сексуальность и опасность, что соответствует образу канонического шпиона.

Вторым претендентом на роль Бонда считают звезду сериала "Как избежать наказания за убийство" Альфреда Энока. И опять речь идет о британце, что также соответствует образу Бонда. Однако Энок, по мнению ряда экспертов, для роли агента "007" слишком молод.

При этом другие отмечают, что легенде бондианы Шону Коннери было столько же, когда он взялся за "Доктора Ноу". По мнению инсайдеров, если уроженец Лондона получит роль, то создатели франшизы смогут по-новому раскрыть персонажа, обратив внимание на национальные особенности, присущие Бонду.

Замыкает тройку кандидатов на место Крейга 35-летний шотландец Ричард Мэдден. Сегодня он считается одним из самых востребованных актеров Голливуда. Мир узнал актера сначала по "Игре Престолов", после чего пошла слава — Мэдден успел побыть Принцем в диснеевской "Золушке", закрепил успех в байопике "Рокетмен" о жизни Элтона Джона. Кроме того, он появится на экране в новом эпике от Marvel "Вечные".

Эксперты отмечают, что среди всех ключевых претендентов на роль Бонда именно шотландец обладает самой классической английской внешностью, что может стать одним из решающих факторов при выборе в его пользу.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мchedлидзе

обучает специальностям:  
**КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.**  
Тел.: 5.93—200—223

### ФАНАТЫ ВСТАЛИ НА ЗАЩИТУ ЗВЕЗДЫ "ВЕНОМА 2"



Звезда фильмов "Иллюзия обмана", "Веном" и "Семь психопатов" Вуди Харрельсон ударил фотографа, снимавшего его дочь. Об этом пишет NBC Washington со ссылкой на местную полицию.

Драка произошла на крыше знаменитого отеля "Уотергейт" в Вашингтоне. Фотограф снимал актера и его дочь, это не понравилось Харрельсону, и он попросил мужчину удалить снимки. Однако тот продолжал фотографировать и вступил в словесную перепалку со знаменитостью, а затем бросился на актера и попытался схватить за шею.

В итоге Харрельсон применил самооборону и ударил мужчину.

Поступок артиста, защищавшего свою дочь, восхитил его поклонников. Они назвали его идеальным отцом и семьянином.

"Вуди Харрельсон правильно поступил. Любой родитель сделал бы то же самое", - написал один из фанатов.

"Обожаю этого парня. Он защищает свою дочь", - отметил другой.

В полиции отметили, что уже задержали агрессивного фотографа, который в момент преступления был пьян.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

# 100 СКАНДВОРДОВ



### ЛЕГЕНДАРНЫЙ ГЕЙМДИЗАЙНЕР КОДЗИМА ВЗЯЛСЯ ЗА НОВУЮ ЧАСТЬ SILENT HILL

В СМИ появилась информация о скором выходе новой части игры из серии Silent Hill - по сообщению источников, за разработку проектов взялся легендарный геймдизайнер Хидео Кодзима.

По предварительной информации, при работе

над игрой Кодзима будет сотрудничать с компанией Sony.

Кодзима уже пытался брать за продолжение Silent Hill - он начал работу над проектом Silent Hills для PlayStation, но разработка игры была остановлена.

### ДРЕДЫ ГЕРОЕВ ПРИКВЕЛА «ИГРЫ ПРЕСТОЛОВ» ВЫЗВАЛИ ГНЕВ ФАНАТОВ



Скандал вокруг выхода приквела «Игры престолов» получил новый виток. После выхода первого тизера сериала «Дом драконов», который рассказывает о событиях за две тысячи лет до войн за Железный трон, на создателей обрушился шквал критики за нарушение канонов вселенной.

Дело в том, что на роли некоторых персонажей, которые по книге отличаются почти белоснежной

кожей, взяли темнокожих актеров. Поразили киноманов и дреды одного из героев.

Они уверены: в вымышленном мире по книгам Джорджа Мартина такого просто не может быть. Впрочем, нашлись и те, кто встал на сторону студии-создателя, напомнив, что далеко не всегда проекты, которые повторяют задумку первоисточника, оказываются удачными.

### ФИЛЬМ О ПОБЕДЕ КИТАЯ НАД США ОБОГНАЛ ПО СБОРАМ НОВУЮ ЧАСТЬ ПРО БОНДА

Китайский фильм о военной победе над Америкой, снятый по заказу Коммунистической партии к своему 100-летию, обошел премьерный уикенд нового фильма о Джеймсе Бонде, собрав рекордные 203 млн долларов. Об этом пишет Daily Mail.

Трехчасовая эпопея «Битва при Чосинском водохранилище» посвящена победе Китая над силами Организации Объединенных Наций во главе с США во время Корейской войны.

Картина является самым дорогим фильмом страны, когда-либо снятым в Китае. По сообщениям местных СМИ, бюд-

жет эпопеи составил 200 млн долларов.

Как пишет издание, выдающийся кассовый успех фильма может быть связан с тем, что правительство организует поездки в кинотеатры для своих многочисленных сотрудников.

Боевик «Не время умирать», являющийся новой частью о Джеймсе Бонде, стал первым фильмом со времен Covid, дебютировавший с более чем 100 миллионами долларов без учета китайского рынка после пандемии коронавируса. В первом уикенде фильм заработал в мировом прокате \$119,1 млн.

### ПЕНЕЛОПА КРУС ПРЕДСТАВИЛА В МАДРИДЕ ФИЛЬМ «ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МАТЕРИ»

В Мадриде прошел фотоколл нового фильма Педро Альмодовара под названием «Параллельные матери».

И на представление данной картины вместе с известным режиссером пришли еще и обе исполнительницы главных ролей – несравненная Пенелопа Крус и Милена Смит! Пенелопа облачилась в эффектный костюм от Chanel, состоящий из коротенькой юбки и приталенного удлиненного жакета, на ноги она предпочла надеть черные колготки в сеточку и черные туфли на высоком каблуке, ну а на плече актрисы красовалась стильная сумочка от Chanel! Что касается мировой премьеры филь-

ма, то она состоялась еще на Венецианском кинофестивале – кинолента «Параллельные матери» как раз открывала киносмотр. И за свою роль в данном фильме Пенелопа Крус удостоилась соответствующей награды как лучшая актриса! Фильм повествует о двух женщинах, чьих судьба свела в роддоме. При этом обе дамы – абсолютно разные как по возрасту, так и по социальному статусу, однако есть между ними и много общего: это то, что они обе одиноки, и ни одна из них не планировала свою беременность. И после встречи в роддоме между этими женщинами устанавливается очень крепкая связь!





# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Причин много. Так могут сказываться курение, диабет, прием ряда препаратов (бета-блокаторов, некоторых таблеток от мигрени), строгие диеты. Но есть и серьезные заболевания, чей симптом - также холодные руки. Рассмотрим те, что чаще встречаются у женщин.

## Почему у меня холодные руки?

### Анемия

Уровень гемоглобина может снижаться при недостатке железа, витамина В12, фолиевой кислоты и других микроэлементов. Когда гемоглобина мало, органы хуже снабжаются кислородом. И, конечно же, организм начинает экономить, в том числе на отапливании конечностей. Заподозрить анемию можно, если также беспокоят тахикардия, слабость.

### Гипотиреоз

При нем снижается выработка тиреоидных гормонов. Поэтому энергии становится меньше и все процессы в организме замедляются. Другие симптомы гипотиреоза - усталость, увеличение веса, замедленное сердцебиение, сухость кожи, волос и пр.

### Важно!

При любых подозрениях обратитесь к врачу, чтобы специалист назначил анализы и поставил точный диагноз.

### Синдром Рейно

Из-за низкой температуры или стресса пальцы рук сначала белеют, потом синеют, а после краснеют - так проявляется спазм сосудов. Могут ощущаться покалывание, боль, онемение. Синдром может быть как самостоятельным заболеванием, так и одним из симптомов ревматологических, инфекционных болезней, некоторых злокачественных процессов. Его может спровоцировать и прием лекарств.

### Тревожное расстройство

Причин для переживаний можно найти много. Причем чаще всего проблемы эти не реальные, а надуманные, существующие только в голове. Обычно у людей с тревожными расстройствами также бывают холодный пот, учащенное сердцебиение, головокружение, ощущение, что трудно дышать, комок в горле. Сейчас повышенная тревожность встречается часто - рост случаев связан с пандемией.

### Тест-диагностика

## Хорошая ли у вас память?

1. Бывает, что вы забываете о запланированной встрече.
2. Вы не можете назвать имя вашего первого школьного учителя.
3. Вдруг пропускаете любимую телевизионную передачу, потому что забываете о ней.
4. Вам тяжело запомнить человека в лицо.
5. Иногда оставляете в транспорте вещи.
6. Порой трудно вспомнить названия популярных фильмов, имена известных актеров.
7. Иногда забываете номер своего домашнего телефона.
8. Бывает, что, покидая квартиру, вы вынуждены возвращаться за кошельком, ключами или водительскими правами.
9. Для вас сейчас сложная задача - наизусть прочесть какое-нибудь стихотворение, которое учили в школьные годы.
10. С трудом можете перечислить все события, которые произошли за день.
11. Не помните, что ели вчера в обед.
12. Часто ищете, куда положили ту или иную вещь.
13. Придя в магазин, иногда забываете купить то, что хотели.
14. Можете пропустить день рождения друга или кого-то из родственников.
15. Вам трудно пересказать, о чем недавно прочитали в газете, книге.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый отрицательный ответ поставьте себе 2 балла, за положительный баллы не ставьте.

**0-12 баллов.** Ваша память не в лучшем состоянии, учите стихи. Идя по улице, обращайтесь внимание на номера машин и пробуйте составлять предложения из букв, находящихся на них. Упражнение нехитрое, но эффективное.

**14-22 балла.** Результат неплохой, но чтобы память никогда не подводила, ее необходимо постоянно тренировать. Если нужно заучить что-то сложное, делайте это по частям, через короткие промежутки времени. Не ленитесь читать вслух. Многим помогают яркие ассоциации.

**24-30 баллов.** У вас хорошая память, но не стремитесь держать в уме все, иногда полезно забывать лишнюю информацию, тем самым предоставляя своей памяти отдых.

## НОВЫЕ ПРИЗНАКИ КОРОНАВИРУСА

### Защита есть

Известно: вакцинация снижает риск не заражения, а развития тяжелых осложнений. Британская Express сообщила, что разработчики приложения, в котором собрана информация о привитых англичанах, проанализировали данные и составили список симптомов коронавируса, которые характерны для полнотью привитых.

### Привитые тоже заражаются COVID-19.

**В Великобритании собрали наиболее частые симптомы, которые бывают у вакцинированных.**

### Наиболее частые проявления COVID-19:

- ✓ чихание;
- ✓ насморк;
- ✓ головная боль;
- ✓ боль в горле.

А вот потеря обоняния, одышка и лихорадка у привитых редкость. Кстати, те, кто получил только одну дозу вакцины до заражения, к четырем популярным симптомам добавили еще кашель. Но он встречается намного реже, чем насморк и чихание.





**В**чера вы прекрасно себя чувствовали, а сегодня не можете разогнуться от боли в пояснице? Температура подскочила, в моче появилась кровь, а врач сообщает, что у вас «пошли камни»? Это классическая картина мочекаменной болезни. Считается, что она дает о себе знать внезапно, но есть симптомы, по которым можно распознать болезнь заранее.

### Чем опасны камни?

Тянущие ощущения в пояснице являются первым сигналом о том, что с почками не все в порядке. Могут появиться дискомфорт внизу живота, частые позывы к мочеиспусканию, которое сопровождается режью и болью. В моче появляются песок или хлопья.

Если болезнь не лечить, камень может закупорить мочеточник и нарушить отток мочи. Из-за этого в почке развивается воспалительный процесс и, как следствие, хроническая почечная недостаточность. Если же закупорка происходит с обеих сторон одновременно, возникает острая почечная недостаточность.

При подозрении на мочекаменную болезнь врач назначит общий анализ мочи и биохимический анализ крови. Это необходимо для выявления воспалительного процесса. При мочекаменной болезни в моче будут повышены эритроциты и лейкоциты, а также будут присутствовать оксалаты, фосфаты и другие соли.

Также потребуется УЗИ почек и мочевого пузыря. На снимке вы заметите камни, если они находятся в соответствующих органах. Если же камень расположен в мочеточнике, на УЗИ его видно не будет. В этом случае делают экскреторную

**Откуда в почках и мочевом пузыре берутся камни? Могут ли они выйти самостоятельно и как избежать их появления?**

# ПЕСОК И КАМНИ ЧТО ЗАЩИТИТ ВАШИ ПОЧКИ?

урографию. Чтобы определить точные размеры камня, часто требуется компьютерная томография.

### Размер имеет значение

Для лечения небольших камней размером менее 4 мм госпитализация не требуется. Как правило, они самостоятельно выводятся из организма. Врач лишь назначает спазмолитики для уменьшения болевых ощущений и лекарства для растворения камней. В качестве дополнительной меры используются мочегонные травы - настой шиповника, брусничник, березовые почки.

Камни крупнее приходится выводить в стационаре. Чаще всего для дробления используют ультра-

звук: с помощью волны камень разбивается на мелкие сегменты и выводится из почки или мочевого пузыря естественным путем. Если же его размер слишком велик, врач может рекомендовать хирургическое вмешательство.

Причиной возникновения камней может стать даже употребление некачественной воды. Однако чаще всего камни появляются из-за проблем с обменом веществ. В моче при этом меняется концентрация некоторых элементов, которые оседают в почках в виде песка и камней. Например, при защелачивании организма, когда уровень pH повышается до 6,2 единицы и более, образуются фосфатные камни.

### Начнем с профилактики

По статистике, риск рецидива мочекаменной болезни равен 40-50%, поэтому важно заниматься профилактикой, даже если вас ничего не беспокоит.

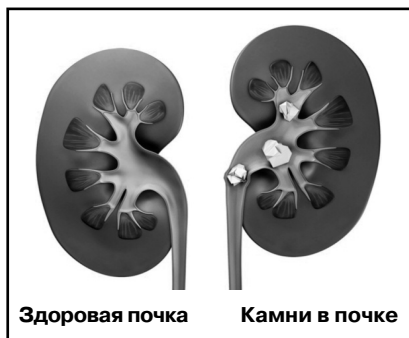
✓ **Будьте активны.** Движение не защитит от образования камней в почках полностью, но значительно снизит вероятность их формирования.

✓ **Соблюдайте питьевой режим.** Если выпивать достаточно жидкости, моча будет менее концентрированной, а значит, в почках останется меньше осадков.

✓ **Сократите потребление кофе.** Он вызывает обезвоживание и раздражает мочевой пузырь.

✓ **Пересмотрите рацион.** Избыток соли, сахара, острой и белковой пищи повышает риск развития болезни. Продукты, богатые щавелевой кислотой - шпинат, щавель, свекла, помидоры, - могут провоцировать рост оксалатных камней. А при наличии фосфатных камней необходимо ограничить употребление соли, газированных напитков, молочных продуктов.

✓ **Ешьте цитрусовые.** Благодаря им можно повысить цитрат мочи, который тормозит оседание и кристаллизацию солей в почках.



### Какие камни бывают?

**Оксалатные камни образуются из солей щавелевой кислоты. Они имеют твердую структуру, острые края, из-за чего их движение вызывает боль. Чаще всего они не выходят самостоятельно и требуют оперативного вмешательства.**

**Фосфатные образования состоят из кальциевых солей фосфорной кислоты. Они мягкие и гладкие, легко разрушаются и выходят.**

**Уратные камни - это мочевая кислота. Для их выведения применяются медикаментозная терапия, умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание. Реже встречаются другие виды почечных камней - струвиты, цистиновые и холестериновые камни.**



## У ребенка стресс...



**Ребенок пошел в сад или школу? Приспособиться к новой среде, новым требованиям бывает непросто. Как понять, что у малыша стресс и ему нужна помощь?**

Ребенок раздражается, у него постоянно меняется настроение, причем безо всякой видимой причины.

✓ У ребенка могут появиться дефекты речи - он начинает коверкать слова, некоторые даже начинают заикаться. Часто причиной этого может стать банальное подражание другим детям.

✓ Если раньше ребенок был гиперактивным, то теперь может стать совсем вялым и апатичным, или наоборот.

✓ На новые обстоятельства и новых людей малыш реагирует слезами. Так он пытается предупредить о своем страхе.

Помимо садика и двора, причиной стресса у детей может стать практически что угодно: посещение больницы, просмотр мультфильма, просьбы воспитателя в детском саду, боязнь одиночества или голода.

Самое главное, что может сделать родитель, чтобы избавить ребенка от стресса, - это любить его, проявлять внимание к его проблемам, страхам и заботам. Малыша всегда нужно встречать с радостью и улыбкой. Огромной целительной силой обладают любимые игрушки. Дети часто разговаривают с ними, доверяя свои тайны и переживания. Чтобы благополучно справиться со стрессом, родителям нужно запастись огромным терпением. Ведь один ребенок может привыкнуть к детскому саду за 2 недели, а другому на это потребуются полгода. Все зависит от индивидуальных особенностей. Глубокий сон, хорошее настроение и аппетит - вот показатели того, что ребенок успешно адаптировался к детскому саду.

**В. Солнцева, психолог.**

### На каждый день

**Малыш быстрее привыкает к детсаду, если забирать его в одно и то же время. Для детей время абстрактно, поэтому измеряйте все моментами режима - после полдника, вечерней прогулки.**

В детском саду нет родителей и обстановка непривычная. А самое главное, у ребенка пока нет никакого опыта общения с детьми, некоторые из которых, к сожалению, могут быть настроены недоброжелательно. Конфликты с детьми и воспитателями могут выбить из колеи даже стойкого к переживаниям ребенка. Каковы же симптомы стресса?

✓ Малыш становится более требовательным и бурно проявляет свое недовольство - крик и слезы по полной.

✓ Ребенок может вдруг разучиться делать то, что раньше умел. Например, перестает самостоятельно есть, ходить в туалет, сидит в мокрых штанах...

✓ Начинают четко проявляться детские страхи (например, боязнь темноты).

✓ Малыш становится более агрессивным, все вре-

## ТРИ МИНЕРАЛА ДЛЯ БУДУЩЕГО ОТЛИЧНИКА

**Один из способов сделать ребенка умнее - правильно его кормить. Хорошую работу мозга обеспечивают йод, железо и цинк.**

При нехватке йода уровень интеллекта снижается на 10-15%. Чтобы восполнить его недостаток, давайте ребенку салаты из морской капусты, морскую рыбу и добавляйте в блюда йодирован-

ную соль. Мозг детей, которым не хватает железа, постоянно ощущает нехватку кислорода. Ухудшаются память, внимание. Лучшее всего усваивается железо из продуктов животного происхождения.



Значит, надо есть печеньку и мясо. Цинк отвечает за память и обучаемость. Богаты этим минералом сельдь, печенька, мясо, яйца, грибы, зерновые, кедровые орешки, семечки тыквы и кунжута.

### На приеме у педиатра

**Мои дети к году уже грызли все...**

**? Моему внуку 10 месяцев. Недавно, когда держал его на руках, он сорвал яблоко с дерева и с удовольствием запустил в него зубки. Но вдруг поперхнулся кусочком, закашлялся и расплакался. Я тут же получил нагоняй от всех домашних - и от родителей, и от бабушек. Теперь снова наш Артемка жует только пюре. Так зачем тогда ребенку зубы? Я вырастил троих детей, и они у меня к году уже грызли все! И никто над ними не трясся. Прав я или нет?**

**Владимир.**

Казалось бы, ну подавился ребенок. Что тут страшного? Но... У детей младшего возраста имеет место опасное сочетание нескольких факторов - дети уже умеют кусать, но еще плохо умеют (или вообще не умеют) жевать. К тому же для них характерны важные физиологические особенности - в сравнении со взрослыми у них слабее дыхательные мышцы и, соответственно, слабее сила кашлевого толчка, то есть им сложнее очистить дыхательные пути при попадании туда инородного тела. Чем дитя младше, тем эти факторы актуальнее, но надо понимать, что все не очень страшно, пока зубов нет вообще: нечем откусить, так нечем и поперхнуться. Но после появления зубов первые 6-12 месяцев в жизни малыша реально опасные. Поэтому нужно быть очень осторожными.

**С. Трифонова, педиатр, врач I категории.**





# КАТАРАКТА: КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

**Единственный способ лечения этого глазного заболевания - хирургическое удаление мутного хрусталика. На наши вопросы отвечает офтальмолог, врач высшей категории С. Нередько.**

**- Какие самые распространенные симптомы катаракты?**

- ✓ Размытость изображения;
- ✓ тусклость светового восприятия;
- ✓ сияние или ореол вокруг источника света (фар, ламп, солнца);
- ✓ ухудшение ночного зрения;
- ✓ раздвоение изображения;
- ✓ несмотря на ношение очков или контактных линз, зрение продолжает ухудшаться.

Удаление катаракты на ранней стадии может полностью восстановить зрение.

**- Можно ли ослепнуть из-за катаракты?**

- Если не лечить катаракту, можно полностью потерять зрение. Катаракта - главная причина слепоты. По мере прогрессирования она все больше поражает хрусталик, это и приводит к потере зрения. При раннем удалении катаракты слепоты можно избежать, а потерю зрения скорректировать с помощью интраокулярных линз, имплантированных на место поврежденного хрусталика.

**- Как быстро прогрессирует катаракта?**

- В течение нескольких лет. Но если катаракта вызвана сахарным диабетом или травмой глаза, прогрессирование может ускориться. Темп развития катаракты также зависит и от ее типа. Поэтому при

появлении любого симптома катаракты необходимо немедленно обратиться к офтальмологу.

**- Может ли работа за компьютером вызвать катаракту?**

**ЛЮДЯМ СТАРШЕ 50 ЛЕТ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕГОДНО ОБСЛЕДОВАТЬСЯ У ОФТАЛЬМОЛОГА, ЧТОБЫ ВЫЯВИТЬ РАЗВИТИЕ КАТАРАКТЫ НА РАННЕЙ СТАДИИ.**

- Нет. Длительная работа за компьютером и нахождение перед монитором не способствуют развитию катаракты. Это заблуждение. Катаракта - естественный процесс старения человека. Но может развиться после травмы глаза и при сахарном диабете.

**- Значит, если человек болеет сахарным диабетом, у него возникнет катаракта?**

- Катаракта при сахарном диабете относится к другому типу, то есть она не вызвана старением организма. К тому же не у всех диабетиков она может появиться. Однако риск увеличивается на 60%. У больных сахарным диабетом катаракта может возникнуть в более раннем возрасте. Также выше риск появления послеоперационных осложнений. Диабет может ускорить про-

грессирование катаракты. Чтобы не потерять зрение, вызванное быстрым развитием катаракты, крайне важно удалить ее сразу же после обнаружения. И еще: сахарный диабет повышает риск развития диабетической ретинопатии и диабетического макулярного отека.

**- Катаракта появляется только у пожилых людей?**

- Почти у половины населения к 65 годам возникает катаракта. К 75 годам катаракта одного или обоих глаз имеется у каждого четвертого. Редко встречается врожденная катаракта. Ее появление обычно провоцируют корь, ветрянка или другое инфекционное заболевание беременной женщины.

