

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№10

март 2022

цена:

2,5 лари

**Лунный  
календарь**

стр.32

**Коллекция  
рецептов**

стр.38

**Гороскоп  
на март**

стр. 20, 21

**С чего начать  
худеть?**

стр. 28

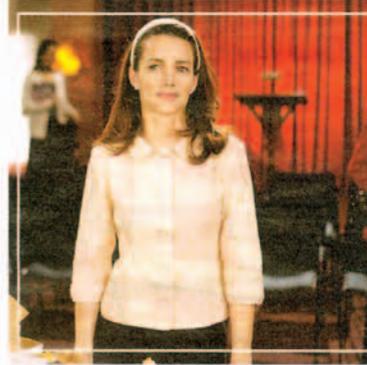
**Токсичные  
коллеги**

стр.22

**Алена Хмельницкая**

стр.16-17

**“Как я буду выглядеть в возрасте”**



### ШАРЛОТТА

#### Романтика и винтаж

Приталенные жакеты, воздушные блузки, принт горох, пастельные цвета - Шарлотта Йорк самая элегантная из знаменитой четверки. Она любит делать акцент на талии и подчеркивать округлые бедра. Женственный образ можно создать и сегодня, дополнив лук небольшой сумочкой и туфлями на каблучке.

# «Секс в большом городе» Стильные идеи

Костюмы прямого кроя, как у Миранды, романтические платья Шарлотты, смелые образы Саманты - стиль какой героини знаменитого сериала вам ближе?



### МИРАНДА

#### Строгие костюмы

Честная и справедливая Миранда в сериале не была законодательницей трендов. Большую часть ее гардероба составляли костюмы с пиджаками прямого кроя. Иногда она появлялась в платьях, отдавая предпочтение моделям с принтами. В наше время стилисты рекомендуют надеть костюмы не только в офис, заменяя туфли кроссовками. Практично и удобно!



## РОБЕРТ ПАТТИНСОН БЫЛ НАПУГАН ПРЕМЬЕРОЙ “БЭТМЕНА”



Британский актер Роберт Паттинсон стал гостем шоу Джимми Киммела, где он рассказал о своих переживаниях, которые испытывал перед выпуском фильма Мэтта Ривза “Бэтмен”, в съемках которого он принял участие в качестве главного героя.

“Я был в абсолютном ужасе, — признался Паттинсон, — я давно так не боялся выпускать фильм”, — заявил артист.

Он признался, что несмотря на участие в таких популярных кинофраншизах, как “Сумерки” и “Гарри Поттер”, презентовать фильм о супергерое в плаще из комиксов DC оказалось для него тяжелым испытанием.

“Это из-за того, что если ты плохой Бэтмен, то это будет катастрофа, не так ли?”

— спросил ведущий Джими Киммел.

На что Паттинсон ответил, что слышал эти слова, и его утешали, что если ничего не получится, то он все равно будет частью чего-то действительно особенного.

“Я такой, я не хочу быть худшим. Это то, за что меня запомнят”, — признался актер.

Паттинсон признался также, что лишь три дня назад наконец успокоился и решил на то, чтобы посмотреть картину целиком. Для этого он сначала поел сладкого и зарядился кофеином.

Помогла знаменитому актеру также поддержка его девушки модели и актрисы Сьюки Уотерхаус, которая, по его словам, после просмотра даже расплакалась.

## КАНЬЕ УЭСТ РАССТАЛСЯ С АКТРИСОЙ ДЖУЛИЕЙ ФОКС



Американский рэпер Канье Уэст расстался с актрисой Джулией Фокс — пассией, с которой встречался после Ким Кардашьян. И сразу нашел ей замену.

“Джулия и Канье остаются хорошими друзьями и коллегами, но они больше не вместе”, — заявил официальный представитель рэпера.

Их отношения продержались

около месяца. Сама Джулия не расстроилась из-за разрыва, резюмировав, что такой возлюбленный только увеличил ее популярность. Источник издания TMZ сообщает, что Канье не бросает попытки вызвать ревность у Ким и после Джулии быстро нашел замену — Чейни Джонс, очень похожую на экс-супругу рэпера.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93—200—223

## БРЭД ПИТТ ПОДАЛ В СУД НА АНДЖЕЛИНУ ДЖОЛИ



Голливудский актер Брэд Питт подал в суд на актрису Анджелину Джоли, обвинив экс-супругу в тайной продаже их совместного винодельческого хозяйства российскому предпринимателю. Об этом сообщает издание TMZ со ссылкой на судебные документы. В июле прошлого года стало известно, что Джоли подала судебный иск с просьбой отменить временный запрет на продажу совместных с бывшим мужем активов. Актриса, в частности, желала выставить на продажу свою долю в компании Miraval Chateau по производству вина Nouvelle France.

В сентябре Брэд Питт разрешил ей продать свою долю при условии, что он

лично одобрит кандидатуру покупателя. Однако уже спустя месяц звезда Голливуда, по его словам, был шокирован новостью, что половину винодельческого хозяйства приобрел филиал компании-производителя спиртных напитков Stolli Group, находящейся под контролем российского бизнесмена Юрия Шефлера.

Брэд Питт настаивает на том, что Джоли не получила его согласия на сделку, а также якобы умышленно скрывала от него ее детали. Актер пожаловался на то, что новый компаньон внес хаос в управление винодельней.

Он попросил суд аннулировать сделку. Также Питт намерен получить компенсацию за понесенный ущерб.

# ПРИНЦ ГАРРИ ЗАХОТЕЛ ОТСУДИТЬ ОДНУ ИЗ КОРОЛЕВСКИХ ПРИВИЛЕГИЙ

Британский принц Гарри испугался за свою безопасность во время визитов на родину с супругой Меган Маркл, сыном Арчи и дочерью Лилибет. Об этом сообщили в издании The Guardian.

Отмечается, что в Великобритании началось рассмотрение дела по восстановлению полицейской охраны принца и его семьи. Эту привилегию Сассекские потеряли после отказа от королевских обязанностей в январе 2020 года.

Адвокат герцога Сассекского Шахид Фатима



сообщила об обеспокоенности мерами безопасности в отношении семьи принца Гарри. Во время

выступления на предварительном слушании, где принц Гарри не присутствовал лично, юрист

подчеркнула, что заявитель хочет посещать друзей и родственников в Великобритании и продолжить поддерживать благотворительные организации, «которые так близки его сердцу», однако ощущает угрозу для семьи.

Она обратила внимание на то, что при визитах в Великобританию дети Гарри - двухлетний Арчи и восьмимесячная Лилибет - будут без охраны. Именно поэтому в сентябре 2021 года принц захотел вернуть себе через суд одну из королевских привилегий.

# СЕМЬЯ ОПЕРАТОРА ГАЛИНЫ ХАТЧИНС ПОДАЛА В СУД НА АЛЕКА БОЛДУИНА

Семья оператора Галины Хатчинс, погибшей на съемочной площадке из-за случайного выстрела Алека Болдуина, подала в суд на актера. Как сообщает Associated Press, иск был подан в суд Нью-Мексико от имени мужа и сына Хатчинс.

Помимо Болдуина, отвечать по делу об убийстве на съемочной площадке будут помощник режиссера Дэвид Холлс и директор фильма Кэтрин Уолтерс. В суд также призвали ответственных за реквизит на площадке — Ханну Гутьеррес Рид и



Сета Кенни. По мнению членов семьи погибшей,

которая была уроженкой Украины, ответчики были

в курсе проблем с безопасностью, но игнорировали их. В иске упоминается также о трех случайных выстрелах, которые ранее произошли во время съемок, но не привели к трагедии.

Болдуин и другие ответчики не выполнили стандартную для этой отрасли проверку безопасности. Они не соблюдали правила безопасности, используя настоящее оружие на съемках фильма «Ржавчина», и это привело к фатальным последствиям, — говорится в иске.

# ТЕЙЛОР СВИФТ ОБРУЧИЛАСЬ СО СВОИМ ДАВНИМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ

Совсем недавно в сети появились новости о помолвке Тейлор Свифт и ее бойфренда, британского актера Джо Элвина!

Влюбленные встречаются уже более пяти лет, и слухи об их помолвке начали ходить еще с середины января – тогда эта парочка организовала себе трехдневную романтическую поездку в Корнуолл! Джо Элвин достаточно хорошо известен любителям британского кино – он снимался в фильмах «Пос-

леднее письмо от твоего любимого», «Две короле-

вы» и «Фаворитка», а в этом году его можно бу-



дет увидеть в сериале «Разговоры с друзьями» и в драме Клер Дени «Звезды в полдень». Кстати, Джо Элвин является не только романтическим, но еще и творческим партнером Тейлор – он выступил в качестве соавтора нескольких песен артистки из ее альбомов Evermore и Folklore. Так что их поклонники искренне надеются на то, что этот союз окажется очень долгим и невероятно продуктивным!

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



❁ Нос закладывает, когда отекает слизистая оболочка. Самый простой способ облегчить носовое дыхание - сделать промывание солевым раствором. На стакан кипяченой воды возьмите 1 чайн. ложку поваренной или пищевой морской соли. Тщательно растворите, чтобы не осталось ни малейших кристалликов - попав в носовые ходы, они могут поранить слизистую и вызвать кровотечение. Проводить процедуру нужно каждые 2-3 часа. Наклонитесь над раковиной, склоните голову набок и в верхнюю часть ноздри введите раствор с помощью шприца, спринцовки или носика чайника. Затем высморкайтесь и то же самое повторите со второй ноздрей. Эта процедура абсолютно безопасна даже при температуре. Ее можно делать без предварительной консультации с доктором.

✓ Укреплять иммунитет бесполезно, если вы недосыпаете и нервничаете.

✓ Чеснок лучше употреблять в измельченном виде, так как он выделяет больше летучих компонентов.

✓ Корень имбиря борется со слизью, поэтому его полезно есть при ОРВИ.

**Как срочно пробить его без капель и заставить дышать. Что советуют отоларингологи?**

## SOS! Заложен нос!

❁ Из листа каланхоэ или алоэ отожмите сок, разведите водой (1:1) и закапывайте в каждую ноздрю по 2-3 капли 4 раза в сутки. Быстро результата не ждите, но это гарантированно ускорит выздоровление, поскольку сок каланхоэ и алоэ обладает противомикробным и противовоспалительным свойством.

❁ Намылите палец хозяйственным мылом и смажьте носовую полость. Через полминуты хорошо промойте водой. Поскольку мыло подсушивает, это помогает пробить нос.

❁ Отварите яйца или картофель в кожуре. Заверните их в хлопчатобумажную салфетку и приложите к боковым поверхностям спинки носа. Так же можно использовать нагретую на сковороде гречку или соль, насыпав в носок или полотняный мешочек. Но делать эту процедуру можно, если уверены, что у вас нет гайморита. Иначе спровоцируете ухудшение состояния и появление осложнения.

❁ В стеклянной, герметично закрывающейся емкости небольшого размера смешайте 5 чайн. ложек оливкового масла и 5 капель масла чайного дерева или эвкалипта. Смесь пропитайте ватные турундочки и вставьте в ноздри на 10-15 минут. Это поможет выспаться, если нос заложен так сильно, что не удастся уснуть.

С заложенным носом точно надо бежать к врачу, если:

❁ нос не дышит больше двух недель;

❁ вы не можете определить причину заложенности;

❁ появились кровотечения или сгустки крови в слизи;

❁ постоянно не дышит только одна ноздря и ничего не помогает;

❁ нос так заложен, что трудно дышать во время приема пищи;

❁ вы плохо себя чувствуете, у вас совсем нет сил или к заложенности носа добавилась высокая температура.

*Л. Богданович,  
лор, врач II категории.*

### На заметку

➔ Когда сморкаетесь, выдувая воздух сразу из обеих ноздрей, резко возрастает давление в носовой полости. Оно может загнать болезнетворные бактерии в дальние участки околоносовых пазух. Так что сморкаться надо поочередно каждой ноздрей.

➔ Пихтовое масло губительно действует практически на все вирусы, грибы и патогенные микроорганизмы. Чтобы продезинфицировать помещение, достаточно распылить в нем пихтовое масло, и в течение нескольких дней ваш дом будет стерильным.

### Бабушкины рецепты

#### Снизить температуру помогут апельсины

Поднялась температура? Снизить ее помогут апельсины. Залейте 3-4 дольки апельсина 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и дайте настояться 30 минут (это разовая доза). Пейте напиток несколько раз в день. Если нет аллергии на цитрусовые, то не меньше 5 раз.

#### Мелко порубите веточки сосны...

...а также можжевельника и ели. Уложите в большую кастрюлю, залейте водой так, чтобы она полностью покрывала содержимое. Поставьте на маленький огонь и варите 30 минут, остудите до нужной температуры, процедите и используйте для сидячей ванны при цистите. Прием каждой ванны должен длиться не менее получаса.



✓ Снять заложенность носа без лекарств помогает горячий душ.

✓ Быстро пробивает заложенный нос пряная и острая пища. Но злоупотреблять этим методом нельзя.

✓ Нос совсем не дышит и ситуация не улучшается в течение нескольких дней? Не хотите осложнений – значит, надо обратиться к врачу.



## 6 СИМПТОМОВ ДИАБЕТА НЕ ПРОПУСТИТЕ!

**В последние годы диабет II типа диагностируется не только у пожилых людей, но и у тех, кому еще не исполнилось 45-50 лет. Важно вовремя обратить внимание на тревожные симптомы.**

**Д**о 90% людей, страдающих от диабета, имеют лишний вес в области живота и талии. Такой тип ожирения приводит к тому, что клетки становятся устойчивы к инсулину - развивается инсулинорезистентность. Возраст тоже имеет значение: после 40 лет вероятность развития заболевания возрастает вдвое каждые 10 лет. Вот несколько тревожных симптомов. Наличие хотя бы одного из них - повод обратиться к врачу.

### 1. Постоянная жажда

Если вы замечаете сухость во рту и постоянное желание пить (а также частое мочеиспускание), сдайте анализ на уровень сахара в крови. Нередко жажда является ранним признаком диабета. Организм стремится избавиться от избытка глюкозы и выводит ее с мочой. Чем больше «лишней» глюкозы - тем сильнее хочется пить. Пациенты с диабетом могут выпивать до 5-7 л воды в день.

### 2. Хроническая усталость

Избыток глюкозы приводит к постоянной сонливости, упадку сил. Особенно это состояние усиливается после приема пищи. Когда углеводы поступают в организм из продуктов в большом количестве, то организму требуется больше времени, чтобы усвоить их. Возникает состояние гипергликемии, и пациент ощущает слабость.

Однако хроническая усталость может иметь множество других причин, например дефицит витамина D, вирусные заболевания или проблемы с нервной системой. Точную причину определит врач.

### 3. Резкое увеличение веса

Если в крови высокая концентрация инсулина, у человека заметно

повышается аппетит. Организм требует очередную порцию глюкозы, но получив, не может переработать и усвоить. В результате все съеденное откладывается на талии.

### 4. Заболевания сердечно-сосудистой системы

Гипергликемия негативно влияет на кровеносные сосуды, ухудшает снабжение внутренних органов питательными веществами, может стать причиной болезней сердца. Иногда заболевание поражает сосуды глаз, из-за этого снижается зрение. Также у больных диабетом кожа становится сухой, особенно на ногах. Это признак нарушения кровообращения.

### 5. Мышечная боль

Высокий уровень глюкозы негативно влияет на нервную систему. Появляются мышечная слабость, боль в мышцах, даже если вы не занимались в спортзале, покалывание и онемение в конечностях. Еще один тревожный симптом - раны заживают очень медленно.

### 6. Сбои иммунитета

Когда диабет развивается стремительно, страдают все системы организма, и в первую очередь иммунная. Высокая концентрация са-

### Что укажет на заболевание?

- ✓ Головная боль
- ✓ Резкое похудение или резкий набор веса
- ✓ Головокружение
- ✓ Постоянная жажда
- ✓ Учащенное мочеиспускание
- ✓ Постоянный голод
- ✓ Нарушения зрения
- ✓ Ощущение покалывания в ступнях и ладонях

### Для справки

**Сахарный диабет II типа - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. В 90% случаев оно вызвано некачественным питанием и неправильным образом жизни. Диабет дает о себе знать не сразу: долгие годы может развиваться незаметно. Американские эндокринологи считают, что у половины больных он до сих пор не диагностирован.**

хара в крови и моче создает благоприятную среду для развития грибов, вредоносных бактерий, вирусных инфекций. Результат - постоянные простуды. У больных диабетом часто диагностируют молочницу и грибок ногтей.

### Какие анализы сдать?

- ✿ При тревожных симптомах необходимо посетить эндокринолога или терапевта. Также потребуется сдать общий анализ крови и оральный глюкозотолерантный тест (ОГТТ).
- ✿ Измерить уровень глюкозы можно и в домашних условиях с помощью глюкометра. Нормальный уровень сахара - 3,5-5,5 моль/л. Если показатели колеблются от 5,6 до 7 моль/л, ставится диагноз «преддиабетное состояние». Выше 7 моль/л - диабет.

✿ Главная рекомендация для больных диабетом и людей в преддиабетном состоянии - изменить образ жизни. Питание должно состоять преимущественно из продуктов с низким гликемическим индексом (ГИ), а также содержать растительную клетчатку, витамины и минералы. Добавьте в свой ежедневный рацион овощи, зелень, отруби, цельнозерновой хлеб из муки грубого помола. Низкий ГИ имеют почти все молочные продукты (за исключением сладких йогуртов), гречка, перловая крупа, бобовые.

**Кашель бывает сухим, влажным, свистящим и не только. Если симптом не проходит в течение долгого времени, это повод обратиться к врачу: возможно наличие серьезной патологии.**

## Кашель не просто простуда!

**К**огда вы простужаетесь, то не удивляетесь кашлю - это нормальная реакция организма, которая исчезает после выздоровления. Но как быть, если простуда прошла, а кашель остался? Или возник сам по себе, без других симптомов?

### Сухой кашель: простуда, сухой воздух или аллергия

Часто возникает в начале простудного заболевания, носит приступообразный характер, локализуется в верхних отделах дыхательных путей. Сопровождается першением в горле: вы хотите откашляться, но не можете.

**Как лечить?** Полезно делать ингаляции, разжижающие мокроту. Облегчить приступ поможет ментоловый леденец. Принимать муколитические средства для лечения имеет смысл, если кашель вызван респираторным заболеванием. В случае аллергического кашля эти препараты бесполезны. Необходимо устранить источник аллергии и принять антигистаминное средство.

✓ *Нередко сухой кашель начинается из-за пересушенного воздуха в помещении. Чтобы сократить количество приступов, приобретите увлажнитель воздуха.*

### Свистящий: бронхит или астма

Если во время кашля слышится свист, возможно, начинается обструк-

тивный бронхит или астма. Приступ астматического кашля длится от 30 до 60 минут и сопровождается низким уровнем кислорода в крови. Из-за этого больной чувствует усталость и головокружение, может темнеть в глазах. Приступ часто возникает ночью и сопровождается ощущением удушья.

**Как лечить?** При бронхите (невирусном, неосложненном) специалист выписывает антибиотики и другие препараты. Астму вылечить невозможно, но существуют лекарственные средства, которые помогают свести количество приступов к минимуму. Проконсультируйтесь с врачом и всегда носите с собой ингалятор.

### Влажный: воспалительные процессы

Если во время болезни сухой кашель стал влажным, значит, начался воспалительный процесс в бронхах. Клетки активно производят слизь, которая выводится из организма в виде мокроты. Когда мокрота разжижается, человек идет на поправку. Но влажный болезненный кашель может говорить о воспалении в легких. Без консультации врача не обойтись!

**Как лечить?** Рекомендовано обильное теплое питье: морсы, травяные чаи, подогретая минеральная вода. Муколитики в этом случае не полезны, ведь организм и так производит мокроту. Врач выпишет противовоспалительные и бронхолитические препараты.

Приступы кашля по ночам указывают на воспалительный процесс.



### “Кашель курильщика”

Табачный дым содержит около 10 000 токсичных веществ. Проникая в бронхи, они раздражают слизистую, «забивают» защитный реснитчатый эпителий и мешают органу полноценно работать. Избавиться от осевших в бронхах смол организм попытается с помощью кашля. Все начинается с короткого покашливания по утрам, но со временем появляются сильные приступы кашля, вплоть до рвоты. Возможно отхождение прозрачной слизи. Если в слизи появились прожилки крови, необходимо обследоваться на наличие туберкулеза, пневмонии и онкологии.

**Как лечить?** Единственный способ избавиться от кашля в данном случае - бросить курить. Для облегчения работы бронхов можно принимать муколитические препараты: они разжижают мокроту и способствуют выводу токсинов.

✓ *В течение 10-14 дней после отказа от курения кашель может усилиться. Это связано с очисткой бронхов от смол и токсинов.*

### Кислотный: повышенная кислотность желудка

Такой кашель громкий и хриплый, во рту ощущается привкус горечи. Чаще всего появляется после ужина или ночных перекусов. Возникает из-за того, что после еды человек сразу принимает горизонтальное положение. Ослабленный сфинктер пищевода не может удержать соляную кислоту, и она из желудка попадает в пищевод. В результате появляются першение, кашель и изжога.

**Как лечить?** Снижайте кислотность желудка за счет ошелачивающих продуктов (овощи, фрукты, ягоды) и специальной диеты. Снижьте потребление кофе, острой и жирной пищи. Старайтесь не ложиться отдыхать сразу после еды.

### ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА БОЛИТ ПЛЕЧО

**В**о время кашля может болеть плечо или лопатка. Это указывает на раздражение корешков спинного мозга при болезнях позвоночника, воспалении мышц.

Иногда возникают приступы удушья и отхождение мокроты с кровью. В таком случае необходимо срочно обратиться к пульмонологу (врач специализируется на болезнях дыхательной системы). Также тревожным признаком считается, если кашель не прохо-

дит в течение 3 недель и более и мешает спать.

Помимо общего анализа крови, анализа крови на С-реактивный белок и флюорографии или рентгенографии грудной клетки, специалист назначит дополнительные обследования (в зависимости от симптомов). Если есть отхождение мокроты, нужно сдать ее на исследование. На снимке появилось затемнение? Тогда врач назначит компьютерную томографию и биопсию легочной ткани.



# ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ

**Здоровье ухудшается независимо от того, постоянно у вас высокое кровяное давление или оно колеблется. Так может долго продолжаться, а потом неожиданно приходит беда.**

## Ишемическая болезнь сердца

При высоком кровяном давлении сердце качает кровь в артерии с большей силой. Это приводит к тому, что стенки артерий растягиваются, а затем утолщаются и затвердевают. Это называется атеросклерозом. Известные кровеносные сосуды больше не способны доставлять организму достаточное количество кислорода, и появляется, например, стенокардия. Она сопровождается болью в груди, одышкой и тревогой. Человек с трудом справляется с физическими нагрузками. Самое серьезное осложнение ишемической болезни сердца - инфаркт.

## Инфаркт миокарда

Возникает, когда в какой-то части миокарда (сердечной мышцы) прерывается кровоснабжение, и без этого он отмирает. Этот участок миокарда не может больше сжиматься или перекачивать кровь. Что чувствует человек, у которого случился инфаркт миокарда? Острые, сжимающие, давящие или жгучие боли в груди, которые могут распространяться на шею, плечо, руки и спину. Может возникнуть одышка, головокружение, тошнота или рвота. Инфаркт миокарда опасен для жизни. Выздоровление зависит от того, какая именно область сердца пострадала и как сильно она повреждена. По мере заживления сердечная мышца заменяется рубцовой тканью. Сердце может и не начать работать как прежде. После перенесенного инфаркта чаще всего возникает хроническая сердечная недостаточность.

## Инсульт

Он начинается, когда уменьшается или, что еще печальнее, вообще прекращается кровоток в пораженной области мозга. Без кислорода и питательных веществ она может серьезно пострадать или погибнуть в течение нескольких минут.

Симптомы инсульта: внезапно немеет или слабеет одна сторона тела, сильно болит и кружится голова, немеет лицо, нарушается речь, равновесие и координация, становится трудно глотать. Инсульт - это тяжелое заболевание. Если пациента быстро доставят в больницу и он получит тромболитическую терапию, прогноз на будущее улучшается. У пациентов, которые контролируют свое артериальное давление, принимая лекарства, прописанные врачом, риск развития инсульта снижается на 50%.

**Чтобы избежать гипертонического криза, во время застоя нельзя пить много и часто. Тем более смешивать алкоголь различной крепости.**

Хроническая почечная недостаточность - часто встречающееся осложнение гипертонии. Прогрессирует она медленно, постепенно, поэтому незаметно. Но если гипертоник болен диабетом, повреждение почек ускоряется. Для выявления почечной недостаточности на ранней стадии нужно определить уровень белка в моче (соотношение альбумина и креатинина). Своевременная диагностика и лечение гипертонической болезни может замедлить и даже приостановить повреждение почек.

## Хроническая сердечная недостаточность

При гипертонической болезни сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. Когда возможности истощены, возникает хроническая сердечная недостаточность. Сердце больше не может обеспечивать полноценное кровоснабжение, организм недополучает питание.

Симптомы сердечной недостаточности: все тяжелее переносить физические нагрузки, усталость, нехватка воздуха, одышка, отекают ноги. Сердечная недостаточность - самое распространенное осложнение гипертонии.

**Спиртные напитки непредсказуемы для каждого гипертоника. Отслеживайте реакцию своего организма на различный алкоголь и его качество.**

## Сильное сужение почечных артерий

Оно способно повысить цифры кровяного давления. Как это происходит? У человека, который живет с высоким кровяным давлением, оно вдруг неожиданно и быстро повышается еще больше. Лекарства не могут снизить кровяное давление как раньше. Это состояние невозможно вылечить лекарствами. Если возможно, почечные артерии в стационаре расширяют зондом.

## Изменение глазного дна

При гипертонии кровеносные сосуды сужаются и в глазном дне, их стенки утолщаются. Эти изменения приводят к ухудшению зрения. При наличии диабета патологические изменения происходят еще быстрее.

## Аневризма

Гипертоническая болезнь ослабляет стенки кровеносных сосудов. Они то расширяются, выпячиваясь, то сужаются. Так образуется аневризма. Такая сосудистая «гимнастика» может спровоцировать разрыв аневризмы мозговой артерии и вызвать кровоизлияние в мозг - ситуацию, опасную для жизни.

**Справиться с гипертоническим кризом самостоятельно практически невозможно и опасно для жизни гипертоника.**

## Ухудшается память

Это происходит из-за повреждения кровеносных сосудов головного мозга. Развивается сосудистое слабоумие. Начинаются не только проблемы с памятью и деменция, но и депрессия, психоз, у гипертоника нарушается походка, он часто падает и получает травмы. С возрастом мозг страдает все больше.

**Н. Грушина, терапевт, врач высшей категории.**

## Поражение почек

При гипертонии кровеносные сосуды почек изменяются, кальцинируются, из-за чего нарушается выведение конечных продуктов обмена.

## Калина с медом и коньяком при гипертонии

И еще эта смесь очищает кишечник, выгоняет песок из почек, помогает при простуде. Пропустите через мясорубку 1 кг ягод калины. Добавьте 1 кг меда и 0,5 л коньяка. Перемешайте и настаивайте месяц в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

## Едим гречку и лечимся от панкреатита

Вечером 1 стакан вареной гречки залейте стаканом кефира. Утром разделите кашу на 2 части. Одну съешьте вместо завтрака, а вторую - вместо ужина (обязательно за 2 часа до сна). Лечитесь так 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и продолжите лечение.



**ПРИРОДОЙ ЧЕЛОВЕКУ ОПРЕДЕЛЕНО ДЫШАТЬ НОСОМ. ПОЧЕМУ ОПАСНО ДЕЛАТЬ ЭТО ЧЕРЕЗ РТО?**

# Бесполезно работать с осанкой, если вы дышите ртом

## Через нос вы вдыхаете больше кислорода

Свободное носовое дыхание необходимо для нормального газообмена в крови, поскольку при дыхании через рот количество поступающего в организм кислорода составляет всего 75% от его нормального объема. Длительный недостаток кислорода угнетает все системы организма. Развивается, например, анемия. Практически все хронические лор-пациенты, которые не дышат носом от 6 месяцев и дольше, имеют проблемы ортодонтического характера. Особенно это касается детей.

## Меняется челюсть, и не только

Язык, который в норме должен поддерживать купол неба, становится препятствием воздушному потоку. Он вынужденно опускается на дно полости рта, тем самым провоцируя сужение верхней челюсти. Это приводит к кривизне зубов.

Цепочка на этом не заканчивается. Изменения идут сверху вниз и в дальнейшем затрагивают спину и стопы. И бесполезно работать с осанкой, если не распутан весь клубок, то есть начинать надо с исправления прикуса.

## Плохой сон

Привычка дышать ртом серьезно влияет на сон: трое из четырех просыпаются не реже одного раза каждую ночь, а двое из четырех - не менее двух раз за ночь. У таких людей нередко наблюдается состояние тревоги или угнетения, расстройство сна, а также появляются зажатость носа и храп.

## Ищем причину

Основная причина, по которой взрослый или ребенок начинает постоянно дышать ртом, - проблемы с носовым дыханием. И их надо устранять как можно раньше, особенно у детей.

Иногда даже после лечения у многих сохраняется привычка дышать ртом, которая сама по себе не проходит. В таких случаях необходимо заново учиться дышать носом. Особенно это касается детей.

Если дыхание ртом всего лишь привычка, то от нее можно избавиться без помощи врача.

## Заново учимся дышать носом

Если нет необходимости в операции, восстановить носовое дыхание поможет:

✿ **отслеживание.** Начните дышать носом, если заметили, что дышите ртом;

✿ **дыхательные упражнения.** Например, дыхание по квадратам. Сядьте ровно. Глубоко вдохните через нос на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета. Повторите 6-10 раз. Выполняйте упражнение ежедневно перед сном;

✿ **использование подбородочной пращи.** Эти устройства предназначены для людей, которые страдают приступами апноэ. Ее можно найти в аптеках или заказать в интернет-магазине;

✿ **специальные тейпы.** Это эластичные пластыри, которые фиксируют мышцы в правильном положении, и организм запоминает его. В данном случае используются тейпы для круговой мышцы рта, это позволяет контролировать ротовое дыхание, стимулируя естественное. Однако использовать их надо при условии, что нос хорошо дышит.

Существуют также спортивные тейпы для носа. Они клеятся на переносицу и тем самым облегчают носовое дыхание.

**Н. Мокрицин, ортопед.**

## Сам себе доктор

## Защити сердце от инфаркта

## Кардиологи назвали лучшие упражнения для здоровья сердца.

**1. Первое:** ходьба в ровном темпе до 30 минут 6-7 дней в неделю.

**2. Второе:** ходьба на ягодицах. Сидя на полу, ноги надо выпрямить или согнуть в коленях. В таком положении сделать на ягодицах восемь шагов вперед, а затем обратно. Всего должно получиться 24 шага в одну сторону и в другую. Выполнять надо ежедневно.

**3. Третье:** лежа на спине, пятки и голова неподвижны, извиваться телом как рыба. Двигаться так советуют кардиологи 7-8 минут ежедневно.

**P.S.** Перед началом занятий не забудьте проверить, в норме ли уровень артериального давления. Диабетики, скорректируйте уровень сахара в крови (если есть необходимость).

## Знаете ли вы, что...

✓ Пища в желудке проводит около 6 часов. Желудок взрослого человека переваривает обычный обед в течение шести часов. Для того, чтобы за это время пища растворилась, требуется 1,5 л кислоты.

✓ Большую часть желудка занимает не еда или сок, а... воздух, который попадает туда во время еды и при дыхании. Скопление воздуха мешает работе этого органа и затрудняет пищеварение. Лучший способ избавиться от воздуха - отрыжка.

✓ Когда кровь приливает к щекам, стенки пищеварительного мешка краснеют тоже одновременно с нашим лицом.

**Молоко и антибиотики.** Антибиотики, например, группы пенициллина, или макролиды, разрушаются при взаимодействии с кальцием молочных продуктов. Антибиотики перестают всасываться и не поступают в кровь, а значит, не действуют на бактериальную инфекцию.

**Грейпфрут и...** С какими препаратами его не стоит употреблять.

✓ Препараты для снижения давления. Грейпфрут усиливает их действие. Это грозит передозировкой лекарства или резким падением артериального давления.

✓ Оральные контрацептивы. Этот цитрус снижает их эффективность, поэтому можно забеременеть. К тому же известны печальные случаи, когда оральные контрацептивы в сочетании с грейпфрутовым соком привели к инсульту.

**Кофе, чай и...**

✓ Тонизирующие препараты. Кофеин сам по себе является сильным возбуж-

## КАКИЕ ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И АЛКОГОЛЬ НЕ СОВМЕСТИМЫ С ЛЕКАРСТВАМИ

# СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТО ЕДИТЕ

дающим средством. Сочетание с этими бодрящими средствами грозит хронической бессонницей.

✓ Успокоительные. Подобное сочетание также может привести к перевозбуждению и бессоннице.

### **Цитрусовые, другие кислые соки и...**



✓ Лекарства для снижения кислотности желудка и защищающие слизистую желудка типа «Омеза», «Нольпазы»...

Все кислые соки, а также углекислый газ в составе га-

зировки, стимулируют выделение желудочного сока, снижая эффективность противоязвенных препаратов.

✓ Антибиотики, препараты для снижения холестерина (статины), антикоагулянты, разжижающие кровь, препараты от аллергии. Цитрусы и все кислые соки нейтрализуют их действие.

✓ Аспирин. Кислые соки усиливают раздражающее влияние аспирина на слизистую оболочку желудка. Это может привести к язве желудка и кровотечению.

### **Алкоголь и лекарства.**

Если вы принимаете эти лекарства, необходимо

**Более ста медпрепаратов не сочетаются с грейпфрутом. Его активные вещества остаются в организме до 3 дней. Так что не стоит принимать лекарство даже через несколько дней после того, как съели цитрус.**

полностью отказаться от алкоголя! Вот несколько примеров, к чему может привести сочетание лекарств и алкоголя.

✓ Транквилизаторы. Алкоголь усиливает угнетающее действие транквилизаторов на центральную нервную систему. Могут возникнуть тяжелые побочные эффекты, например, потеря сознания или удушье. Это может привести к смерти.

✓ «Клофелин», нифедипин, «Физиотенз». Алкоголь может резко снижать артериальное давление вплоть до потери сознания.

✓ Препараты для снижения свертываемости крови. Алкоголь усиливает их действие, вызывая передозировку. В результате от малейшей травмы может начаться сильное кровотечение, например желудочное. Это приводит к анемии и шоку от кровопотери.

**И. Новикова, фармацевт.**

# Шашка на суставе

**Гигрома, она же грыжевый мешок небольшого размера, наполненный жидкостью, возникает на внешней стороне сустава запястья или стопы.**

## **По сути, это киста**

Она заполняется слизью, фибрином и прочими веществами, которые могут воспаляться и доставлять неудобства. Такая небольшая опухоль может возникать на шее, пальцах, но чаще всего на запястье или стопе.

## **Почему она возникает?**

Гигрома возникает, как правило, после травм, чрезмерных физических нагрузок и как следствие бурсита, хотя иногда без видимых причин. Предрасположенность к возникновению гигром может быть и наследственной. Чаще всего этим заболеванием страдают мужчины, - так как им приходится заниматься физическим трудом. Иногда гигрома кисти появляется у тех, кто работает за компьютером из-за неправильного положения кистей рук, от постоянного перенапряжения суставов запястья. Гигрома кисти развивается у швей,

музыкантов, массажистов. А вот гигрома стопы может появиться у любого, кто носит узкую или не по размеру обувь и часто натирает ноги.

## **Киста может долго не мешать**

Можно долго не обращать внимания на эту шишку, пока она не начнет увеличиваться, мешая суставу свободно двигаться. При этом растягивается синовиальная сумка, и опухоль начинает болеть. Кто-то жалуется на онемение, частые покалывания, мурашки в этом месте. У кого-то после небольшого ушиба образуется гематома, гигрома краснеет. Поскольку гигрома как бы сидит на суставе, он начинает все хуже двигаться. Дальше простые движения вызывают боль.

**Гигрома стопы может появиться у любого, кто носит узкую или не по размеру обувь и часто натирает ноги.**

## **Как избавиться?**

Если гигрома не воспалена и еще достаточно пластична, на нее накладывают специальный парафин и делают аппликации из лечебной грязи. Приостанавливают развитие гигромы прогревания ультрафиолетовыми лучами. При этом важно не перегружать конечность физической работой. Если это гигрома стопы, отказаться от тесной обуви.

Однако часто консервативные методы не помогают - опухоль растет, сильно болит сустав, на котором она расположена. Тогда необходима операция. Гигрому удаляют рассечением полости и удалением содержимого. Операция проводится под местным наркозом.

## **Не доводите дело до операции**

Не перегружайте конечность, на которой поселилась гигрома, не травмируйте место, где она наметилась. Чтобы замедлить развитие опухоли и сделать ее практически незаметной, прикладывайте к шишке смазанные медом листья свежей капусты на 2 часа, закрепив компресс бинтом.

**P.S.** Гигрома не перерастает в рак.

**К. Витальева, хирург.**

# Зрение все хуже...

Каждый третий человек после 45 лет носит очки. Зрение портится, если много времени проводить за компьютером, читать при плохом освещении. Но есть и другие причины.

## Избыточный холестерин

Сегодня это первопричина возрастного снижения зрения. Холестерин бывает разный. Первый вырабатывается печенью, это так называемый твердый холестерин, который используется для построения клеток и выработки гормонов. Он практически не формирует бляшки. Второй - пищевой холестерин (низкой плотности), который человек получает с едой. Именно его избыток оседает на стенках сосудов, сужает их, препятствует кровообращению. Помимо сосудов сердца и головного мозга, страдает и сосудистая сетка глаза. Недостаточное кровоснабжение ведет к нарушению обмена веществ в роговице и хрусталике. По этой причине даже при незначительном повышении холестерина зрение может ухудшиться уже в течение трех лет. Что делать? Стали хуже видеть?

Сдайте анализ крови на липиды. Хорошо, чтобы уровень липопротеинов низкой плотности был менее 3,0 ммоль/л, общий холестерин - меньше 5,0 ммоль/л. При увеличении показателей посетите терапевта. Врач назначит дополнительные анализы, при необходимости выпишет лекарства, направит к узким специалистам. В дальнейшем необходимо проверять уровень холестерина каждые полгода.

Чтобы с липидами был полный порядок, откажитесь от сливочного масла, жирного красного мяса и молока. Вводите в рацион жирную

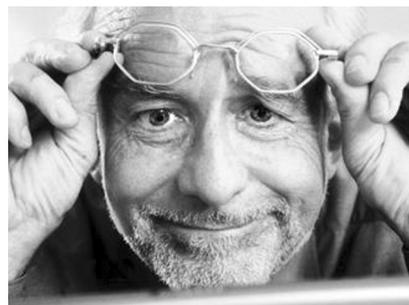
рыбу. Она богата омега-3 кислотами, снижающими уровень плохого холестерина в крови, регулирует уровень липидов. Полезны яблоки, цитрусовые, свекла, зелень, овсянка, зеленый чай. И еще: чем больше в вашей жизни стрессов, тем выше уровень липидов. Так что учитесь расслабляться, найдите свой антидепрессант: танцы, музыка, рукоделие. Чаще гуляйте на свежем воздухе, проводите время с приятными людьми.

## Повышенное давление

При гипертонии страдают не только сосуды сердца. Сильное напряжение испытывают капилляры глазного яблока. Если этот процесс не остановить, они изнашиваются, и зрение неизбежно снижается. Что делать? Контролируйте артериальное давление. Оно должно быть не выше 140/90 мм рт. ст. Если показатели выше, при этом перед глазами расплываются пятна, обязательно обследуйтесь для исключения атеросклероза и сахарного диабета. Как правило, они и являются виновниками гипертонии. Повышенный уровень сахара особенно губительно влияет на капилляры глаза. Нужно пройти обследование у офтальмолога. Он проверит остроту зрения, измерит внутриглазное давление. При необходимости назначит препараты, препятствующие помутнению хрусталика и поддерживающие сосуды глазного яблока в тонусе. На вашем столе должно быть меньше копченой, соленой и жирной пищи - она резко повышает

Яркое морозное солнце – отражение от снега, может навредить зрению.

давление. Полезна растительная еда. Пейте больше воды. Если анализы покажут повышенный уровень сахара, обратитесь к эндокринологу для коррекции питания. Физическая активность помогает снизить вес. В результате нагрузка на сосуды уменьшается, давление и уровень сахара снижаются.



давление. Полезна растительная еда. Пейте больше воды. Если анализы покажут повышенный уровень сахара, обратитесь к эндокринологу для коррекции питания. Физическая активность помогает снизить вес. В результате нагрузка на сосуды уменьшается, давление и уровень сахара снижаются.

## Вредный ультрафиолет

Он провоцирует развитие катаракты. Солнечные лучи сушат роговицу и раздражают сетчатку глаза. В результате нарушается питание хрусталика. Со временем он мутнеет. Первые симптомы вредного солнечного воздействия - слезотечение, светобоязнь, боль в глазах. Что делать? Обязательно носите солнцезащитные очки. Они должны защищать глаза от UVA и UVB излучения. Если показатель ниже 400 нм, значит, очки пропускают солнечные лучи. Кстати, агрессивны не только летние лучи. Солнце, отраженное от снега, также может навредить. Лучи отражаются от любой поверхности, особенно от песка, воды и снега, и сразу попадают на сетчатку.

## Никотин

У курильщиков со стажем часто развивается дальнозоркость, а в дальнейшем снижается зрение. Что делать? Курить меньше или вообще бросить.

**В. Руженков, офтальмолог, врач высшей категории.**

Позвоночник требует не меньше внимания, чем остальные части тела. Иначе появятся смещение межпозвоночных дисков, грыжи, остеохондроз, защемление нервных корешков и другие малоприятные проблемы. Чтобы этого не случилось, надо выполнять одно совсем несложное упражнение, растягивая позвоночник перед сном. В результате

## ПЕРЕД СНОМ

Потратьте всего несколько секунд в день - и вы забудете о боли в спине.

между позвонками увеличивается расстояние и освобождаются деформированные и зажатые межпозвоночные диски.

Делать это упражнение лучше вечером, перед сном, лежа на полу. И так...

✓ Поднимите руки вверх по отношению к своему телу, а не к потолку.

✓ Затем согните голеностопный сустав, то есть возьмите на себя обе стопы, и выпрямите колени.

✓ Подтяните ягодицы, то есть напрягите их.

✓ Втяните в себя низ живота и плотно прижмите поясницу к полу.

✓ Сохраняя это положение, тянитесь руками вверх, а пятками вниз, растягивая позвоночник в двух направлениях. Делайте так сначала в течение 5 секунд и постепенно доведите до 20 секунд. Затем хорошо расслабьтесь.

**А. Богдан, невролог.**

### КУКУРУЗА - ДЛЯ ЯСНОГО УМА И КРЕПКИХ НЕРВОВ

Кукуруза и продукты из нее считаются самым доступным источником селена, защищающего организм от вирусов, токсинов, раковых клеток.