**ПРИ КАТАРАКТЕ ОБОИХ ГЛАЗ ЕЕ УДАЛЯЮТ ПО ОЧЕРЕДИ, НО НА ОБОИХ ГЛАЗАХ. ВТОРУЮ ОПЕРАЦИЮ ВЫПОЛНЯЮТ ПО ОКОНЧАНИИ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ПОСЛЕ ПЕРВОЙ.**

Иногда врожденная катаракта передается по наследству.

**- Можно ли во время операции по удалению катаракты исправить астигматизм?**

- Да, в большинстве случаев во время операции по удалению катаракты пораженный хрусталик за-

меняется на интраокулярную линзу, которая исправляет астигматизм. Такие линзы называются торическими.

**- Может ли катаракта возникнуть повторно?**

- Нет. Если катаракта уже удалена, то новая никогда не появится. Она поражает хрусталик. Во время операции по удалению катаракты пораженный хрусталик убирают, а на его место имплантируют интраокулярную линзу. У некоторых пациентов после удаления катаракты происходит помутнение задней капсулы хрусталика, удерживающей линзу на месте. Это явление известно как вторичная катаракта, но, по сути, является одним из послеоперационных осложнений. Может развиться катаракта обоих глаз, но более двух катаракт в жизни человека не бывает.

**- Если после удаления катаракты имплантировали интраокулярные линзы, нужно ли по-прежнему носить очки?**

- Операция по удалению катаракты возвращает зрение практически в 98 случаях из 100. Острота зрения после операции зависит от того, какой она была у пациента до нее и какой тип линз ему был имплантирован. Пациент сам может выбрать именно тот тип линз, который позволит ему наслаждаться жизнью практически без очков. Тем, кому поставили монофокальные линзы,

требуется лишь носить корректирующие очки, чтобы видеть вблизи. Пациентам с мультифокальными линзами очки, как правило, не нужны. Обсудите свои потребности с офтальмохирургом.

#### **- Какие интраокулярные линзы существуют?**

- Каждый тип линз решает конкретную проблему зрения - астигматизм, близорукость или дальнозоркость. Монофокальные линзы корректируют зрение только на одном расстоянии (вблизи или вдаль), мультифокальные - помогают рассмотреть предметы на различных расстояниях. Также существуют линзы, которые офтальмологи используют для коррекции других проблем со зрением.

#### **- Как подготовиться к операции?**

- Позаботьтесь о том, чтобы после операции у вас было пару дней выходных. Желательно в день операции попросить кого-нибудь отвезти вас в больницу и затем домой. Перед операцией офтальмохирург поинтересуется, какие лекарства в настоящий момент принимаете и, возможно, порекомендует на время приостановить их прием.

#### **- Что происходит во время операции?**

- На все про все уходит около часа. В большинстве случаев операция выполняется под местной капельной анестезией, в редких случаях под общим наркозом. Сама операция длится 15-20 минут. Вначале в глаз закапывают капли, расширяющие зрачок. Зону вокруг глаза обрабатывают. При местной анестезии в глаз закапывают капли, вызывающие онемение участка вокруг глаза. Затем хирург делает микроразрез и через него вводит специальный зонд. С помощью ультразвука пораженный катарактой хрусталик превращается в эмульсию и извлекается. В капсулу, где ранее размещался хруста-

лик, вводится интраокулярная линза. Сразу после операции зрение будет размытым, поэтому желательно, чтобы рядом находился помощник.

#### **- Что ощущает человек после операции по удалению катаракты?**

- Удаление катаракты выполняется амбулаторно. Пациент может вернуться домой в тот же день. Период послеоперационного восстановления короткий.

### **ЕСЛИ ОПЕРАЦИЯ ПО УДАЛЕНИЮ КАТАРАКТЫ БЫЛА ПЕРЕНЕСЕНА В ДЕТСТВЕ, ТО СО ВРЕМЕНЕМ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ПОВТОРНАЯ ОПЕРАЦИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЗРЕНИЯ.**

Обычно большинство зрительных функций, таких как цветовое восприятие, восстанавливается сразу после операции. Однако может пройти несколько недель или месяцев, прежде чем появится полный эффект после операции. Большинство пациентов приступают к работе уже на следующей неделе. А все последствия от хирургического вмешательства проходят в течение 10 дней. Улучшение зрения становится заметным, как

#### **Пригодится**

**Как часто после операции надо проверять зрение? Первый осмотр проводят перед тем, как пациент покинет больницу. Повторный - через неделю, в дальнейшем, если нет осложнений, через 4 недели, затем через 3-6 месяцев. Ежегодно надо проходить осмотр у врача-офтальмолога. После удаления катаракты возможно помутнение задней капсулы хрусталика. Лечение такого осложнения выполняется с помощью лазера - это не является операцией по удалению катаракты и не вредит зрению.**

только глаз восстановится после имплантации интраокулярной линзы. Ощущение жжения в глазу после удаления катаракты является нормальным. Также может быть слезотечение. В период адаптации повышена чувствительность к свету, поэтому желательно носить солнцезащитные очки, лучше с зелеными стеклами. Первые день-два после операции для скорейшего заживления

надо беречь глаза от травм и инфекций. Для промывания глаза и профилактики инфицирования назначают глазные капли. Нельзя тереть прооперированный глаз и раздражать хрусталик.

Первую неделю после операции на время рекомендуется надевать глазную повязку. Удаление катаракты, как и любое хирургическое вмешательство, сопряжено с риском. Выполнение рекомендаций врача-офтальмолога поможет предотвратить возникновение побочных эффектов или осложнений в послеоперационный период.

#### **- Что еще можно посоветовать тем, кто перенес операцию?**

- В первые дни после операции не стоит поднимать тяжести и физически перенапрягаться. Это может вызвать повышение внутриглазного давления. Нельзя тереть и давить на глаза. Избегайте попадания воды в глаза до полного заживления и до тех пор, пока интраокулярная линза окончательно не зафиксируется на месте. В течение нескольких недель после операции нельзя накладывать макияж вокруг глаз. Не посещайте общественные бассейны, бани и места, где можно подцепить инфекцию. Если не уверены, что процесс восстановления идет нормально, обратитесь к оперировавшему вас хирургу.

**Мед сочетается со всеми назначениями окулиста, но только, если нет сахарного диабета и аллергии на него.**

## **Глазные болезни лечим медом**

✓ Мед назначают одновременно с витаминными каплями по схеме: 10 дней - мед и 10 дней - витаминные капли. Его надо закладывать в стеклянную палочку за нижнее веко.

✓ При лечении возрастной катаракты свежий сотовый мед разводят в кипяченой воде в пропорции: 1 часть меда на 3 части воды. Закапывают по 1-2 капли в оба глаза 3-4 раза в день.



✓ Медовые растворы используют при воспалении роговой оболочки и язвах роговицы. Для капель и примочек готовят 30%-ный медовый раствор.

✓ От конъюнктивита готовят 20-30%-ный раствор меда на кипяченой воде. Закапывают по 3 капли в оба глаза 2 раза в сутки.

#### **Сам себе доктор**

**Хороший эффект дают мази.** Лишь в самых тяжелых случаях доктора рекомендуют инъекцию гормональных средств в сустав. Таблетки с противовоспалительным действием также применяются редко - они просто не нужны. Достаточно хороший эффект дают мази. Обычно на 10-14 дней назначают мази с противовоспалительным и обезболивающим веществом, например диклофенаком, ибупрофеном, нимесулидом, или мази с натуральными растительными экстрактами. Их втирают 2-3 раза в сутки.



# КРУЖИТСЯ ГОЛОВА... ЕСЛИ СОСУДЫ ВИНОВАТЫ?

**Очень часто при обращении к врачу люди жалуются на головокружение. Что же может стать причиной этого неприятного состояния и как от него избавиться?**



кружения является острая или хроническая недостаточность мозгового кровообращения. Так, головокружение в совокупности с нарушениями речи, асимметрией лица, онемением или параличами конечностей может быть признаком инсульта.

## Как сохранить здоровье на долгие годы?

Следите за своим артериальным давлением. Принято считать, что гипертония - болезнь пожилых людей. Но сегодня это совсем не так; болезнь стремительно «молодеет». Поэтому необходимо начинать измерять давление как можно раньше, чтобы предотвратить тяжелые последствия болезни. Сократите уровень стресса. В наши дни известная народная мудрость «все болезни от нервов» все больше подтверждается статистическими данными: в наиболее развитых странах ведущей причиной смертности и инвалидности являются сердечно-сосудистые заболевания.

Также выявлено, что паника, вызванная сложившейся ситуацией вокруг пандемии, повышает общий уровень тревожности и может привести к осложнениям уже имеющихся заболеваний сердечно-сосудистой системы. Увеличьте свою физическую активность. Активный образ жизни помогает поддерживать сердечно-сосудистую систему в хорошем состоянии: улучшается кровообращение, нормализуется сон, снижается уровень стресса. Бросьте курить. Курение сокращает продолжительность жизни человека в среднем на 10 лет. При этом риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (инсульт, инфаркт) увеличивается в 2-5 раз. Курение способствует снижению кровотока и кислородному голоданию головного мозга, что ухудшает когнитивные функции.

Откажитесь от алкоголя. Алкоголь способствует изменениям мелких сосудов, возникают проблемы с кровообращением во всех отделах головного мозга, что может стать причиной инсульта даже в молодом возрасте.

**Наталья В.,  
кандидат медицинских наук.**

## Если кружится голова, то к чему бы это?

Чаще всего при обращении к специалисту пациенты описывают головокружение как состояние, при котором возникает иллюзия вращения окружающих предметов вокруг человека или собственного вращения вокруг своей оси, а также ощущение проваливания, полета, покачивания (так называемое ложное ощущение движения в пространстве). Такое головокружение называется системным. Системное головокружение может сопровождаться тошнотой, рвотой, чувством тревоги. Появление системного головокружения, как правило, связано с патологией внутреннего уха или повреждениями участков мозга, отвечающих за сохранение равновесия. Существует еще один вид головокружения - несистемное головокружение, при котором возникает чувство неустойчивости при ходьбе, предобморочное состояние, «туман» в голове, чувство дурноты. Нередко пациенту сложно описать симптомы такого головокружения. Несистемное головокружение может возникать при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, неврологических и психических расстройствах.

Частой причиной как системного, так и несистемного голово-

## Головокружение и гипертония - есть ли связь?

Гипертония - это периодическое или постоянное повышение артериального давления. Эта болезнь постепенно приводит к тому, что стенки сосудов деформируются, становятся более узкими и извитыми. Нарушение тока крови по измененным сосудам создает предпосылки для тромбоза и закупорки сосудов, что лежит в основе инфарктов и инсультов. Гипертония - коварное заболевание: большинство людей чувствуют себя хорошо даже при повышенном давлении и годами не догадываются о недуге. Тем временем болезнь прогрессирует, поражая сосуды мозга, сердца и почек. Как правило, пациенты связывают головокружение с повышенным давлением. Действительно, при длительном течении артериальная гипертония может приводить к поражению центров головного мозга, отвечающих за равновесие. Головокружение - это лечится? Лечение головокружения зависит от его причины. Для лечения симптомов нарушений мозгового кровообращения, в том числе головокружения, помогают препараты, которые улучшают микроциркуляцию в головном мозге. Например, лекарство с международным непатентованным наименованием винпоцетин.

# Сердце «кувыркается»...

**?** Мне 34 года, раньше ничем серьезным не болела. В последнее время чувствую перебои в сердце, «кувыркание», а затем остановку, замирание. В такой момент мне становится страшно. Что это может быть?

**И. Строгова.**

Чаще всего это экстрасистолы, внеочередные сокращения сердца, после которых закономерно возникает компенсаторная пауза. Именно ее обычно человек ощущает как замирание, перебои, неритмичность, «остановку» сердца. Но компенсаторная пауза после преждевременно возникшей экстрасистолы неопасна, к остановке сердца отношения не имеет. После нее произойдет очередное нормальное сокращение сердца, и суммарная частота ритма останется нормальной, прежней.

Сделайте ЭКГ (или его суточное мониторирование), чтобы убедиться, что, кроме экстрасистол, других значимых нарушений

ритма или серьезных отклонений нет.

Кстати, даже чиханье нарушает сердечный ритм человека, и это никого не пугает. Экстрасистолы часто бывают при невротических расстройствах. Нередко возникает порочный круг - чем больше человек обращает внимание на сбои ритма, тем больше они беспокоят. Так устроен мозг. Важен не факт наличия экстрасистолы, а состояние сердца. Некоторым помогают успокаивающие средства, отказ от вредных привычек, водные процедуры, регулярная физическая активность, отказ от чая и кофе в пользу теплых настоев успокаивающих трав и ми-

нерализованных вод, содержащих полезные микро- и макроэлементы.

Антиаритмические препараты в подобных случаях не нужны. Железо, калий, магний и другие макро- и микроэлементы очень важны для организма. Их дефицит сказывается на ритме сердца. Раньше по поводу экстрасистолы врачи назначали препараты калия. Сегодня предпочитают препараты магния. На самом деле правильнее всего определить, нет ли дефицита железа и уровня электролитов в крови. Дефицит железа (даже при нормальном уровне гемоглобина) часто встречается у женщин, особенно при обильных месячных, во время диеты и при неупорядоченном, однообразном питании. Это чревато перебоями в работе сердца.

**Ю. Цахилова,**  
врач высшей категории.



Принято считать, что щитовидная железа боится тепла и любит холод. На самом деле все наоборот. Небольшое прогревание желез не повредит. А охлаждение может быть вредным. Причем речь идет не только о сквозняках, кондиционере, съеденном мороженом. Также не стоит ходить босиком по холодному полу, мыть посуду ледяной водой и принимать холодный душ. Какая тут связь? Все просто и логично. Помните народную мудрость; ноги охладись - горло болит? Это относится и к рукам.

При охлаждении рук и ног от них идет раздражение к нервным центрам шеи. Оттуда - к носоглотке и щитовидной железе. В результате она перенапрягается и истощается. Если уже диагностированы гипотиреоз и аутоиммунный тиреоидит, будьте осторожны с мороженым, особенно

## ЗЯБКО ДАЖЕ ЛЕТОМ

**?** У меня нездорова щитовидка - гипотиреоз, и я считала, что поэтому тяжело переносить жару. Но недавно стала зябнуть даже при температуре плюс 20-25 градусов. Теперь не знаю, как уберечься от осложнений и не ухудшить свое состояние.

**Елена.**

с так называемым фруктовым льдом. Не увлекайтесь напитками из холодильника. Лучше пейте воду, кефир, соки, квас комнатной температуры. Как только почувствовали, что застудили горло, постарайтесь прогреть его. Выпейте умеренно горячей воды или чая маленькими глотками. Руки и посуду также мойте теплой водой. Если все же переохладили кисти рук, прогрейте их горячей водой.

Иногда летний зной прерывается сильным дождем. При заболеваниях щитовидной железы прячьтесь от таких дождей. Ина-

че промокнете и заболите, например бронхитом. Если все же попали под дождь и промокли, поспешите домой, примите горячий душ, выпейте горячего чая с малиной и полежите в постели 40 минут.

Если есть проблемы с щитовидной железой, в ветреную погоду обязательно укрывайте шею.

И последний совет. Носите тапочки даже летом. Пусть они будут максимально открытыми сверху. Но ступни должны быть в тепле.

**М. Зорькина,**  
эндокринолог,  
врач высшей категории.

## Низкое давление у пожилых

С возрастом насосная функция сердца ослабевает, особенно если у человека был инфаркт. Сердце не в состоянии качать кровь с той силой, как раньше. А крупные артерии и аорта из-за атеросклероза теряют эластичность, становятся жесткими, что приводит к снижению их тонуса. По этой причине давление у пенсионеров часто падает, даже если в молодом и среднем возрасте они страдали гипертонией.

У пожилых различают два вида низкого давления:

- гипотония на фоне приема антигипертензивных лекарств, когда давление то поднимается выше нормы, то падает,
- гипотония на чистом фоне.

### ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ?

✓ Если вы принимаете лекарства «от давления», стоит обратиться к врачу, чтобы заменить их на более слабые или пересмотреть дозу.

✓ Если эпизоды низкого давления случаются после еды, то перейдите на дробное низкокалорийное питание.

✓ В момент падения давления примите горизонтальное положение с приподнятым положением ног (подложить подушку, сумку, свернутое полотенце).

✓ Если в момент приступа нет возможности прилечь (например, в общественном месте), нужно сесть на стул, раздвинуть колени и опустить голову между ног, ниже уровня колен. Мозговое кровообращение восстановится в течение минуты.

✓ Выпить крепкого чая, кофе с сахаром. Или же просто два стакана воды.

✓ Старайтесь сохранять физическую активность: ходить пешком, выполнять зарядку.

**Виталий Иванов,**  
кардиолог.



# ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ: ЧТО ПОМОЖЕТ МОЗГУ

**Энцефалопатия возникает из-за ухудшения работы системы кровообращения. Клетки мозга недополучают кислород и питательные вещества, а потому погибают. Поэтому при энцефалопатии в рационе должны быть те продукты, которые улучшают кровообращение, очищают кровь, обогащают ее, снижают уровень токсинов.**

## Основные правила диеты

✿ Употреблять пищу нужно несколько раз в день с интервалом в 2,5-3 часа, малыми порциями (объем не более 200-250 мл). Благодаря этому организм не зашлаковывается, а значит, не отравляет собственную кровь. Именно самоотравление нередко приводит к формированию стойкой энцефалопатии.

✿ Каждая порция пищи должна наполовину состоять из растительных продуктов - зелени, овощей, фруктов. Их можно употреблять в свежем и тушеном виде, жарить не рекомендуется.

✿ Перед сном есть нежелательно. К утру организм должен быть отдохнувшим.

✿ Очень важно, чтобы в организме не было недостатка жидкости (это приводит к тромбообразованию и сгущению крови). А вот избыточное употребление воды, наоборот, способствует выведению вредного холестерина.

## Какие продукты полезны при энцефалопатии

✿ Овощи и фрукты, богатые витамином С. Это цитрусовые, ябло-

ки, болгарский перец, киви... Аскорбиновая кислота укрепляет стенки сосудов, обладает антиоксидантным действием, способствует насыщению крови кислородом.

✿ Зелень и овощи темного цвета.

✿ Растительные масла. Они благотворно действуют на эластичность стенок сосудов. Предпочтительнее оливковое и льняное масло. Но не забывайте о норме - 5-10 мл в сутки.

✿ Полезны кисломолочные продукты, крупы, бурый рис, морепродукты, нежирная рыба.

А вот белковые продукты, которые для здорового человека считаются очень полезными, в диету при энцефалопатии лучше не включать, так как при этом заболевании из-за белка в крови и стенках кишечника повышается уровень аммиака.

Более конкретные рекомендации по питанию может дать врач на основе биохимического анализа крови. При энцефалопатии нередко наблюдается гипо- или гиперкалиемия, повышенный уровень билирубина, глюкозы, кальция... На основании

этого и корректируется индивидуальная диета.

## Какие продукты под запретом

✿ Любой алкоголь в любых количествах вызывает проблемы с мозгом.

✿ Соли в рационе должно быть как можно меньше.

✿ Сладости, кондитерские изделия, богатые калориями и сахаром, шоколад,

✿ Пальмовое масло и все продукты, которые его содержат.

✿ Хлебобулочные изделия.

✿ Мясные полуфабрикаты и еда быстрого приготовления.

✿ Продукты, в состав которых входят пищевые красители и искусственные усилители вкуса.

✿ В блюдах не должно быть много перца и других приправ.

✿ Любая жирная пища. Опасен как жирный жареный кусок мяса, так и салат из свежих овощей, обильно заправленный растительным маслом.

✿ Тонизирующие напитки повышают давление. Причем одинаково - как крепкий зеленый чай, так и натуральный молотый кофе. Поэтому при нарушениях кровообращения на фоне гипертонии (гипертензивной энцефалопатии) эти напитки лучше исключить.

Соусы для заправки блюд, вредные из-за содержащихся в них соли, жиров, красителей, можно заменить натуральными маслами, йогуртами без добавок, натуральными томатными соусами, приготовленными самостоятельно.

**В. Журавский, невролог, врач высшей категории.**



## Пастернак лечит мастак

**При гипертонии лекарства приходится принимать всю жизнь. Но не меньшую помощь в лечении оказывают овощи, например пастернак.**

В пастернаке полезны и верхушки, и корешки, но чаще всего используют корнеплоды. Вот 2 полезных рецепта.

✓ **Салат с яблоком и зеленью.** Натрите корнеплод на мелкой терке

и смешайте с одним-двумя нашинкованными яблоками. Добавьте по вкусу нарезанные репчатый лук, зелень укропа и петрушки, растительное рафинированное масло или нежирную сметану,

соль. Салат можно есть регулярно, но, если принимаете настой пастернака, делайте перерыв на неделю.

✓ **Лечебный настой.** Залейте 5 ст. ложек измельченного корнеплода

0,5 л кипятка. Настаивайте ночью, утром процедите. Пейте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой с 1 чайн. ложкой меда или сахара. При лечении пастернаком снижается артериальное давление, успокаивается нервная система, уходит хроническая усталость, улучшается сон. И что важно - противопоказаний для такого лечения нет!

**В отличие от аптечных у них нет побочных эффектов, они не нарушают работу желудка и кишечника, не снижают иммунитет.**

## Съедобные антибиотики

✓ **Чеснок.** Уничтожает вирусы и бактерии, выводит кишечных и других паразитов. Его можно добавлять в салаты, готовые блюда.



Или приготовьте универсальный чесночный ликер для иммунитета: в прозрачную стеклянную емкость налейте три литра красного вина, киньте туда 12 зубчиков чеснока. Настаивайте две недели на окне. Принимайте по 50-100 мл в период простуд. Чеснок противопоказан при повышенной кислотности желудка, желчнокаменной болезни, гастрите, язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

✓ **Лимон.** Эффективное средство профилактики инфекционных заболеваний - лимонное молоко: к

соку 1 лимона добавьте 1 стакан молока, 3-4 чайн. ложки сахара и взбейте миксером. Противопоказание - повышенная кислотность желудка.

✓ **Корица.** Это не только природный антибиотик, но еще и отличный иммуномодулятор. Корица полезна при ОРВИ и простудах, поскольку обладает выраженным потогонным действием:

Ее можно добавлять в чай вместо малинового варенья, например, или в го-

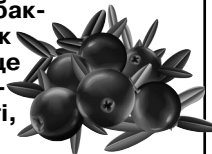


рячее молоко. Противопоказания: беременность, склонность к внутренним кровотечениям, повышенная возбудимость.

✓ **Мед и прополис.** Это сильные природные антибиотики, которые способны убить даже золотистый стафилококк. Для профилактики ОРВИ утром размешайте ложечку меда в стакане теплой воды, выпейте натошак. В течение дня можно съесть еще 3-4 чайн. ложки меда с чаем. Настойку прополиса для профилактики простуды (10 капель на стакан воды) принимайте три раза в день в течение 3-4 недель. Противопоказаниями к употреблению этих продуктов являются аллергия и диабет.