Кукуруза укрепляет иммунитет, улучшает работу мозга и всей нервной системы. Ученые доказали, что кукурузная крупа предотвращает развитие болезни Альцгеймера. Кукуруза способствует омоложению организма, поэтому полезна для пожилых людей. Она тормозит процессы брожения и гниения в кишечнике. Крупа из кукурузы снижает холестерин, выводит из организма жиры.

✿ При кожных заболеваниях поджарьте на раскаленной сковороде раздробленные зерна кукурузы, постоянно помешивая. Коричневым маслом, оставшимся на дне посуды, смазывайте пораженные места.

✿ При мочекаменной болезни. Залейте вечером 1 ст. ложку кукурузной муки стаканом кипятка, размешайте. Утром смесь процедите. Принимайте настой 3 раза в день до еды по 2 ст. ложки.

✿ Каша для похудения. Предварительно кукурузную крупу промойте от крахмала и залейте на ночь холодной водой. Замоченную крупу залейте горячей водой (1:3), варите на медленном огне до полного испарения жидкости (минут 20). Для постепенного похудения можно заменять такой кашей один из приемов пищи.

#### При пародонтозе

✓ Полезны свежесжатые сок сельдерея и картофельный сок, разведенный водой.

✓ Лучше отказаться от вязких сладостей – пастилы, карамели, ириса.

✓ Твердая пища – прекрасный тренажер для ослабленных зубов и десен. Поэтому ешьте как можно больше фруктов и овощей.

✓ Смешайте мед с жженой солью (3:1 или 2:1). Соль должна раствориться. Скатайте из смеси шарик, положите его в чистую салфетку и натирайте зубы.

Гипертония - болезнь нации. Больше трети населения в той или иной степени страдает от нее. А ведь есть простой способ нормализовать давление - сократить количество соли в рационе.

### Соль и гипертония: какая связь?



#### Лучше недосол, чем пересол

При гипертонии чем меньше соли, тем лучше. Так как при ее избыточном употреблении в кровеносных сосудах накапливается больше жидкости и увеличивается количество циркулирующей крови, что, в свою очередь, повышает давление. Доказано, что при уменьшении количества соли в рационе давление снижается, как и накопление жидкости в организме, а значит, сердцу и почкам не нужно так много работать. Также уменьшается риск появления отеков. Интересный факт - американские эскимосы, употребляющие в среднем до 5 г поваренной соли в сутки, практически не болеют гипертонией.

#### Как уменьшить количество соли?

✓ Готовьте без соли, добавляйте ее в готовые блюда. Поначалу пища может показаться невкусной, но со временем вкусовые рецепторы привыкнут к недосолу.

✓ На столе не должна стоять соль, чтобы не было соблазна досолить еду.

✓ Используйте вместо соли травы и специи (черный перец, перец чили, петрушку, базилик, кориандр...).

✓ Готовьте еду сами. Консервы, полуфабрикаты, готовые заправки для салатов, закуски часто содержат слишком много соли.

✓ Ешьте свежие фрукты и овощи в качестве перекуса.

✓ Следите за этикетками на упаковке и выбирайте продукты с более низким содержанием соли.

✓ Делайте заправки для салатов самостоятельно из лимонного сока, масла, уксуса или йогурта без вкусовых добавок.

✓ Продукты с высоким содержанием соли (такие как оливки или соленые огурцы) перед едой можно слегка замочить в холодной воде.

✓ Обратите внимание, что соль с низким содержанием натрия - тоже соль. Слова «соль» и «натрий» часто являются синонимами в информации на упаковке продуктов. Но важно знать, что 1 г соли равен 0,4 г натрия. Если на упаковке указано, что продукт содержит 1,2 г натрия на 100 г, это будет равно 3 г соли.

#### Вкусные блюда для гипертоников

Филе куриное с рисом. 500 г отваренного до полуготовности риса, 200 г куриной грудки, лукавица, полстручка сладкого зеленого перца, 2 чайн. ложки растительного масла, 200 мл томатного соуса, укроп, петрушка, зубчик чеснока, перец черный. Лук и перец нарежьте соломкой, обжарьте в масле. Добавьте специи, томатный соус и тушите 3 минуты. Выложите в сковороду кусочки мяса и рис. Тушите до готовности. Посыпьте зеленью.

Салат из моркови с орехами. 200 г моркови, 2 яблока, 50 г ядер грецких орехов, 40 г изюма, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока. Орехи измельчите. Выложите тертые яблоки и морковь в салатник, посыпьте изюмом и орехами. Апельсиновый сок соедините с медом, заправьте смесью салат.

Салат из свеклы и сельдерея. По 150 г свеклы и корня сельдерея, яблоко, 60 г грецких орехов, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока, 30 мл лимонного сока. Свеклу, сельдерей и яблоко очистите, натрите. Орехи измельчите. Выложите свеклу, сельдерей и яблоко в салатник, посыпьте орехами. Смешайте соки, растворите в них мед и заправьте салат.

*И. Евтушевская, врач-кардиолог.*

#### Знаете ли вы, что...

Чем жирнее еда, тем больше соли требуют наши вкусовые рецепторы.

# ЕСЛИ ОБОСТРИЛСЯ ГАСТРИТ

**Вообще надо правильно питаться постоянно, а не только после приступа. Но как человек, страдающий гастритом, честно признаюсь: не могу без жареного мяса, соленой рыбы и маринованных огурцов...**

Поэтому раз в пару месяцев гнусь от жутчайшей боли. Причем появляется она неожиданно. Просыпаешься от боли. Если «Гастрофарма» или другого, снимающего боль, препарата под рукой нет, она на два-три дня затягивается. Бывает, что на работу в этот день не иду. Ложусь и терплю, пока кто-нибудь лекарство не принесет.

Какие правила соблюдаю, чтобы не погибать?

Когда хочется чего-то, можно съесть, но чуть-чуть, не наедаясь до отвала. Кстати, по моим наблюдениям, многое зависит от качества продуктов, а не от способа их приготовления. Ездил по турпутевке в Китай, питался там местной кухней. Специй и жареного было хоть отбавляй, но ни разу не было приступов за все 10 дней пре-

бывания в этой стране. Вообще, спасаюсь «Мезимом» и очень редко «Омезом». Стараюсь просто есть мало, но часто.

Я уже несколько раз перенес обострения гастрита. Это меню для меня составлял гастроэнтеролог. Диету лучше соблюдать не менее двух недель после приступа:

✓ овсянка на воде (молоко и любые молочные продукты категорически запрещены во время обострения);

✓ подсушенный черный хлеб (немного, когда приступ уже идет на спад);

✓ кисель, бананы;

✓ чай (лучше без сахара);

✓ рыба на пару без соли (когда приступ начнет проходить);

✓ рис на пару без соли.

За 30 минут до или через час после каждого приема пищи я принимал «Смекту» (или любое лекарство с подобными свойствами). Особенно важно это в первые несколько дней, пока желудок не перестанет болеть. Есть надо каждые 4 часа (не реже), нельзя ходить голодным.

Если приступ позади, но прошло не так много вре-



мени, а хочется чего-то вредного до дрожи в коленках, чтобы не заработать повторный приступ, можно также выпить «Смекту» за полчаса до еды. Это, конечно, не панацея, но шанс, хоть и небольшой, что опять не сляжешь.

Еще хочу поделиться советом, как снять приступ, когда нет лекарств под рукой. Нужно выпить полстакана или стакан воды и как бы напрягать мышцы живота, чтобы волновые движения были, что-то типа массажа. Потом еще один стакан воды, если не отпустило. Становится легче - проверено на себе.

**Андрей.**

## Мандаринки оказались с кислинкой?

**Японцы поделились простым способом, как сделать эти цитрусы сладкими. Для этого всего-то и нужно, что положить их в горячую воду (около 40°C). А уже через 10 минут мандарины можно есть. Но не перестарайтесь и не передержите плоды в воде, иначе вкус практически исчезнет. А еще лучше после того, как мандарины полежат в горячей воде, положить их в ледяную воду. Так не только сами плоды станут вкусными, но и белые прожилки в них будут нежнее и аппетитнее.**

## Черный перец

В нем содержится биологически активное вещество пиперин, который подавляет вирусы, даже COVID-19. Помните, что приправы стоит ограничивать при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно во время обострения. А вот тем, у кого плохой аппетит и дефицит массы тела, добавлять специи в блюда особенно полезно.

## Зерна граната

Этот уникальный фрукт укрепляет иммунитет, эффективен в борьбе с кашлем. Плоды граната превосходно очищают кровь и помогают быстрее одолеть простуду. Его состав богат важнейшими витаминами: С - укрепляет иммунитет, Р - обновляет и укрепляет сосуды, В6 - усиливает нервную систему.

## Цедра цитрусовых

Она богата эфирными маслами и биологически активными веществами, которые защищают от неблагоприятного воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов. Очень хорошо, если вас будут окру-

**Зимой возрастает риск ОРВИ и простуд. Чтобы от них защититься, добавляйте в еду эти полезные продукты.**

## Чем еду приправить в сезон вирусов и простуд

жать ароматы натуральной цедры. Ее можно использовать не только в пищу, но и в интерьере: добавлять в аромалампы, ароматические свечи.

## Семечки и орехи

Когда в организме не хватает цинка, снижается иммунитет. Такой человек часто простужается, страдает от хронических желудочно-кишечных и кожных заболеваний. Чтобы восполнить запасы цинка, ешьте больше тыквенных и семечек подсолнечника, кунжута, кедровых орехов. По количеству минерала они уступают лишь красному мясу и устрицам.

## Гвоздика

Эта специя богата фитонцидами. В ней присутствует эфирное масло,

которое обладает антибактериальными и противовирусными свойствами. Гвоздику можно добавлять в кофе, черный и травяные чаи и другие горячие напитки. Она действительно улучшит вкусовые свойства и поможет защититься от простуд.

## Свежая зелень

Она содержит фолиевую кислоту - витамин В9, который - важен для всех, поскольку является кроветворным. А еще он необходим для нормального функционирования нервной системы. Свежую зелень можно и нужно употреблять ежедневно, добавлять практически во все блюда. Даже в кисломолочные - творог и кефир, йогурт.



Этот способ особенно эффективен, когда вы страдаете от стресса физически - например, ощущаете мышечные зажимы. Необходимо еще сильнее напрячь мышцы. Затем они автоматически начнут расслабляться, и вы почувствуете себя намного лучше.

### Закройте глаза и устройтесь поудобнее

Найдите тихое помещение, выключите свет (можно зажечь свечи), устройтесь поудобнее в кресле или на стуле и закройте глаза. Сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов. Далее начните по очереди напрягать разные части тела.

**Кисти и предплечья.** Сожмите правую кисть в кулак, затем сделайте то же самое с левой рукой. Покрутите кулаками в разные стороны в течение 30 сек. Разожмите ладони.

**Плечи.** Согните правую руку в локте и с усилием надавите ею на любую поверхность (ручку кресла, стол). Повторите упражнение с левой рукой.

**Лицо.** Зажмурьте глаза и попробуйте поднять брови как можно выше, не открывая глаз (будет непросто). Далее с усилием сожмите челюсти и растяните губы в улыбке.

**Шея.** Поднимите плечи как можно ближе к ушам, а подбородок в это время тяните вниз, к ключице. Повторите 3 раза.

**Грудные мышцы.** Сделайте максимально глубокий вдох, задержите дыхание на 10 сек. и сведите локти перед собой. Вы должны почувствовать напряжение на уровне груди. Выдохните воздух и расслабьтесь.

Что делать, если вы напряжены, а мед и чай с ромашкой не помогают? Используйте метод прогрессивной мышечной релаксации.

## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ РАССЛАБИТЬСЯ

**Спина и живот.** Выпрямитесь и постарайтесь свести лопатки. Задержитесь в этом положении на 10-15 сек. Затем прогнитесь в спине и напрягите мышцы пресса на 20 сек.

**Голени.** Поочередно выпрямляйте ноги (в положении сидя) и тяните носки на себя. Сделайте 15 повторений.

**Ступни.** Сидя, прижмите пятки друг к другу. Вытяните носки максимально вперед (пятки не отрываются). Задержитесь в этом положении на 10 сек.

Помимо мышечной релаксации существуют и другие эффективные способы снять напряжение после тяжелого дня.

### Начальный комплекс упражнений тай-чи

Эту практику применяют во многих странах в качестве оздоровительной гимнастики для людей всех возрастов. Тай-чи представляет собой замедленные движения, не свойственные нам в обычной жизни. Так мышцы напрягаются, но вы не чувствуете интенсивной нагрузки. После тренировки наступает мышечное расслабление, снижается возбудимость нервной системы.

Представьте, что вы находитесь в замедленной съемке. Не спеша вытяните руки вперед, сделайте несколько приседаний, вращений тазом. Пусть тело само подсказывает вам действия - это называется медитацией в движении. Не забывайте держать спину прямо и глубоко дышать. В день достаточно 10-15 мин. тай-чи.

### Для справки

**Американский исследователь Эдмунд Джекобсон в 1922 г. обнаружил, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы. Ученый разработал методику прогрессивной мышечной релаксации, которой и сегодня пользуются врачи, чтобы помочь пациентам избавиться от нервно-мышечного напряжения, бессонницы и повышенной тревожности.**

Самомассаж

Если вы чувствуете напряжение в районе плеч и шеи (с такой проблемой нередко сталкиваются офисные работники), вам поможет самомассаж. Сделайте несколько поворотов головой вправо и влево. Затем левой рукой помассируйте правое плечо и шею. Начните с круговых движений, растирая кожу указательным и средним пальцами. После этого сжимайте мышцы более интенсивно. Прodelайте то же самое с шейей с левой стороны и левым плечом.

### Дыхательная техника

Глубокое дыхание позволяет снизить выработку гормона кортизола, избавиться от тревожных мыслей и нормализовать эмоциональный фон. Важно делать длинные вдохи и выдохи, чтобы чувствовать, как воздух циркулирует внутри легких.

Займите удобное положение. Дышите через нос. Вдыхайте воздух, отсчитывая про себя секунды. Желательно, чтобы вдох занял 5 секунд. Задержите дыхание на 4 секунды. Сделайте медленный выдох, считая про себя до 5. Повторяйте упражнение в течение 3 мин. Это поможет вам расслабиться и настроиться на спокойный и крепкий сон.

### Концентрация внимания

Еще один простой способ обрести душевное равновесие во время стресса - сконцентрировать внимание на каком-либо предмете. Оглянитесь вокруг. Что вы видите? Мысленно про себя назовите вещи, которые вас окружают. Какая вам нравится больше других? Почему? Что она из себя представляет? Удерживайте внимание на выбранном предмете не менее 2-3 мин.





## АЛЕНА ХМЕЛЬНИЦКАЯ: «МНЕ НРАВИТСЯ, КАК Я БУДУ ВЫГЛЯДЕТЬ В ВОЗРАСТЕ»

**В конце декабря компания Netflix выпустила восьмисерийный шпионский боевик «С холода» (In From the Cold). Две ключевые роли там играют российские актрисы. Одна из них, Алена Хмельницкая.**

— Алена, как вы попали в проект? Сами вышли на кастинг?

— Самим себя предлагать не принято, тут без помощи агента не обойтись. Ты ведь даже не понимаешь, куда кидаться. Я человек реалистичный, совсем не думала, не гадала о каких-то международных проектах. Но у актерских агентов есть некий чат с иностранными агентами, в том числе агентами Netflix.

И вдруг поступил такой запрос в нашу страну: нужна актриса примерно моей возрастной категории (плюс-минус 50 лет), такой-то типаж...

— Но вы же не выглядите на 50 лет.

— Могу выглядеть, могу не выглядеть. Сейчас, наверное, после 35 уже непонятно, кому сколько лет, да и не важно. Тем не менее, есть некий типаж, описание персонажа, описание характера. Мой агент послала мои фотографии, ссылки на фильмы, на соцсети. Видимо, авторов фильма мой образ устроил, и они прислали пробы. Я должна была сделать две сцены — на русском языке и на английском. Не очень люблю самопробы (это когда сам себя на телефон снимаешь), но мне не нужно было говорить на безупречном английском, ведь я играю русскую. Да и старшая дочь Саша очень мне

помогла. Она стала мне прекрасным партнером, потому что сцена была диалоговая и сложная.

Я там кричу, плюю Ане Петровой (Стася Милославская ее потом играла) в лицо. Поскольку Саша училась за границей, она хорошо знает английский. Огромный процент успеха — что я записала эти пробы, что вообще прошла на роль — принадлежит моей Саше, я не устаю ее благодарить. Записывались мы в три часа ночи, когда вся семья уже спала.

Я психовала жутко, потому что никогда не играла на иностранном языке, и это оказалось не так просто, как мне казалось, поэтому было бесчисленное количество попыток. Я не первый раз столкнулась с языком, естественно, и на французском, и на английском я нормально на бытовом уровне говорю. Но играть на иностранном языке — это надо приноровиться.

Потом, когда я уже снималась, я поняла, что мне нужно вызубрить текст вплоть до междометий, чтобы вообще не вспоминать ни о чем. И только тогда я уже могу играть, входить в роль. А когда ты прочитала по три раза, тебе кажется, что выучила, но на самом деле этого недостаточно.

— А на съемки вы поехали в Мадрид. Там снимали все, включая Москву 90-х.

— Я там провела три месяца, а съемочная группа — еще больше. Так получилось, я заболела коронавирусом в прошлом январе и не смогла прилететь в назначенный срок. И съемки задержали, но не из-за меня, а потому что в Мадриде была страшная метель, выпал снег, по главной улице люди ходили на лыжах, все играли в снежки. Такого не бывало никогда. А тем временем я выздоровела, пришла в себя и через три недели присоединилась к группе. Но я была в таком плохом состоянии на самом деле...

Меня накрыли, как это бывает после ковида, депрессия, апатия жуткая, не хотелось ничего. Это какое-то химическое воздействие вируса. И я безумно благодарна судьбе за этот проект, который заставил меня включиться в жизнь, плюс язык, плюс другая страна на три месяца. Это была такая крутая реабилитация. В Мадриде я уже окончательно пришла в себя.

— Московское метро тоже снимали в Мадриде. Но вышло совсем не похоже. Потому что московское метро — система подземных дворцов, а в фильме — подвальчики, как в Европе.

— Это самая старая станция метро в Мадриде. И художники сделали все от них зависящее, чтобы достичь сходства. Вход в метро, например,

украшили кафельными панно, поэтому на современное метро немножко похоже. Очень старались. Зато все остальное, что касается российских деталей — кабинеты, квартиры, — было воссоздано на высшем уровне. Я не знаю, где они брали все эти штучки, вплоть до банок в горошек для сыпучих продуктов (помните, такие были?). Где-то сладости раздобыли — зефир, пастилу. В перерывах я все рассматривала, и все это было сделано круто.

**— Как у вас сложились отношения со Стасей Милославской? Она сейчас восходящая звезда. Вы подружились?**

— Возьму на себя смелость сказать, что подружились. Мы и сейчас общаемся, перезваниваемся. Она замечательная, такой стойкий оловянный солдатик, вся в профессии. Абсолютно без звездных заморочек. Конечно, ей было тоже сложно.

**— А каково вам было играть максимально жесткую и злую женщину? Вы на нее похожи?**

— Это всегда интересно: отойти от себя, делать что-то, чем ты не являешься. Это совсем не я на самом деле. Но играть мне было кайфово, особенно в пластическом гриме, состарившем меня лет на 20. Мне было в этом возрасте еще комфортнее, что ли.

**— А философские мысли возникают — о том, какой вы будете через 20–30 лет?**

— Конечно возникают. Мне нравится, если буду выглядеть, как в «возрастном» гриме. Мне кажется, я получила классная.

**— Действие флешбэка в фильме разворачивается в 1994 году. А с чем у вас лично ассоциируется 1994 год?**

— Я родила свою старшую дочь и оставила театр «Ленком».

**— Но почему вы ушли? Вы играли Кончиту в «Юноне» и «Авось».**

— Я ушла рожать и не вернулась. Помните, какие сложные были вре-

мена? Кино остановилось, сериалы еще не начались. Не вернулась я, потому что понимала: у меня просто нет перспектив в «Ленкоме», я вряд ли еще получу роли. «Ленком» обожаю до сих пор. Но тогда мне нужно было уйти в какое-то свободное плавание.

**— И вы два года работали у друзей директором бутика.**

— Да, было такое. Саше исполнился год, когда я поняла, что хочу работать, а в киноиндустрии пусто. В театры меня не звали. Может быть, зря я не предлагала себя. Но почему-то мне представилось, что я смогу быть хозяйкой модного магазина. Это все для меня было так театрально в моем представлении, я думала, что все это прекрасно, легко и с этим чудесно справлюсь. Мои друзья Андрей Деллос и Антон Табаков, у которых в то время были клуб «Сохо», дискотека «Пилот», захотели сделать бутик и салон красоты.

Они обратились ко мне, с тем чтобы я кого-то им порекомендовала. А я радостно закричала, что сама всем займусь, очень хочу попробовать. И три с половиной года просуществовал мой бутичок чудесный. За это время ушли все иллюзии по поводу того, что это легко и красиво. Но зато такой опыт, который мне очень пригодился.

**— Какая деятельность вас радует сейчас?**

— Я продолжаю сниматься и занимаюсь своим благотворительным фондом. Я основала благотворительный фонд, который называется «Звезда на ладошке», мы помогаем детям с диагнозом СМА (спинальная мышечная атрофия). У меня нет офиса, но это занимает сейчас самую большую часть моей жизни.

**— А где вы находите спонсоров? Вам помогает ваша популярность?**

— Безусловно. В благотворительности очень важна огласка, особенно когда речь идет о больших сум-



**В сериале «Самая красивая»**

мах. Плюс я обращаюсь к своим коллегам, друзьям, артистам, шоу-бизнесу, ко всем. И, конечно, меня за счет популярности больше слышат. И, конечно же, это огромная ответственность. Потому что за все эти сборы, за всех детей я отвечаю своим лицом.

**— Если посмотреть вашу фильмографию, у вас очень много сериалов и совсем немного полнометражных фильмов в последнее время. Почему так получается?**

— Даже не знаю. Зато у [режиссера] Наташи Меркуловой с Лешей Чуповым снялась моя дочь Ксения в сериале «Колл-центр».

**— Если она выберет актерское поприще, какие наставления вы бы ей дали?**

— Большую роль играет везение. Я, конечно, за то, чтобы все-таки получить образование, а не просто начинать сниматься. Тем более сейчас возможностей учиться мастерству множество. Поэтому если все-таки мы, родители, увидим в ней талант, то вперед, дай бог, чтобы все получилось. Но если она захочет в артистки просто вслед за мамой и папой, я попробую направить ее куда-нибудь в другое русло. Хочется оградить своего ребенка от разочарований. Плюс у моих детей заключается в том, что они видят изнанку профессии, все сложности и трудности.

## О ЧЕМ ФИЛЬМ

Главная героиня Дженни (Маргарита Левиева) в молодости была агентом КГБ и виртуозным киллером со сверхчеловеческими способностями. Потом она отошла от дел, притворившись простой американской обывательницей.

Но хитрое ЦРУ выводит бывшую шпионку на чистую воду и шантажом заставляет ее принимать участие в сложном детективном расследовании. В фильме много ретроспекций из российского прошлого Дженни. Молодую героиню играет Стася Милославская, а ее начальницу — Алена Хмельницкая.



**С дочерью Александрой**



## МЫ САМИ ПОРТИМ МУЖЧИН!

**Иногда мы сами разрушаем отношения с партнером, не замечая этого. Например, когда необдуманно произносим следующие фразы.**

**Е**вгения, 29 лет, рассказывает: «До брака любимый носил меня на руках и исполнял любые капризы. Потом мы поженились, родился ребенок, и все изменилось. Я превратилась в услужливую домохозяйку и супермаму. Почти перестала спать. Муж восхищался моей энергией - и полы помыла, и обед приготовила, и малыша на массаж свозила. Помочь не предлагал. Более того, он не вставал к кровати ночью - ему же утром на работу, а значит, надо выспаться. Когда мы оказались в кабинете психолога, то уже были на грани развода. Помню, как специалист сказал мне: «Если вам нужна помощь, озвучьте это!» Муж удивленно хлопал глазами - думал, меня все устраивает. Получается, я сама загнала себя в ловушку быта».

Многие женщины оказываются в такой же ситуации, как Евгения. А ведь этого можно избежать.

### «ТЫ НЕ СПРАВИШЬСЯ С РЕБЕНКОМ ОДИН!»

Если говорить эту фразу мужчине ежедневно, то даже уверенный в себе папа решит, что ему действительно не по силам поменять младенцу подгузник и уложить спать. Так вы не только лишаете себя помощника, но и разрушаете целостность семьи. Формируются две команды: «мама и ребенок» и «папа». А значит, снижается вероятность

того, что у ребенка сложатся теплые и доверительные отношения с отцом в будущем. Исчезает чувство единства - именно оно помогает пережить любые семейные бури.

Психологи рекомендуют чаще оставлять младенца с отцом - это поможет сформировать прочную связь. Когда можно начинать? Лучше всего на следующий день после того, как вы вернулись из роддома. На 1-2 часа малыша вполне можно поручить папе. Это пойдет на пользу всем членам семьи.

### «Я ОТКАЖУСЬ ОТ КАРЬЕРЫ, РАЗ ТЫ ЭТОГО ХОЧЕШЬ»

Настя работала в крупной юридической фирме и уверенно шла к месту заместителя директора. Так было до встречи с Олегом. Роман закрутился быстро, девушка забеременела, и влюбленные расписались. «Зачем тебе работать? Я нас обеспечу. А ты сиди дома, занимайся хозяйством», - предложил мужчина. И Настя согласилась, оставив мечты о повышении. Стирать, готовить и водить маленького сына по кружкам было не так интересно, но она привлекла к новой жизни. Муж сыт и доволен, дома всегда чисто - что еще нужно для счастья? А вечером, когда девушка включала сериал. Через 5 лет Олег неожиданно заявил, что уходит из семьи. «Ты стала скучной, с

тобой и поговорить-то не о чем! Я женился не на такой женщине». Эти слова глубоко ранили Настю, но ничего изменить уже было нельзя.

В редких случаях, когда мужчина предлагает второй половинке не работать, он действительно заботится о ней. Гораздо чаще - о себе. Это попытка создать комфортные условия в доме (для себя!), оградить женщину от социальных контактов из-за ревности или страх оказаться неуспешным на фоне жены. С каждой проблемой следует работать в кабинете психолога.

Если вы понимаете, что не готовы оставить работу по просьбе супруга и превратиться в домохозяйку, предлагайте другие варианты. Например, можно нанять няню, время от времени вызывать клининговую службу, а к плите вставать по очереди. В гармоничных союзах партнеры считаются с желаниями друг друга.

### «НЕ СТОИЛО ТРАТИТЬСЯ НА МЕНЯ»

Подарив Оксане золотые серьги, Дима услышал от нее: «Это же очень дорого! Не нужно было...». В следующий раз мужчина преподнес подарок поскромнее, но вновь не увидел радости в глазах любимой.

В ресторане Оксана заказывала только чай и десерт, потому что «утиная ножка не может стоить полторы тысячи». А проходя мимо цветочного магазина, обычно заявляла: «Цветы - деньги на ветер!» Все закончилось тем, что у Димы пропало желание баловать вторую половинку, устраивать романтические сюрпризы и дарить подарки. В глубине души Оксане нравилось такое внимание, но ее реакция на поступки партнера говорила об обратном. «Ну, так и зачем напрягаться, если ей ничего не нужно?» - рассудил мужчина. И тут сложно возразить!

### «Я САМА СДЕЛАЮ»

«Нет, меня не нужно встречать с работы, я сама доберусь», «Спасибо за предложение помочь с машиной, но мне проще самой отвезти ее в автосервис», «Иди отдохни, я пока домашними делами займусь», «Не мешай, я сама сделаю». Чем чаще женщина будет повторять эти и подобные фразы, тем быстрее у мужчины пропадет желание ей помогать. И как только вы почувствуете, что вам действительно необходима поддержка, то с удивлением поймете - любимый и не думает подставить свое плечо. Ведь он уже привык к тому, что вы со всем справляетесь самостоятельно. Так, может, стоит хотя бы иногда просить мужа взять на себя часть ваших обязанностей?

**Я** никогда не понимала, как муж с женой могут жить у родственников. Казалось, это жутко неудобно и приводит к ссорам. Но, как говорится, загадывать нельзя.

Раздумывая, выходить ли за Диму замуж, я уже знала, что мне придется переехать к его бабушке. У меня своей квартиры в городе не было, у будущего супруга тоже. Так сложилось, что родители моего жениха погибли, когда ему было десять. С тех пор мальчика воспитывали бабушка с дедушкой, а потом деда не стало. Дима остался с бабулей, у которой труднопроизносимое имя Ираида Станиславовна. Я в нем спотыкалась чуть ли не на каждой букве.

Поначалу я думала, что бабушка в наши семейные дела не полезет. Но это я еще плохо знала Ираиду Станиславовну! В буквальном смысле воспитав внука, женщина считала, что главной в его жизни должна быть она. При этом ко мне относилась хорошо, ласково называя внученькой или по имени - Катенькой.

Почти сразу я оказалась на вторых ролях, а хозяйкой стала Ираида Станиславовна. Она готовила, убирала, гладила вещи. Меня к плите не подпускала. Было обидно... Даже когда Дима приходил с работы, та первой бежала в коридор, чтобы чмокнуть его в щеку. А я стояла у бабули за спиной и хмуро поглядывала на мужа.

Несколько лет я жила с постоянным желанием высказать все, что я думаю об Ираиде Станиславовне. Но у меня просто язык не поворачивался предъявлять претензии. Бабушка, несмотря на свои замашки, делала мне подарки, готовила мои любимые блюда, хвалила. Фраза «Я не чувствую себя в этом доме хозяйкой» прозвучала бы неуместно. В конце концов, эта квартира моей и не была.

И вот однажды я решила: хватит! Собралась поговорить с Димой о том, чтобы, наконец, начать снимать жилье. А дальше события развивались по сценарию «только со мной могло такое произойти». Когда я набрала номер супруга, чтобы обсудить этот вопрос, он дрожащим голосом объяснил: бабушка в больнице с инсультом. Какие уж тут нравоучительные беседы?

Ираида Станиславовна в палате казалась такой бледной... Сморщенная, сухонькая, дряхлая - и как я могла на нее обижаться? «Не знаю, выживу ли, поднимусь ли...» - сказала она. - Ты уж прости меня, я не давала тебе главной быть. Все боялась, что про меня забудут». От ее признания у меня защипало в носу.



## Я, МУЖ И... ЕГО БАБУШКА

**Чаще всего невестка закипает, когда свекровь дает ей непрошенные советы по хозяйству. Но как быть, если в доме командует бабушка? Не будешь же с пожилым человеком ссориться...**

Полностью после инсульта бабушка не восстановилась. У нее плохо функционировала правая рука, были проблемы с речью. Часть домашних забот свалилась на меня. Теперь Ираида Станиславовна, например, не готовила, а подсказывала, сколько сахара положить, с какой интенсивностью тесто замешивать. Я улыбалась и не перечила - знала, что ей приятно. На удивление мы быстро сдружились. Мои подруги удивлялись: «Как так? Ты же не любила ее!» Я и сама не знала, что произошло.

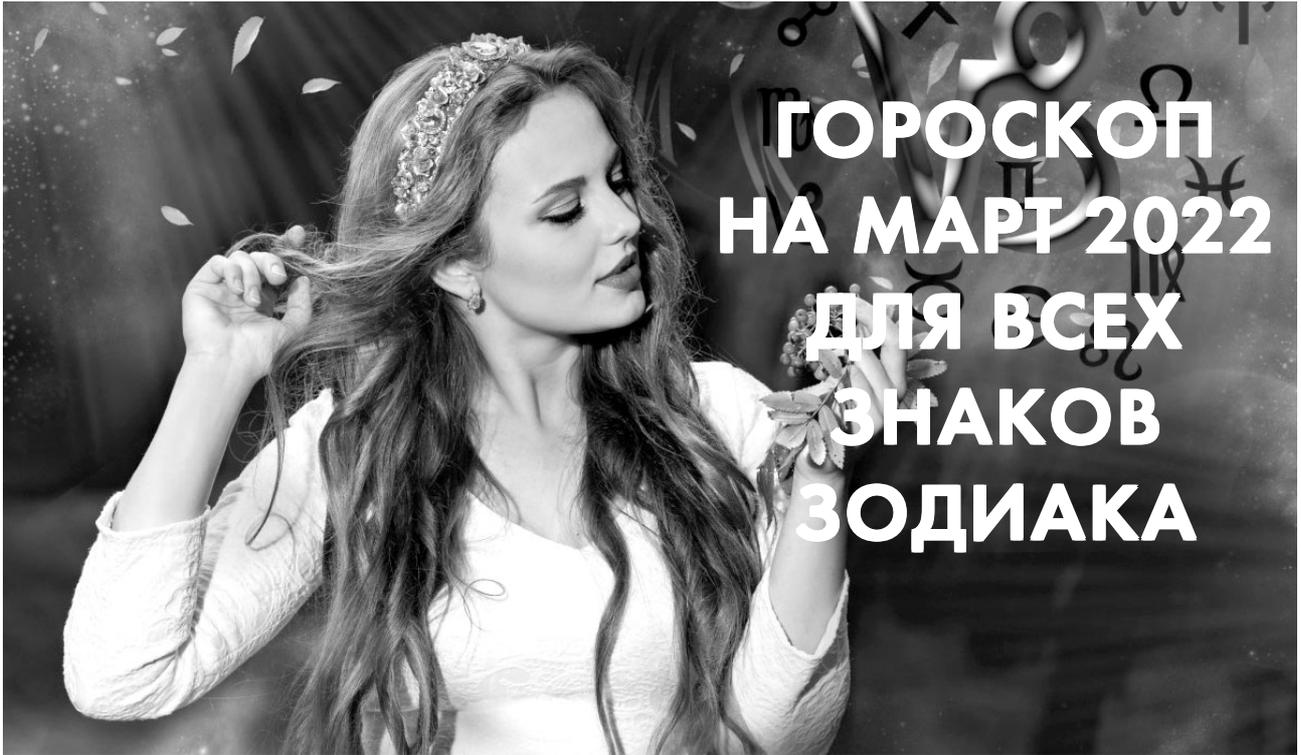
Мы с Димой меньше времени стали проводить вместе. Он пропал на работе, а я ухаживала за Ираидой Станиславовной. Бабуля мне рассказывала о своей молодости, вместе мы пили чай на кухне. А когда Дима поздно возвращался домой, та сурово на него смотрела, как бы говоря: «И чего ты задержался?»

Как-то раз муж намекнул мне, что стоит отправить Ираиду Станиславовну в дом престарелых. Я даже не сразу поверила в то, что он говорил. «Да как ты можешь?!» - возмутилась я. Дима заверил, что заведение будет хорошим, а уход - полноценным. Я отказалась. Сказать по правде, просто уже привыкла жить втроем. Бабушка стала тихой и спокойной, совсем нам не мешала. Да и поступить с ней так я не могла.

После этого наш брак стал трещать по швам. Муж ходил вечно раздраженный, дома бывал редко, в гости к друзьям не звал. А главное, перестал говорить о детях, которых мы раньше планировали. «Это, наверное, из-за меня Димка такой хмурый?» - предположила как-то Ираида Станиславовна, но я ее успокоила: не хотелось расстраивать пожилого человека. В один из вечеров она попросила меня купить что-нибудь вкусненькое. Я быстро собралась в магазин. Меня не было около получаса, а когда я вернулась, бабушка уже не дышала. Я поняла это по ее застывшей позе в кресле и по выпавшей из рук книжке. Тут же позвонила мужу, сообщила ему новость, а в ответ услышала: «Да... Ну что ж, похороним. Потом в квартире надо будет ремонт сделать».

Дима не был на похоронах: на этот день выпала командировка, отменять которую некогда любящий внук не захотел. В последний путь бабушку провожала я да еще две соседки по подъезду - вот и вся компания. После того как церемония закончилась, я шла по заснеженному кладбищу и думала, какие же странные, порой геометрические фигуры выстраивает жизнь. А на следующий день я подала на развод.

Екатерина Бывальцева.



## ГОРОСКОП НА МАРТ 2022 ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

### ОВЕН



Для Овнов март пройдет в спокойной и размеренной обстановке. Начало весны не предвещает серьезных изменений в делах, а, наоборот, укажет на беспочвенность прошлых терзаний. Многие представители знака осознают мелочность собственных проблем, что позволит

выйти на более качественный уровень жизни и стать немного счастливее.

Те Овны, которые давно планировали совершить крупные покупки, смогут отыскать довольно выгодные предложения. Не исключено, что в этом окажут поддержку старые знакомые или коллеги. В деловой сфере вам удастся зарекомендовать себя как грамотного и ответственного исполнителя. В будущем это поможет продвигаться по карьерной лестнице или получить премию.

### ТЕЛЕЦ



Время благоприятствует Тельцам, поэтому начало весны они встречают в приподнятом настроении. Представители знака настолько энергичны и уверены в себе, что с легкостью преодолевают все трудности и ни перед чем не останавливаются для достижения своей заветной мечты.

Тем не менее, звезды предостерегают от чрезмерного расточительства: возможностей для самореализации будет достаточно, но следует выбрать несколько вариантов, чтобы сконцентрироваться на главных целях.

Наметятся новые возможности для заработка, а также дополнительные источники дохода. Чтобы максимально выгодно вложить деньги, не стесняйтесь спрашивать советов у профессионалов.

### БЛИЗНЕЦЫ



Первый месяц весны будет успешным и плодотворным для представителей этого знака. В марте Близнецы будут с легкостью преодолевать проблемы. У вас появятся множество необычных идей, воплотив которые, вы достигните ошеломляющих результатов тем самым укрепите свое финансовое состояние. В этом месяце вы станете более независимым и решительным. Вы перестанете зависеть от мнения других. Благодаря этому вы сможете достичь поставленных целей.

В середине месяца вам предстоит решить массу вопросов, от которых будет зависеть ваша карьера. Многие Близнецы с легкостью решат свои дела и встретят возможных финансовых партнеров

возможных финансовых партнеров

### РАК



В марте этого года звезды предоставляют вам множество возможностей, не упустите их. Поистине, первый весенний месяц может стать переломным, не только в области карьеры, но и в личной жизни. С наступлением весны Ракам предстоит решить множество вопросов. Причем результаты любых трудов будут зависеть только от вашего терпения и стойкости.

В марте представителям знака нужно будет показать всю твердость своего характера, а также ответственность и решительность. Без таких качеств справиться с трудностями будет достаточно сложно. В середине марта Раков посетит прилив вдохновения и желание творить. Вам будет присуще открытие новых талантов, увлечение, которые в дальнейшем смогут стать даже определенным источником дохода.

### ЛЕВ

Для Львов март окажется очень продуктивным перио-



дом. Столько энергии и запала в них не было давно. Именно сейчас они почувствуют внутренние силы, благодаря которым смогут наконец-то осуществить все задуманные планы и как можно ближе приблизиться к своей мечте.

В самом начале месяца вы будете крайне амбициозны и целеустремленны. И такой настрой следует использовать в личных намерениях.

Главное, не упускать появившиеся возможности и не бездействовать. Иначе вы рискуете слишком быстро привыкнуть к такому состоянию, и вам станет лень приступать к активным действиям. А в этом случае будние дни будут протекать монотонно и скучно.

### ДЕВА



От активного ведения дел вам лучше отказаться, сосредоточившись на собственной персоне. При правильном подходе получится решить любую проблему, если вникнуть в суть. О финансах можно не беспокоиться – существенных трат и рисков не предвидится.

Март откроет невероятные перспективы в профессиональной и личной сфере. Представители земного знака смогут реализовать самые смелые планы и

задумки, освоить новые навыки и даже сменить работу. Любая информация будет схватываться буквально на лету, но для закрепления результата понадобится практика.

Не следует жалеть себя, поскольку удачу принесет только движение вперед.

### ВЕСЫ



Март станет для вас благоприятным месяцем, если навести порядок в карьере и отношениях. Нельзя забывать о том, что мысли материальны. Если чаще думать о хорошем и не заикливаться на неприятности, жизнь выйдет в позитивное русло.

Астрологи рекомендуют Весам пересмотреть круг знакомых и расстаться с людьми, которые мешают самореализации. На работе полезно разобраться с документами и составить примерный список задач, а из дома желательно выбросить весь ненужный хлам. Как только пространство очистится, на смену старому обязательно придет что-то новое.

### СКОРПИОН



Первый месяц весны позволит решить некоторые важные вопросы в деловой сфере, что улучшит финансовое положение. В середине марта не исключены приятные встречи со старыми друзьями или родственниками, которых давно не навещали. Творческих Скорпионов ожидает период затишья. Воспользуйтесь этим временем, чтобы

немного отдохнуть и поднакопить сил для будущих свершений.

В рабочей сфере это время подходит для завершения старых дел и начала новых. Вам не стоит бояться необычных проектов или отказываться от заманчивых предложений.

Велика вероятность, что полученный опыт пригодится в будущем, а новые знакомства перерастут в крепкую дружбу или полезные связи.



### СТРЕЛЕЦ

Первая декада марта предоставит Стрельцам уникальную возможность посмотреть на жизнь со стороны, а также переоценить свои взгляды и убеждения. Именно в этот период на ваши крепкие плечи ляжет груз бытовых проблем, решив которые можно только путем рационализации действий и грамотной расстановки приоритетов.

Подобная тактика поможет справиться со всеми трудностями максимально быстро и эффективно. Этот опыт вам пригодится, так как в деловой сфере как раз будет решаться вопрос о вашей профессиональной компетентности. А поскольку вы и так находитесь в состоянии боевой готовности – все задачи руководства выполните в лучшем виде.

### КОЗЕРОГ



В марте вас ждут великие дела, но для этого потребуется много душевных и физических сил. Поэтому не стоит свой внутренний резерв растрачивать на пустые разговоры и ненужные встречи. Лучше с первых дней оберегать свой потенциал, который в этом месяце еще вам пригодится.

Начало месяца будет крайне благоприятным. Вокруг Козерога установится спокойная обстановка, которая только будет способствовать верным решениям и правильным поступкам. Вам удастся сразу начать воплощать в жизнь все свои планы и нереализованные до этого момента идеи, даже если раньше они казались нереальными.

### ВОДОЛЕЙ



Март обязательно принесет Водолеям стабильность, но только если они сами не станут ставить себе палки в колеса.

Начало месяца будет вполне гармоничным. И это вы сможете прочувствовать на себе. Пребывая в прекрасном расположении духа, вас все будет устраивать и ничто не сможет вызывать негативные эмоции. При

этом жизнь будет идти размеренным темпом. Однако это не значит, что и никаких проблем, а также вопросов, требующих решения возникать не будет. Но со всем Водолей сможет справиться без сторонней помощи, только если не будет спешить и не станет гнаться за общественным признанием.

### РЫБЫ



Рыбы в марте начнут активно менять свою привычную жизнь. Причем перемены коснутся всех сфер жизни. Представители знака словно очнутся от затяжного сна, в котором они пребывали долгое время. И пока звезды будут благосклонны, вам следует успеть воспользоваться моментом и сделать то,

что так давно хотелось. В начале марта лучше заниматься делами, которые смогут принести настоящее удовольствие. Это может быть налаживание личных контактов, повышение своей квалификации, дизайн собственной квартиры либо работа над формой своего тела. Но в связи со своим увлечением Рыбы могут начать испытывать сильный дефицит свободного времени, а это скажется и на их самочувствии.