### Знаете ли вы, что...

**Самый сильный, по мнению ученых, природный антибиотик - это клюква. Ее экстракт эффективен даже против тех штаммов бактерий, которые стали устойчивы к традиционным антибиотикам. А еще клюква препятствует распространению бактерий *Helicobacter Piloni*, которые вызывают язву желудка.**



## Зверобойное масло заживляет слизистую

Это один из лучших рецептов для лечения гастрита и язвенной болезни. Зверобойное масло заживляет слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки без образования рубцов. Оно содержит много незаменимых омега-кислот, полезных также для

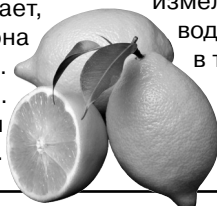
сердца и сосудов. Готовят лечебное масло для приема внутрь так: набивают бутылки зелеными стеблями зверобоя, заливают доверху льняным маслом и ставят в темное место на 40 дней. Курс приема - 6 недель, начинать надо с 1 чайн. ложки 2 раза в день

и довести дозу до 1 ст. ложки 2 раза в день между приемами пищи.

**P.S.** Зверобойное масло не стоит принимать беременным и кормящим женщинам, детям до 5 лет и с осторожностью при глаукоме, гипертонии, повышенной функции щитовидной железы, а также при приеме антидепрессантов.

*Л. Алексеева.*

Справиться с болью в суставах очень тяжело. Почти у всех людей пожилого возраста болят колени. Поэтому, мы пьем таблетки, прикладываем магнит, натираем... На время становится легче, но потом снова боль. Моя знакомая недавно похвасталась новой настойкой для растирания. Утверждает, что боль в суставах исчезла, и она готова пойти в лес за грибами. Я заинтересовалась рецептом. Приготовила настойку и для себя. Попробовала полегчать.



## Целебная растирка для суставов

Действительно помогает! Чтобы приготовить настойку, надо взять по 20 г прополиса и сухой травы желтушника, половину лимона с кожурой, но без косточек. Все надо измельчить, залить 500 мл водки, выдержать 2 недели в темном месте.

Готовой настойкой Елена растирала суставы перед сном и

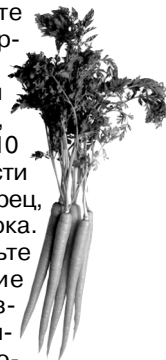
через день накладывала компрессы на 1-1,5 часа, укутыв больное место шерстяным шарфом. На лечение ушло 2 недели. Кроме растирания, Елена советует ежедневно употреблять порошок куркумы, добавляя его в первые и вторые блюда. Куркума лечит не только суставы, но и болезни желудочно-кишечного тракта. Будьте здоровы!

*В. Карпова.*

## Повышаем гемоглобин

### Печеночный паштет

500 г куриной печени нарежьте на небольшие кусочки. Добавьте измельченную морковь, поджаренный лук (овощей берите по 1-2 шт.), все потушите. За 10 минут до готовности добавьте соль, перец, 1-2 дольки чеснока. Остудите. Добавьте зелень, грецкие орехи (100 г), измельчите полученную массу с помощью мясорубки или блендера. Верхнюю часть паштета, чтобы не почернела, смажьте растительным маслом.

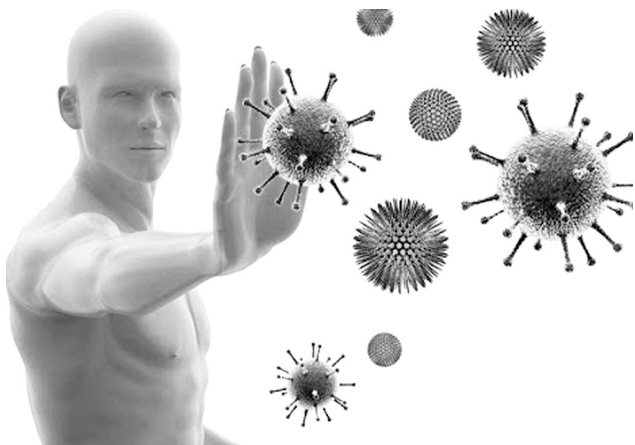


### Гречневые котлетки

Отварите в подсоленной воде стакан гречневой крупы в соотношении 1:2,5. В мелко нарезанные морковь и лук (по 1 шт.) вбейте 2 яйца. Добавьте по 1 кофейной ложке специй - красного и черного перца, тимьяна. Всыпьте 2 ст. ложки муки, чтобы сделать смесь гуще. Все перемешайте. Сформируйте котлетки с помощью ложки. Поместите на противень и запекайте в разогретой до 200 градусов духовке до золотистой корочки.







Можно ли на самом деле укрепить иммунитет иммуномодуляторами и другими лекарственными препаратами или это очередной миф от маркетологов?

# ОСТАВЬТЕ ИММУНИТЕТ В ПОКОЕ!

**С** приходом осени большинство людей начинают усиленно укреплять иммунитет. В ход идут как проверенные народные способы - мед, имбирь, лимон, - так и профилактические средства из аптеки. Но стоит ли оно того?

## Где живет иммунитет?

Производством иммунных клеток заняты разные органы. Наибольшее их количество производит костный мозг. «Дозревание» некоторых видов происходит в тимусе, селезенке.

В тимусе сконцентрированы Т-клетки разных видов. Например, Т-киллеры уничтожают уже пораженные вирусом клетки и борются с раковыми компонентами, Т-хелперы способны различать патогены, а Т-супрессоры определяют силу иммунного ответа.

В-лимфоциты проходят «дозревание» в селезенке; они отвечают за выработку антител. Большая концентрация клеток «иммунной памяти» находится в лимфатических узлах. Они имеют губчатое строение и отлавливают попавшие в организм патогены, запоминая их и уничтожая. Вот почему при попадании в организм бактерий, инфекции или вируса лимфатическая система реагирует одной из первых. В частности, могут воспалиться лимфатические узлы.

## Выход из-под контроля

Если иммунитет работает слишком вяло, он не может дать отпор патогенам, и болезнь развивается в тяжелой форме. Это состояние называется иммунодефицитом. Он бывает первичный (врожденный) и вторичный (приобретенный). Однако, если иммунная система слишком активна, она начинает атаковать собственные клетки, что приводит к аутоиммунным заболеваниям. К таким болезням относятся ауто-

иммунный тиреоидит, болезнь Крона, ревматоидный артрит.

А вот ОРВИ, по мнению врачей, не имеет ничего общего с ослабленным иммунитетом. В детстве частые простуды объясняются тренировкой иммунной системы и являются нормой. Во взрослом возрасте сезонное ОРВИ - следствие проживания в городской среде с большим скоплением народа и тысячей вирусов.

## Что ослабляет?

Вредные привычки серьезно влияют на иммунитет и ослабляют его защиту. Так, ученые доказали, что на здоровье негативно влияют не только активное курение, но и пассивное и даже третичное, когда человек вдыхает остатки вредных веществ с одежды и кожи.

Негативное влияние также оказывает наличие некоторых заболеваний. Например, у тех, кто часто страдает от изжоги, снижена сопротивляемость к инфекциям дыхательных путей, а у астматиков

## Для справки

**И**ммунитет отвечает за поддержание в организме гомеостаза. Иммунные клетки борются не только с внешними «захватчиками» - вирусами и бактериями, - но и собственными тканями, которые по каким-то причинам вышли из-под контроля (например, раковые клетки). Иммунитет бывает врожденный и приобретенный. Клетки врожденного иммунитета первыми встречают «врага» и дают отпор. Далее на помощь приходит приобретенный иммунитет. У него есть «иммунная память» изучив инфекцию, он запоминает ее и в следующий раз быстрее нейтрализует «захватчика».

чаще возникают острые респираторные заболевания.

✓ Местный иммунитет снижается при наличии локальных очагов воспаления - например, кариеса.

## Реальная помощь организму

Хотя иммуномодуляторы на основе интерферона успешно применяются в лечении гепатита и рассеянного склероза (препарат вводят внутривенно), ученые за-

являют, что объективных исследований об их пользе для укрепления иммунитета у здоровых людей не проводилось. Поэтому, по их мнению, лучше не стимулировать иммунитет, а облегчить ему работу. Например, в условиях вспышки заболеваемости

важно чаще мыть руки, соблюдать социальную дистанцию и избегать большого скопления людей.

Что касается витамина С, его нехватка действительно негативно влияет на иммунитет, как, впрочем, и дефицит других витаминов и микроэлементов. Но в современных условиях при разнообразном питании подобный недостаток возможен лишь при нарушении всасывания витаминов в кишечнике. В остальных случаях витамина должно хватать.

Регулярные занятия спортом и правильное питание помогут улучшить работу внутренних органов, а значит, иммунитет будет работать на высоком уровне. По данным ученых, пожилые люди, которые занимаются физическими нагрузками несколько раз в неделю, имеют такой же крепкий и сильный иммунитет, как люди, которые моложе их на 10-20 лет.

ОРВИ 1-2 раза в год не говорит о сбое в иммунной системе. Он характеризуется более серьезными недугами - отитами, например. В этом случае требуется консультация иммунолога.



Лицо с обложки



## ВИКИ КРИПС: «Я ОЧЕНЬ ЛЮБОПЫТНА ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ»

- Как вы получили приглашение поработать над фильмом «Время»?

- Это было в самый разгар пандемии. Я получила приглашение на онлайн- прослушивание по электронной почте. Я просто записала видео на свой телефон и отправила Найту, ему понравилось, и мне прислали сценарий. Потом мы с Найтом встретились по Skype, и он спросил, не хочу ли я присоединиться к проекту.

- Какие у вас были мысли, когда вы впервые прочитали сценарий?

- Я была настолько впечатлена, что испытала самые странные ощущения: мне стало не по себе, но в то же время меня очень тронула эта история. Я даже сразу написала о своих чувствах Найту. Сценарий был пугающим, но затрагивал такие глубокие темы, как любовь, смерть, переходный возраст и, конечно, время. Он заставил меня задуматься о том, что значит быть живым. А еще сценарий написан так красиво, что я не понимаю, как Найту удалось рассказать историю, где, с одной стороны, происходят ужасающие американские горки, а с другой — моменты глубокой человечности.

- М. Найт Шьямалан — уникальный режиссер, способный создавать необычные жанровые

фильмы, в которых происходит гораздо больше, чем кажется на первый взгляд.

- Да, именно так, он использует жанр как телескоп, чтобы обратить внимание на определенные вещи. Он заставляет зрителя проглотить и переварить то, о чем он даже не подозревает.

- Кто такая Приска в вашем понимании?

- Моя героиня — обычная современная женщина, у которой есть муж, дети и жизнь, в которой, кажется, все хорошо. Но реальность на самом деле намного сложнее, и именно поэтому она в поисках чего-

то другого. Однако, занимаясь только внешними факторами, Приска не обращает внимания на то, что творится у нее внутри. Я чувствую, что этот фильм указывает на то, что мы все время пытаемся заполнить пробелы в нашей жизни извне, в то время как в большинстве случаев решение стоит искать внутри себя.

- Какая у нее мотивация в этой истории?

- Приска отправляется в это путешествие, думая, что ей нужно переделать свою жизнь, сделать ее лучше. Но позже, когда происходят все странные вещи, она понимает, что на самом деле у нее в жизни было все, чего она когда-либо хотела.

- Как она реагирует, когда понимает, что ее семья стремительно стареет на этом уединенном пляже и что она не может ничего сделать, чтобы это остановить?

- Сначала она, конечно, чувствует только страх, но потом появляется материнский инстинкт и она пытается сохранить спокойствие ради детей. Приска пытается сосредоточиться и не поддаваться эмоциям или сумасшествию, и именно в этот момент в ней появляется глубокая внутренняя сила.

- Как вы готовились к роли Приски, которая попадает в такую экстраординарную ситуацию?

- Готовиться было нелегко, именно потому, что сама Приска никак не может подготовиться к тому, что с ней произойдет. Я делала то, что обычно делаю перед съемками: много медитировала, чтобы очиститься от всего, что происходит в моей жизни, и сосредоточиться на новой истории.

- Съемки фильма «Время» проходили в Доминиканской Республике. Каково это было?

- Иногда стояла невыносимая жара, потом шел проливной дождь, потом опять светило солнце — по-



В фильме  
«Призрачная нить»

года менялась буквально каждый день. Во время съемок я старалась быть очень внимательной к природе, чтобы чувствовать себя живой и не упускать момент.

**- Как вам опыт работы с М. Найтом Шьямаланом?**

- С Найтом было очень весело работать! Он уникальный режиссер, может одновременно работать с тобой, писать сценарий, просматривать монтаж и ничего не упускать из виду. Я очень любопытна по своей природе и всегда наслаждаюсь новым опытом, а Найт пробудил во мне интерес к работе оператора, монтажу и технической части создания фильма в целом. Просто наблюдав несколько дней за тем, как он работает на съемочной площадке, я поняла, что фильм будет особенным.

**- Какая энергетика была на съемочной площадке?**

- На съемочной площадке было очень хорошо, меня окружали чудесные люди. Мне кажется, в каком-то смысле пандемия помогла нам в съемках фильма, потому что она сплотила нас всех, подобно тому, как общее горе сплотило героев фильма.

**- Газель Гарсия Берналь играет в фильме роль вашего мужа Гая. Что вы можете сказать о нем?**

- То, что он просто замечательный человек. Мы с ним из совершенно разных миров — он из большого шумного мегаполиса, а я из маленького спокойного городка. Мы дополняли друг друга и могли использовать это в наших персонажах. Газель очень открытый человек, с ним можно говорить о чем угодно. Мне очень повезло с ним поработать.

**- А что вы можете сказать о разных актерах, которые играют ваших детей по мере их взросления?**

- Дети были потрясающими, они отлично справились. А Томасин и Алекс, которые играют наших повзрослевших детей, — замечательные актеры! Нам было очень приятно проводить время друг с другом, в каком-то смысле мы стали одной семьей.

**- История сталкивает героев с ужасающим сценарием, когда в их жизни остается всего один день. Что бы вы сделали, если бы знали, что вам осталось жить всего один день?**

- Я размышляла на эту тему с тех пор, как начала работать над фильмом «Время». В итоге я пришла к мнению, что в молодости и сейчас сделала бы совершенно разные вещи. Раньше я бы захотела успеть сделать как можно больше в последний день, а сейчас я бы просто спокойно сидела и без суеты прожила бы этот день.

**- Что вы чувствуете сейчас, когда работа над фильмом завершилась?**

- Я до сих пор не могу поверить, что мы сделали это. Чувствую абсолютное счастье и горжусь, что приняла этот вызов, который вывел меня из зоны комфорта и дал мне возможность поработать с новым для меня языком, жанром и индустрией. Для меня это был прекрасный шанс попробовать что-то новое и убедиться в том, что я справлюсь.

**- Фильм уже вышел в прокат, и люди могут посмотреть его в кинотеатрах. Почему зрителей привлекает опыт просмотра фильмов с напряженным сюжетом на большом экране?**

- Возможно, это потому, что в экстремальных ситуациях наш организм вырабатывает адреналин и мы получаем новые ощущения. Именно в эти моменты чувствуем себя по-настоящему живыми.



## РОБЕРТО БЕНИНИ ВРУЧИЛИ “ЗОЛОТОГО ЛЬВА”

Итальянский актер и режиссер Роберто Бенини получил на открытии 78-го Международного Венецианского кинофестиваля “Золотого льва Святого Марка” за вклад в кинематограф.

Зрителям церемонии были представлены избранные фрагменты главных работ артиста.

“Я переполнен эмоциями, чувством благодарности и любви. Многие режиссеры выбрали меня для своих историй, и эти истории стали общими”, — заявил Бенини, когда ему вручали награду.

Кинематографист поблагодарил также всех режиссеров, с которыми он успел поработать за время своей карьеры. Среди них — Бернардо Бертолуччи, Федерико Феллини, Джим Джармуш и другие. Также Бенини выразил признательность своей жене, актрисе Николетте Браски.

## ОРЛАНДО БЛУМ ПРОКАТИЛСЯ НА САПЕ С БЕЛОЙ АКУЛОЙ

Британский актер Орландо Блум прокатился на сапе с голым торсом, пока вокруг него кружила белая акула. Видеозапись со своего отдыха звезда трилогии “Властелин колец” выложил в своем аккаунте в Instagram.

“Когда страх становится твоим другом”, — прокомментировал пугающий ролик Блум.

Фанаты актера остались в ужасе, однако его жена, певица Кэти Перри, написала: “В следующий раз спускайся и намажь ее арахисовым маслом, детка”.

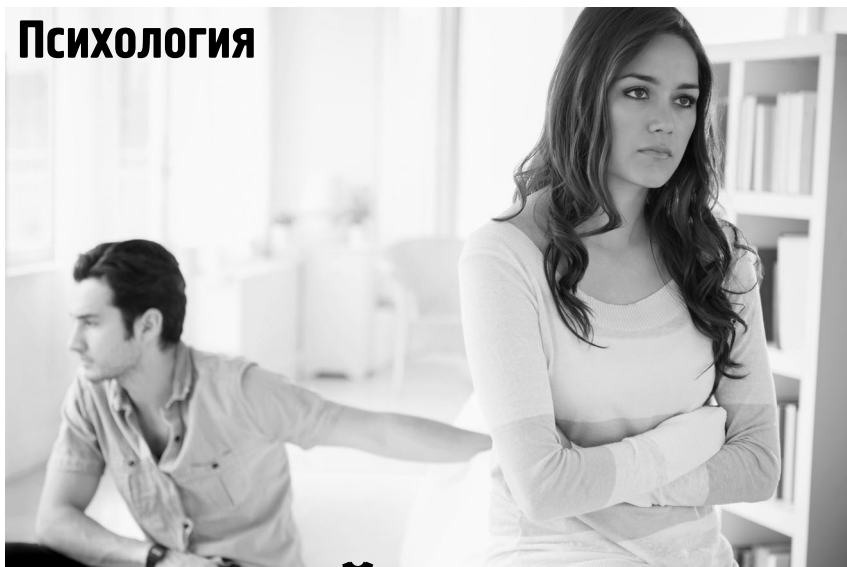
Орландо Блум прославился после роли эльфа Леголаса в трилогии “Властелин колец” и Уилла Тернера во франшизе “Пираты Карибского моря”.

Ранее фанаты высмеяли Блума за его необычную диету.



С мужем Йонасом Локсом





# НЕ МОЙ ЧЕЛОВЕК! Что укажет на это?

**И в дружеских, и в любовных отношениях мы иногда идем на максимальные уступки, боясь поставить точку. Но есть маячки, которые четко указывают: это не ваш человек!**

**В**ам приходится все время терпеть пренебрежительное отношение со стороны партнера? А может, закрывать глаза на то, что подруга еще ни разу не отдала деньги, которые вы давали ей в долг? Хватит делать вид, что ничего не происходит!

Перед вами пять тревожных звоночков. Они указывают на то, что рядом находится человек, который вас не уважает, не ценит и тем более не любит. Итак, токсичный человек...

### ...ОБОЖАЕТ СПЛЕТНИ

Все мы порой между делом обсуждаем других, но есть люди, для которых это времяпрепровождение становится настоящим хобби. Хорошо, если находятся благодарные слушатели, а если нет? Представьте, что вам целыми днями приходится выслушивать тонны пикантных подробностей о соседях или коллегах.

Увы, есть люди, общение с которыми полностью выстраивается на обсуждениях чьей-то чужой жизни. Нет бы поговорить о том, что происходит между вами! Но нет, это скучно, куда интереснее доставать из шкафа чьи-то скелеты.

Постоянные сплетни порождают эмоциональное напряжение в отношениях, которые впоследствии становятся токсичными и невозможными. К тому же не забывайте, сегодня этот человек сплетничает с вами, а завтра он будет сплетничать с другими о вас!

### ...НЕ ПЕРЕНОСИТ КРИТИКУ

Попробуйте намекнуть ему, что он что-то делает не так и, скорее всего, получите в ответ лавину обвинений. К таким людям совершенно не найти подход. Единственный вариант - все время гладить их по шерстке и ни в чем не обвинять. Но ведь ни одни отношения не обходятся без периодических конфликтов, и это нормально.

Почему человек так поступает? Прежде всего, он убежден в своей правоте и в том, что он идеален по всем пунктам. Его эго раздуто настолько, что он не может себе представить, что способен ошибаться. Кстати, критиковать других такие люди умеют и делают это с большим удовольствием!

### ...ЛЮБИТ ЖИТЬ ЗА ЧУЖОЙ СЧЕТ

Представьте, вы приходите с новым кавалером в ресторан, хорошо проводите время, но в конце вечера он заявляет: «Ты знаешь, я забыл кошелек дома. Не могла бы ты сегодня заплатить?» Такое может произойти с каждым, в конце концов! И все бы ничего, но часто такая ситуация - далеко не первая. Просто для таких людей жизнь за чужой счет - это норма.

Речь, кстати, идет не только про деньги. Например, коллеги таким образом могут все время подсовывать свои обязанности, считая, что вы обязаны им помогать. А подруга просит посидеть с ее ребенком каждую пятницу. И ее не

волнует, что вы вообще-то не няня ее чаду.

### ...СТРЕМИТСЯ ПРОИЗВЕСТИ ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

Он предпочитает не быть, а казаться. Например, такие друзья могут пытаться создать впечатлительное успешной и богатой жизни, чтобы люди относились к ним определенным образом. Но вы же будете знать, что на самом деле у приятеля ипотека, несколько кредитов и постоянные задержки зарплаты!

На первый взгляд, ничего страшного. В конце концов, это же его проблемы. Но с другой стороны, вы знаете, что человек лжет, он неискренен, а его создаваемый образ сильно отличается от образа реального.

Куда хуже, когда хорошее впечатление стремится произвести любимый человек. На людях он может обнимать и целовать вас, а пока никто не видит, обижать, унижать и ни во что не ставить.

### ...ИМЕЕТ СТРАННОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

Он считает, что сам может шутить на любые темы, и ничего ему за это не будет. Часто такой юмор переходит все границы. «Скажу вам по секрету, в это платье жена пыталась влезть 20 минут. Чего мы только не делали, чтобы оно застегнулось!» - может как бы невзначай лягнуть супруг в гостях, а его женщине придется краснеть и еле сдерживать слезы.

Зато вы только попробуйте сами пошутить в сторону токсичного человека! Он тут же обидится на вас и еще неделю, а то и месяц, не будет разговаривать. А все потому, что его персона неприкосновенна и священна, так что нужно фильтровать сказанное.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Даже если вам кажется, что рядом находится человек, на которого не стоит тратить свое время, не торопитесь принимать скоропалительных решений. Нет ничего проще, чем повесить ярлык и помахать другому ручкой. Прежде всего, прислушивайтесь к собственным ощущениям. Как вы чувствуете себя рядом с этим партнером? Комфортно ли вам? Или, напротив, хочется минимизировать общение? Не обязательно сразу обрывать все связи, можно просто грамотно выставить границы и общаться в меньшем объеме, чем обычно.**

**К**огда мы с мужем решили расстаться, я не хотела делать из этого трагедию. «Подумаешь, с кем не бывает», - объясняла я тогда друзьям и близким. А они только головой качали... Больше всего всех волновал факт наличия у нас дочери-подростка, которая только вступила в сложный переходный возраст. Когда я сообщила Алене о грядущем разводе, она даже виду не подала, что расстроилась. Только пожалала плечами и что-то пробурчала под нос вроде «я давно поняла, что к этому идет». Это сейчас мне ясно: дочь включила режим защиты и не захотела показывать мне свои эмоции, но тогда мне казалось, что ей все равно.

Наш развод предполагал решение имущественных вопросов, а потому был непростым. Процесс затянулся, но я в тот момент уже чувствовала себя свободной женщиной. С супругом мы вместе давно не жили, хотя штамп в паспорте все еще стоял. Не было ничего удивительного в том, что я стала пытаться забыть и отвлечься от тяготящей меня ситуации.

Однажды подружки предложили сходить в итальянский ресторанчик, поболтать, выпить бокальчик... В тот вечер я познакомилась с мужчиной - он сидел за соседним столиком. Разговорились, потом как-то само собой решили продолжить общение. Время шло, мы все больше сближались, и, в конце концов, я поняла, что этот человек мне дорог.

Понимая, что Алена вряд ли одобрит мой новый роман, я решила временно не говорить о нем. Но все тайное однажды становится явным. Вот и дочь как-то решила без спроса взять мой телефон. Пароля на нем никогда не было - я и подумать не могла, что кто-то из родных будет рыться в моей переписке. Но случилось то, что случилось - меня ждал грандиозный скандал. Я узнала о себе много нового - оказывается, по мнению дочери, я была «отвратительная мать», «гулящая», «плохая жена для папы» и все в таком духе. Ни один довод не работал, меня просто не слышали.

Вскоре Алена рассказала отцу о моем новом мужчине, и он с удовольствием подключился к травле. Ни тот, ни другой даже знать не хотели о том, что роман начался, когда наш брак уже был фактически прерван.

Виктор - тот самый новый кавалер - оказался на редкость стойким оловянным солдатиком. Я думала, он сбегит сразу, как только поймет, во что вляпался. Но нет, он поддерживал меня, стараясь не вмешиваться в происходящее. Мы



## ДОЧЬ РАЗРУШИЛА МОЮ ЖИЗНЬ...

**Как часто после развода дети не позволяют родителям устроить личную жизнь. Впору их обвинить в этом, но у каждой стороны в этой истории своя правда.**

стали очень близки, но нормально развиваться отношениям мешала ситуация.

Бывший супруг, даже после того как нас развели, продолжал меня третировать. От него не отставала дочь, но она действовала куда более изощренно. Алена решила сделать вид, что заинтересована в знакомстве с Виктором. «Давай посмотрим, что это за мужчина такой», - предложила она сама, и скрестила пальцы. Вдруг действительно одумается и порадует за мать? Да уж, зря я была так наивна...

На первой встрече с моим возлюбленным Алена была тише воды ниже травы. На второй тоже. Ей удалось притупить наше внимание, а затем дочь решила показать все, на что способна. Она договорилась встретиться с Виктором с глазу на глаз, за моей спиной, и наговорила ему таких гадостей про меня, что, когда я услышала их в пересказе, у меня щеки горели. Большая часть была, конечно же, откровенной ложью.

Меня ждало долгое объяснение с дочерью. Она обвиняла меня в том, что я разрушила нашу семью, оставила ее без отца и без матери. Алена призналась, что якобы боится, что я уеду к Виктору, а ее брошу на произвол судьбы. Все обвинения были беспочвенны, но нервы дочь мне помотала изрядно.

Виктор терпел месяц, два, три, пять, но однажды и его терпение лопнуло. Лопнуло вместе с колесом, в котором Алена оставила гвоздь. Его машину повело на дороге, она влетела в отбойник - Виктор чудом не получил тяжелых травм. Сразу стало понятно: это чих-то рук дело. Впрочем, дочь и не стала скрывать - это она захотела избавиться от «нового папы».

«Я тебя люблю», - сказал мне Виктор спустя неделю после происшествия, - но теперь уже банально боюсь за свою жизнь. Тем более вижу, что нового мужчину в семье Алена не примет». Мне нечего было ему ответить.

Как только мы с Виктором прекратили общение, в моей семье воцарилась идиллия. «Наконец взялась за ум», - комментировал бывший муж, хотя происходящее его давно не касалось. Алена не скрывала своего ликования - она победила в этой битве. А я... А что я? Я пыталась делать вид, что ничего страшного не произошло. Но в душе понимала: нет, произошло! В мою личную жизнь нагло вторглись, прошлись там грязными ботинками и здорово наследили.

С тех пор прошло уже пару месяцев, но я до сих пор ловлю себя на мысли, что не могу спокойно общаться с дочерью. Я с ужасом представляю свое будущее...

Н.Я.



## СЕРГЕЙ БЕЗРУКОВ «Наконец-то я счастлив!»

**Последние годы Сергея Безрукова не узнать: он буквально сияет. Объяснение тому простое: актер обрел гармонию в любви и радуется своему семейному счастью.**

Долгое время Сергей Безруков ассоциировался исключительно со своей женой Ириной. Они все время были вместе - не разлей вода. Представить его с другой женщиной никто и не смел. Но вот уже пять лет актер счастлив в браке с Анной Матисон. Принять решение о том, чтобы кардинально изменить свою жизнь, ему было непросто, но оно того стоило!

### ДОБИТЬСЯ НЕВОЗМОЖНОГО

Отец Сергея - Виталий Безруков - назвал сына в честь поэта Сергея Есенина. Была в этом какая-то мистика: вместе с именем мальчик будто получил в наследство некоторые качества порывистого и вместе с тем лиричного поэта. Может, поэтому Безруков-младший в итоге и заинтересовался творчеством?

Отец, служа в театре, везде брал сынишку с собой, будто зная наверняка, что впоследствии тот свяжет

свою жизнь с искусством. Так и случилось: Сергей отучился в Школе-студии МХАТ, а затем сразу поступил в труппу Московского театра-студии под руководством Олега Табакова.

Помимо своего таланта, Сергей привлекал окружающих еще и необыкновенным обаянием. Конечно, распространялось оно в первую очередь на прекрасную половину человечества. У юноши было немало романов, но главную даму сердца он все никак не мог найти. И вот однажды случилось невозможное - Безруков впервые по-настоящему влюбился!

Шли съемки кинофильма «Незнакомое оружие, или Крестовый 2» (1998). Среди приглашенных актеров была прекрасная девушка Ирина, которая сразу приглянулась Сергею. Позже он так описывал свои впечатления от знакомства с ней: «Это было похоже на внезапную вспышку молнии! У меня всегда сно-

сит крышу, когда я вижу красивую женщину. А тут совсем голову потерял. Влюбился безумно!».

Но вот незадача - вскоре Сергею шепнули, что Ирина несвободна. Девушка оказалась замужем за актером Игорем Ливановым и воспитывала сына от него. Однако не стоит забывать: в сердце Безрукова жил есенинский задор! Будучи тем еще хулиганом, он решил, что непременно добьется понравившейся ему женщины.

### КРАСИВАЯ КАРТИНКА

Как-то раз, возвращаясь со съемок, Ирина и Сергей оказались сидящими рядом в самолете. Весь полет они разговаривали обо всем на свете. В конце беседы актер дал девушке листок бумаги, а на нем - его номер телефона и подпись «Жду».

У Ирины не оставалось выбора: она и сама оказалась влюблена в этого задорного и не похожего на других мужчину. Он будто вдыхал в нее новую жизнь, тогда как в браке с мужем проблемы возникали одна за другой. Решение было принято окончательно и бесповоротно: женщина решила расторгнуть союз. Сын Андрея остался жить с ней, а Игорь Ливанов долгое время не мог простить прежде любимой женщине такое предательство.

Став свободной, Ирина смогла начать строить отношения с Сергеем без оглядки на общественное мнение. Правда, актер был настолько востребован, что у него фактически не оставалось времени на то, чтобы крутить роман. Их первое свидание состоялось в метрополитене, а предложение руки и сердца актер сделал возлюбленной в гримерке. Но, несмотря на все шероховатости, Ирина согласилась, потому что любила всем сердцем. К тому же Сергей был тем еще романтиком! Он мог удивить женщину. Например, на обручальном кольце, которое он вручил супруге, было выгравировано его имя.

Свадьбу играли параллельно со съемками в сериале «Бригада». Популярность Безрукова просто зашкаливала, но его новоявленная жена старалась философски относиться к толпам поклонниц, дежуривших у театра. Она знала, что его сердце навеки принадлежит ей одной.

Так казалось и всем вокруг. Долгие годы брак четы Безруковых был нерушим: их часто ставили в пример другим. Лишь позже стало известно, что все это была красивая картинка, за которой скрывалась неприглядная правда.

### И ПОЯВИЛАСЬ РАЗЛУЧНИЦА...

О том, что в семье Ирины и Сергея Безруковых не все гладко, стало известно в конце 2013 года. Сначала

все было на уровне слухов: начали шептаться, что у актера, оказывается, есть внебрачные дети. Проговорился его отец, заметив, что очень любит двоих своих внуков.

Сначала актер отмалчивался, но потом решил признаться честно: в 2008 году у него родилась дочь Александра, а в 2011 - сын Иван. Но кто мать детей? Ею оказалась молодая актриса Кристина Смирнова, с которой Сергей познакомился на съемках фильма «Есенин».

Многие тут же начали жалеть Ирину Безрукову: ей изменил муж! Но актриса отмалчивалась, не желая комментировать подробности своей личной жизни. Почти два года супруги прожили как ни в чем не бывало. Казалось, Ирина простила мужа и решила закрыть на все глаза. Но в 2015 году все же стало известно: знаменитой семьи больше нет. Удивительно, что и здесь не обошлось без посторонней женщины...

Разлучницей оказалась Анна Матисон, на тот момент начинающий кинорежиссер. Свою роль сыграл его величество случай. Как-то раз друг показал Сергею сценарий Анны. Тот прочитал, и ему понравилось! Тут же договорились о встрече, на которую Матисон пришла «при параде». Правда, как призналась потом девушка, сначала ей показалось, что это не помогло, и Безруков ей должен отказать. Но, к ее удивлению, спустя время актер согласился. Вместе они уехали на съемки кинофильма «Млечный путь», которые проходили на Байкале. Там и произошло сближение будущих возлюбленных.

А что же Ирина? В ее жизни начался настоящий кошмар. Мало того, что она потеряла супруга, которого любила без памяти. Но впереди ее ждала куда большая трагедия. 14 марта 2015 года не стало любимого сына актрисы Андрея. Он умер от

остановки сердца в возрасте 25 лет. Последние несколько лет молодой человек страдал от сахарного диабета, а незадолго до своей кончины вернулся из экспедиции во Вьетнам. Предположительно, там он подхватил некий вирус, который вызвал резкий скачок сахара в крови. Отчим Андрея, Сергей Безруков, который жил с ним много лет, на похороны так и не приехал.

#### ЖИЗНЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА

С Ириной Безруковой Сергей расстался друзьями. Когда актриса выпустила свою авторскую передачу «Разговор на сцене», ее бывший муж с удовольствием принял приглашение и пришел на нее. В ходе интервью Ирина сделала символический жест - передала Сергею чистый лист бумаги. Позже она пояснила: «Я дала ему возможность начать жизнь с чистого листа».

Как потом оказалось, актеру это было очень нужно, потому что он страдал и переживал, принимая решение о расставании с Ириной. Но он слушал свое сердце и интуицию, а те подсказывали, что ему нужно быть рядом с совсем другой женщиной.

Анна стала для актера музой, которой он был готов восхищаться каждый день. С ней все было как в первый раз, необычно и вдохновляюще. Даже на собственную свадьбу они пришли не в традиционных костюмах, а в нестандартных: невеста - в красном платье, жених - в синем облачении.

Сергей не уставал восхищаться своей новой супругой. Он буквально боготворил ее, на каждом шагу рассказывая о том, каким талантливым режиссером Анна является. Но куда больше, чем за творчество, Безруков был благодарен ей за семью. Матисон, которая была младше мужа на десять лет, сразу сказала,



**Анна Матисон для актера не просто жена - она муза, друг и надежный соратник**



**Сергей всегда говорил, что мечтает о большой семье. И вот его желание сбылось! Со старшими детьми - дочерью Машей и сыном Степой**

что мечтает о детях. Сергей был во все не против. В 2016 году, вскоре после свадьбы, в семье родился первенец - дочь Маша. Затем, в 2018-м, - сын Степа. И совсем недавно актер в третий раз забрал супругу из роддома: она подарила ему еще одного сына - Василия.

Недавно Безруков дал откровенное интервью своей приятельнице Светлане Бондарчук. В нем актер признался: долгие годы ему не хватало той семьи, которая есть у него сейчас. Он был воспитан так, что детей должно быть много, а в браке с Ириной у них не родилось ни одного. Это угнетало актера, это же, по всей видимости, подтолкнуло его к измене и рождению наследников на стороне.

Сегодня Сергей поддерживает своих внебрачных детей, но не скрывает: основное внимание он уделяет детям, рожденным в браке с Анной Матисон. Более того, уже сейчас супруги подумывают о том, чтобы завести еще одного малыша. На этот раз ребенка они хотят усыновить. Это сложный и ответственный шаг, но Сергей и Анна к нему готовы, потому что уверены друг в друге.



**Брак Ирины и Сергея Безруковых казался идеальным. Но за красивой картинкой скрывалось много боли и страданий**



## Как я похудела

**Яблочный сезон открыт! А значит, самое время включить этот полезный продукт в свой рацион и сбросить с его помощью лишние килограммы.**



## КАК СБРОСИТЬ ВЕС НА ЯБЛОКАХ

**Я**блочная диета - прекрасный способ избавиться от лишнего веса и вывести из организма шлаки и токсины. В зависимости от целей и подготовки вы можете выбрать яблочную монодиету или более комфортный для себя вариант.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЯБЛОКИ?

Яблоки богаты клетчаткой и пектинами, которые, набухая в желудке, создают чувство сытости. В одном плоде содержится до 20% суточной нормы клетчатки, а также 14% - витамина С, 6% - калия и 5% - витамина К.

Американские ученые доказали, что даже несколько кусочков яблока перед обедом или ужином способны снизить чувство голода. Если практиковать такой прием постоянно, то можно сократить дневной калораж на 15%, то есть съесть примерно на 200 ккал меньше! А ученые из Бразилии провели эксперимент и заявили, что, съедая всего три яблока в день при прежнем рационе и образе жизни, можно похудеть на 1 кг за несколько недель.

Помимо похудения, постоянное употребление яблок дает немало положительных эффектов: стимулирует перистальтику ЖКТ и улучшает пищеварение, очищает печень, выводит из организма лишнюю воду. В яблочных семечках содержатся кверцетин, йод, калий и даже редкий витамин В<sub>17</sub>. За счет этого они обладают противовоспалительным и противоопухолевым свойствами, нормализуют баланс микроэлементов, улучшают работу сердечно-со-

судистой системы и головного мозга. По данным французских ученых, яблоки замедляют атеросклеротические изменения в сосудах на 45%.

### ДИЕТА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Яблочная диета подходит не всем. Тем, кто имеет хронические заболевания ЖКТ и страдает частыми изжогами, стоит избегать кислых фруктов. Кислота, находящаяся в яблоках, может вызвать обострение болезни, особенно если есть их натощак. Если у вас язвенная болезнь, лучше вообще отказаться от такой диеты.

При гастрите можно попробовать есть сладкие яблоки, а также запекать их в духовке. Это увеличит их калорийность (до 65 ккал на 100 г), но снизит кислотность. В любом случае, перед тем как сесть на яблочную диету, необходимо проконсультироваться с врачом.

### МОНОДИЕТА: МИНУС 3-5 КГ

Монодиета подразумевает, что питаться придется одними яблоками. За сутки следует съедать до 1,5-2 кг яблок и выпивать 2-3 литра чистой воды. Такое питание - непростое испытание для организма, поэтому садиться на подобную диету можно лишь тем, у кого нет медицинских противопоказаний и хронических заболеваний. За 2-3 дня (дольше на монодиете сидеть запрещается) можно потерять 3-5 кг.

Для разнообразия яблоки разрешается протирать в пюре, добавляя к ним немного корицы для вкуса. Гораздо более комфортная и безопасная диета - на печеных яб-

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

**Завтрак:** гречневая каша, тертое яблоко с корицей, травяной чай.

**Перекус:** яблоко, немного ягод.  
**Обед:** салат из листовой зелени, огурцов, моркови и яблока.

**Перекус:** запеченное яблоко с корицей.

**Ужин:** нежирный творог с тертым яблоком.

локах. Они не раздражают желудок и более благосклонно воспринимаются организмом. Можно добавить в рацион травяные чаи, кефир, гречку. Правда, в этом случае за 2 дня на диете удастся избавиться лишь от 1-2 кг.

За три дня до монодиеты откажитесь от мучной, сладкой и мясной пищи - это необходимо, чтобы подготовить организм. Для выхода из диеты несколько дней употребляйте растительную пищу.

### ЩАДЯЩИЙ ВАРИАНТ

Более щадящая диета предполагает включение в рацион, помимо яблок, еще и другие продукты. Чаще всего это низкокалорийные витаминизированные варианты - овощи, несладкие фрукты, злаки, нежирные молочные продукты.


Также в день нужно выпивать не менее 2 литров воды. Чтобы эффект от диеты был заметен как можно быстрее, можно сочетать ее с физическими нагрузками.

## ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АППЕТИТА

**Яблочный уксус улучшает обмен веществ и снижает аппетит, поэтому некоторые диетологи рекомендуют его в качестве дополнительного продукта для похудения. Чаще всего уксус готовят самостоятельно.**

Для этого необходимо в стеклянной банке смешать 800 г тертых яблок, 1 ч. л. меда и 10 г дрожжей. После этого залить смесь 1 литром воды и убрать в теплое место на 6-8 дней. Уксус необходимо периодически помешивать деревянной ложкой. Готовый продукт употребляют следующим образом: 1-3 ч. л. уксуса разводят в стакане теплой воды и пьют перед каждым приемом пищи. Точная дозировка зависит от исходного веса, на каждые 30 кг берется по 1 ч. л. уксуса. То есть при весе в 60 кг вам потребуется 2 ч. л. При любых заболеваниях ЖКТ применение яблочного уксуса запрещено.

# Ваш любимый сканворд

				Лету- чая мышь						Кол- басное изд.		
Добы- тые ягоды	"Га- раж", актер		Сыр с плесе- нью	Вес без тары		Сеть кону- сом	Обман		Трата			
Бьет по волану						Папка с де- лом						
Грядки с ово- щами	Очко в футбо- ле		Неволь- ник	Ком- пакт-...		Круг- лый хлебец	Царь из посло- вицы		Струна на луке			
Головка спички						Ноготь зверя						
				Тип ло- шади								
	Пара борзых		Голос Шаля- пина			Яма во- круг замка	Крыша полу- кругом		Тип удочки	Ездовая собака		
	Яблоч- ное ви- но											
						Аллига- тор						
"Кру- той" летчик						Рус. пе- вица		<b>1</b>		Узбек. флейта		
Мелкий вино- град							Деталь винтов- ки				Яп. ны- ряль- щицы	
				Бартер				Нахал				
	Манка, рис, пшено	Допу- щение		Время для по- тохи	До- рожн. сунду- чок	Дорога вдоль фронта		Стади- он				
				Ряд со- бытий								
	Воз- мож- ность	Шапка на пиве		Неизве- стный								
	Кукла- голыш					Сторо- на све- та	Сорок фунтов		Разряд в каратэ			
						...Безу- хов						
"Родич" пчелы	Аренда					Совет баяр						
Едкий... (ще- лочь)					Инерт- ный газ							

**1**  
Инструмент

**ИНТЕРЕСНО  
УЗНАТЬ**

25% населения Земли никогда не звонили по телефону.

● Кряканье утки не способно вызвать эхо.

● Отпечатки языка индивидуальны, как и отпечатки пальцев.

● Свинья не в состоянии смотреть в небо.

● Длина Великой Китайской стены равна 1/10 длины экватора.



# ТУГОЙ УЗЕЛ

**Можно верить в гадания, можно не верить... Вот только когда события начинают разворачиваться ровно так, как было предсказано, тут уж ничего не остается, кроме как следовать предначертанному.**

Старуха пристально смотрела на меня снизу, сгорбившись и склонив голову к плечу. Линялый платок съехал за ухо, выпустив седую комковатую прядь. Сквозь рванный драп пальто виднелся грязный ватин.

- Водички попить, дочка, - проскрипела бабка.

Черт! Зачем только дверь открыла?! Вот правильно мне мама говорит: «Твоя простота, Ася, хуже любого воровства».

### СТРАННОЕ ПРЕДСКАЗАНИЕ

И что теперь делать? Захлопнуть дверь перед носом пожилого человека не могу - не так воспитана. Впустить в квартиру боязно - мало ли что? Но все же, видимо, придется.

- Проходите, - я отступила вглубь прихожей и метнулась на кухню за водой. Пусть скорее напьется и уходит.

Вернулась со стаканом и перехватила цепкий оценивающий взгляд старухи. Почему-то стало неприятно, даже холодок пробежал между лопатками.

- Спасибо, дочка, - старуха выпила воду и вдруг схватила мою ладонь.

- Отблагодарить хочу, дай погадаю.

- Нет, не нужно, - я попыталась высвободить руку, мечтая, чтобы незваная гостья поскорее ушла. - Я не верю в гадания.

- Веришь, не веришь, а я и так вижу, что одинокая ты, - быстро пробормотала старуха, уткнувшись в мою ладонь чуть ли не носом. - Но все в твоих силах. Сегодня особенный день, все расскажу, всему научу..

- Извините, я очень занята, - я решительно отняла руку и непроизвольно обтерла ее о джинсы. - Вам пора.

- Как знаешь, - старуха поплелась к двери.

У вешалки она остановилась, вытатила сиреневый шарфик, торчащий из рукава моей дубленки, и быстро завязала узел на конце.

- Смотри! - она набросила шарф мне на шею, притянула к себе, словно на аркане, и зловонно зашептала прямо в лицо: - Сегодня не сиди дома, иди на улицу, ходи, гляди по сторонам, слушай сердце. Не спеши, будь внимательна, и встретишь свою судьбу, верно тебе говорю.

- Пустите! - вскрикнула я возмущенно и отпрянула.

- Шарф не забудь, - сказала старуха, когда я уже закрывала за ней входную дверь. - Узел развяжется, когда встретишь суженого...

### КРАСИВЫЙ, НО ЖЕНАТЫЙ

Трясушимися руками я закрутила все замки, задвинула щеколду и даже цепочку накинула. Уф... Потом пошла на кухню, заварила чай с бергамотом и устроилась с дымящейся чашкой в руках перед телевизором. По телевизору показывали какую-то романтическую комедию, и я задумалась... Кто придумал одиночество, если основной инстинкт - любить и быть любимым? Ведь куда проще поделить мир на пары, дать возможность каждому человеку встретить свою половинку и быть счастливым. Вот взять, к примеру, меня. Не красавица, но и не уродина, девица вполне приятной внешности, особенно когда макияж свежий и прическа удачная. И квартира собственная есть, и работа с достойной зарплатой. Почему же я до сих пор не замужем? Это несправедливо!