# ТОКСИЧНЫЕ КОЛЛЕГИ Держитесь подальше!

**Вы возвращаетесь домой выжатая как лимон после рабочего дня? Дело может быть не только в большом количестве задач. Токсичные коллеги питаются вашими эмоциями и способны превратить офисную рутину в кошмар.**

**П**сихологи рекомендуют избегать таких людей - они склонны к манипуляциям, постоянным жалобам на жизнь и обесцениваю чужих достижений. Но иногда это невозможно - например, если вы работаете в одном кабинете. Значит, придется сменить тактику поведения.

В первую очередь важно убедиться в том, что перед вами действительно токсичный коллега. Его вы дадут эти привычки.

### ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Сотрудник из вашего отдела ненавязчиво интересуется у вас во время обеденного перерыва: «Как дела с презентацией?» Вы бодро отвечаете: «Все хорошо!» Далее следует, казалось бы, безобидный вопрос: «А можно взглянуть?» Если вы ответите утвердительно, то ваша работа будет жестко раскритикована. Цифры вы взяли не те, шрифт слишком крупный, а фон вообще некрасивый.

Коллега с удовольствием расскажет вам, как правильно составлять презентации. Возможно, даже проведет мастер-класс. «Я делаю это из лучших побуждений - хочу помочь коллективу!» - с такими словами сослуживец пытается контролировать деятельность всего отдела (хотя у него нет полномочий), чем сводит с ума окружающих.

### «НЕНАВИЖУ ВАС! ОЙ, ТО ЕСТЬ ЛЮБЛЮ»

По мнению американских исследователей, токсичные люди часто страдают от перепадов настроения. Хуже всего, когда так ведет себя ваш непосредственный руководитель. Мария, 32 года, рассказывает: «Несколько лет назад я работала под началом настоящего тирана. У босса менялось настроение каждые полчаса. За день он мог похвалить меня, сделать замечание, вызвать на ковер. Я понимала, что подвергаюсь прессингу, но сделать ничего не могла - это же начальство. В конце концов, пришлось уволиться».

### ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ

Необязательно кричать и устраивать скандалы, чтобы отравить жизнь окружающим. Иногда токсичные люди действуют по-другому. Неодобрительный взгляд, многозначительное «Хм-м-м...» во время вашего выступления на планерке,

### КОММЕНТАРИЙ

#### ПРАВИЛО ВЫТЯНУТОЙ РУКИ

**Взаимодействуя с токсичным человеком, выстраивайте личные границы. Вы должны дать себе установку: «Я общаюсь с коллегой исключительно по рабочим вопросам». Как только он захочет вторгнуться в ваше личное пространство, узнать подробности вашей жизни вне офиса, спокойно**

сомнительные комплименты и нарушение личных границ («Ты сегодня светишься. Неужели нашла себе мужчину? Кто бы мог подумать...») - все это может вывести из себя даже самого спокойного человека. Проходя мимо токсичного коллеги, вы ощущаете его негативный настрой и невольно ускоряете шаг.

### «МНЕ ТАК ПЛОХО, ПОЖАЛЕЙТЕ МЕНЯ»

Он приходит на работу, садится за стол и молчит. Медленно снимает пальто, издавая протяжное: «Эх...» Мрачно смотрит в окно. Как только кто-то из сотрудников задаст логичный вопрос: «У тебя что-то случилось?» - токсичный коллега начнет жаловаться на жизнь. Приготовьтесь к подробному повествованию. И зарплата у него маленькая, и машина старенькая, и дети его не слушаются, а теща - просто ведьма. Вместо работы вы выслушиваете его жалобы.

Манипулятор хочет, чтобы вы пожалели его, выразили сочувствие и... помогли. «Тебе же будет несложно выйти на работу в субботу вместо меня? Войди в мое положение». Откажитесь и снова выслушаете двухчасовую песню под названием «У меня все плохо». Проще согласиться, чтобы коллега, наконец, оставил вас в покое.

### Вы во всем виноваты, и только вы!

Токсичный человек мастерски умеет вызывать чувство вины. «Из-за тебя мне сделал замечание начальник. А я задержался на обеде, потому что покупал тебе кофе!», «Я допустил ошибку в документе, потому что ты меня отвлек», «Мне не предложили повышение, ведь ты так и не помог мне с тем проектом». Формулировки могут быть любыми, но все они направлены на то, чтобы заставить вас извиняться. Ежедневно выслушивая подобные жалобы, вы постепенно начинаете им верить и мучиться острым чувством вины. А значит, вами легче манипулировать.

Если вы заметили, что постоянно идете на уступки по просьбе коллеги, закрывая глаза на свои интересы, важно найти истинную причину такого поведения. Легче всего это сделать в кабинете психолога. Поставьте в приоритет собственное душевное здоровье и комфорт.

### СПЕЦИАЛИСТА

**скажите: «Извини, я должен вернуться к работе». Не отвечайте на эмоциональные выпады в вашу сторону. По возможности игнорируйте их, и манипулятор найдет себе другую жертву. Если вы понимаете, что ваше психологическое здоровье под угрозой, стоит взять отпуск, а лучше - задуматься о смене места работы.**

# Ваш любимый сканворд

— Дорогая, я думаю, что в семье надо все решать сообща.  
— Это правильно. Поэтому иди сюда и будем вместе решать нашему Пете задачи по математике.

		100 центов	Русский танец	Манка, рис, пшено					Игра в Артики
				Стихотворец	Торговая точка	Религ. диета		Гарри... почти маг	
		Краска осенних тонов	Машина в мужн. сторону						
Чело	Сани с парусом	Домашний сазан		Хлебный злак		Прогулка туриста		"...и Джульетта"	
				Специалист	Ледяная глыба				
Пес									
Свекла	Робинзон...	Оружие пахоты	 <p>Легкий мотоцикл</p>			1	Чашка без ручки	Степная птица	
Пряность	"Отчий дом", певец	Слав. дух смерти			Франц. кутюрье				
Планета					Одно из СМИ	Горячее спиртное	Частица огня		
Пепел			Знак яп. письма						
				Линия талии	Негроиды				
Малый тепловоз	Швед. поп-группа	Состав сотрудников	Масль	"Родич" зайца	Эталон веса	Жалоба в суд	Амер. остров		
			"Кон-...": плот		Разряд в каратэ				
Начинкапельменной					"Родич" капусты				
Хлеб с маслом	Семья пчел	Единичн. вектор	Кормовой знак	Цитадель в Азии			Духовный чин		
Клубень для пюре	Луговой волк	Съедобн. гриб			"... игрок, зет				
			Азиатский олень						

— Здравствуй, Зеленая Шапочка!  
— Здравствуй, серый дальтоник!

●  
Так много отложил на черный день, что ждал его с нетерпением.



# ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ?

**Наша семья вызывала восхищение у окружающих. Мы казались идеальной парой. Но истинное положение вещей для всех оставалось тайной...**

**Н**екоторое время назад я безоговорочно доверяла супругу. Илья меня любил, содержал и баловал. Десятилетняя разница в возрасте почти не ощущалась. Мое счастье было безоблачным, если не считать разногласий по одному вопросу. Илья пытался убедить меня поскорее обзавестись детьми. Но я не спешила: хотелось реализовать свой творческий потенциал и сделать карьеру. «Сидеть в четырех стенах с младенцем на руках - успеется!» - так я размышляла.

### **ВОТ ТАК СЮРПРИЗ...**

В тот вечер Илья вернулся с работы и улыбнулся мне, но как-то напряженно, неискренне. Может, мне только показалось? Я размышляла об этом, когда ставила чайник и разогревала ужин.

- Полина, надо поговорить.

Он положил на стол конверт. Мелькнула мысль: там путевки? Это подарок! Мы летим в отпуск? Я уже приготовилась радоваться, но... ошиблась. Из конверта выпал свернутый лист бумаги.

Когда я развернула его, то потеряла дар речи. Илья преподнес мне свидетельство о рождении ребенка.

- Как это понимать? У тебя появился кто-то на стороне? - я задохнулась от возмущения.

- Когда ты была в командировке, я познакомился с одной девушкой. Ну, ты понимаешь. ... Это было всего один раз! Но она забеременела. Я долго собирался с мыслями, чтобы рассказать тебе об этом. Да, виноват, понимаю! Но ты тоже меня пойми - я же детей хотел, а ты со своей карьерой...

Мне стало невыносимо находиться рядом с этим человеком. Он, что, издевается надо мной? Это какая-то шутка? Вид Илья говорил об обратном. Похоже, что муж не сильно раскаивался в содеянном.

- Как ты мог? Я не позволю тебе так обращаться со мной. Мы разводимся! - только и смогла сказать я.

### **УЕХАТЬ ПОДАЛЬШЕ!**

Целый месяц я была в ужасном

состоянии. Не могла осознать реальность происходящего. Илья звонил мне каждый день и умолял простить его. Но как такое простить? И как я могла так обмануться? В конце концов я решила, что мне нужно куда-нибудь уехать и «перезагрузиться». Желательно на море. Купила горящую путевку в Таиланд и стала собирать чемоданы.

Экзотическая страна встретила меня хорошей погодой. Мне не хотелось лежать целыми днями на пляже, поэтому я решила отправиться на экскурсию. Гид рекламировал какую-то уникальную гору обезьян. Обезьяны так обезьяны! В туристическом автобусе я заняла место у окна. Экскурсовод взял микрофон и поприветствовал отдыхающих.

- Меня зовут Доган. Запишите мой телефон. Если вы отстанете от автобуса, сможете позвонить мне.

Когда автобус прибыл, туристы разбрелись, кто куда. Часть людей спустилась к океану. А я все никак не могла смахнуть с себя сон. Через два часа я со стыдом поняла, что проспала всю экскурсию. Доган вернулся в автобус и подмигнул мне.

- Я думал вас разбудить, но вы так сладко спали. Не пере-

живайте, я с удовольствием проведу экскурсию еще раз - специально для вас. Ну, если захотите, конечно...

Мне показалось, что мужчина смотрит на меня с нескрываемым интересом. Тем лучше!

В следующий раз мы встретились в спа-комплексе на первом этаже отеля. Я хотела принять какую-то разрекламированную целебную ванну, как вдруг услышала знакомый бархатистый голос.

- Не забудьте снять ювелирные украшения, иначе они испортятся. В воде активные ионы, - заботливо предупредил меня экскурсовод. Его открытый взгляд как бы говорил: «Я тебя помню».

Я изящно сняла одежду и, осторожно ступая, вошла в теплую термальную воду. Интересно, смотрит ли на меня мужчина? Я с блаженством погрузилась в ванну и закрыла глаза. После процедуры меня ждала интересная лекция от Догана. Он рассказал, что в этой ванне создается впечатление, будто вместо воды в ней шампанское. А все благодаря газам. Доган заверил: возможно легкое головокружение, которое скоро пройдет.

- Спасибо, Доган. У меня и так голова идет кругом. Здесь так красиво!

- Вы впервые в Таиланде?

- Да, впервые. Какие экскурсии вы мне посоветуете, если не брать в расчет гору обезьян, где я прекрасно высралась?

- Рекомендую дайвинг. Подводный мир прекрасен!

Звучало заманчиво. Мы договорились встретиться завтра утром.

### **ДИВНЫЙ ПОДВОДНЫЙ МИР**

Мужчина встретил меня утром широкой улыбкой. Я была в восторге от морской прогулки. Погода выдалась теплая.

Первое погружение предстояло на небольшую глубину, около пяти метров. Я вынырнула на поверхность, не истратив весь воздух в баллоне акваланга. Второе погружение - уже на глубину до восьми метров. Мужчина чуть отстал от инструктора и не заметил затаившегося в песке ската. Укол шипом пришлось в правую руку. Доган бросился на помощь туристу, корчившемуся от боли. Вся группа поднялась на поверхность.

Бедолагу положили на скамью,

сняли гидрокостюм. Оказалось, что в шипе содержится сильный яд, поэтому к ране от удара могут добавиться отравление, острая боль, нарушение дыхания и даже потеря сознания. Надо было немедленно возвращаться в отель. Мужчина тихо постанывал, рука распухла, он побледнел. Настроение отдыхающих упало. Никто не знал, чем помочь пострадавшему. Было трудно предугадать, в каком состоянии он попадет в больницу.

Я была расстроена, что второе погружение прервалось. А еще искренне сочувствовала тому несчастному мужчине. Двигатели яхты работали на полную мощь. Вскоре мы пришвартовались. Я подошла к Догану.

- Что с ним будет?

- Его отвезут в госпиталь на обследование.

- Ты поедешь с ним?

- Да.

- Можно, я составлю тебе компанию?

Доган кивнул в знак признательности.

Вечером, когда происшествие благополучно завершилось, я чувствовала себя выжатой как лимон. Так сказывался стресс. Одной уезжать в отель совсем не хотелось. Мой новый знакомый предложил поужинать в ресторане.

### **«Поговорим о личном?»**

В ресторане оказалось уютно: играла музыка, свет был приглушенным. Я заказала пасту с морепродуктами и мороженое. Доган был молчалив и прекрасен. Я не знала, о чем говорить, чтобы расположить к себе экскурсовода. От волнения налегала на вино. Зря...

- Пять лет назад я была в Турции. Там занималась снорклингом, - я попыталась начать беседу.

- Я слышал про подводный мир Эгейского моря, но никогда там не был. Ты видела черепах?

- Видела. Цветные, красивые... Но это все ерунда... - заплетающимся языком ответила я. - Там со мной случилась беда.

Я собралась с мыслями и продолжила.

- Течение понесло меня в открытое море, а плавать я плохо умела. Это сейчас я наловчилась, а тогда... Если бы спасатель вовремя не пришел на помощь, я бы сейчас тут с тобой не сидела.

- Ты чуть не утонула? Что произошло?

- Меня бросил муж, мой собственный муж! - не знаю, зачем я это сказала.

- Ты замужем? - удивленно спросил Доган.

Внезапно я осознала, что не хотела заводить детей с Ильей именно из-за того эпизода. Я чуть не утонула, а супруг в это время общался с местными на пляже и даже не заметил моего отсутствия.

- Это был наш медовый месяц! Недоброе предзнаменование...

Похоже, что я сама превратила романтический многообещающий вечер в неловкий эпизод. Доган вызвал мне такси до отеля и на прощание обнял. Чуть позже, сгорая от стыда, я решила, что больше не буду видеться с этим симпатичным мужчиной. Моя безудержная откровенность разрушила все. Что подумает об этом Доган?

### **НОВАЯ СТРАНИЦА**

Утром мои глаза опухли от слез и превратились в две маленькие щелочки. «Молодец, Полина!» - мысленно иронизировала я. Телефонный звонок вывел меня из мрачного оцепенения.

- Полина, утром я смотрел на росу. А когда роса высохла, я задал себе вопрос, высохли ли твои слезы? - экскурсовод добродушно рассмеялся.

Я облегченно вздохнула. Похоже, мужчину не напугала моя откровенность. Вечером мы снова встретились - бродили по пустым пляжам, смотрели на звезды и разговаривали.

Мы встречались каждый день до конца моего отпуска. Нет, в номер я его не приглашала, хотя очень хотелось. Я поняла, что случайная связь не сделает меня счастливой.

Когда я вернулась домой, мы с Доганом стали общаться в социальных сетях. Скорее всего, нам не суждено быть вместе. Но разве плохо иметь друга, пусть и на большом расстоянии, который может выслушать тебя и поддержать в трудную минуту?

Некоторое время назад я с удивлением заметила: мое разбитое сердце наконец забилось ровно. Я поняла, что больше не держу зла на бывшего мужа. Развелись - ну так что же... Значит, мое счастье еще впереди.



## СВЯТУЮ ВОДУ ВЫЛИВАЮ В ЦВЕТЫ. ЭТО ГРЕХ?

**У меня испортилась святая вода. Знаю, что выливать ее просто так нельзя, так что я полила цветы. Надеюсь, это не грех?**

**Надежда Бессмешная.**

Испорченной святой воды не бывает - так говорить некорректно. Освященная вода может изменить свои свойства, и первым делом следует понять, почему это произошло.

Главное правило - святой воды нужно брать ровно столько, сколько человек сможет использовать. Не нужно запасать ее, будто завтра источника не станет. Те, кто так делают, не осознают истинной ценности святыни.

Ее необходимо правильно хранить. Это должно быть скрытое от солнечных лучей, прохладное место. Желательно, чтобы оно располагалось около иконостаса - в святом месте. Тара должна быть плотно закрыта.

Если вдруг все же случилось так, что с водой начали происходить изменения, ее действительно можно вылить в землю, где стоят комнатные цветы. Перед этим желательно произнести молитву. Данный способ вас смущает? Тогда святую воду допустимо просто принести в церковь и обратиться с этим вопросом к батюшке.

И еще: если святая вода долго не хранится - это не дурной знак и не предзнаменование. Просто вы неверно обращались, не стоит искать тому мифическое объяснение.



## ХОЧУ ДЕТЕЙ, А БОГ НЕ ДАЕТ...

**Мы с мужем в браке уже десять лет, и все это время пытаемся стать родителями. Ничего не получается... Не понимаю, почему Бог не дает нам детей, ведь мы молимся, ходим в церковь, искренне верим в чудо.**

**Наталья Р.**

Дети, безусловно, дар Божий, однако не стоит придавать деторождению слишком большое значение. Семья создается для того, чтобы два изначально чужих друг другу человека научились любить и несли эту любовь дальше. Такова ее миссия.

Важно также понимать: если Бог не дает детей, на то есть причины. Они могут быть неочевидными нам, простым смертным. Необходимо принимать любое его решение с верой и терпением. Это не мешает молиться и просить об обратном, но всегда важно помнить: Богу виднее. Недаром даже в молитвах мы постоянно твердим - «на все воля Божия».

Некоторые христиане, которым не суждено стать родителями родных по крови детей, растят сирот.

Это особая божественная миссия. Конечно, не нужно идти данным путем, если он в вас не откликается. Вы ощущаете душевный порыв? Тогда однозначно стоит осчастливить чужого ребенка, который со временем станет вашим.

Главное, чего делать не следует, - это гневить Бога своим возмущением. Кто-то может сказать: «Почему все вокруг становятся родителями, а мы нет?!» Не стоит брать на себя слишком много: у каждого на этой земле свой путь. И многое зависит от того, как именно человек его проходит. Например, люди, которые смиренно принимают весть о том, что детей у них не будет, часто все же становятся родителями. Господь благословляет таких христиан за веру.

## МОЖНО ПРОСИТЬ УМЕРШИХ О ПОМОЩИ?

**Недавно от меня ушел отец. После его смерти я часто обращаюсь к нему с просьбой помолиться о моей семье. Допустимо ли так делать?**

**А. Варжова.**

Многие верят в то, что православные христиане после смерти возносятся на небеса и начинают оттуда присматривать за своими родными, оставшимися на земле. Подобное представление не греховно. Если умерший жил пра-

ведной жизнью, то в молитвах обращаться к нему можно.

Однако не стоит забывать, что молитвы мы все-таки творим Господу Богу и святым - помощникам Его. А умершие близкие могут стать лишь проводниками, которые пере-

дадут наши чаяния.

Некоторым подобные беседы дают успокоение и умиротворение. Помните о том, что куда важнее молиться за самих ушедших рабов Божьих. Ушел человек - не забывайте творить за него молитву, просите простить его прегрешения, вольные и невольные. Можно ходить в храм, заказывать сорокоуст за упокой. Такая земная помощь бывает очень ценна.

## Как я похудела



# С ЧЕГО НАЧАТЬ ХУДЕТЬ? 9 необычных советов

**Фраза: «С понедельника сажусь на диету!» знакома почти каждой женщине. Но начало - самое сложное в любом деле. Вот несколько советов, которые помогут вам выдержать первые дни диеты с минимальными душевными терзаниями.**

**Ч**удес не бывает, и силой мысли похудеть вам вряд ли удастся. Как же облегчить адаптационный период и ускорить получение нужного вам результата?

### 1. СОСТАВЬТЕ СПИСОК

Сядьте в кресло, возьмите лист бумаги и ручку. Напишите как минимум десять пунктов, каждый из которых представляет собой цель вашего похудения. Они должны быть не глобальными, а вполне конкретными, пусть даже смешными: «Хочу влезть в свои институтские джинсы», «Хочу пойти с девчонками на дискотеку».

### 2. УМЕНЬШИТЕ РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Просто перестаньте класть еду в тарелку на глаз, научитесь измерять размер порций (например, не больше вашего кулака), считать калории. Купите кухонные весы, чтобы правильно взвешивать блюда. Исследования показывают, что те, кто следит за калорийностью блюд, худеют в среднем на 5% от веса в год.

### 3. ПРИДУМАЙТЕ ХОББИ

Психологи говорят, что любимое

дело повышает самооценку. А еще занимает свободное время - вам будет некогда жевать пончики. Возможно, вам и не захочется этого делать! Вы будете получать удовлетворение не от сладостей, а от своих достижений. Лучше выбрать активный досуг - бальные танцы, бассейн или игра в пинг-понг. Но подойдут и кружок по макраме, курсы фотографии, мастер-классы по кулинарии. Главное, чтобы вы получили удовольствие от этого.

### 4. КУПИТЕ МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

Необязательно черное - любое, но на размер меньше вашего. И чем вещь будет дороже, тем лучше! Повесьте платье на видное место. Пусть оно ведет вас к заветной цели - рано или поздно вы сбросите вес и наденете его. Только представьте: вы - королева вечера, стройная, красивая, в платье из бутика. Есть к чему стремиться!