Скоро в пустой квартире мне стало скучно. Решила пойти погулять, тем более суббота выдалась солнечной и ясной. Я быстро подкрасила глаза, надела пальто, а шарф пришлось взять белый. Узел на любимом сиреновом старуха затянула так сильно, что я побоялась сломать ногти. Потом развяжу.

На улице огляделась и решила немного прогуляться. Неторопливо дошла до торгового центра, зашла внутрь и стала бесцельно бродить по этажам. Примерила пару кофточек, понюхала новинки парфюмерии, а потом оказалась в отделе бытовой техники.

- Обратите внимание на новинку нашего магазина - аэрогриль! - улыбающийся менеджер явно увидел во мне потенциального клиента и решил не оставить без покупки. - Готовить в нем - сплошное удовольствие!

«Высокий какой, - отметила я машинально, оглядев продавца с головы до ног. - И глаза зеленые, цвета мха. А улыбка просто шикарная, Голливуд отдыхает».

Я невольно залюбовалась симпатичным Олегом - имя подсказал бейджик.

- Расскажите подробнее, - сказала я, чтобы поддержать беседу, и улыбнулась в ответ.

- Смотрите! - воодушевился Олег и поднял массивную крышку агрегата. - Если на решетку положить, скажем, курицу, а снизу картошку, то получится сразу мясо с гарниром - очень удобно.

Я продолжила призывно улыбаться, а молодой человек без остановки расписывал достоинства чудо-техники.

- Мой жене очень нравится аэрогриль. Пока готовится горячее,

у нее есть свободное время для игр с детьми.

Вот тебе раз, женат... А я-то, дуручка, глазками стреляю. Тьфу. Интерес к бытовой технике пропал ментально, я развернулась и, торопливо попрощавшись, ушла.

### И СНОВА МИМО...

Из торгового центра я вышла подавленная. Врать не буду - парень понравился. Да и у меня где-то в глубине души теплилась робкая надежда на то, что старуха не обманула, и именно сегодня я встречу свою судьбу.

- Девушка, можно вас? - послышалась сзади, и кто-то тронул меня за рукав. - Не откажите бестолковому мужику, помогите!

Я оглянулась и встретила смеющиеся карие глаза на добродушном лице. Мужчина был невысок, но широкий в плечах - настоящий атлет.

- Цветы для сестры надо купить, а она так похожа на вас! Просто скажите, какие вам нравятся?

Рядом находился цветочный павильон, и мужчина приглашающе взмахнул рукой. Почему бы не помочь?! Я кивнула и зашла в тесное помещение, заставленное пестрыми душистыми букетами.

- Вот эти, - ткнула я пальцем в бордовые розы с капельками влаги на хрупких лепестках.

- Спасибо! - сказал мужчина. - Тогда возьму два таких букета, жену тоже порадую.

Я молча вышла наружу и медленно побрела прочь.

- Подождите! - «атлет» догнал меня и сунул в руку розочку. - Всего вам доброго!

Я шла в сгустившихся сумерках, и думала, что следует побаловать себя любимую вкусным ужином и бокалом хорошего вина. На противоположной стороне проспекта мигал затейливой неоновой вывеской китайский ресторан. Отлично! Свирина с ананасами в кисло-сладком соусе наверняка поднимет настроение. Я ринулась к пешеходному переходу, торопясь успеть на мигающий зеленый свет, поскольку задела и шлепнулась прямо перед бампером серебристой иномарки. Хорошо, что машина мирно стояла на перекрестке и не успела тронуться с места. Водитель выскочил, подбежал ко мне, помог подняться.

- Цела? Ну, слава богу. Куда так спешите, девушка?! Аккуратнее надо.

Я стряхнула снег с дубленки, попыталась улыбнуться и чуть не разревелась. Почему-то стало нестерпимо обидно, сама себе показалась неудачницей и дурой.

- Вы плачете? Вам больно? - испугался водитель. - Может, в больницу отвезти?

- Спасибо, не надо, - я проморгалась, стряхивая непрошенные слезы.

- Поезжайте домой, вас, наверное, жена заждалась.

Сзади уже слышались нетерпеливые гудки - зажегся зеленый для автомобилей. Я вернулась на тротуар, а серебристая машина проехала мимо, мигнув на прощание фарами.

В ресторан идти расхотелось - аппетит пропал, да и настроение окончательно испортилось. Домой!

### КУЗЯ ИЗ ПАРАЛЛЕЛЬНОГО

Я замерла перед собственной квартирой, сжимая в руке ненужную связку ключей и страшась войти внутрь. Дверь казалась закрытой, но я-то видела, что она неплотно прилегает к косяку. Не заперто! Там кто-то есть! Во рту стало сухо, я судорожно слотнула, сделала шаг назад, потом еще один и нашарила на стене кнопку соседского звонка.

- Ася, ты чего? - сосед распахнул дверь и уставился на меня.

- Там воры, - шепнула я, тыча пальцем в сторону своей квартиры. - Надо срочно вызвать полицию!

- Ой! - сосед не стал демонстрировать героизм. Через пару секунд послышался его взволнованный голос, диктующий наш адрес.

Полчаса мы с соседом по очереди пялились в дверной глазок, но из моей квартиры так никто и не вышел. Зато прибыла опергруппа, и я выскочила на лестничную площадку.

А спустя еще десять минут уже рыдала в разгромленной квартире. Воры явно не спешили и вынесли многое. На осиротевшей тумбе не хватало плазменного телевизора, в шкафу грустно покачивалась пустая вешалка, на которой раньше висела новехонькая шубка из серо-голубой норки.

- Присядем на кухне? - худощавый шатен аккуратно взял меня под локоть, усадил за стол, а сам устроился напротив. - Майор Кузнецов.

Он махнул удостоверением перед моим носом, вытащил из папки бланк протокола и приготовился писать. А потом вдруг посмотрел на меня и неуверенно спросил:

- Ася?

Я подняла глаза, но, как ни старалась, не смогла уловить знакомые черты.

- Ну, вспоминай! - воскликнул он с улыбкой. - Игорь Кузнецов из параллельного. Меня еще Кузей дразнили.

- Надо же! - поразилась я. - Ни за что бы не узнала! Кузя, ты так вымахал! Ой, прости. Не Кузя, а Игорь...

- Можешь звать Кузей по старой памяти, - подмигнул он, и мы рассмеялись, а потом пустились в школьные воспоминания.

- Игорь, а квартиру-то не взымали, - в кухню заглянул парень и обратился ко мне: - Запасные ключи у вас где?

- Там, в прихожей, у зеркала ви-

сят, - растерянно ответила я.

- Все ясно, - парень кивнул Игорю. - Ключей там нет.

- Ася, кто был у тебя в гостях в последнее время? Постарайся вспомнить всех.

Мне не пришлось особенно напрягаться - утренняя старуха первой пришла в голову. Я подробно рассказала Игорю о неприятной гостье.

- Ну ты даешь! - поразился он. - Как маленькая, честное слово. Кто же в наше время впускает в квартиру кого попало?!

Да уж, собственными руками открыла дверь наводнице.

- Не грусти, - сказал Игорь на прощание, когда опергруппа завершила работу. - Найдем мы твоих воришек.

- Не надо мне воришек, - буркнула я.

- Шубу с браслетом вернуть бы. И телевизора.

- Постараемся. Ладно, Ася, пора мне. Позвоню.

### УЗЕЛОК РАЗВЯЖЕТСЯ

Я закрыла дверь и огляделась. Квартира выглядела ужасно: к прежней разрухе добавились грязные следы от ботинок, да еще черная пыль на мебели после снятия отпечатков пальцев. Кое-как собрала разбросанные вещи, постелила чистую постель и легла - сил на капитальную уборку уже не осталось.

Утром меня разбудил звонок в дверь. Я соскочила с кровати, накинула халат и босиком кинулась в прихожую. По пути бросила взгляд на часы - ого, уже одиннадцать!

- Ася, это я, не бойся, открой, - раздалось из-за двери, когда я в волнении прильнула к глазку. Открывать дверь кому попало я больше не собиралась.

- Игорь, привет, - сказала я обрадованно, впуская его в квартиру. - Ты чего с утра пораньше? Новости есть?

- Нет пока, - замялся он и вдруг вытащил из-за спины шуршащий прозрачным целлофаном букет. - Это тебе.

Розы. Бордовые. С блестящими капельками влаги на тугих бутонах.

Это было так странно, так неожиданно, что я молча уткнулась носом в ароматные цветы, не зная, что сказать.

- Я тут подумал, чего в воскресенье дома сидеть? - чуть смущенно сказал Игорь. - Давай в кино сходим. У тебя же телевизора пока нет.

- Давай, - ответила я и улыбнулась.

- Сваришь кофе, пока я умоюсь и оденусь?

Когда мы, наконец, собрались выходить из дома, Игорь помог мне надеть дубленку, а потом наклонился и поднял с пола сиреневый шарфик.

- Надо же, какой тугой узел, - сказал он. И развязал.



## Наши дети

Непослушание ребенка дезориентирует и раздражает. В итоге многие взрослые выходят из себя. Интересно, а можно ли вообще обойтись без наказаний?



# КАК НАКАЗЫВАТЬ НЕПОСЛУШНЫХ ДЕТЕЙ?

**Я** никогда не претендовала на звание идеальной мамы. Да и мой сын Саша до трех лет рос просто пай-мальчиком. Однако после того как ему исполнилось три года, его словно подменили. Отныне он закатывал истерики на ровном месте, отказывался слушаться и мог даже ударить меня.

Я понимала, что это ненормально и нужно с этим что-то делать, но по незнанию совершала ошибки. Саша отказывался идти спать - я запирала его в темной комнате «подумать над поведением». Он высыпал на меня песок в песочнице - я хлопала его по попе. Однажды свидетелем очередной нашей разборки с сыном стала моя мама. Она была под впечатлением. «У вас всегда так?» - пребывая в недоумении, спросила она. И я поняла: пора мне всерьез задуматься, что с этим делать.

Сразу было понятно: в одиночку или за чтением умных книг по воспитанию я данный вопрос не решу. Так что я взяла несколько консультаций у детского психолога. Этого оказалось достаточно.

Начну с того, что психолог убедила меня: детей наказывать надо! Вседозволенность порождает психологические травмы у ребенка. Он не понимает, где границы, выходить за которые нельзя.

Другое дело, что наказывать надо всегда с любовью. Это первое и самое главное правило. Даже когда вы озвучиваете ребенку его наказание за провинность, в конце не

помешает добавить: «Знай, я все равно тебя люблю, поэтому забудь о том, чтобы ты поступал правильно».

Есть и другие, не менее важные правила.

**Наказание должно быть последовательным.** Заранее решите для себя, за что и как вы наказываете ребенка. Например, раньше я могла, будучи в хорошем настроении, не обратить внимания на то, что игрушки Саши разбросаны. Если же настроение было плохим, то я устраивала ему разнос. Теперь же поняла: наказывать надо вне зависимости от собственного состояния. Ребенок должен четко знать свод правил и следовать им.

**Ограниченный список запретов.** Если малышу нельзя практически все, то он будет чувствовать себя загнанным в клетку. Психолог объяснила: количество запретов должно быть небольшим - тогда ребенок будет относиться к ним серьезно.

**Сначала подумать, потом наказывать.** Нет ничего хуже, чем действовать в состоянии аффекта. У меня отныне правило: сначала я успокаиваюсь и только потом думаю, какое наказание сын заслуживает. В большинстве случаев оно оказывается более адекватным, чем если бы я действовала сгоряча.

**Хвалить прилюдно, наказывать наедине.** Не нужно устраивать публичную порку, даже если вам очень хочется. Это унизит ребенка

и оставит у него исключительно негативные впечатления.

**Поговорить с родственниками.** Наказания не будут работать, если мама транслирует одни правила, папа - другие, а бабушки-дедушки - третьи. Мы, например, с мужем обсудили, как мы видим этот процесс, и пришли к общему знаменателю. Потом сообщили нашим родителям, за что и как мы наказываем сына, чтобы их поведение транслировало наше и не было диаметрально противоположным.

**Наказание должно быть адекватным.** Гиперактивного ребенка нельзя на два часа запереть в комнате. Для него это будет стрессом и травмой. Подумайте, что именно для вашего ребенка будет достаточно серьезным, но одновременно не травмирующим наказанием. Помните: оно должно сделать его лучше, а не подавить и вогнать в уныние и негатив.

Это основные правила, которые на сегодняшний день применяем мы. И они действительно работают! Мы с мужем стали замечать: Саша начал прислушиваться к тому, что мы говорим.

Кстати, помимо прочего, мы завели собственный ритуал примирения. Когда проступок уже совершен и наказание за него понесено, мы говорим: «Мирись-мирись, и больше не дерись», сплетая наши мизинцы. Это разряжает обстановку и становится для нас знаком: все плохое забыто, можно идти дальше.

**Наталья Пыжикова.**

## Ребенок отказывается носить крестик

Моему сыну восемь лет, несколько месяцев назад мы его крестили. К нашему глубокому сожалению, ребенок отказывается носить нательный крестик. Мы надеваем - он его снимает. Настаивать или не стоит?

**Наталья Берсенева.**

Многое зависит от того, как прошло таинство крещения. Было ли оно добровольным для ребенка? Как он отнесся к нему? Насколько родители подготовили мальчика к этому действию? Это крайне важно, потому что именно отец с матерью формируют правильное отношение к Господу Богу, нательному кресту, молитве и другим атрибутам церковной жизни.

Если ребенок не был должным образом подготовлен к тому, что будет с ним происходить, в дальнейшем возможны проблемы. Да, некоторые дети срывают кресты и отказываются их носить. В этом случае не рекомендуется настаивать и ругать за это - так можно лишь усугубить ситуацию и окончательно отвернуть ребенка от Господа Бога.

Лучшее, что могут сделать родители - отложить на время разговор о церкви и пока снять крест с малыша. Его можно временно разместить над кроватью ребенка или тумбочкой около нее. А может и вовсе повесить в красном углу. Он и там будет охранять человека, которому принадлежит. А когда настанет время и мальчик сам поймет, что к чему, он наденет крест самостоятельно.

## Моя история

### КАК Я СУЖЕНОГО СЕБЕ ВЫМОЛИЛА

Когда мне исполнилось 30 лет, я практически поставила крест на семейном счастье. Подруги уже обзавелись семьями и детьми, а я все в девках ходила. В конце концов, решила начать молиться.

И вот стою я как-то в церкви, отчаянно творю молитву по книжечке, и подходит ко мне бабушка старенькая, она работала в храме свечницей. «О чем просишь, деточка?» - спрашивает. А я, не тая, говорю ей: «Замуж хочу!» «Да разве с такими мыслями замуж просятся?» - и больше ничего не сказала.

Выйдя из храма, я нашла ее на улице. Она объяснила мне: во время молитвы у меня было напряженное и даже какое-то озлобленное лицо, просила я не от сердца, а просто потому что «надо, как у всех». Долго мы с ней разговаривали: свечница рассказала мне, как со своим супругом познакомилась. В тот разя многое поняла, а на следующий день пришла в храм Божий совсем с другими мыслями. В моем сердце поселилась любовь. Спустя месяц я встретила будущего мужа.

**Кристина Архипова.**



## «НЕОПАЛИМАЯ КУПИНА»

### В чем помогает?

**Эта икона - одна из обязательных, которые должны висеть в каждом доме. Чем она важна для домочадцев?**

Изначально на иконе была изображена Богоматерь, заключенная в горящий куст. Рядом стоял пророк Моисей, который преклонялся перед тем самым растением - купиной. Чуть позже святой лик преобразовали, дополнив различными элементами. А случилось это после многочисленных пожаров 1822 года, произошедших в городе Славянске.

Одной из местных жительниц во сне пришло видение: трагедия прекратится, как только будет написана особенная икона. Женщина тут же отправилась к протоиерею, а он, в свою очередь, поручил создать святой лик.

Когда «Неопалимая Купина» была написана, виновницу поджогов вскоре нашли, а соответственно, и пожары прекратились. Мес-

тные жители, узнав о случившемся чуде, сделали для иконы кивот, где написали: «В память 1822 года за спасение града от пожара».

Святой лик и позже помогал уберечься от стихии огня, но силен он не только в этом. «Неопалимая Купина» известна тем, что помогает защитить дом от любых несчастий и напастей. Поэтому икону рекомендуют вешать над входной дверью или ставить ее и в красном углу, где находятся остальные иконы.

Также «Неопалимая Купина» помогает тем, кто стоит на пороге греха. Святой лик уберегает от возможных ошибок. Спасет он и тех, кому нужна истинно «женская» помощь: Богоматерь на иконе подскажет, как быть в случае семейных неурядиц.

## Проблема



**Последние полтора года меня мучает постоянный страх: я боюсь заболеть. Все началось с пандемии, а сейчас усугубилось - страшно, что ко мне прицепится онкология, ковид, сахарный диабет. Ищу у себя все болячки и боюсь, что однажды найду.**

**Ольга Архипова.**

Ольга, вы не единственная столкнулись с подобной проблемой. Дело в том, что когда в начале 2020 года началась пандемия, у многих появились тревожные расстройства. Кто-то боялся выходить на улицу, кто-то - общаться с родными. В вашем случае это проявилось в виде страха заболеть.

Важно понимать, что никаких здоровых оснований под вашими страхами нет и быть не может. Поэтому вам стоит распрощаться с ними как можно быстрее и безжалостнее. Например, вы боитесь заболеть онкологией. С чего вы решили, что такое возможно? Вас что-то беспокоит? Тогда тут же идите к докторам и проводите обследование. Как только вы получите на руки заключение о том, что здоровы, градус напряжения тут же спадет.

Также можно провести интересную практику. Представьте, что то, чего вы боитесь, уже случилось. Допустим, вы заразились корона вирусом, о котором так много говорят в последнее время. Распишите подробно, что будете делать, куда обратитесь. Можете даже выписать телефоны необходимых служб, а также составить список знакомых, которые уже переболели и могут подсказать что-то ценное. Так у вас окажется настоящая инструкция к действию, и вы поймете, что не настолько уж и беззащитны перед возможной опасностью. Вы будете готовы к любому варианту развития событий.

Не затягивайте решение этого вопроса. Не можете справиться самостоятельно - обратитесь очно к психологу.

### Подруга совершенно не следит за собой!

**Моя подруга последние полгода перестала следить за собой. Одевается кое-как, не красится. Мне даже неловко появляться с ней в компании. Как ей тонко намекнуть на проблему?**

**Карина.**

Большой вопрос: внешний вид подруги - это проблема для нее или все же только для вас? Если близкий человек ни разу ни словом не обмолвился о том, что у него есть трудности с принятием своей внешности, то, скорее всего, его все устраивает.

Почему же вам так важно, чтобы подруга выглядела презентабельно? Вы ведь наверняка в список близких людей ее записывали не за красивую внешность. Можно пред-

положить, что вы цените ее душевные качества, поддержку, общение с ней.

Скорее всего, внешний вид подруги - это зеркало ваших собственных комплексов. Вам почему-то стыдно за то, как она одевается, красится и т.д. Разберитесь в себе.

Еще бы вам стоит задуматься над тем, что случилось в жизни подруги, что она так изменилась в последнее время. Может, ей нужны помощь, участие?

### Шеф обманул, пообещав должность

**Год назад я устроилась на работу на должность менеджера. Тогда начальник бросил фразу, что спустя время сделает меня руководителем отдела. Но новой должности нет до сих пор. Неужели меня обманули?**

**И.М.**

Предположительно, год назад шеф сообщил, что спустя время вы чисто гипотетически сможете подняться по карьерной лестнице. Не всегда фразы, сказанные вскользь, стоит воспринимать как серьезные обещания. Тем более все, что сказано в устной форме, невозможно потом предъявить.

Вы поверили в то, что впереди вас ждет успешная карьера. Но многое ли вы сделали для того, чтобы действительно добиться должности, о которой мечтаете? Достаточно ли трудились в течение года для этого?

Не стоит напоминать начальнику о прошлых обещаниях. Это может обескуражить и разозлить его. Лучше в течение последующих месяцев постарайтесь максимально показать свои результаты, а чуть позже, придя с ними к начальнику, спросите, можете ли рассчитывать на более высокую должность. Помните: он должен наглядно видеть и понимать, что вы - ценный сотрудник.

### Интересный вопрос

#### ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБЩАТЬСЯ С РОДНЫМИ?

**Ученые из Университета Торонто провели интересный эксперимент. Они наблюдали за двумя группами испытуемых: в первой были те, кто поддерживал теплые отношения с родными, во второй - те, кто этого не делал. Позже оказалось, что люди из первой выборки гораздо здоровее и живут в целом дольше.**

**Крепкие родственные, семейные и дружеские связи положительным образом влияют на здоровье человека, считают врачи и психологи. Они снижают тревожность, укрепляют доверие к миру.**

**Интересно, что при всей важности дружеских отношений, куда более ценными считаются все же внутрисемейные - общение с супругом, детьми, родителями.**

**В** компании парней откровенничать не принято - никто не копается в деталях чужой личной драмы. В лучшем случае другу предложат «забить, хорошенько залить свое горе и пойти развлечься с другой». Тем не менее существует несколько сценариев, по которым мужчины идут в таком случае.

### НАЙТИ ПОХОЖУЮ ЖЕНЩИНУ

Григорий влюбился в Татьяну с первого взгляда. Его одноклассник привез в их город молодую жену из Волгограда, куда уезжал учиться из Петропавловска. Яркая, звонкая, эмоциональная, теплая, веселая. Такой фрукт мог вызреть только на южной почве, но никак не в краю землетрясений и снежных бурь.

Открыть свои чувства Григорий не мог: Татьяна и Виктор были счастливы в браке. Мужчина ушел в моря и списался на берег только через десять лет. В отпуске на юге он встретил девушку Елену - внешне и по характеру похожую на Татьяну - и сразу на ней женился. Еще до свадьбы он рассказал ей о неразделенной любви и попросил с пониманием отнестись к тому, что хранит ее фотографии.

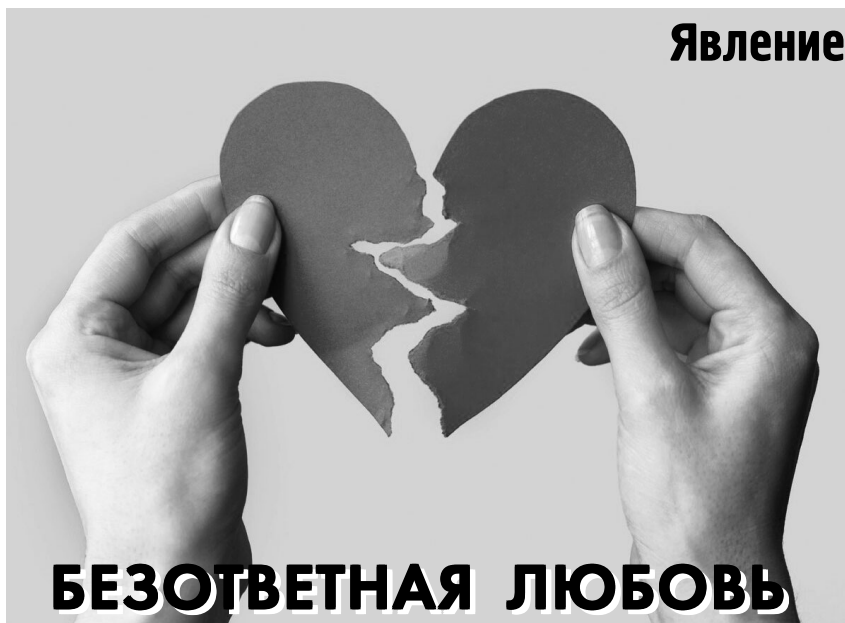
Еще спустя 15 лет обе пары встретились на курорте. Списались, остановились в одном гостевом доме, устроили вечер воспоминаний под шашлык и водочку. Гриша крепко выпил и при всех за столом признался Татьяне в любви. Это был неловкий момент. Шок для Татьяны. Удар для Виктора. Но только не для Елены. Она знала об этом и после того, как уложила пьяного мужа спать, пришла поговорить с Таней. Смысл разговора сводился к тому, что рано или поздно его бы все равно прорвало, потому что он устал таить свои чувства.

После этого эпизода Гриша окончательно успокоился. Они с женой до сих пор вместе, у них двое сыновей. Он ее любит и заботится о ней. А она разрешает ему вспоминать время от времени свою первую несбыточную мечту.

### ЗАБЫТЬ И ВЫЧЕРКНУТЬ ИЗ ЖИЗНИ

Вернувшись из армии, Саша встретил на улице своего школьного друга Сергея. Тот недавно женился и пригласил его по-соседски вечером в гости на ужин. Саша пошел.

На стол накрывала невысокая красивая девушка. Длинные светлые волосы, голубые глаза, добрая улыбка, аппетитные формы. С того вечера Саша зачастил к друзьям в гости. Смех, веселье, шутки, истории. Он стал захаживать к соседям едва ли не каждый вечер. Часто на этих вечеринках оказывались сво-



## БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

**Мужчины редко откровенничают о своих чувствах. Большинство не знает, например, как они справляются с безответной любовью.**

бодные подруги Иры, но Саша их не замечал. «Когда же ты женишься? - со смехом спрашивала девушка его. «Не царское это дело!» - отшучивался Александр.

Когда у Ирины родился сын, муж на радостях загулял так, что не смог забрать ее из роддома. Это сделал за него... Да, Саша. Он начал помогать Ире: подвозил с малышом в поликлинику на массаж, привозил из супермаркета памперсы и детское питание. Смысл происходящего стал доходить до Ирины, когда массажистка спросила, кто из этих двух мужчин, которые по очереди сопровождают ее в поликлинику, отец ребенка?

Дружба закончилась резко, когда выпивший Саша прижал Иру в коридоре квартиры и признался в своих чувствах. С того дня он пропал из жизни друзей. Сменил номер телефона и переехал жить в другой район.

Через два года мужчина вернулся в родительский дом. С женой и маленькой дочкой, которую звали Иришка. Все предложения Сергея возобновить дружбу по-соседски Саша отклонял под предлогом сильной занятости. Ирине он в глаза не смотрел совсем, даже при случайной встрече в магазине или во дворе.

### ДОБИВАТЬСЯ ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА

Михаил со школы не скрывал от Насти, что любит ее. Но она всегда ему отвечала: мы только друзья и не более того. Девушка вышла замуж за Николая, парня из общей компании. Миша после этого запил, но потом взял себя в руки и стал строить бизнес.

В любой момент он готов был прийти на помощь молодой семье. При каждой встрече, на каждом празднике находил минутку напомнить Насте тет-а-тет, что ждет ее в любом случае и жениться на другой не собирается никогда. Настя в ответ только смеялась и говорила, что он для нее надежный и преданный друг.

Однако спустя пару лет в жизни девушки произошла трагедия. Муж безоглядно влюбился в ее лучшую подругу, и они вместе сбежали в другой город, когда Настя готовилась стать мамой. Из роддома ее забирал Михаил. Ни на чем не настаивал, просто взял все хлопоты и заботы о новоиспеченной маме 'на себя. К тому времени муж Насти подал на развод и написал отказ от малыша.

Девушка переживала предательство, и Миша оплатил ей встречи с психологом. Еще через полгода, когда она пришла в себя, предложил руку и сердце. А ребенку - свои отчество и фамилию. Девушка колебалась, но влюбленный мужчина не требовал срочного ответа. Он просто превратил ее жизнь в сказку. Даже не торопил с интимной жизнью. Через год они жили вместе, но в разных комнатах. Для ее комфорта он купил трехкомнатную квартиру.

Михаил методично добивался именно любви, а не дружбы и не хотел пользоваться безвыходным положением своей избранницы. Спустя год совместной жизни в качестве друзей-соседей Настя сама пришла к нему ночью в спальню. Сегодня у них трое детей, включая старшего, который носит отчество Михайлович и не знает другого отца.





(Продолжение. Начало в 28-42).

– Ну, тут вы ничего не понимаете, – поучительно произнес молодой врач. – Об этом любовь вовсе не спрашивает, и в данном случае молодые люди совершенно правы. Что же прикажете делать, если родители или опекуны из пустых предвзвешенных и внешних побуждений различают два стремящихся друг к другу сердца?

– Надо повиноваться, – заявила Агнеса с торжественностью, которая сделала ее очень похожей на отца.

– Это совсем устаревшие понятия, – нетерпеливо сказал Макс. – Напротив, следует возмутиться и все таки пожениться.

По видимому, в последние недели Агнеса сделала значительные успехи. Она уже не отвечала покорным молчанием на неприемлемые взгляды доктора: она действительно уже научилась быть «премилой упрямецкой» и теперь воспользовалась приобретенным умением.

– Наверно это вы дали такой совет господину ассессору? – сказала она.

– Напротив, я приложил все старания, чтобы хоть несколько образумить его. Но как бы то ни было, мой друг на этих днях уезжает из Р., и ему даже отказано в позволении проститься с невестой; однако он хочет и должен еще раз повидаться с ней и сказать ей последнее «прости». Знаете ли, есть нечто прекрасное в том, чтобы быть ангелом хранителем чистой, истинной любви. Я знаком с этим чувством, так как сам давно испытываю его.

– Что вы хотите сказать? – спросила Агнеса, начиная вдруг что то подозревать и сразу ускорив шаги.

– Сейчас объясню, – ответил Макс, тоже прибавив ходу.

Агнеса остановилась, по опыту зная, что убежать невозможно, так как доктор мог выдержать любой темп. Она покорилась и стала слушать.

– Вы говорили мне, что баронесса Гардер как то была у вас, – снова заговорил Макс. – Если бы это снова случилось и в то же самое время ассессор Винтерфельд...

– Без ведома баронессы! – воскликнула возмущенная Агнеса. – Никогда! Это

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

было бы дурно и грешно.

Только вы один могли придумать такой план, но я никогда не сделаю его соучастницей. Я не хочу!

От волнения и негодования Агнеса вся раскраснелась и бросила на доктора такой карающий взгляд, что ему следовало бы в сущности немедленно ретироваться, но Макс оставался прежним закоренелым грешником и смотрел на девушку с явным удовольствием.

«Какова упрямецка! – подумал он. – Я ведь знал, что вся эта святая покорность и кроткое терпение просто внушены ей, и как только проклятое монастырское воспитание отходит на задний план, на сцену выступает нечто очень сносное. Мне придется изменить тактику».

– Итак, вы не согласны? – спросил он вслух.

– Нет! – решительно подтвердила Агнеса.

– В таком случае пусть свершится несчастье! Я употребил все усилия, чтобы отговорить своего друга от отчаянного шага, и надеялся с вашей помощью устроить ему хоть прощальное свидание с невестой. А если у него будет отнято это последнее утешение, я ни за что более не отвечаю. Он, вероятно, покончит с собой. Что касается Габриэли Гардер, то она вряд ли переживет его смерть и наверно умрет от горя.

– Разве можно умереть от горя? – спросила девушка, видимо испуганная.

– Я уже встречал в своей практике несколько таких случаев, – добросовестно солгал доктор. – И не сомневаюсь, что и здесь мы будем иметь дело с подобным явлением. Баронесса фон Гардер и барон фон Равен слишком поздно раскаются в своей жестокости, так же как и вы, потому что в вашей власти было спасти от отчаяния два бедных сердца.

Агнеса слушала его с глубоким удивлением – до сих пор она вовсе не считала доктора Бруннова таким чувствительным. А доктор ударился в сентиментальность, и так как ему это хорошо удалось, решился на смелый заключительный эффект.

– И я должен пережить подобный момент! – меланхолически произнес он. – Я, который надеялся вести своего друга и его будущую жену к алтарю!

– Вряд ли вы сделали бы это, – перебила его молодая девушка. – Вы ведь сами сказали мне, что никогда не ходите в церковь.

– Я сделаю это, если несчастье будет предотвращено, – сказал Макс. – И кроме того, свадьба – исключение.

При этих словах Агнеса насторожилась. Она слишком усердно относилась к делу обращения, чтобы не поспешить воспользоваться неожиданным счастливым случаем.

– Вы говорите серьезно? – торопливо спросила она. – Вы действительно

хотите пойти в церковь?

– А вы исполните мою просьбу и возьмете на себя на четверть часа роль ангела хранителя?

Агнеса задумалась. Бесспорно, немалый грех покровительствовать свиданию, которое было запрещено и матерью, и опекуном; с другой стороны, дело шло о том, чтобы спасти душу для вечной жизни, и это последнее соображение перевесило все остальные.

– Завтра воскресенье, – нерешительно проговорила молодая девушка. – Если вы придете в церковь на предобеденную проповедь...

– К ранней обедне? – поправил ее Макс, смутно припоминая, что эта служба, кажется, самая короткая.

– К предобеденной проповеди, – повторила Агнеса докторальным тоном, и было очень похоже на то, что она еще не вполне доверяет ему, или во всяком случае хочет сперва удостовериться в посещении им церкви, прежде чем решиться заплатить за исполнение ее просьбы. Поэтому она добавила: – Но надо выслушать всю проповедь с начала до конца.

– Ну если нельзя иначе, – вздохнул Макс, – то благослови, Боже!

Агнеса с удовольствием выслушала набожное восклицание. Она вся отдавалась надежде, что проповедь приготовит с таким трудом завоеванную почву для насаждения в ней истинной веры, и с искренней радостью протянула своему бывшему противнику, ставшему теперь ее союзником, кончики пальцев, но тотчас же в этом раскаялась, так как Макс взял в свою ладонь всю ее руку и сердечно пожал ее...

На следующее утро, когда в соборе зазвонили колокола, советник Мозер под руку с дочерью направился в церковь. Внимание набожного старика было, разумеется, обращено исключительно на богослужение, поэтому он не заметил, что Агнеса, сидевшая обычно с благоговейно опущенными глазами, на этот раз оглядывалась по сторонам, как будто опасаясь или ожидая чего то. Ей не пришлось долго искать: шагах в десяти от нее, вблизи кафедры, стоял доктор Бруннов и с таким же вниманием оглядывался кругом. Обе пары глаз, усердно искавшие друг друга, в силу необходимости должны были встретиться, и когда Макс увидел, как нежное личико при виде его осветилось радостным удивлением и вспыхнуло розовым заревом, когда он встретил благодарный взгляд темных глаз, которые никогда не казались ему такими красивыми и выразительными, как сегодня, – он забыл и о своей программе, и о ее параграфах, думая только о том, что и посещение церкви имеет свои очень приятные стороны. При этом он так решительно опустил на свое место, что можно было не сомневаться в том, что пропо-

ведь будет выслушана от начала до конца.

С благоговением или без благоговения, но он так и сделал, заставив этим одну из самых усердных посетительниц храма совсем забыть о должном внимании к проповеди.

В тот же день вечером состоялось условленное свидание. Мозер был приглашен к одному из своих сослуживцев и отправился в город. Фрау Христины также не было дома, так что не пришлось даже прибегать к вымышленным предлогам: вполне возможной случайностью объяснялось то обстоятельство, что визит Габриэли к Агнесе Мозер совпал с приходом ассессора Винтерфельда, не заставшего своего начальника дома.

– Прости, что я прибегаю к таким средствам, – торопливо заговорил Георг, оставшись наедине с невестой. – Мне не оставалось другого выбора, и я открыто заявил барону, что попытаюсь против его воли повидаться и поговорить с тобой. Я пришел попрощаться, может быть, на долгие годы.

Габриэль побледнела, и ее глаза с испугом устремились на Георга.

– Ради Бога, что случилось?

– Нас беспощадно разлучает воля твоего опекуна. Вчера он объявил мне о моем переводе в резиденцию с причислением к министерству. Ты видишь, как велико его влияние и как он сумел им воспользоваться, когда дело коснулось того, чтобы разлучить нас!

– Нет, нет, ты не должен уезжать! – со страхом воскликнула Габриэль, прижимаясь к нему, словно ища защиты. – Ты не должен теперь покидать меня, Георг! Не оставляй меня теперь одну!

– Почему же? – спросил он, пораженный ее словами. – Разве тебя так мучают из-за меня? Впрочем, этого следовало ожидать. Равен суров и неумолим до жестокости, если встают против его воли. Тебя преследуют упреками, выговорами и угрозами, не правда ли, Габриэль? Пускают в ход все средства, чтобы сломить твоё сопротивление? Говори, я должен знать всю правду!

– Ты ошибаешься, ни о чем подобном и речи нет. С того дня, как опекун заявил мне, что никогда не возьмет назад своего отказа, он ни разу не произнес твоего имени и просил маму избавить меня от упреков, которыми она сначала засыпала меня; но он обращается со мной с ледяной холодностью, а я... Георг, неужели тебе невозможно остаться вблизи меня?

– Я не могу сделать это, – ответил Георг, с трудом подавляя охватившее его глубокое волнение. – Я должен принять назначение, отклонить его немислимо. При других обстоятельствах я радовался бы этой перемене – она открывает передо мной совершенно иную будущность, чем мое теперешнее положение в Р. Но я слишком хорошо знаю, что повышение имеет единственной целью отнять у меня самое дорогое мое сокровище – твою любовь, и навсегда разлучить нас. Твой опекун призвал себе на помощь двух могучих союзников – время и расстояние. Может быть, они и помогут ему одержать победу.

– Никогда! – страстно воскликнула молодая девушка. – Он не должен победить и не победит! Я обещала это тебе и сдержу слово.

Георг не заметил прозвучавшего в ее голосе тайного страха; он слышал в нем

только непривычную силу воли, и его лицо просияло от счастья. Он боялся, что его возлюбленная так же по детски, беспечно и равнодушно отнесется к разлуке, как прежде, когда она явно не понимала его печали. Сознание, что и она тоже чувствует муку расставания и с таким страхом стремится удержать его, делало его счастливым, а ее страстное обещание наполнило его душу неизведанным доколе блаженством.

– Благодарю тебя, – с сердечным порывом произнес он. – Но ты так изменилась с тех пор, как мы виделись в последний раз. Куда исчезла ясная веселость моей Габриэли, которая могла улыбаться с невысокшими еще слезами на глазах? Ты как то в шутку сказала мне: «Ты еще не знаешь моей настоящей натуры». Я действительно еще не знал ее, и только теперь понял это.

Габриэль ничего не ответила, но ее розовые губки, казалось, в самом деле разучились улыбаться, как будто их сковывало тайное горе, которое нельзя было высказать и тем облегчить душу.

– Прости, что я не умел ценить тебя, – с возрастающей нежностью продолжал Георг. – Сознаюсь, что часто сомневался в тебе и со страхом ожидал того часа, когда принужден буду вступить в неизбежную борьбу с твоим семейством. Теперь я вижу, что ты также можешь глубоко и серьезно чувствовать, и верю в тебя и твою любовь, даже в том случае, если сам Равен со всей своей властью встанет между нами.

При последних словах Габриэль вздрогнула, и слезы неудержимым потоком хлынули из ее глаз.

– Моя бедная Габриэль! – прошептал молодой человек, наклоняясь к ней. – Ты так не привыкла к страданию и горю, а я должен причинить их тебе! Но ведь мы ожидали того, что нам придется бороться за свою любовь; теперь это время наступило, мы должны все вынести и победить. Может быть, барон Равен когда-нибудь еще раскается, что взял на себя роль Провидения. Он этим приобрел себе лишнего врага и вовсе не такого незначительного, как думает.

Габриэль перестала плакать и, отняв у Георга свою руку, спросила:

– Вы стали врагами?

– Я уже давно был противником Равена. Он возбудил к себе много ненависти и вражды и пользовался своей властью таким образом, что она часто приносила вред его окружающим, а когда-нибудь принесет несчастье и ему самому. Он поступает неблагоразумно, удаляя от себя меня, которого он, как и многих других, покорял силой какого-то очарования; и от этого очарования я никак не мог избавиться, хотя и чувствовал, что оно парализует мою силу воли. Недаром доктор Бруннов предостерегал меня от демонической силы этого человека, она нередко заставляла меня восторгаться там, где следовало бы осудить. Теперь чары нарушены, а вдалеке, в резиденции, исчезнут и те отношения, которые связывали меня здесь с моим непосредственным начальством.

– Что ты хочешь сказать? Я не понимаю твоих намеков.

– Тебе и не нужно их понимать, – решительно объявил Георг. – Но обещай мне одно: что бы ты ни услышала обо мне, не думай, что мною руководит личная неприязнь или низкая месть за отказ в моей просьбе. Я уже давно решил

вступить в борьбу с губернатором нашей провинции, так как эта борьба необходима, а кроме меня никто не осмеливался выйти на бой с могущественным Равеном. Я уже приготовил оружие, но тут я познакомился с тобой и узнал, что человек, с которым я намерен был бороться не на жизнь, а на смерть, держит в своих руках все счастье моей жизни, и у меня не хватило мужества. Это было с моей стороны трусостью, но хотел бы я знать, кто на моем месте поступил бы иначе, у кого хватило бы силы воли разрушить все свои надежды на любовь и счастье, только что расцветающие для него? Теперь они окончательно разрушены. Твой опекун с беспримерной жестокостью отказал мне в твоей руке даже на будущее время, хотя у него самого основной и прав было не больше, чем у меня, когда он сватался к дочери министра. Мы расстались открытыми врагами. С этого дня я буду руководствоваться лишь тем, что считаю своим долгом. А теперь прощай!

Габриэль удержала его.

– Георг, ты не должен так уходить от меня, с такими неясными угрозами, которые невыразимо пугают меня. Что ты хочешь делать? Я хочу и должна знать.

– Избавь меня от объяснений, – решительно сказал молодой человек. – Ради тебя самой я не смею делать тебя моей сообщницей. Ты еще не свободна, как я. Ты останешься здесь, в непосредственной близости своего опекуна, в ежедневном общении с ним. Ты считала бы себя виновной, если бы хоть мысленно приняла участие в чем-нибудь...

– Что угрожает ему? – прервала его Габриэль так странно дрогнувшим голосом, что Георг был озадачен.

– Ты говоришь о бароне Равене? – медленно произнес он. – Разве ты считаешь меня способным на бесчестный поступок?

– Нет, нет, но я боюсь за тебя, за нас всех!

– Будь спокойна, я всегда сражаюсь с поднятым забралом и говорю от имени сотен людей, которые сами не решаются заговорить. Губернатор Рской провинции может ответить мне, как ему заблагорассудится. Он – сильный мира сего, и его голос будет услышан раньше других; вся опасность исключительно на моей стороне, но зато на моей стороне и правда. А теперь прости меня. Если будет возможно, ты получишь от меня весточку из столицы, но если бы ты не получила даже ни одной строки, все таки верь, что ты одна наполняешь все мои мысли и желания и что я никогда не откажусь от своих прав на тебя, если не услышу из твоих собственных уст, что ты отказываешь меня.

Он обнял Габриэль в первый раз после того дня, когда признался ей в любви. Прощание было коротким и горестным, еще несколько нежных, страстных слов, последнее пожатие руки, затем Георг вырвался из объятий невесты и ушел.

Габриэль опустила в кресло и закрыла лицо руками. Слеза за слезой катились у нее между пальцев, но этот плач был вызван не только разлукой. Другая, неопределенная скорбь сжимала ее сердце, грозя своей таинственной, но страшной силой заслонить все прошедшее.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

## Гадание



# ЛИСТВА ОСЕННЯЯ ПОДСКАЖЕТ

Наступившая осень - не повод для грусти. Она радует нас нежным теплом и яркими красками. «В багрец и золото одетые леса» никого не оставляют равнодушными - каждый с удовольствием бродит по паркам, аллеям и лесным дорожкам, наслаждаясь звуком шуршащих под ногами опавших листьев. И мало кто догадывается, что эти самые листья могут еще и ответить на интересующие нас вопросы. В прошлые времена гадание на опавших листьях считалось одним из самых правдивых.

### Три по три

Гадание это довольно простое, и его вполне возможно освоить самостоятельно. Оно способно ответить на любой ваш вопрос, охарактеризовав сложившуюся ситуацию в любой из сфер вашей жизни, и подсказать, какие действия будут оптимальными для успеха. Для самого процесса гадания необходимо приготовить небольшой полотняный мешочек. Желательно, чтобы он был выполнен из натурального материала: это дает большую вероятность правдивости полученных подсказок. Приготовив мешочек, оправляемся, в ближайший парк или в лес за листьями. Их должно быть девять - по три красных, зеленых и желтых. Желательно, чтобы все они были примерно одного размера и обязательно с дерева одной породы. То есть либо все кленовые, либо осиновые, либо дубовые и проч. Совершив все приготовления, нужно найти укромное местечко, где вас какое-то время никто не побеспокоит. Сам процесс гадания заключается в том; чтобы положить собранные листочки в мешочек, хорошенько их перемешать, мысленно сформулировав интересующий вас вопрос, вытащить три листа наугад. Обращаем внимание на цвета вытасценных вами листочков.

### Толкование

Три листа красного цвета. Если вы вы-

тащили листья именно в такой комбинации, то можете даже не сомневаться в успехе задуманного. Но следует иметь в виду, что для успешного решения задачи вам потребуется совершить много действий в физическом плане. Куда-то пойти, что-то сделать, с кем-то поговорить или даже что-то приобрести. То есть успех будет зависеть оттого, как много энергии физических действий вы вложите в реализацию задуманного.

Три листа желтого цвета. Скорее всего, ваш вопрос касался темы изобилия и как-то был связан с решением финансовых задач. Можете быть уверены, что все они будут решены успешно. Такая комбинация листьев говорит о том, что сейчас вы находитесь на пике своих возможностей и жизнь благоприятит к вам. Можно ожидать продвижения по карьерной лестнице, признания в любви и успеха в любом творческом деле. Комбинация из трех листьев зеленого цвета говорит о том, что для реализации вашего желания время пока не пришло. Возможно, вам просто мешают какая-то обида из прошлого - такое сочетание листьев говорит о закрытой сердечной чакре. И прежде чем идти дальше, его нужно открыть: разобраться с прошлым, понять причины неудач, провести анализ, всех простить и проч.

### Два красных листа и один желтый

Если вы мечтали о признании какого-

то из своих талантов, то сейчас самое время его проявить. Именно так - проявить. То есть сделать что-то для того, чтобы о нем узнали и его заметили. Время действий. И действий творческих. Даже если по роду службы вам вообще не до креатива, все равно постарайтесь ко всему подходить творчески.