### 5. СДЕЛАЙТЕ РЕМОНТ НА КУХНЕ

Психологи рекомендуют всем желающим похудеть покрасить кухню в холодные тона - голубой или зеленый. Они успокаивают мозго-

вые центры, отвечающие за чувство голода. А вот теплые цвета, особенно желтый, оранжевый, красный, наоборот, провоцируют вспышки аппетита. На такой кухне все время хочется что-нибудь пожевать.

Если у вас нет финансовой возможности сделать ремонт, приобретите комплект посуды утешающих голод оттенков. Вы сразу заметите, насколько меньше стали есть.

### 6. НАЧНИТЕ ДИЕТУ С СУББОТЫ

Каждый знает, что понедельник - день тяжелый. И выбирать его для такого нелегкого дела, как похудение - не лучшая идея. Начните худеть с выходных, но не планируйте никаких мероприятий. Отведите время сну, активной прогулке, занятиям спортом. Привыкать к новому режиму питания организму намного легче в домашних условиях, когда никто не требует от вас, например, квартальный отчет.

### 7. ВЫСЫПАЙТЕСЬ

На первый взгляд кажется, что проведенное в кровати время мешает похудению. И чем меньше спишь, тем больше двигаешься и, соответственно, худеешь. Но это не так. Гормоны, отвечающие за обмен веществ и чувство голода, вырабатываются именно ночью. Причем важно лечь спать не позднее десяти часов вечера. Для полноценного отдыха женщине необходимо спать восемь часов в сутки.

### 8. ПОСПОРЬТЕ С ПОДРУГОЙ

Практика показывает, что женщины съедают больше обычного в процессе посиделок с подругами - тортик или мороженое в кафе, вторая чашечка кофе со сливками и т.д. Если у вас есть подруга, которая мечтает похудеть, как и вы, заключайте с ней пари - кто быстрее сбросит лишний вес. Можно отчитываться, скажем, каждую субботу. Так во время встреч в кафе вы будете выбирать низкокалорийные продукты, да и в будни этот спор будет отличной мотивацией.

### 9. НАЛЕГАЙТЕ НА МОРЕПРОДУКТЫ

Известно, что богатые йодом морепродукты помогают организму вырабатывать витамин А. Если этот процесс налажен, то ускоряется обмен веществ, а значит, все потребляемые вами калории сгорят быстрее. Как приятное дополнение - кожа станет гладкой, ногти крепкими, а волосы блестящими. Поэтому не отказывайте себе в удовольствии съесть рыбу на пару или полакомиться креветками.

**К**огда энергии не хватает, кажется, ничто не способно ее восполнить. Однако источники все же есть! У каждого они свои: одному заряд дает общение с близкими, другому - вкусная еда, третьему - путешествия и отдых. Определитесь, почему вы устаете, чтобы вернуть себе энергию. Честно ответьте на вопросы теста.

### 1. Вы ругаете себя за совершенные ошибки?

А. Да, каждая из них надолго выводит меня из колеи.

Б. Нет, но я тут же начинаю их исправлять, забыв про еду и сон.

В. Еще как! Я страдаю от стресса, не зная, что с этим делать.

Г. Бывает, я прокручиваю свои ошибки в голове.

### 2. Часто ли вы задерживаетесь на работе?

А. Обычно по собственной инициативе. Кажется, я недостаточно выкладываюсь.

Б. Да. Хочется успевать больше.

В. Да, приходится. Добровольно бы никогда не согласилась.

Г. Ухожу вовремя, но даже вечером могу вспоминать рабочие моменты.

### 3. Чем вкусным вы предпочитаете себя баловать?

А. Ничем особенным. Для меня еда - это просто еда.

Б. Люблю фастфуд и другую вредную пищу.

В. Неважно, чем, главное - побольше!

Г. Не представляю свою жизнь без сладостей.

### 4. Выдался выходной. Что будете делать?

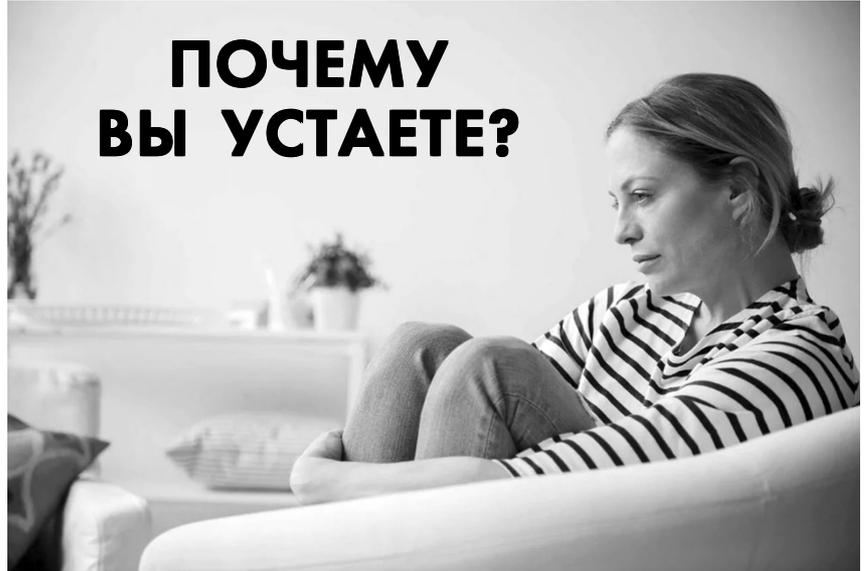
А. Полежу на диване, предамся безделью.

Б. Буду веселиться до глубокой ночи, а потом спать.

В. Завершу рабочие дела.

Г. Постараюсь отвлечься от всего.

## ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЕТЕ?



**Если чувство усталости становится постоянным, важно понять, в чем причина такого состояния. В противном случае могут дать о себе знать проблемы со здоровьем.**

### 5. Как реагируете на стресс?

А. Отчаянием, которое сменяется равнодушием. Нет сил.

Б. Заедаю его.

В. Сразу же мобилизуюсь, так как привыкла к этому.

Г. Ужасно, очень переживаю.

В. Быстро и четко, по существу.  
Г. Очень переживаю и ничего не делаю.

### 8. Когда вы последний раз высыпались?

А. Не помню, у меня хронический недосып.

Б. Куда высыпалась?

В. Я всегда высыпаюсь, хоть и сплю мало.

Г. Такое бывает со мной редко - бессонница.

### 9. Какие у вас отношения с близкими?

А. Ровные, стабильные.

Б. Лучше, чем у многих, не жалуюсь.

В. Хорошие, но мы редко видимся.

Г. Часто ругаемся, конфликтуем. Это очень выматывает.

### 6. Вы почувствовали усталость. Что предпримите?

А. Дам себе передышку от дел.

Б. Постараюсь ее перебороть, жалко тратить время на отдых.

В. Это временно! Скоро у меня откроется второе дыхание.

Г. Ничего. Посмотрим, насколько меня хватит.

### 7. Как вы решаете конфликты?

А. Предпочитаю, чтобы они решались как-нибудь сами собой.

Б. Привычным способом, не пробуя ничего нового.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы напоминаете батарейку, у которой давно закончился заряд. Не знаете, откуда еще брать энергию, поэтому не живете, а существуете. Ваши ресурсы истощены, но исправлять ситуацию вы не хотите. Задумайтесь над тем, что вас наполняет и вдохновляет. Добавьте в свое расписание мотивирующие занятия и хобби - это даст дополнительный заряд энергии.

### Большинство Б

Вам не хватает удовлетворения базовых потребностей, к которым относятся здоровая еда и сон. Вы

давно махнули на себя рукой, решив, что как-нибудь переживете отсутствие отдыха и нездоровое питание. А вот ваш организм считает иначе и не дает вам покорять новые вершины, пока вы не позаботитесь о себе. Прислушайтесь к сигналам организма!

### Большинство В

Стресс давно стал вашим спутником по жизни. Вероятно, у вас сложная работа, требующая большой отдачи, или вас преследуют неприятные обстоятельства, высасывающие силы. Чтобы восстановить ресурсы, рекомендуется пересмот-

реть свою реакцию на раздражители, овладеть техниками расслабления, а может, и вовсе исключить из жизни то, что вас так тревожит.

### Большинство Г

Вы не жалеете свою нервную систему: любую ситуацию вы склонны бесконечно пережевывать, обвиняя себя во всех смертных грехах. Тревожные мысли не дают вам уснуть, они плода влияют на аппетит и портят ваши отношения с окружающими. Научитесь их контролировать, если хотите перестать пребывать в состоянии постоянной усталости и апатии.



(Продолжение. Начало в 28-9).

Наконец между духовником невесты и молодым врачом разыгралась последняя, весьма драматическая сцена, кончившаяся приблизительно так же, как последнее объяснение жениха с будущим тестем. Почтенный патер оказался совершенно укрощенным.

— Этот человек — прямо таки нечистый, от которого да сохранит нас Бог, — произнес он, когда мучитель наконец оставил его. — Он и в самом деле способен натравить на нас газетную свору и опозорить наш монастырь. Придется уступить.

Макс благоразумно поторопился со свадьбой и увез жену в Швейцарию. Рудольф Бруннов, благодаря полученному наследству, мог жить вполне обеспеченно и настоял на том, чтобы молодые поселились в его доме, поскольку у Макса еще не было практики. Он вскоре приобрел ее, но отец и сын продолжали жить вместе. После сцены, разыгравшейся у постели больного Макса, отношения между ними совершенно изменились; если же когда либо и возникали разногласия, Агнеса спешила вмешаться со свойственной ей кротостью и мягкостью, и всегда успешно.

Старый советник по прежнему жил в Р., но каждое лето приезжал навестить своих детей.

Снова наступило лето. Скромный домик Рудольфа Бруннова имел теперь совсем иной вид: он был перестроен и расширен, так как в нем жили две семьи; сад, благодаря прикупленной земле, увеличился почти вдвое. Сегодня молодой Бруннов, старавшийся посещать пациентов вне своего дома в предобеденные часы, изменил своей привычке и сидел у себя в саду с дорогим гостем, прибывшим всего полчаса назад.

— Теперь ты должен всецело принадлежать мне, Георг, — говорил Макс, — отец опять совершенно завладел тобой, а ведь твой визит предназначался прежде всего мне. Какая приятная неожиданность! Я ведь и не подозревал, что ты в Швейцарии.

— Это была командировка, — сказал Георг, — я был послан министром к нашему посланнику в Б. с поручениями, ко-

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

торые мне удалось выполнить скорее, чем я думал, и я не мог отказаться от удовольствия заехать к тебе хоть на один день.

За четыре года Винтерфельд стал более мужественным, в манерах его появилась спокойная уверенность. Прозрачная бледность лица уступила место здоровому румянцу, хотя работал он нисколько не меньше, чем раньше. Однако ясный в прежние годы лоб омрачала легкая тень, а чудесные голубые глаза были не только серьезными, как прежде, но даже печальными. Человек, едва достигший тридцати двух лет, с солидным положением и многообещающим будущим, по видимому, не был счастливым и не испытывал радости от своих успехов в жизни.

Макс Бруннов, напротив, всем своим видом подтверждал собственные слова о том, что прекрасно чувствует себя в этом ничтожнейшем из миров, а поскольку к тому же был явно окружен заботливым уходом, то являл собой блестящее свидетельство хозяйственных добродетелей супруги.

— Мы с тобой давно не выжились, — продолжал он начатый разговор, — я здесь пришит, благодаря своей практике. Правду сказать, мне чертовски повезло. После нескольких случаев удачного излечения пациенты потекли ко мне рекой — я едва справляюсь, и уже не остается времени, чтобы поехать куданибудь для своего удовольствия... А ты — член правительства, и без таких важных особ трудно обойтись в министерстве. Скажи ка, Георг, когда тебя сделают министром?

— Да, надо полагать, еще не скоро, — засмеялся Георг. — Пока я — только чиновник при министерстве.

— А также правая рука министра и душа всего управления. О, мы ведь тут прекрасно знаем, что и как делается у вас в столице; знаем, что ты имеешь все шансы на пост губернатора. Кстати, как обстоит дело с губернаторским постом в Р.? Теперешнему превосходительству, кажется, тяжело приходится?

— Положение, во всяком случае, не таково, чтобы не испытывать больших трудностей. Но откуда ты все это знаешь?

— Много слышу от тестя. Наш милый город Р. всегда находится в оппозиции, такова уж его старая привычка. Новый правитель — олицетворение либерализма и доброжелательности к людям, жителям не в чем упрекнуть его, и именно это их бесит. Маленький любезный господин, одинаково вежливый со всеми, для них недостаточно величествен. Я думаю, они искренне жалеют о властном деспоте, который хотя и держал их в ежовых рукавицах, зато умел им импонировать.

— Ты несправедлив к нашему городу, — возразил Георг, — он храбро боролся

за свои права и сумел отстоять их. Чего действительно недостает, так это такой сильной личности, какой был Равен, и перед которой преклонялись даже враги. Теперешний губернатор честен и справедлив, но отнюдь не выдающаяся фигура и, пожалуй, не дорос до такого ответственного поста. Так ты говоришь, что советник все еще живет в Р.? А я думал, что он в конце концов решился переселиться сюда, чтобы быть поближе к дочери.

— Какая оскорбительная мысль! — шуточно воскликнул Макс. — Чтобы мой тесть соболаговолит водворить свою персону в какой то презренной республике? Уж и то огромное самопожертвование, что он ежегодно приезжает к нам погостить! Посещения его непродолжительны, но это и лучше; не потому, чтобы я боялся его близости, нет, между нами будь сказано — папаша советник у меня в повиновении, но с моим отцом он не мог бы ужиться: уж слишком они разные люди.

— Макс, твой отец очень постарел, — сказал Винтерфельд, — я даже не ожидал увидеть его таким.

— Он не может забыть смерть Равена. Воспоминания о несчастной минуте, когда друг юности пал от его руки, управляет ему жизнь. Я надеялся, что время смягчит его горе, но он все больше поддается ему, и я вижу, что ему уже недолго жить с нами... мне, как врачу, хорошо видны роковые признаки.

Лицо молодого доктора сделалось грустным, как и лицо Георга, когда он вполголоса проговорил:

— Он не может оторваться от того, что когда то любил, и воспоминания убивают его... Я понимаю это...

— Да, ты тоже, кажется, не прочь убиваться от «воспоминаний!» — с внезапно вспыхнувшим гневом перебил Макс. — Когда мы выжились в последний раз, ты ничего не хотел объяснить мне; теперь у тебя прямо эгегическое настроение. Ну, признавайся же наконец!

— Оставь! Ты ведь знаешь, что я не исправим, а в известных вопросах даже и ты не понимаешь меня.

— Ну, разумеется, как неисправимого реалиста, ты не можешь допустить меня в святая святых твоих чувствований. За тебя следовало бы приняться моему отцу; ваши души всегда были родственны, и он, наверное, понял бы твои «идеальные побуждения», которые я — не сердись, Георг, — считаю просто бреднями.

Винтерфельд нахмурился и отвернулся. Однако Макс продолжал, нимало не смущаясь:

— Эта робость и нерешительность, это стремление бежать от счастья, которого ты, может быть, добился бы одним смелым движением, эти постоянные чувствительные раздумья и комбинации будут продолжаться до тех пор,

пока тебя не опередит другой, не обладающий такими тонкими чувствами, и ты во второй раз прозеваешь свое счастье... Да, да, это оскорбляет тебя, а я все таки скажу: раз уж ты никак не можешь развязаться с этой любовью, так женись, и дело с концом.

– Ты говоришь на основании собственного опыта, с принужденной улыбкой возразил Георг, – ты испытал рекомендуемое тобою средство на себе самом, и притом с блестящим успехом. Твоя жена прелестна.

– Она делает честь системе перевоспитания, не правда ли? От бледности и нервов не осталось и следа. Да, но ведь я основательно занимался ее воспитанием.

– Да, ты успешно боролся с тем, что было привито ей воспитанием и был предусмотрителен, поторопившись увезти ее от прежних влияний и пересадить совсем в иную среду. А то, пожалуй, постарались бы снова связать порванные нити.

– Не думаю. Я так здорово прижал духовника и настоятельницу, что они возымели ко мне огромное уважение. И, наконец, разве ты сомневаешься, что моя жена вполне разделяет мои воззрения и во всем следует моим указаниям? Я очень люблю Агнесу, но все же крепко держу в руках скипетр власти; мужчина всегда должен быть в своем доме главой – имей это в виду на всякий случай, милый Георг, и, когда придется, примени.

Так разговаривая, они обошли сад и теперь приближались к дому. На веранде сидел доктор Бруннов со своей невесткой. Агнеса читала ему газету. Доктор действительно сильно постарел, взгляд его был страдальческим. Его прежняя раздражительность исчезла, уступив место вялому равнодушию, которое лишь изредка нарушалось проблесками бывлой страстности.

Агнеса превратилась в цветущую женщину, соединявшую в себе прежнюю кротость с достоинством жены и матери. У ног ее играл мальчик лет двух. Едва заметив подходивших, он поднялся на ножки и устремился навстречу отцу. Макс схватил ребенка и высоко поднял его.

– Взгляни на этого мальчишку! – воскликнул он, с отеческой гордостью показывая другу краснощекого, здорового бутуза. Если бы мы жили в Р., я непременно пригласил бы патера, о котором мы сейчас говорили, крестить моего наследника, у его преподобия, пожалуй, сделалась бы от этого разлитие желчи.

– Милый Макс! – кротко сказала Агнеса, и взгляд, сопровождавший эти слова, также был кроток, но Макс тотчас понял.

– Да, да, я ведь обещал не шутить на эту тему, – сказал он. – Ну, так вот: я был бы в отчаянии, если бы у его преподобия сделалась желтуха, и употребил бы все свое искусство, чтобы вылечить его.

– Не думайте, Винтерфельд, что Макс действительно такой безбожник, каким представляется, – вмешалась Агнеса, – он только никак не может обойтись без насмешек, даже когда провожает меня в церковь.

– Ты ходишь в церковь? – спросил Георг, с удивлением глядя на своего друга.

– Иногда, – смутился Макс. – Впрочем, очень редко, всего несколько раз в году. Если я этого не делаю, Агнеса плачет, и мне по необходимости приходится выслушивать проповедь.

– Милый Макс! – опять повторила Агнеса, и муж, очевидно, побаивающийся кротких предупреждений своей жены, поспешил перебить ее:

– Милое дитя, Георг останется у нас ночевать. Завтра он, к сожалению, покидает нас, но сегодня он – наш гость. Будь добра, сделай все необходимые распоряжения.

Молодая женщина выразила свою радость по поводу посещения Георга, потом поднялась, чтобы проверить, все ли приготовлено для гостя.

– Я уведу малютку, он привык спать перед обедом. Снеси его наверх! – обратилась Агнеса к мужу.

– Я не хочу оставлять Георга, – отозвался тот, – да и мальчуган должен научиться подниматься по лестнице на своих ногах. Он уже достаточно велик.

– Как хочешь, милый Макс, – тотчас же уступила жена, – ты знаешь, я всегда стараюсь поступать согласно с твоими желаниями, но Рудольф привык, что ты сам носишь его наверх, он будет плакать...

– Это у него мамина привычка, – возразил Макс и, очевидно, решив показать другу, что всегда твердо стоит на своем, не сдвинулся с места.

Его жена с выражением бесконечной кротости нагнулась и сама взяла на руки ребенка, который хотя и был здоровым крепким, никак не мог быть для нее чересчур тяжелой ношей. Однако Агнеса, казалось, неслась его с величайшим трудом и у дверей даже вынуждена была остановиться, чтобы перевести дух. Взгляд, который она при этом бросила на мужа, был полон упрёка. Это подействовало: Макс в мгновение ока очутился около жены.

– Сколько раз я говорил, чтобы ты не злоупотребляла своими силами! Давай малыша, я сам снесу его наверх, – сказал он своим прежним властным голосом и, взяв ребенка, понес его на второй этаж, где находилась квартира молодых супругов.

Агнеса склонила голову и послушно последовала за мужем; она ведь и на сей раз, как всегда, покорилась его желанию.

Георг поглядел им вслед с иронической улыбкой, потом обратился к доктору Бруннову, молчаливому свидетелю этой сцены:

– Сейчас только Макс прочел мне лекцию относительно того, что мужу никогда не следует выпускать из рук бразды домашнего правления и он должен всегда оставаться в своем доме господином. Кажется, он сам себя обманывает?

Мимолетная улыбка промелькнула на лице Бруннова.

– Вы сами только что видели, как Макс приказывает, а Агнеса повинуется, – сказал он. – Она настолько умна, что оставляет его в заблуждении насчет неоспоримости его власти, хотя и водит его на помочах. Только и слышно: «Как хочешь, милый Макс!», а милый Макс терпеливо исполняет все, чего хочет его жена. В конце концов не все ли равно, лишь бы он был счастлив. А он счастлив вполне. И вы, Георг, последуй-

те наконец примеру моего сына; но, если женитесь, не стройте заранее программы брачной жизни – женщина все таки перевернет вверх дном все предусмотренные вами параграфы.

Винтерфельд тихо покачал головой и повторил:

– Если женишься. Но я никогда не жениюсь! Вы ведь знаете мое решение.

– Знаю, но не думаю с ним соглашаться. В ваши годы нельзя ставить крест на возможности личного счастья, вы же притом совершенно не созданы для одиночества. Честолюбие никогда не удовлетворит вас вполне, не заполнит всей жизни. Вам нужен семейный очаг.

Георг не отвечал. Опершись на решетку балкона, он задумчиво устремил взгляд на озеро. Доктор положил руку на его плечо.

– Что, Георг? Все еще болит старая рана? Винтерфельд обернулся. В глазах, которые теперь печально смотрели на него, он прочел что то родное, и не мог не ответить:

– Есть раны, которые никогда не закроются; я, может быть, не способен к такому страстному чувству, как тот, другой, но если чему отдаю свою душу, то это навсегда. Я не могу вырвать из сердца старое чувство, да и не хочу.