### Два желтых листа и один красный

Чтобы получить изобилие в любой сфере деятельности, вам необходимо приложить какие-то усилия. Они могут быть совсем незначительными, здесь главное - намерение. Немного терпения и последовательных действий - и вы уже через 3-4 недели увидите, как исполняется ваша мечта. Постарайтесь воспользоваться представляющимися возможностями.

### Два красных и один зеленый

Единственная причина, по которой ваше желание может не исполниться, - это ваши собственные страхи. Вы слишком много сомневаетесь и раздумываете там, где этого делать не нужно. Рискуйте: в данной ситуации риск вполне оправдан.

### Два зеленых и один красный

А вот при такой комбинации расклада надо трижды подумать, прежде чем что-либо предпринимать. Не спешите. Все хорошо просчитайте. Возможно, время еще не пришло.

### Два листа желтых и один зеленый

У вас есть все шансы реализовать задуманное, но это случится только в том случае, если вы будете прислушиваться к голосу сердца, а не жить рациональным умом. Сознание в данной ситуации - не помощник. Интуиция, спонтанность решений и иррациональность поступков - вот то, на что следует опираться в решении данного вопроса.

### Два листа зеленых и один желтый

Такая комбинация говорит о том, что реализации задуманного могут мешать какие-то мелкие неприятности. Ничего вроде бы страшного не происходит - так, мелкие неурядицы: то пуговица оторвется, то каблук сломается, то ручка у пакета оторвется в самый неподходящий момент. Все это - знаки того, что Вселенная не пускает вас в задуманное. Не ваше оно. Или пока не время.

## Арбуз на гриле?

### Оригинально!

Сезон арбузов подходит к концу, так что мы с семьей наслаждаемся последними сладкими ягодами. Есть у нас и свой, особый, рецепт - арбузы на гриле.

Мы режем ягоду на порционные кусочки, каждый присыпаем солью, перцем, другими приправами. В конце сбрызгиваем оливковым маслом и отправляем на гриль. Получается очень оригинальный вкус.

*Кира О.*



## СЕНЬОР ЛИМОН В БЫТУ!

Лимон - полезный цитрус не только для организма, но и для решения бытовых вопросов. Со многими проблемами он справляется на ура!

**Стекла будут чистые.** Вам понадобится 2 ст. л. лимонного сока, которые необходимо развести в 250 мл чистой воды. Получится раствор для мытья стекол, который справится с любыми загрязнениями и разводами.

**Прощай, засор!** Устали от того, что трубы постоянно засоряются? Вместо покупных средств попробуйте использовать лимонно-содовый раствор. Вам понадобится 100 мл лимонного сока, 1/2 стакана пищевой соды и 1 стакан крутого кипятка. Смешайте все между собой и залейте в сливное отверстие. Спустя 15 минут можно пропустить горячую воду, чтобы засор окончательно испарился.

**Кисти как новые.** Если вы забыли вымыть кисть сразу после использования и краска на ней засохла, воспользуйтесь лимонной кислотой. Необходимо всыпать 2 ст. л. в 500 мл воды и поставить на огонь. Прокипятите в таком растворе кисть буквально 5 минут, и она станет как новенькая!

**Чтобы краны блестели.** Лимон прекрасно справляется с очисткой хромированных поверхностей: он полностью удаляет известковый налет. Все, что

вам нужно, - выжать половинку лимона на предварительно смоченную водой тряпочку. Протрите ею краны в ванной комнате.

**Идеальный полироль.** Деревянной мебели можно подарить новую жизнь, даже если на ней образовались царапины и пятна, а сама она потеряла былой блеск. Приготовьте специальный полироль: смешайте 1 ч. л. оливкового масла с 1 ст. л. лимонного сока. Смочите в полученном растворе мягкую тряпочку и протрите ею поверхность.

**Трудные пятна?** Пятна от крови обычно плохо удаляются с одежды. Но вы можете попробовать их устранить с помощью лимона. Выжмите лимонный сок на загрязненную поверхность и оставьте на полчаса, затем немного потрите и отправьте в стирку.

**Плита будет сиять!** Вы часто готовите и на плите остаются пятна? Справиться с ними можно с помощью лимона и соды. Выжмите немного лимонного сока на поверхность, а сверху присыпьте ее пищевой содой. Оставьте на 10 минут, после чего пройдитесь чистой влажной тряпочкой. От загрязнений не останется и следа!

## Золотые украшения – как новенькие!

У меня много золотых украшений, но, чтобы они смотрелись на мне идеально, приходится за ними регулярно ухаживать. Я использую два проверенных способа.

\* Самое простое - положить украшения на 10-20 минут в стакан с горячей водой с добавлением любого чистящего средства. Вы удивитесь, но такой несложный способ прекрасно справляется с основными загрязнениями.

\* В более серьезных случаях я замачиваю изделия на ночь. Для этого использую солевой раствор: 3 ст. л. соли на 1 стакан воды.

И в первом, и во втором случае после замачивания следует аккуратно протереть украшения мягкой тряпочкой.

*Елена Евсеева.*



## ЕСЛИ ОДЕЖДА СЕЛА

Первоначальный размер севшей одежды вернет кондиционер для стирки. Добавьте колпачок с этим средством в тазик с теплой водой и поместите туда севшую вещь. Оставьте ее на 15 минут, затем аккуратно отожмите и, главное, правильно высушите! Необходимо разложить одежду на

горизонтальной поверхности, максимально растянув до прежнего размера, и оставить сохнуть в таком виде.

Кстати, если кондиционера под рукой не оказалось, его с легкостью заменит любой детский шампунь для волос.

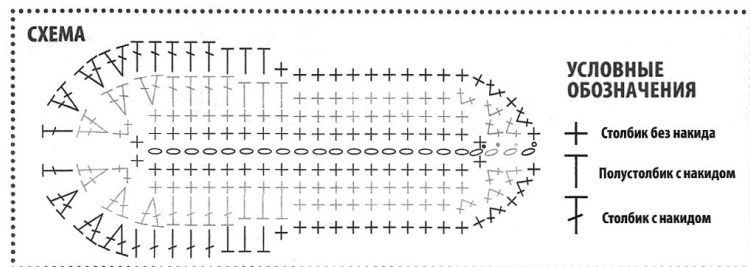
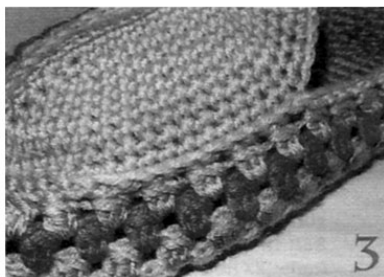
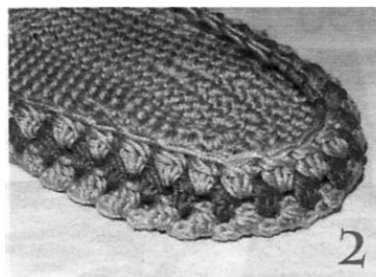
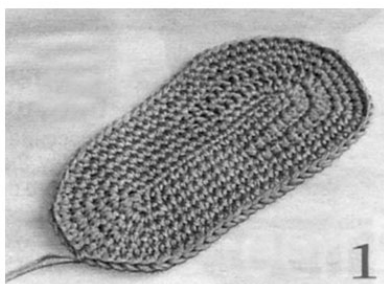
*Марина Кострова.*

# МАСТЕРИЦА

## ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ



**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
пряжа Tommy (50 г/138 м),  
крючок №4 и №3, 5.



Удобные мягкие тапочки легко связать с помощью крючка за пару вечеров. Они согреют в холодное время года!

**Подoshву лучше взять крючком №4. Остальные части крючком №3, 4**

**1** Вязание тапочек начинайте с подошвы. Вяжите ее в 2 нити.  
\* Наберите 19 воздушных петель и свяжите вокруг них первый круговой ряд столбиками без накида, прибавляя на поворотах по 2 столбика.  
\* Второй ряд вяжите также столбиками без накида, прибавляя на поворотах по 4 столбика.  
\* Третий и четвертый круговые ряды провяжите согласно схеме.  
\* Пятый и последующие ряды (количество рядов зависит от размера стопы) вяжите столбиками без накида, прибавляя на поворотах по 4 столбика со стороны пятки и по 6 столбиков с другой стороны подошвы.

**2** Начните вязать боковую часть тапочка, меняя цвет пряжи в каждом ряду. Вяжите пышные столбики через петлю крайнего ряда подошвы таким образом: 3 недовязанных столбика с накидом, соединенных вместе, 1 воздушная петля. Следующий ряд делайте аналогично, но столбики вяжите между столбиками предыдущего ряда. Следующие 2 ряда вяжите такими же столбиками, но между столбиками воздушную петлю не провязывайте. Заправьте все нити и деталь отложите.

**3** Свяжите верхнюю часть тапочка, которая представляет собой овал. Наберите 11 воздушных петель и провяжите вокруг них 8 круговых рядов столбиками без накида, прибавляя на поворотах по 3 столбика.  
Соедините верхнюю овальную часть тапочка и боковые стороны из пышных столбиков одним рядом столбиков без накида. Второй тапочек свяжите аналогично.

**ДЕКОР – ПО ЖЕЛАНИЮ**  
Декорирование тапочек можно осуществить за счет отличающейся от основной вязки на одной из частей изделия или же смены цветов пряжи. Еще один вариант - добавление элементов. Хорошо будут смотреться цветочки, бусины, сердечки, другие украшения. Однако знайте меру, чтобы не переборщить! Обилие элементов будет неуместным.





# 7 ПАРАМЕТРОВ ИДЕАЛЬНОЙ «СТИРАЛКИ»

ОНИ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!

## 1. Тип загрузки

### (фронтальная и вертикальная)

У машинки с фронтальным типом загрузки белья осуществляется через люк, находящийся с лицевой стороны посередине; у вертикальной - через верхнюю крышку, которую можно открыть прямо по время стирки и закинуть забытую вещь. Фронтальная машинка подходит для встраивания в кухонную мебель; вертикальная поместится в самое узкое и труднодоступное место - это идеальный вариант для тех, у кого в квартире мало места.

#### **ВАЖНО!**

Измерьте место, где будет стоять машина. Если планируете встраивать ее в кухонный гарнитур, то вам подойдет модель без выпирающих элементов и с отверстиями для крепежей.

## 2. Тип мотора

В стиральных машинах используется два вида двигателей: инверторный и стандартный (коллекторный). Первый считается более надежным: его детали меньше изнашиваются и работает он тише стандартного.

## 3. Загрузка (кг)

Если вы стираете примерно раз в неделю, то ориентируйтесь на размер семьи:

- \* 3-4 кг - достаточно для семьи из 1-2 человек;
- \* 5-6 кг - подойдет для семьи из 3-4 человек;
- \* 7-9 кг - для семьи из 5-6 человек.

## 4. Скорость отжима

Для большинства задач хватит 1000 оборотов в минуту (за 2000 оборотов придется доплачивать). Если не любите сушить одежду, покупайте машинку с функцией сушки.

## 5. Уровень шума

В среднем он составляет от 60 до 85 дБ. Наиболее комфортный показатель - в пределах 70 дБ.

*КСТАТИ: Имейте в виду, что сушка большого объема белья занимает несколько часов и расходует большое количество электроэнергии.*

## 6. Программы

Основные программы стирки у большинства машин одинаковы: стирка хлопка и деликатных материалов (синтетика, шерсти, шелка). Из дополнительных: «Быстрая стирка», «Замачивание», «Экономичная», «Ручная стирка», «Стирка детских вещей», «Стирка пузырьками деликатных тканей», «Обработка паром» и т.д. Не всем столько нужно, сами решайте, стоит ли за них переплачивать.

\* Если в семье есть маленькие дети, приобретайте машинку с функцией блокировки системы управления.

## 7. Класс энергоэффективности

Чем он выше, тем меньше машинке нужно электроэнергии для стирки. Самые экономичные машинки класса «А+»: стирая при температуре воды 60°C, они потребляют электроэнергии около 0,15 кВт/час.



### Акцент на ресницы

Именно на верхнюю линию! Конечно, можно нарастить ресницы, но они должны смотреться естественно. А лучше подчеркнуть ресницы, подкрасив их карандашом прямо по линии роста и чуть ниже - по слизистой. Для этого вам понадобится мягкий гипоаллергенный карандаш.

### Мазки

В этой технике тени наносятся почти или совсем без растушевки. Такой мей-

# ОСЕНЬ-2021: ТРЕНДЫ МАКИЯЖА

## САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ, ЖЕНСТВЕННЫЕ И ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИДЕИ

кап подходит для смелого молодежного образа или для эффектного праздничного.

### В белом цвете

Белые тени, особенно с перламутром, способны распахнуть ваши глаза, поднять брови и придать взгляду блеск. Наносите белые тени под брови и на внутренние уголки глаз.

### Брови вверх

Зачесывать брови наверх - тренд на любителя, но они делают взгляд более открытым. Чтобы эффект держался, фиксируйте брови специальным гелем или спреем.

### Фиолетовый

Такие тени особенно идут женщинам с

карими глазами. Но учтите, фиолетовый подчеркивает усталость на лице. Чем больше в фиолетовом красного оттенка, тем более заметны станут ваши синяки под глазами и морщинки. Наиболее безопасен с этой точки зрения темно-фиолетовый, близкий по оттенку к серому или черному.

### Кошачий глаз

Взгляд, как у кошки, создается с помощью стрелок. Для этого нужно подчеркнуть не только внешний уголок глаза, но и внутренний. Используйте подводку или карандаш.

### Неон

Неоновые тени купить непросто, но нужный опенко можно получить, нанеся на веко сначала белый карандаш, а сверху тени яркого оттенка.

## КАК ПРИДАТЬ КОЖЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ТОН

Хотите, чтобы тональное средство было незаметно на лице, но при этом скрывало все недостатки кожи? Воспользуйтесь нашими советами.

### 1. Скрабируйте

Использовать скраб нужно не каждый день, а 1-3 раза в неделю - в зависимости от того, как сильно шелушится ваша кожа. При этом скрабировать лицо стоит накануне вечером, чтобы к утру кожа успокоилась.

### 2. Очищайте

Утром перед нанесением тонального крема мало просто умыться, нужно обязательно очистить лицо от кожного сала, накопившегося на лице за ночь, с помощью пенки или геля, а затем протереть кожу тоником. Он снимет остатки очищающего средства и подготовит кожу к дальнейшему уходу.

### 3. Питайте и увлажняйте

Нанесите на кожу сыворотку, а затем - крем. Кожу вокруг глаз увлажните специальным средством, предназначенным для этой зоны. Сделайте паузу на 5 мин. - средствам нужно дать время впитаться.

### Внимание!

Если кожа бледная и уставшая, сбрызните ее термальной водой и дайте впитаться. Микроэлементы разбудят эпидермис, и цвет станет более живым.

### 4. Используйте праймер

Праймер - это основа под тональное средство, которая позволяет ему ровнее ложиться. Все праймеры можно условно разделить на два вида: матовые и с сияющими частичками. Первые - матируют, вторые - отражают свет. Наносить их правильно так: матовый - на «горячие точки» (лоб, линия роста волос, боковые стороны носа и область вокруг рта), а сияющий - на верхнюю часть скул. Праймеру тоже нужно время, чтобы впитаться, 5 мин.

### 5. Вбивайте, а не мажьте

Начинайте наносить тональный крем от центра лица и яблочек щек к периферии. Делайте это похлопывающими движениями, как бы вбивая средство в кожу. Это поможет создать ровное покрытие и избежать разводов.

### 6. Не игнорируйте хайлайтер

Нанесите хайлайтер на самые выпуклые точки лица, которые естественно отражают свет, например на скулы, виски и «арку Купидона» (впадинка над верхней губой). Это придаст лицу выразительность.



### 7. Нанесите прозрачную пудру

В заключение промокните лицо сухой салфеткой, чтобы убрать излишки косметики. Затем воспользуйтесь легкой полупрозрачной пудрой, чтобы закрепить тональный крем и предотвратить нежелательный блеск.

### СОВЕТ

Чтобы верно выбрать оттенок тонального средства, определите подтон своей кожи: теплый или холодный. Для этого взгляните на нее в солнечную погоду. Если лицо приобрело слегка синеватый оттенок, значит, у вас холодный подтон, если желтоватый - значит, теплый. В первом случае нужно выбирать тональные средства розового оттенка. Во втором - золотистые или с желтоватым оттенком.

**З**адача производителя - продать продукт, поэтому на упаковку выносят его основные преимущества. Иногда формулировки бывают такими, что не сразу можно понять, что на самом деле они обозначают.

### Некомедогенная

Такую пометку ставят на косметике, которая не имеет в своем составе веществ, забивающих поры и провоцирующих высыпания, - жирных кислот, вазелина, спирта ланолинового типа и т.д. Некомедогенная косметика мягко очищает поры, заживляет воспаления, удерживает влагу и регулирует работу сальных желез.

В таких средствах обычно содержатся салициловая кислота, цинк, аллантоин, пероксид бензоила и т.д. Они оптимальны для жирной и комбинированной кожи.

### Гипоаллергенная

Если на продукте есть отметка «гипоаллергенный», значит, он содержит минимальное количество аллергенов и подходит для чувствительной кожи. Однако нет никаких гарантии, что конкретно у вас не будет аллергии на отдельные его компоненты.

Стандарты гипоаллергенности нигде не прописаны, и многие производители используют это слово исключительно как маркетинговый ход. Чтобы убедиться, что средство точно безопасно для вас, протестируйте его на локтевом сгибе.


### На основании потребительского теста

Потребительский тест - это проверка товара потребителями. Далеко не всегда она бывает объективной. Например, крем от морщин может быть протестирован на двадцати молодых женщинах.

Если вам хочется быть уверенным в качестве продукции, нужно искать формулировку «клинически испытанный». Обо всех клинических испытаниях можно получить полную информацию на сайте производителя.

### Органическая

Такая косметика на 95% состоит из натуральных компонентов (собранных в природе или выращенных без использования удобрений) и только на 5% - из синтетических. Органическая косметика не должна содержать ингредиентов животного происхождения, кроме молочной кислоты и продуктов пчеловодства. Такие средства не тестируются на животных, а упаковка производится из биоразлагаемых материалов. Органическую косметику сертифицируют компании Natrue, Eco Control, NSF, USDA, Soil Association - на упаковке продукта должна быть соответствующая отметка. К минусам подобной продукции можно отнести относительно короткий срок хранения. К тому же ее



**Не бойтесь консервантов в составе: они продлевают срок годности косметики.**

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВАША КОСМЕТИКА?

**Производители косметики любят заявлять о том, что продукт «органический», «гипоаллергенный», «не содержит SLS». Так ли это на самом деле?**

сложнее найти, она дороже и может вызывать аллергию, так как в ней часто имеются эфирные масла, экстракты растений, продукты пчеловодства.

### Без парабенов

Споры о парабенах ведутся давно. С одной стороны, они являются потенциальными аллергенами, и есть предположение, что некоторые длинноцепочечные заместители придают им гормональные свойства. С другой стороны, это эффективные консерванты, и их концентрация в косметике очень мала. Они не запрещены, однако во многих странах существует норматив по их предельному содержанию. Если вы однозначно против парабенов, выбирайте косметику, где в списке ингредиентов нет слов с окончанием paraben.

### Без сульфатов

Отметку «без SLS» ставят на шампунях, пенках и гелях для умывания. Сульфаты - активные вещества, которые являются продуктом нефтепереработки и при взаимодействии с водой образуют пену. Они обладают отличными очищающими свойствами, но у людей с чувствительной кожей могут вызывать раздражение и аллергическую реакцию. Для окрашенных волос также стоит выбирать бессульфатные продукты, так как сульфаты способствуют более быстрому вымыванию краски.

### Без силиконов

Еще одна пометка, которую можно увидеть на шампунях, масках и кремах. Как и в случае с парабенами, небезопасность силиконов не доказана, но известно, что эти вещества плохо разлагаются. Силиконы создают пленку на коже или волосах, отчего появляется эффект увлажненности, гладкости. Однако при этом они не пропускают полезные вещества, и если после силиконового шампуня нанести на волосы питательную маску, то воздействие будет минимальным.

Распознать силиконы в продукте можно по окончаниям - methicone, -silicone, -oxape.

### ЧТО В СПИСКЕ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ?

*Ингредиенты в списке всегда указаны от большего к меньшему. Как правило, первой идет вода, а в конце - парфюмерная композиция и красители.*

*Если производитель заявляет об активных добавках - например, об алоэ вера или коллагене - лучше, чтобы они были указаны в начале или в середине списка. Ингредиенты, отмеченные последними, содержатся в продукте в минимальном количестве.*



### ФРИТТАТА С ЛОСОСЕМ

**Понадобится:** филе лосося - 300 г, стручковая фасоль - 300 г, специи для рыбы - по вкусу, яйца - 3 шт., сливки - 3/4 стакана, сыр - 100 г, соль - по вкусу.

Филе лосося нарежьте крупными ломтиками, сбрызните специями для рыбы и оставьте на некоторое время. Стручковую фасоль опустите в кипящую чуть подсоленную воду и отварите до полуготовности. Затем откиньте ее на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Яйца взбейте в отдельной посуде и добавьте сливки и тертый сыр. Соль можно не добавлять, так как обычно она есть в составе специй для рыбы.

Выложите рыбное филе в форму для запекания или в сковороду, которую можно ставить в духовку. Сверху поместите стручковую фасоль и залейте сливочно-яичной смесью.

Поставьте все в духовку, разогретую до 200 градусов, выпекайте около получаса. При желании свежее филе лосося можно заменить рыбой горячего копчения.



### КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ «ОСОБЫЕ»

**Понадобится:** куриная грудка - 2 шт., кефир - 1/2 стакана, крахмал - 2 ст. л., сыр - 100 г, луковица - 2 шт., растительное масло - для жарки, стручковая фасоль - 300 г, помидоры черри - 200 г, кунжут - 1 ч. л., зеленый лук - несколько перьев.

Куриное филе нарежьте мелкими кубиками. Одну луковицу измельчите. Сыр натрите на терке.

Соедините куриное филе, лук и сыр. Добавьте крахмал и кефир, перемешайте. Мокрыми руками сформируйте тонкие котлетки и обжарьте их.

Приготовьте гарнир. Отварите в подсоленной воде стручковую фасоль и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. На сковороде с толстым дном обжарьте измельченную луковицу, добавьте черри, нарезанные на половинки. Затем добавьте стручковую фасоль.

Тушите в течение нескольких минут, посыпьте кунжутом и выключите огонь. Подайте с котлетками, посыпав сверху рубленым зеленым луком.

### КРЕМ-СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

**Понадобится:** стручковая фасоль - 400 г, картофель - 3 шт., кабачок - 1 шт., сливочный сыр - 1 ст. л., луковица - 1 шт., соль - по вкусу, черный молотый перец - по вкусу, сухарики - для подачи, растительное масло - для жарки.

Налейте в кастрюлю воду и поставьте на огонь. Картофель очистите, нарежьте кубиками и опустите в воду. Луковицу очистите и измельчите. Кабачок нарежьте кубиками (если он молодой, можно оставить кожуру и семена).