– Видели вы Габриэль в последние годы?

– Видел, и гораздо чаще, чем следовало бы для моего душевного равновесия. Мне ведь теперь приходится вращаться в кругу, к которому она принадлежит, а в столичном обществе очень трудно избежать неожиданных встреч. Как часто оказывалась она прямо передо мной, окруженная блестящей толпой, и мы не могли уклониться от встречи, хотя обоим хотелось бежать друг от друга на край света! Лучшее было бы мне не видеть Габриэль с того самого дня, как я потерял ее, а эти постоянные встречи слишком глубоко тревожат прошлое и отнимают у меня силы и самообладание. Это – такое страдание!

– Так, значит, вы случайно попали сюда? Я так и думал.

– Вы ведь слышали – я был в командировке и, возвращаясь, решил удивить вас и Максима неожиданным приездом.

– Так Макс не сказал вам, что Габриэль здесь?

– Как здесь? – воскликнул пораженный Георг. – Габриэль?

– Да, и с матерью. Они уже несколько недель живут в своей вилле, там, наверху. Здоровье баронессы несколько расстроилось, и она лечится у одного из знаменитых здешних врачей. Макс и Агнеса уже несколько раз встречали обеих дам во время прогулки и разговаривали с ними, но более близкие отношения между ними, конечно, не могут завязаться. Мне не нужно напоминать, какие воспоминания мешают Габриэлю посещать дом, в котором я живу.

Георг даже не заметил тона, которым были произнесены последние слова; он с трудом подавил страстное волнение, охватившее его при неожиданном известии.

Эльза ВЕРНЕР.

(Окончание следует).

# Лунный календарь

	<p><b>1 ВТ</b> 07:36 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Неблагоприятный день, когда жизненный тонус организма будет снижен. Желательно избегать мест большого скопления людей, чтобы не подхватить вирусную инфекцию.</p>	<p><b>2 СР</b> 07:52 — начало 30-го; 20:38 — начало 1-го лунного дня</p> <p>Сегодня хорошо гадают, для гадания лучше всего использовать скандинавские руны. На протяжении всего дня будьте внимательными: Вселенная будет посылать вам знаки.</p>	<p><b>3 ЧТ</b> 08:04 — начало 2-го лунного дня</p> <p>Могут возникнуть сложности в общении. Неподходящий день для обучения. Полезно будет медитировать, заниматься йогой, использовать метод аффирмации.</p>	<p><b>4 ПТ</b> 08:13 — начало 3-го лунного дня</p> <p>Девиз этого дня: «кто не рискует — тот не пьет шампанское». Чем больше вы сомневаетесь, тем меньше шансов на успех. Хотите добиться своего? Проявите твердость.</p>	<p><b>5 СБ</b> 08:22 — начало 4-го лунного дня</p> <p>Полгайтесь только на себя, не ждите поддержки со стороны. Можно преуспеть в финансовых делах, однако для ведения деловых переговоров день не годится.</p>	<p><b>6 ВС</b> 08:30 — начало 5-го лунного дня</p> <p>Рекомендуется заняться благоустройством дома, украсить жилище, приобрести различные эзотерические статуэтки. Вы заметите, как внутрисемейная обстановка начнет улучшаться.</p>
<p><b>7 ПН</b> 08:40 — начало 6-го лунного дня</p> <p>Сегодня прислушайтесь к своим оппонентам. Если у вас есть маленькие дети или внуки дошкольного возраста, приготовьтесь к тому, что сегодня они могут распризнаваться.</p>	<p><b>8 ВТ</b> 08:52 — начало 7-го лунного дня</p> <p>Прекрасный день для тех, кто создает красоту своими руками: занимается декупажем, делает изделия из дерева, глины и пр. Вас ждет приток вдохновения.</p>	<p><b>9 СР</b> 09:09 — начало 8-го лунного дня</p> <p>«За двумя зайцами погонись — ни одного не поймаешь». Не обольщайтесь перспективой успеть все. Распределите дела по степени значимости.</p>	<p><b>10 ЧТ</b> 09:32 — начало 9-го лунного дня</p> <p>Избегайте пребывания в плохо проветриваемых помещениях. Сегодня от недостатка кислорода могут возникнуть проблемы с дыханием. Старайтесь больше бывать на воздухе.</p>	<p><b>11 ПТ</b> 10:06 — начало 10-го лунного дня</p> <p>Не старайтесь угодить всем и каждому, слишком высок риск попасть под влияние откровенного манипулятора, который начнет использовать вас в своих целях. Будьте аккуратны.</p>	<p><b>12 СБ</b> 10:54 — начало 11-го лунного дня</p> <p>Велика вероятность, что сегодня у вас «откроются чакры» и вы начнете понимать всех с полуслова. День располагает к беседам, в ходе которых будут попытки обмануть.</p>	<p><b>13 ВС</b> 11:57 — начало 12-го лунного дня</p> <p>Не отказывайтесь от собственного мнения, будьте собой, только тогда указанный день пройдет благополучно. Поддерживайте веру в себя сегодня найдется много желающих.</p>
<p><b>14 ПН</b> 13:11 — начало 13-го лунного дня</p> <p>Появится возможность раскрыть свой творческий потенциал и обрести популярность. Не стесняйтесь демонстрировать свои способности. При этом будьте внимательными.</p>	<p><b>15 ВТ</b> 14:32 — начало 14-го лунного дня</p> <p>День подходит для саморезонанса. Публичные выступления, собеседования, деловые переговоры, где вам предстоит представить себя, пройдут успешно.</p>	<p><b>16 СР</b> 15:55 — начало 15-го лунного дня</p> <p>Хороший день, чтобы заняться своим здоровьем, например занятии профилактическими видами спорта, сдать анализ. Желательно начать кратковременное голодание.</p>	<p><b>17 ЧТ</b> 17:19 — начало 16-го лунного дня</p> <p>Сегодня большинство людей будут склонны к критике и обидам. Стоит держать себя в руках, чтобы не расстроить близких людей и не испортить отношения с сослуживцами.</p>	<p><b>18 ПТ</b> 18:44 — начало 17-го лунного дня</p> <p>Достичь состояния внутренней гармонии будет очень сложно. Любая мелочь может дестабилизировать вас. На протяжении дня пейте успокаивающие травяные настои.</p>	<p><b>19 СБ</b> 20:10 — начало 18-го лунного дня</p> <p>Сегодня будет преобладать миролюбивое настроение. Возможно успешно урегулировать конфликтные ситуации, так и рабочие.</p>	<p><b>20 ВС</b> 21:39 — начало 19-го лунного дня</p> <p>Судьба может поставить перед сложным выбором. Не спешите с окончательным решением. Оно должно быть принято после тщательного анализа ситуации.</p>
<p><b>21 ПН</b> 23:11 — начало 20-го лунного дня</p> <p>Следите за словами, старайтесь быть максимально тактичными. Не делитесь с друзьями своими планами, не доверяйте никому тайн: их могут выдать.</p>	<p><b>22 ВТ</b> 20-й лунный день</p> <p>Подходящий день для обращения в банки и страховые компании. Если вы планируете совершить крупную покупку, сегодня можно оформить рассрочку.</p>	<p><b>23 СР</b> 00:44 — начало 21-го лунного дня</p> <p>Самый удачный день месяца. Судьба предоставит шанс воплотить в жизнь заветную мечту. Ничего не бойтесь, верьте в свою счастливую звезду и эта вера станет залогом успеха!</p>	<p><b>24 ЧТ</b> 02:16 — начало 22-го лунного дня</p> <p>День нужно провести максимально активно! Отправьтесь в поездку, встретитесь с друзьями, решите старые проблемы или возьмитесь за новый проект.</p>	<p><b>25 ПТ</b> 03:36 — начало 23-го лунного дня</p> <p>Могут обостриться отношения с теми коллегами, кто занимает должность выше вашей. Соблюдайте субординацию, даже если придется выслушивать нелицеприятное.</p>	<p><b>26 СБ</b> 04:37 — начало 24-го лунного дня</p> <p>Подходящий день для покупки предметов старины: раритетных вещей, антиквариата. А если вы решили пройтись по магазинам одежды, примерьте наряды в стиле ретро.</p>	<p><b>27 ВС</b> 05:17 — начало 25-го лунного дня</p> <p>Непредсказуемый день, который заставит вас пересомтреть ваше отношение к миру. Высока вероятность попасть в затруднительную ситуацию, в которой потребуются гибкость.</p>
<p><b>28 ПН</b> 05:43 — начало 26-го лунного дня</p> <p>Ваши помыслы не должны быть эгоистичными. Проявите альтруизм, сегодня день исправления кармы. В ваших силах кардинально изменить будущее!</p>	<p><b>29 ВТ</b> 06:00 — начало 27-го лунного дня</p> <p>Сегодня день озарений и открытий. Все тайное становится явным! Вы наконец поймете, отчего испытываете недомогательство и что именно вам не хватает для счастья.</p>	<p><b>30 СР</b> 06:12 — начало 28-го лунного дня</p> <p>В этот день легко довериться неблагоприятному человеку. Если кто-то попытается выговор вас на откровенный разговор, будьте начеку. Не выдайте лишнего.</p>	<p><b>31 ЧТ</b> 06:21 — начало 29-го лунного дня</p> <p>Если это возможно, проведите день в уединении, посвятите его самоисследованию. Контакты с окружающими лучше свести к минимуму.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⊕ Благоприятные дни</li> <li>⊖ Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>⊛ Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	



## Обожгите рукоятку лопаты – и волдыри не появятся

Чтобы от работы лопатой, вилами, топором на руках не появлялись волдыри, нужно обжечь на огне рукоятки инструментов (до потемнения), и кожа рук, как бы она ни была нежна, остается защищенной.

*Михаил Владимирович.*

## КОФЕЙНАЯ ГУЩА – ПИТАНИЕ ДЛЯ МОРКОВИ И РЕДИСА

Перед посадкой перемешайте семена редиса и моркови с кофейной гущей. В ней содержится большое количество азота, который благотворно влияет на рост и развитие растений, особенно моркови и редиса.

*Екатерина Сафонова.*

## ЛЮСТРУ СПАСЕТ ТАЗ С ВОДОЙ

При мытье люстры, как ни старайся, хрустальные или стеклянные подвески так и норовят упасть на пол. Чтобы они остались целыми, я ставлю на пол пластмассовый таз с водой.

*Инна Потапенко.*

## ПОКРОЙТЕ БРОШКИ БЕСЦВЕТНЫМ ЛАКОМ

Металлические брошки и кулоны нередко оставляют на одежде, особенно светлой, синеватые пятна. Чтобы этого не случилось, покройте их с обратной стороны бесцветным лаком для ногтей.

*Ольга.*

## НЕ МОГУ НОСИТЬ СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ...

Надену - они быстро чернеют. А золото ношу постоянно - оно не чернеет.

*Г. Колпакова.*



Серебро чернеет из-за сероводорода, который окружает нас повсюду. Чтобы между газом и серебром произошла химическая реакция, нужны влажная среда и тепло. А тело человека как раз выделяет и влагу, и тепло, особенно когда болеет, в жару. Быстро темнеют серебряные изделия с примесью меди или сделанные из некачественного сырья.

*О. Скобрев, ювелир.*

## БЫЛО ПЯТНО ОТ ГУБНОЙ ПОМАДЫ – И НЕТ ЕГО!



Постоянно пачкаю блузку и платяную губной помадой. Вещь приходилось стирать каждый день. В интернете нашла рецепт. Попробовала, теперь всем советую. Под-

ложите под пятно кусочек ваты, другой смочите в нашатырном спирте и очищайте помаду от края пятна к центру, часто меняя вату. Когда от пятна останется лишь бледный развод, смочите кусочек ваты в перекиси водорода и, промокнув им ткань, удалите остатки помады. Способ подходит для любых видов ткани.

*Людмила Зварыкина.*

## «БРЫЗГОВИКИ» ДЛЯ ОБУВИ ИЗ ЛЫЖНЫХ ПРОКЛАДОК

Походка у меня такова, что, когда иду по мокрой дороге, брызги из-под каблуков попадают на брюки. В результате весь день у меня неряшливый вид. Решил проблему просто: приклеил на каблуки рифленую резину (взял ее со старых лыж). Теперь брызги из-под каблуков отлетают в стороны и не пачкают брюки.

*Савелий.*

- \* Картины можно легко очистить мякишем белого хлеба.
- \* Свежие пятна от травы можно удалить раствором поваренной соли (1 чайн. ложка на 1/2 стакана теплой воды).

✓ К концу дня ваши ступни увеличиваются в размере на 5-10%. Так что обувь нужно покупать вечером, а не утром.

# МАСТЕРИЦА



## НАВОДИМ ПОРЯДОК В ДОМАШНЕЙ БИБЛИОТЕКЕ И АПТЕЧКЕ

Вооружитесь советами Кон Мари - консультанта по наведению порядка и автора книги «Магическая уборка», и ваш дом засияет чистотой.

Давно планировали разобрать книжный шкаф? Сделайте это сегодня! Достаньте абсолютно все книги и разложите их на полу. Только подержав книгу в руке, вы сможете понять, «цепляет» ли она вас или нет. Критерий отбора следующий: испытываете ли вы удовольствие, прикасаясь к обложке? Вообразите себе шкаф, заполненный только вашими любимыми авторами, и отталкивайтесь от этого образа при уборке. Если книга не является вашей любимой, но вам нравятся некоторые цитаты, отсканируйте их и сохраните в электронном варианте. Непрочитанные произведения, которые вы собираетесь прочесть уже третий год, лучше отдать в местную библиотеку. У вас должны остаться только те книги, которые вы действительно будете перечитывать. Остальные экземпляры стоит отдать в другие руки без сожаления! Избавившись от ненужных вещей, вы почувствуете себя лучше и освободите пространство в квартире.

Разбирайте домашнюю аптечку раз в 2-3 месяца и выбрасывайте лекарства с просроченным сроком годности. И не жалейте их! Наоборот, порадитесь, что вам они не понадобились. Начнете жалеть потраченных на лекарства денег - обязательно заболеете. Поэтому давайте своему организму только положительные установки: «Мне эти лекарства не нужны, я выбрасываю их с радостью и облегчением!»

## БЕЗ СОЛИ В ХОЗЯЙСТВЕ НЕ ОБОЙТИСЬ!

Готовка - это мое хобби. Однако после кулинарных экспериментов кухня частенько нуждается в уборке, и меня выручает соль! Например, если нужно очистить сильно подгоревшее дно кастрюли или сковородки, насыпьте на дно толстый слой соли и дайте постоять несколько часов. Затем помойте посуду горячей водой. Когда кухонная плита испачкана жирными пятнами, обильно по-

сыпьте горячую плиту солью. Оставьте на 20 минут. Затем протрите газетой и начисто вытрите тряпочкой.

Чтобы отмыть внутреннюю часть холодильника, не обязательно использовать химические средства. Я делаю солевой раствор: 2 ст. л. соли на 3 л теплой воды. Главное, чтобы соль полностью растворилась, чтобы не поцарапать поверхность.

*Наталья Гагиева.*

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Недавно попробовала сделать освежитель воздуха своими руками. Оказывается, это очень легко! В стакане с теплой водой растворите 2 ст. л. желатина, добавьте 1-2 ст. л. любого пищевого красителя и по 2-3 капли эфирных масел. Я использовала бергамот, апельсин и гвоздику. Затем добавьте 1 ч.л. порошка корицы. На дно формы для освежителя воздуха положите элементы декора (например, камушки или ракушки) и залейте получившимся раствором. Оригинальное украшение комнаты готово. Наслаждайтесь свежестью в вашем доме!

*Евгения Смирнова.*



## ЧЕМ ПОЧИСТИТЬ ЗАМШЕВУЮ ОБУВЬ

Основная проблема замшевой обуви - это лоск, который появляется со временем. Обувь выглядит заношенной, и любимые сапожки уже не радуют глаз. Решить эту проблему поможет нашатырный спирт. Я смешиваю 1/2 стакана спирта с 1/2 стакана теплой воды и протираю проблемные участки ватным тампоном, смоченным в этом растворе. Затем очищаю обувь раствором воды с уксусом (1 ч. л. уксуса на 1 стакан воды).

Кстати, на черной замшевой обуви хорошо видны жирные пятна. Чтобы избавиться от такого «украшения», протрите тряпочкой, смоченной в бензине, все загрязнения.

*Екатерина.*

## СЛЕД ОТ УТЮГА! КАК ИЗБАВИТЬСЯ?

Если вы испортили одежду следом от утюга, не спешите выбрасывать ее. Сразу смочите пятно водой и посыпьте сверху пищевой содой. Оставьте одежду на 10-15 минут, чтобы сода впиталась. Затем возьмите губку или полотенце и аккуратно сотрите пятно, двигаясь от его краев к центру. Если след от утюга отошел не полностью, прополощите вещь в теплой воде и повторите процедуру. Вместо соды можно использовать уксус или лимонную кислоту. Но наносить эти средства нужно на 2-3 минуты, чтобы не испортить ткань, а затем чистить пятно так, как и в первом варианте.

*Мирослава Ершова.*



# ШЕРСТЯНЫЕ ВЕЩИ ТОНКОСТИ ВЫБОРА

Производители часто добавляют в теплую одежду шерсть - овечью, мериносовую, альпаку, кашемир и не только. Какая из них лучше греет? И как понять, что информация на ярлыке действительно соответствует составу?



Качественные шерстяные вещи - шапки, варежки, свитера - отличаются долговечностью, хорошо сохраняют тепло. В составе натуральной шерсти кератин - белок, который придает ей прочность, упругость и эластичность.

## АЛЬПАКА

### Пуховики и свитеры

Альпака относится к семейству верблюдов, но это животное меньше по размеру. Шерсть более мягкая и теплая, чем верблюжья. Как правило, из нее производят верхнюю одежду, свитера, шарфы. Волокна имеют естественный блеск, устойчивы к износу, представлены в 24 оттенках, а потому пользуются популярностью среди производителей. Вещи с добавлением шерсти альпаки рекомендованы в том числе детям - материал обладает антисептическими свойствами и является гипоаллергенным.

## КАШЕМИР

### От колготок до костюма

Представляет собой подшерсток высоко-

когорной козы кашемировой породы. Животное обитает в районе Тибета и в провинции Кашмир.

Это самый дорогой и качественный теплый материал, который состоит из тонких нитей и отличается терморегулирующими свойствами (вы не замерзнете в мороз и вам не будет жарко в теплом помещении). Кашемир обладает упругостью, как овечья шерсть, но при этом волокна более мягкие и нежные. Нередко производители используют смесь кашемира и синтетики (ищите эту информацию на ярлыке).

## АНГОРА

### Домашняя одежда

Теплый, но в то же время легкий материал производится из пуха козы или кролика. Как правило, ангору смешивают с синтетикой в пропорции 2:1. Это связано с хрупкостью волокон шерсти. При неправильном уходе пух может «вылезать» из одежды.

Волокна очень тонкие, поэтому вещи с добавлением ангоры мягкие, приятные к телу. Это могут быть свитеры, носки, утепленная пижама. Верхняя одежда из ангоры не отличается долговечностью.

## МОХЕР

### Шарфы, варежки, шапки

Шерсть коз, обитающих в Турции, пользуется популярностью за счет высокой прочности и износостойкости. Мохеру свойственен чуть заметный блеск, который не исчезает даже после окрашивания шерстяных вещей. Существует три вида этого материала. Super Kid - шерсть молодого козленка (до 6 месяцев), которую получают при первой стрижке. Тонкое и мягкое волокно согревает и «не колет» кожу. Goating Mohair - шерсть козленка до 2 лет, получаемая после второй стрижки. Она тоже тонкая, но уже не такая мягкая, как Super Kid. Adult Mohair представляет собой шерсть взрослых коз - более толстую и

грубую. Чем толще волокна, тем дешевле изделия из мохера.

Одежду с добавлением шерсти нельзя подвергать воздействию высоких температур. Допустима щадящая химчистка.

## МЕРИНОС

### Пледы, подушки и одеяла

Подшерсток мериносовой овцы обладает высокой воздухопроницаемостью. Ткань, полученная из шерсти мериноса, в 5 раз эластичнее хлопчатобумажной нити. При этом она мягкая, хорошо впитывает влагу (тело остается сухим в любое время года) и может отталкивать запахи.

Благодаря особой структуре волокна устойчивы к загрязнению, которые остаются на поверхности изделия и легко стряхиваются. Обратите внимание не только на верхнюю одежду, но и на одеяла, пледы и подушки из шерсти мериноса - они согреют вас и подарят уют зимой.

✓ **Гладить вещи из шерсти нельзя!**  
✓ **Допустимо отпаривание.**

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ШЕРСТИ

Овечья и собачья шерсть обладает лечебными свойствами. А все потому, что содержит полезный для здоровья ланолин, который является натуральным антисептиком. Шерстяные изделия рекомендуется носить при ревматизме, остеохондрозе, нарушении кровообращения. Это помогает снять болевой синдром и улучшить общее самочувствие.

Тонкие волокна нежно массируют кожу, оказывают влияние на нервные окончания - и человек расслабляется, кровообращение улучшается. Некоторые исследователи уверены: тактильные ощущения при лечении шерстью снимают стресс, повышают настроение.



Для ухода за шерстью используйте шавер - эта машинка удаляет катышки с одежды



# КАК СДЕЛАТЬ КРЕМ ЭФФЕКТИВНЕЕ

**Долгое время вы пользуетесь увлажняющим или питательным кремом, но не видите эффекта на коже? Перед вами лучшие способы заставить косметическое средство работать!**

**Д**обавьте к привычному уходу дополнительные средства, а также соблюдайте рекомендации косметологов, чтобы добиться естественного сияния и глубокого увлажнения дермы.