Обжарьте на растительном масле лук, затем добавьте туда же кабачок и обжаривайте, пока он не станет мягким. Добавьте обжаренные кабачок с луком к картофелю. Туда же опустите стручковую фасоль. Посолите суп по вкусу. Проварите все до готовности.

Добавьте сливочный сыр. Как только сыр растворится, пюрируйте суп с помощью блендера. Прокипятите его еще в течение минуты и снимите с огня. Подайте, добавив черный молотый перец и сухарики.



### РУЛЕТКИ С ОВОЩНОЙ НАЧИНКОЙ

**Понадобится:** куриное филе - 2 шт., бекон - 200 г, стручковая фасоль - 200 г, морковь - 1 шт., небольшая луковица - 1 шт., растительное масло - для жарки, соль и черный молотый перец - по вкусу, базилик - для украшения.

Морковь очистите, нарежьте тонкими брусочками или натрите на терке. Луковицу очистите и измельчите.

Обжарьте на растительном масле лук, добавьте морковь и стручковую фасоль. Посолите и поперчите, потушите до готовности.

Куриное филе разрежьте вдоль пополам и хорошенько отбейте. Натрите солью и перцем. Выложите на филе овощную начинку. Плотно заверните рулетом, оберните 1-2 ломтиками бекона и закрепите зубочистками.

Выложите в форму для запекания и поставьте в духовку, разогретую до 180 градусов. Через 40-45 мин. рулетки будут готовы. Выньте их, уберите зубочистки, разрежьте на несколько частей и подавайте, украсив базиликом.

## СЫТНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

**1,5 стакана красной фасоли, луковица, полстакана ядер грецких орехов, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, соль, перец, укроп, петрушка, кинза.**

Фасоль сварите. Половину оставьте в бульоне, остальную измельчите в пюре. Орехи тоже измельчите. Лук нашинкуйте и потомите на масле. Муку подсушите на сковороде, подлейте бульон от варки фасоли, перемешайте - получится соус для загущения супа. Соедините целую фасоль, пюре из фасоли, лук, орехи и соус. Влейте бульон, в котором варилась фасоль, добавьте соль и перец, доведите до кипения, добавьте зелень.

## НЕЖНЫЕ РЫБНЫЕ БИТОЧКИ

**400 г хека, морковь, луковица, 150 г творога, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, щепотки соли, щепотка перца, зубчик чеснока, 50 мл растительного масла.**

Мякоть хека измельчите, добавьте яйцо, творог, чеснок. Снова измельчите. Морковь и лук нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на столовой ложке растительного масла. Смешайте зажарку с фаршем, солью, перцем. Смочите руки в воде и сформируйте из фарша заготовки котлет. Запанируйте их в муке. Жарьте на масле на умеренном огне 2-3 минуты, потом переверните и жарьте еще 4-5 минут под крышкой.

## ГРИБНОЙ САЛАТ «ЕЖИК»

**250 г корейской моркови, по 200 г куриного филе и маринованных шампиньонов, 150 г майонеза, 2 яйца, 100 г сыра, луковица, листья салата, маслины.**

Очищенные яйца и сыр натрите. Лук порежьте на мелкие кубики, грибы и отварное филе - соломкой. На блюдо выложите в один слой листья салата. Майонез переложите в пакет со срезанным уголком. Выкладываете салат слоями, придавая ему овальную форму: курица, майонез, грибы, майонез, лук, яйцо, майонез, сыр. Из сыра сформируйте мордочку. Покройте салат морковь со всех сторон, кроме мордочки. Глаза и носик оформите с помощью маслин.



## ОСЕНЬ - ВРЕМЯ БАКЛАЖАНОВ

Баклажан на Востоке называют овощем долголетия. А все потому, что он благотворно влияет на сердце и сосуды, нормализует пищеварение и давление, выводит лишний холестерин.

### Мясная мусака по-гречески

**5 баклажанов, 2 луковицы, 500 г рубленого мяса, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, оливковое масло, петрушка, соль, перец. Для соуса: 50 г сливочного масла, 30 г муки, 300 мл молока, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 яйца.**

Баклажаны нарежьте кружочками. Противень смажьте маслом, выложите баклажаны и запекайте 15 минут при 200 градусах. Лук нарежьте и спассеруйте на масле. Добавьте мясо, посолите, поперчите, жарьте 10 минут. Помидоры, мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. Овощи и петрушку добавьте к мясу, тушите 20 минут. Для соуса обжарьте муку на сливочном масле. Влейте холодное молоко и, помешивая, тушите минут пять. Добавьте соль, перец, сыр, снимите с огня. Взбитые яйца влейте в остывший соус, перемешай-



те. В форму уложите слоями баклажаны и мясо с овощами (верхний слой - баклажаны), залейте соусом и запекайте 30 минут.

### Баклажаны по-армянски

**2 баклажана, 3-5 помидоров, луковица, 2 болгарских перца, по 1 чайн. ложке соли и лимонного сока, масло подсолнечное для жарки, зелень, 2 щепотки перца.**

Очищенные баклажаны нарежьте шайбами. Посыпьте солью и оставьте на 30 минут. Лук нарежьте четвертькольцами. Баклажаны обжарьте на разогретом масле до румяности, лук - до прозрачности. Выложите в салатник лук, баклажаны, нарезанный соломкой перец, кружки помидоров. Полейте лимонным соком, посолите, поперчите. Посыпьте зеленью.

## Быстрые десерты

### Сливочный салат из винограда

**700 г винограда без косточек, по: 125 г сметаны и сливочного сыра, 100 г ядер грецких орехов, ванилин, 1 ст. ложка сахара, мята.**

Соедините сыр и сметану. Добавьте ванилин, сахар. Перемешивайте, пока сахар не растворится. Орехи поджарьте, измельчите. Смешайте ягоды с заправкой и 2/3 орехов. Поставьте салат в холодильник на 30 минут. Украсьте орехами и мятой.

### Шоколадный ирис

#### со сгущенкой и орехами

**350 г темного шоколада, 400 г сгущенки, 1,5 стакана любых рубленых орехов, ванилин.**

Растопите на водяной бане шоколад и сгущенку. Добавьте орехи и ванилин. Выложите смесь в форму, застеленную пергаментом. Поставьте в холодильник, пока не затвердеет. После разрежьте на квадраты.





# ОСЕННИЕ РАБОТЫ В САДУ И ОГОРОДЕ

**Осенью на дачном участке закладываются основы для удачного и плодотворного будущего сезона.**

**В**озможно, для кого-то осень-это и унылая пора, но дачникам грустить некогда. Дел хоть отбавляй! Самые главные - собрать урожай и хорошо подготовить садовые растения к зиме.

### Огород

Заканчиваем сбор урожая, последними с грядки уходят огурцы, томаты, тыквы, кабачки, патиссоны, лук, поздние сорта картофеля. Долго не подсушивайте корнеплоды на солнце, они быстро вянут, пусть лучше полежат в прохладном сухом помещении.

Но с посадками еще не закончили: готовим к подзимнему посеву озимый чеснок. Чтобы правильно подгадать время его посадки, нужно следить за прогнозами погоды. Можно приступать, когда до сильного похолодания останется примерно две недели. Тогда чесноку хватит времени укорениться, а выгнать листву он не успеет.

Освободившиеся грядки начинайте перекапывать. У осенней обработки есть важный момент - переворачивайте пласт земли, не разбивая комья. Но эта работа ждет только сторонников традиционного земледелия. Если же вы приверженец другого направления - органического, - тогда засевайте пустые грядки сидератами: фацелией, викой, рожью, горчицей. К первым морозам появятся всходы и успеют подрасти, вот такими зелененькими грядки и уйдут под зиму. Когда на участке очень кислая почва, (а ее не любит большинство овощных культур), то самое время ее произвестковать. Самый простой способ - внести доломитовую муку из расчета 1 кг на 1 кв. м.

В теплицах еще можно вырастить лук, петрушку, сельдерей. У вас нет тепли-

цы? Возьмите цветочный горшок и пересадите с грядки кустик петрушки, он будет радовать вас зеленью до Нового года.

Обязательно начинаем готовить бороздки для подзимнего посева холодостойких культур: моркови, свеклы, петрушки, шпината, сельдерея. Лучше позаботиться об этом заранее, ведь когда почва промерзнет на глубину 2-4 см, то сделать бороздку на грядке будет трудно. Проводим ревизию оставшихся семян: проверяем срок годности, сортируем и убираем в дом. Лучше всего их хранить в пластиковых контейнерах при комнатной температуре.

### Фруктовый сад

Осматриваем фруктовые деревья, обрезаем все больные, кривые ветви, снимаем со стволов ловчие пояса, чистим старую кору. Старые ветки лучше сжечь, так как на коре могут прятаться насекомые-вредители. Не забудьте все срезы замазать садовым варом.

После того, как все плоды будут собраны, советую в профилактических целях опрыскать деревья 5%-ным раствором мочевины или азофоски. Это уберезит их от парши.

Бывает, что даже осенью сильные побеги яблонь и груш продолжают интенсивно расти, и чтобы этот процесс остановить, нужно сильные ветки прищипнуть.

Белим стволы и скелетные ветки, - это защитит их от солнечных ожогов и зайчих зубов.

Вплоть до середины октября можно сажать и пересаживать кустарники и деревья. Приствольные круги старых деревьев нужно подрыхлить, чтобы улучшить доступ кислорода к корням.

Фруктовый сад лучше переживет зиму, если воспользоваться одним важным агрономическим приемом. Это влагозарядный полив, суть которого в том, чтобы хорошенько полить деревья и кустарники (около 70 л под куст и около 100 л воды под дерево). Не забудьте про друзей сада! Развесьте кормушки для зимующих в саду птиц. Прикармливайте их несоленым салом, семечками и зернами.

### Цветник

Продолжаем высаживать многолетние луковичные цветы: крокусы, тюльпаны, нарциссы, гиацинты. До настоящих заморозков еще далеко, и времени для укоренения цветам вполне хватит.

Собираем листву, чтобы окучить ею многолетники, и заготавливаем еловый лапник для укрытия роз. Нуждаются в укрытии также древовидные пионы, вейгела, гортензия крупнолистная, рододендроны.

Сею под зиму семена многолетников, которым необходима стратификация (воздействие холодных температур). Это относится к лукам, купальнице, акониту, дельфиниуму, лилейникам, примулам, традесканциям. Отметьте место посева, чтобы растение не потерялось.

### Участок

Проверьте все бочки и ванны, обязательно слейте воду из всех емкостей. Удобрения и химикаты убираем в сухое место, чтобы их не намочил дождь. Промываем все линии капельного полива, наматываем их на бобину и убираем до весны. Приводим в порядок садовые инструменты.

Обязательно в конце сентября - начале октября продезинфицируйте теплицы и парники. Если растения были поражены серой гнилью, антракнозом и другими заболеваниями, снимите 2-3 см верхнего слоя земли и замените свежим грунтом.

Важно очистить сточные каналы, так как они должны быть подготовлены к весеннему таянию снегов.

Осень - это хорошее время для того, чтобы спланировать посадки на следующий год. Не забывайте о смене участков для одних и тех же культур.

### Газон

В конце сентября - начале октября последний раз нужно косить траву и подкормить газон. Сигнал к стрижке - когда трава достигнет высоты 8-12 см. Удобрения выбирайте с высоким содержанием калия и железа, но без фосфора и с малым содержанием азота. Такая подкормка укрепит корневую систему и насытит почву полезными веществами. Если осень сухая, после подкормки обязательно газон полейте. Конечно, лужайка выглядит не так симпатично, как летом, имеются и проплешины, и бугорки. Но это явление нормальное, подсейте в ямки газонную траву и засыпьте свежей почвой. И помните: осенью, когда почва уже насыщена влагой, газон очень уязвим, поэтому, снизьте на него нагрузку. Сделайте на это время импровизированную дорожку через лужайку и пользуйтесь ею.

**Анна Чистякова, кандидат биологических наук.**

Намёк с подтекстом	Пониже кардинала	Ромик с отсыятой попой							Часть изгороди	Зверёк не для дома	Ею пахнет у Лукоморья
		Необъяснимая причуда	Утечка мозгов на Запад	Вердикт консьюмума	Рошица меж полянок	Пианино по старинке	Лихач на мотоцикле				
Шанцевый инструмент	И ночная, и достойная			Законопаченное волокно				Знак китайского письма	Мудрая часть дня		
		Награда государства	Сменяемый на милость			Помещение для выставок	"Sin" для школьника				
"Каток" маяра	Вариант атома			Злак для саже			Оружие подхалима				
		Зажим грифеля карандаша	Мера от сих до сих	Работник камеры				Номер на теплотеходе	Страхоубежище для души		
Тюлень вроде Бароика	Звучит похоже	Товар - вышший ...!			Глава фирмы	Старая единица силы	Моржовая конечность	Землянка без крыши			
			Ограничитель прав	Жалкий несчастливцев					10000 люкс		
... неудач	Порошок для керосжа			Трепетная родня тополя			Зазор языком технарей				
			Каменщик из ложи			Рукопись-рулон					
Бноробот а-ля человек	Маленькая птичка			Пионер-буржуй			Вуаль невесты				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №42

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Медведь. Габрово. Просека. Гир. Тори. Рассада. Колобок. Лагерь. Око. Кур. Дело. Ми. Агроном. Шоколад. Ижора. Сало. Ободок. Шкот. Роща. Пар. Рысак. Зима. Юноша. Рот. Этуш. Канва. Сын. «Ася». Аза.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Лоза. Обезьяна. Ендова. Гриб. Жор. Мэрия. Пике. Довод. Пат. Орден. Роза. Джоуль. Лошак. Рюш. Сомо. Герб. Куш. Рок. Какао. Крыша. Баск. Сан. Астра. Огарок. Уда. Окраска. Вид. Кум. Лещ. Оратория. Антенна.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12  
(Звонить по понедельникам)  
ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. За материалы, не заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# КАК КОШКИ ЛЕЧАТ ХОЗЯЕВ?

**Коты не только поднимают хозяевам настроение, но и защищают их от многих заболеваний. Откуда они узнают, где болит? И как именно избавляют нас от недугов? Не выдумки ли это?**

Некоторые исследователи придерживаются мнения о том, что разные породы кошек лечат разные заболевания. Например, персы избавляют от проблем с нервной системой, американский бобтейл и абиссинец защищают от болезней сердца, а сиамские коты ускоряют срастание костей при переломах. Однако практика показывает улучшить здоровье хозяина может и беспородный Барсик. Главное, наладить с ним контакт.

### Как это работает

Температура тела кошек составляет 38-39°. Фактически, это живая грелка - мягкая и добродушная. Говорят, животные чувствуют, если в организме хозяина начался воспалительный процесс, и ложатся на больное место, согревая его.

Екатерина, 29 лет, рассказывает: «Я пришла домой с работы уставшая, замерзшая, без настроения, с чувством начинающейся простуды. Думала, завтра придется брать отгул, потому что разболеюсь. И тут вдруг мой обычно

самодостаточный Степка прыгнул мне на колени и начал мурчать, как трактор. Я довольно быстро согрелась, да так и уснула с котом в обнимку. Утром встала с постели - симптомов простуды как ни бывало. Получается, Степка вылечил...». Также ученые обнаружили, что шерсть хвостатых питомцев является мощным генератором низкочастотных токов. Их используют в медицине, чтобы улучшить кровоснабжение отдельных тканей. Согласно некоторым исследованиям, коты помогают хозяевам быстрее восстановиться после операций. Полезно для человека и мурчание пушистого друга. Когда кот пребывает в хорошем настроении, он издает вибрации частотой от 25 до 50 Гц. При этом запускаются защитные механизмы организма.

Наконец, коты лечат хозяев при помощи массажа. Валентин, 44 года, делится: «Я хожу в спортзал, чтобы быть в хорошей форме. Однажды, видимо, переусердствовал. После тренировки почувствовал ужасную боль в мышцах - я буквально не мог ими пошевелить. Моя кошка Кнопочка заметила, что с

хозяином что-то не так, и запрыгнула мне на спину. И как давай топтаться, слегка выпуская коготки. Похоже, что улучшилось кровообращение, и мышцы расслабились. Мне стало намного лучше».

### Профилактика по-кошачьи

В комплексе с медикаментозной терапией и наблюдением врача фелинотерапия показывает удивительные результаты.

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Ученые из США пришли к выводу: хозяева кошек реже других сталкиваются с инсультом и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**Бессонница.** Врачи из клиники Мэйо (штат Аризона) наблюдали за пациентами и выяснили: совместный сон с котом или кошкой дарит больным чувство защищенности. А мурлыканье животного помогает быстрее заснуть при бессоннице.

**Депрессия.** Игры с кошкой, поглаживание питомца отвлекают от тяжелых мыслей и снижают проявления депрессии, считают британские исследователи. Схожий эффект также дает просмотр видеороликов про животных.

**Переломы.** Во время мурлыканья кошки в организме запускаются процессы регенерации, что особенно важно при переломах. Также вибрации, которые исходят от питомца, снимают болевой синдром.

**Аллергия.** Дети, рожденные в семьях, где есть кошка, защищены от аллергии и астмы во взрослом возрасте - уверены исследователи из Национального института аллергии и инфекционных заболеваний в США. Регулярный контакт с питомцем провоцирует выработку антител.

### Наладить контакт с доктором

Неважно, как долго пушистый доктор будет вас лечить. Самое главное в фелинотерапии - взаимная симпатия и эмоциональная привязанность. Животное, которое вас недолюбливает или побаивается, не окажет лечебного эффекта.

Важно, чтобы пушистый доктор по доброй воле запрыгнул к вам на колени и начал мурлыкать. Выбросите все мысли из головы в этот момент, полностью расслабьтесь и позвольте себе получить удовольствие.



**Погладив кота, вы снимете стресс и улучшите настроение.**





### Оригинальные сумки

Самыми актуальными моделями этой осени будут сумки с крупными цепями, объемные ридикюли из кожи и бархата, элегантные сумки тоут с тонкими ручками и винтажными застежками. Также стоит присмотреться к объемным клатчам, геометрическим формам и сумкам хобо в виде полумесяца с короткой ручкой.



\* Сумка с массивной цепью добавит немного брутальности вашему образу.



\* Плащи и тренчи из экокожи не уступают натуральным, но имеют более доступные цены.



### Обувь: ставка на комфорт

Дизайнеры подстроились под современные реалии, выбрав ключевым трендом сезона комфорт. Если каблук - то устойчивый, если обувь на выход - то лаконичная и практичная. Без необычных моделей тоже не обошлось. На пике популярности среди модниц сейчас клоги - сабо на деревянной платформе.

### Укороченный жакет

Тренд на укороченные жакеты и блейзеры придется по душе не только миниатюрным девушкам, но и высоким барышням. Единственный нюанс - такая вещь не должна облегать тело. А вот женщинам с пышными бедрами от укороченных вариантов придется отказаться - они еще больше подчеркнут формы.

### Кожаный тренч

Если вы устали от классических тренчей песочного цвета, обратите внимание на достойную альтернативу - кожаный тренч. Это сочетание классики и умеренной дерзости, которая будет смотреться оригинально и уместно. Носите такие тренчи с платьями или брюками, массивными лоферами или лодочками.





## КРЫЛЫШКИ В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

Куринные крылышки - 1 кг, мед - 1-2 ст. л., соевый соус - 4 ст. л., чеснок - 2 зубчика, кунжут - 1 ч. л., петрушка - небольшой пучок.

Чеснок очистите и пропустите через пресс. Добавьте к нему соевый соус и мед (если он слишком густой, сначала растопите его в микроволновке).

Хорошо перемешайте. Крылышки промойте, выложите в блюдо и залейте получившимся медовым соусом.

Отставьте на 20 мин. Замаринованные крылышки выложите в форму для запекания и полейте соусом, который остался в блюде. Посыпьте сверху небольшим количеством кунжута. Разогрейте духовку до 180 градусов. Поставьте туда крылышки и запекайте в течение 45 мин. Каждые 10 мин.

приоткрывайте духовку и поливайте крылышки соусом со дна формы, чтобы глазурь покрывала их равномерно. Подавайте крылышки в меду, украсив зеленой петрушкой.



## ОКОРОЧКА С ЧЕСНОКОМ И ПОМИДОРАМИ

Куринные ножки - 1 кг, помидоры черри - 150 г, чеснок - 3 зубчика, черный молотый перец, соль и сушеный базилик - по вкусу, лимон - 1/2 шт., оливковое масло - 1 ст. л., куриный бульон - 100 мл, свежий базилик - для украшения.

Чеснок очистите и пропустите через пресс. Куринные ножки вымойте и выложите на салфетку, чтобы чуть обсохли. Натрите их чесноком и смесью соли, черного молотого перца и сушеного базилика. Обмажьте

оливковым маслом и выложите в форму для запекания. Туда же поместите помидоры черри, разрезанные пополам. Влейте куриный бульон, сверху сбрызните соком половинки лимона и накройте все фольгой.

Запекайте в духовке 30 мин., разогрев ее предварительно до температуры 180 градусов. Затем фольгу уберите и запекайте еще 10-15 мин., чтобы ножки подрумянились. Подавайте куринные ножки с помидорами черри, украсив блюдо листочками свежего базилика и другой зеленью по желанию.



## ГОЛЕНИ В АПЕЛЬСИНОВОМ СОУСЕ

Куринные голени - 0,8 кг, луковича - 1 шт., апельсин - 1 шт. (+1 для подачи), дижонская горчица - 1 ст. л., оливковое масло - 3 ст. л., соль по вкусу, соевый соус - 2 ст. л., зелень петрушки - небольшой пучок.

Куринные голени вымойте и обсушите на салфетке. Натрите цедру одного апельсина и выжмите из него сок. Соедините цедру, апельсиновый сок, оливковое масло, соевый соус и дижонскую горчицу. Слегка посолите.

Залейте получившимся соусом куринные голени и уберите в холодильник на 6 ч. Замаринованные голени выложите в форму для запекания, сверху полейте остатками апельсинового соуса. Вылейте все до последней капли! Очистите луковицу и крупно ее нарежьте. Выложите лук между

куринными ножками и поставьте форму в духовку. Запекайте при температуре 180 градусов до готовности (30-35 мин.). Подавайте, украсив ломтиками свежего апельсина и зеленой петрушкой.



## ЗАПЕЧЕННЫЕ ГОЛЕНИ С ОВОЩАМИ

Куринные голени - 0,8 кг, молодой картофель - 0,5 кг, помидоры - 200 г, оливковое масло - 2 ст. л., небольшая луковича - 1 шт., прованские травы и соль - по вкусу, розмарин для украшения.

Куринные голени хорошенько вымойте и обсушите на салфетке. Перемешайте оливковое масло с прованскими травами и солью. Щедро обмажьте смесью голени. Выложите в форму. Луковичу очистите и крупно нарежьте.

Помидоры вымойте и нарежьте крупными ломтиками. Поместите лук и помидоры в форму. Молодой картофель вымойте, также обмажьте его смесью прованских трав, соли и оливкового масла и выложите в форму целиком. Поставьте форму в духовку,

предварительно разогрев до температуры 200 градусов. Накройте фольгой. Выпекайте 45 мин. За 5-10 мин. до готовности уберите фольгу. Подавайте запеченные куринные голени с овощами, украсив свежим розмарином.