### Правильная очередность

Крем будет действовать на 100% только в том случае, если он нанесен на предварительно подготовленную кожу. Прежде всего, необходимо ее мягко отшелушить, удалив ороговевшие частицы. Они мешают проникновению компонентов крема в глубокие слои эпидермиса. Для этой цели используйте мягкие эксфолианты, гель для умывания или молочко. Два раза в неделю рекомендуется применять щадящие кислотные пилинги, пилинги-скатки и скрабы на основе энзимов. Первым следует наносить самое сильное средство (с повышенным содержанием активных веществ). Остальные должны быть более мягкими. Например, воспользуйтесь сначала сывороткой и только потом кремом. Если у вас два активных состава, разнесите их на утреннее и вечернее применение.

### Если в составе ретиноиды

Ретиноиды борются с морщинами, воспалениями, акне. Эти вещества ускоряют синтез эластина и коллагена, проникают в глубокие слои кожи. Однако многие женщины, пользуясь

кремами с ретиноидами, удивляются, почему эффект незаметен. Возможно, неправильно выбрано время нанесения средства. Такие кремы допустимо использовать исключительно на ночь. При дневном свете (особенно на открытом солнце) они не дают эффекта. Более того - могут спровоцировать пигментацию.

### Сыворотка обязательна!

Если крем не приносит желаемого результата, замените его на некоторое время сывороткой. Обычно достаточно курса длиной в 1 месяц, чтобы состояние кожи улучшилось. Сыворотки бывают разными - выбирайте в зависимости от проблемы, которую вы хотите решить: предотвратить появление морщин, убрать пигментацию, избавиться от прычков, увлажнить кожу, напитать ее и т.д. Некоторые заменяют крем сывороткой 2-3 раза в неделю, и им этого достаточно. Другие наносят сыворотку под увлажняющий крем ежедневно. Поэкспериментируйте, чтобы понять, какой уход подходит именно вашей коже.

### Не спешите

Вы наносите крем в спешке, едва умывшись, тут же используя декоративную косметику? Не удивляйтесь, что эффект незаметен. Вот несколько важных советов от косметологов.

\* Подушечки пальцев при нанесении

средства должны быть теплыми. Это повышает скорость проникновения питательных веществ.

\* После умывания не вытирайте лицо полотенцем. Лучше промокните. Пусть кожа будет слегка влажной.

\* Между нанесением крема и декоративной косметики желательно выдерживать паузу в 5-10 минут. За это время средство успеет впитаться.

\* Не забывайте про массаж! Наносите крем похлопывающими движениями, слегка массируя кожу. Исключение сделайте для зоны вокруг глаз: ее нельзя растягивать.

### Добавьте это в крем

В крем можно добавлять дополнительные ингредиенты. Они помогут увлажнить и напитать кожу, что особенно актуально для женщин после 40-45 лет.

**Базовое масло.** Достаточно добавить 3-4 капли в разовую порцию крема. Кожа хорошо воспринимает миндальное масло, персиковое, зародышей пшеницы. Перед использованием обязательно проведите тест на аллергию. Будьте внимательны: добавлять масла непосредственно в баночку с кремом нельзя - он испортится!

**Витамины.** Подойдут витамины А и Е, которые продаются в аптеке в виде капсул. Необходимо высыпать содержимое одной капсулы в разовую порцию крема.

Начните с малого - используйте добавки 1-2 раза в неделю и следите за реакцией дермы. Если кожа воспримет их положительно, можно будет добавлять витамины и масла в крем ежедневно.

Масла в уходе особенно рекомендованы обладательницам сухой кожи.

### ОХЛАДИТЕ КОСМЕТИКУ

Некоторые кремы (от морщин, освежающие, подтягивающие) за 30-40 минут до нанесения на кожу можно убрать в холодильник. Тогда при использовании вы получите приятный охлаждающий эффект. Это поможет взбодриться утром, освежить цвет лица, избавиться от отеков и сделать дерму более упругой, подтянутой.



Сам по себе гель-лак (он же - шеллак) не вреден. Опасность в другом: чем чаще вы меняете покрытие, тем хуже становится состояние ногтей. Мастер спиливает затвердевший гель вместе с верхним слоем ногтя. Из-за такого агрессивного механического воздействия возрастает вероятность расслаивания. Конечно, мы не отговариваем вас делать маникюр. Но иногда стоит дать ноготочкам «отдохнуть» от шеллака. Используйте это время для глубокого питания и увлажнения ногтевой пластины.

✓ **Как понять, что пора сделать перерыв от гель-лака? Ногти тонкие, часто ломаются, слоятся, изменился их цвет. Еще один характерный признак - белые пятна на пластине.**

### Чем короче - тем лучше!

Чтобы ногти полностью восстановились, необходимо отказаться от шеллака на 2-3 месяца. Запишитесь на обычный маникюр (без покрытия) и попросите мастера убрать длину. Так вы значительно снизите риск сломать истончившуюся пластину, пока она отрастает. Ногти обязательно нужно отполировать и подпилить.

✓ **Вместо лака используйте укрепляющее прозрачное покрытие (оно также бывает цветным), которое содержит витамины и минералы.**

### Увлажните кутикулу

Кутикула защищает растущий ноготь от негативных факторов, поэтому ни в коем случае не обрезайте ее во время восстановления пластины. Вместо удаления просто отодвигайте кутикулу деревянной палочкой раз в 3 недели и аккуратно массируйте. Рекомендуются глубоко увлажнять и питать ее с помощью масел жожоба, абрикоса, арганового или миндального.

### Используйте крем с пептидами

Доказано: ногти теряют влагу быстрее, чем кожа и волосы, а потому нуждаются в интенсивном увлажнении. Возьмите за правило утром и вечером наносить на руки и втирать в ногти крем с пептидами - это поможет быстрее привести пластину в порядок.

Эффективны также ванночки для ногтей. Смешайте 0,5 стакана оливкового масла с 1 ч. л. эфирного масла можжевельника, добавьте 2-3 капли сока лимона. Опустите в эту смесь пальцы рук на 10-15 мин. Удалите остатки масел при помощи салфетки.

Если делать ванночки 1-2 раза в неделю, вы обеспечите ногти увлажняющи-



## УКРЕПЛЯЕМ НОГТИ ПОСЛЕ ШЕЛЛАКА

**Шеллак - это удобно: покрытие держится 2-3 недели. Но есть и обратная сторона медали: ногтевая пластина заметно истончается. Как ее восстановить?**

ми компонентами, сделаете пластину более крепкой и как бонус - расслабитесь после рабочего дня.

### Сделайте маску-перчатку для рук

Питательные составы воздействуют не только на ногти, но и на кожу рук: увлажняют ее, разглаживают, делают мягкой. Нанесите маску и наденьте латексные или тканевые перчатки. Для удобства можно «вливать» смесь ингредиентов прямо

в перчатки, а затем надеть их.

**С медом и глицерином.** 1 ст. л. жидкого меда соедините с 1 ст. л. глицерина. Добавьте 2 ст. л. воды и 3 капли эфирного масла жасмина. Распределите по ладоням.

**Йогуртовая с алоэ.** 2 ст. л. натурального йогурта без добавок смешайте с 1 ст. л. сока алоэ. По желанию добавьте в содержимое 1 капсулу витамина А. Распределите массажными движениями по коже рук и ногтям.

! **Улучшают состояние ногтей био-добавки с коллагеном.**

## ЯПОНСКИЙ МАНИКЮР

В основе этой техники натуральные ингредиенты, щадящие составы. После японского маникюра ногти выглядят естественно и ухоженно.

Существует два подхода к японскому маникюру. Первый подразумевает использование ванночки для ногтей на начальном этапе, а второй - массаж кутикулы с питательным маслом. В остальном же алгоритм действий одинаковый.

**1.** Мастер втирает в ногти минеральную пасту с помощью полировочного блока. Это позволяет заполнить микротрещины, придать ногтям естественный блеск. Иногда вместо пасты применяют минеральную пудру.

**2.** Используя специальный гель, специалист размягчает кутикулу и аккуратно отодвигает ее. Сухую кожу вокруг ногтя удаляет, а ногти подпиливает.

**3.** Далее на пластину наносят увлажняющую (или укрепляющую) сыворотку. Ее глубоко втирают с помощью кожаной пилочки. Этот процесс занимает 2-3 мин.

**4.** Заключительный этап - прозрачное или полупрозрачное покрытие. Важно, чтобы ногти обрели здоровое сияние с розоватым опенком. Яркие лаки не используются.



# ПОХРУСТИМ? ПОЛЕЗНЫЕ ЧИПСЫ

Вместо картофельных чипсов, которые могут отложиться на талии, приготовьте полезную альтернативу. Похрустите морковными, свекольными, тыквенными и другими слайсами.

Домашние чипсы можно сделать в духовке, микроволновке, электрогриле. Как подобрать специи? Ориентируйтесь на вкус овоща. Например, сладкую тыкву солите, а свеклу сдабривайте пряностями.

### Морковные

**Понадобится:** морковь - 2 шт., апельсиновый сок - 2 ст. л., мускатный орех - на кончике ножа.

Морковь вымойте, очистите, нарежьте кружочками. Сбрызните апельсиновым соком и оставьте на 1 ч.

Выложите кружочки из морковки на бумажное полотенце. Посыпьте мускатным орехом.

Нагрейте духовку до 250 градусов. Противень застелите фольгой и выложите морковь. Запекайте 45 мин. до хрустящей корочки.

### Свекольные

**Понадобится:** свекла - 2 шт., соль - на кончике ножа, приправа для мяса - 0,5 ч. л., черный перец - 0,5 ч. л.

Свеклу вымойте, очистите, нарежьте тонкими дольками. Тщательно обсушите бумажным полотенцем.

Добавьте соль, перец и приправу, перемешайте. Оставьте на 30 мин.

Поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность на 2 мин. Затем дольки переверните и включите печь еще на 2 мин.

### Палочки из поленты

**Понадобится:** кукурузная мука - 100 г, вода - 400 мл, сливочное масло -

1 ст. л., соль, черный перец - по вкусу. Для соуса: йогурт без добавок - 200 г, зелень - 1 пучок, чеснок - 1 зубчик, лимонный сок - 1 ч. л.

Вскипятите воду, добавьте кукурузную муку. Варите 5 мин. Добавьте соль, перец и сливочное масло. Перемешайте. Выложите массу на противень. Дайте остыть. Поставьте противень в разогретую до 200 градусов духовку на 20 мин.

Переверните корж другой стороной и запекайте еще 20-25 мин. до золотистой корочки. Остудите и нарежьте палочками.

Для соуса зелень измельчите, чеснок пропустите через пресс. Добавьте йогурт и лимонный сок, перемешайте.

### Банановые

**Понадобится:** бананы - 1 кг, лимон - 1 шт., сахарная пудра - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик.

Бананы очистите, нарежьте кружочками толщиной 2-3 мм. Выложите на застеленный противень. Выжмите сок из лимона, кисточкой смажьте бананы.

Поставьте противень в духовку. Запекайте 1,5-2 ч.

Выключите огонь и дайте остыть в духовом шкафу. Бананы обваляйте в сахарной пудре и ванилине.

### Тыквенные

**Понадобится:** тыква (мускатная) - 1 кг, лайм - 1 шт., соль - 1 ч. л., черный перец - 0,5 ч. л., красный перец - 1 щепотка.

Тыкву вымойте, очистите от кожуры, удалите семена. Нарежьте тонкими кружочками.



Палочки из поленты



Банановые чипсы



Тыквенные чипсы



Яблочные чипсы

Аккуратно выжмите сок из лайма, добавьте к тыкве.

Выложите кружочки на противень. Поставьте в разогретую до 200 градусов духовку на 40 мин.

Выньте противень. Чипсы посолите, поперчите.

### Яблочные

**Понадобится:** яблоки - 3 шт., молотый имбирь, корица, мускатный орех - по 0,5 ч. л., черный перец - 1 щепотка.

Яблоки вымойте, удалите семена. Нарежьте тонкими дольками. Выложите на застеленный противень.

Смешайте все специи и посыпьте яблоки. Поставьте в духовку на 90 градусов. Запекайте 1 ч. Переверните яблоки и запекайте еще 1 ч. Остудите и подавайте.

## РУЛЕТКИ ИЗ ПЕЧЕНОЧНЫХ БЛИНЧИКОВ

**Для блинчиков:** 600 г печени, стакан молока, 1-2 яйца, соль, 3-4 ст. ложки муки. **Для начинки:** морковь, луковичка, чеснок, соль и сливочный творожный сыр по вкусу, растительное масло.

Охлажденную печенку пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, молоко, посолите. Всыпьте муку, перемешайте. Выпекайте тонкие блинчики на разогретой сковороде, смазанной маслом, по 5 минут с каждой стороны. Сковороду можно накрыть. Натертую морковь обжарьте с измельченным луком и чесноком на масле. Смазывайте поверхность остывших блинчиков творожным сыром, сверху распределяйте зажарку. Сверните блины рулетиками.

## САЛАТ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МОРКОВКОЙ

**200 г куриного филе, 70 г чернослива, 100 г моркови по-корейски, 30 г ядер грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 80 г сыра, 2 яйца, петрушка, майонез, соль.**

Сварите филе в подсоленной воде, нарежьте кубиками. Чернослив нарежьте тонкими полосками. На тарелку выложите филе, на него - чернослив, смажьте майонезом. Поджаренные орехи порубите, соедините с морковью и измельченным зубчиком чеснока. Выложите поверх чернослива. К натертому сыру добавьте майонез, рубленый чеснок. Выложите поверх моркови. Вареные яйца натрите и выложите поверх сырного слоя. Посыпьте петрушкой.

## ЛИМОННЫЕ ПОДУШЕЧКИ

**40 г сливочного масла, 25 г сметаны, 130 г муки, 1 чайн. ложка разрыхлителя, яйцо, половина лимона, сахарная пудра, растительное масло.**

Натрите цедру лимона, смешайте с мукой и разрыхлителем. Отдельно соедините мягкое масло, яйцо и сметану, добавьте половину муки. Влейте 2 ст. ложки лимонного сока, всыпьте оставшуюся муку. Замесите тесто и уберите в холодильник на 30 минут. После раскатайте в пласт и нарежьте на небольшие кусочки. Жарьте их в раскаленном масле до румяности, постоянно переворачивая. Обваляйте подушечки в пудре.



Для бульона закипятите 2 л воды, добавьте целую морковь и луковичку (снимите только верхний слой шелухи), 3 горошины душистого перца, куриную или индюшину грудку. Варите около получаса, снимая пенку. Процедите бульон, охладите и уберите в холодильник. Использовать его можно в течение четырех дней. Отварное мясо храните отдельно. Морковь, лук и перец выбросьте. Теперь переходим к наполнению.

### Кабачковый Картофелина, кабачок, сметана, укроп.

Очищенную картошку нарежьте кубиками, залейте 300 мл бульона, добавьте мясо и варите до полуготовности. Кабачок нарежьте полукольцами, выложите в суп и готовьте еще 5 минут. Измельчите блендером в пюре. Добавьте сметану и мелко нарезанный укроп.

### Тыквенный Картофелина, 300 г тык-

## СУПЫ-ПЮРЕ НА СКОРУЮ РУКУ

Приготовление супа делится на два этапа. Сначала готовится бульон, потом – наполнение.

### вы, 1 ст. ложка зажарки из лука и моркови, сметана.

Картошку и тыкву очистите и натрите на крупной терке, смешайте с зажаркой и залейте 400 мл бульонной заготовки. Поставьте на огонь. Положите в суп любое измельченное отварное мясо (можно использовать оставшееся от приготовления бульона). Варите 10-15 минут, добавьте ложку сметаны. Взбейте блендером до однородной массы.

### Кукурузный Картофелина, банка консервированной кукурузы (или стакан замороженно-горшка), 1 чайн. ложка зажарки из моркови.

Очищенный картофель нарежьте кубиками, залейте 400 мл бульонной заготовки и поставьте на огонь. Добавьте кукурузу или горошек, зажарку и мясо. Варите до готовности картофеля. Измельчите блендером.

### Из цветной капусты Картофелина, 200 г цветной капусты (или брокколи), сметана.

Очищенный и нарезанный кубиками картофель залейте 300 мл бульона. Добавьте мясо и варите до полуготовности. Цветную капусту (брокколи) нарежьте и добавьте в суп. Варите 5-7 минут. Измельчите блендером и добавьте сметану.

## Зеленый подоконник



# ЗЕЛЕНЫЙ НОВОСЕЛ

На что следует обратить внимание, приобретая комнатное растение в магазине.

### Место на полке

Цветок выглядит красивым и здоровым, но стоит в магазине на проходе, сквозняке или близко к окну? Воздержитесь от покупки растения. Находясь в таких местах, оно может быть повреждено, иметь солнечные ожоги или подмерзнуть.

✓ **Никогда не покупайте цветок, который как образец выставлен возле магазина. Шанс на удачный вариант - минимальный.**

### Здоровые листья

Если на цветке много пожелтевших листьев, вполне возможно, что растение залили и оно доживает свои последние дни. Даже если листья внешне в порядке, обязательно загляните под них - там не должно быть вре-

дителей или их личинок, а также паутинок и темных точек. Зараженное растение дома выходить будет сложно.

### Грунт и корни

Пощупайте землю в горшке и убедитесь, что она увлажнена равномерно. Избыточный или недостаточный полив может привести к гибели растения.

✓ **Заметив плесень на поверхности грунта, откажитесь от покупки.**

Теперь переходим к корням. Внимательно осмотрите горшок с растением. Если корни сильно выпирают из дренажных отверстий или вылезли из земли на поверхность, растение давно сидит в одном горшке и стра-

дает от нехватки питательных веществ.

### Наличие бутонов

Конечно, взгляд сразу падает на пышное растение, усыпанное цветами. Но, если вы желаете полюбоваться красотой подольше, выбирайте зеленого питомца, у которого бутонов больше, чем распустившихся цветков.

### Возраст растения

Молодым цветам перенести стресс при переезде на новое место будет гораздо легче, а значит, акклиматизация юного растения в квартире пройдет быстрее. Взрослый же цветок обычно очень долго и болезненно приспосабливается к новым условиям проживания.

### ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОВИЧКОМ

- \* В первое время поставьте цветок в прохладное место, подальше от прямых солнечных лучей. Через несколько дней создайте зеленому питомцу условия, соответствующие данному виду, - о них можно узнать, изучив этикетку на горшке с растением.
- \* Следите за грунтом. Переизбыток влаги губителен для комнатных растений.
- \* Если растение цветет, оберегайте его от резких толчков - могут осыпаться бутоны.
- \* При подозрении на заражение вредителями или болезнями изолируйте новичка от других растений и обработайте фунгицидом или инсектицидом.

### ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА ДЛЯ ДРЕНАЖА

Защитит цветы от переувлажнения, а заодно и землю насытит кальцием.

#### Подготовка

Вымойте скорлупу и очистите ее от белковых остатков. Затем хорошо высушите: сложите в картонную коробку и поставьте в теплое место. Когда скорлупа высохнет (примерно через 3-4 дня), измельчите - достаточно покрошить ее вручную.

#### Применение

При посадке или пересадке растения на дно горшка выложите слой скорлупы толщиной 2 см. Это поможет уберечь цветы от загнивания и переизбытка влаги.

#### Важно!

Не используйте яичную скорлупу для азалии, пеларгонии, гортензии, папоротника - эти цветы любят кислую почву, а скорлупа понижает кислотность.



Русский драматург	Ну просто вдоволь	Фигурки мошеника	Машины на уборке урожая	22 июня - летний ...																
				Спаситель Саида	Буква в кассе наборщика	Гадалка из табора	Раздача пособий	Свидание с парижанкой	Соусная слива											
	Соратник кимера	Измеритель мощности	Выход майора на пенсию			Ротмистр с чубом	Урок вокала													
				Громкий смех	Лиловый негр при барыне			Колумбийская лепёшка	Упитанность телес											
	Торговец старинной					Грязные разборки	Община кустарей													
				"Корабельное" дерево	Прерывистый грохот			Тягловый бык												
	След печати	Собачья порода				Драгоценный камень														
				Угольный район немцев	"Сигаретный" самоцвет					Почерк курицы	Гречка из пакета	Самый кипятилок	Гостиния для банкета							
	Треугольный пирожок	Пушок на фланели				Проблема от ума					Похищение на колёсах									
				Речное грузовое судно					Шанцевый инструмент											
	"Пролог" ручья	Иное название биополя				Гаражная лебёдка					Усыхающее морезеро									

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №9**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

А	Б	Е	С	Т	О	А	К	В	О	С	Т	Ь		
В	А	Р	Е	В	О	К	Р	У	Е	Л				
О	К	В	О	Г	Р	А	Т	У	А	Р	Д	Р	Е	В
К	В	А	Р	Т	А	У	Ж	З	Р	С	П			
А	П	Е	Р	Ч	А	Т	К	И	А	В	О	К	А	Д
Л	А	П	Т	И	В	Е	С	Л	О	Е	Р	И	К	
И	Е	К	Л	И	К	А	П	З	О	Р	Ь	К		
С	П	Р	У	Т	М	У	С	Т	А	Н	Г	О	Т	
Т	К	Р	И	А	У	Д	Е	Л	С	В	А	Я		
К	В	О	Т	А	Г	О	Д	Е	В	А	Р	И	А	Н
А	Т	К	А	О	Н	С	П	А	С	Н	И	Т	Ь	

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР** ISSN 1987-6009  
**ПОДРУГА**  
 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)

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

## Домашние любимцы



# 5 ПРИЧИН ВЗЯТЬ КОТА ИЗ ПРИЮТА

**Если вы находитесь в поиске пушистого друга; необязательно обращаться к заводчикам. Загляните в приют для бездомных животных. У такого решения есть свои плюсы.**

**К**ак правило, волонтеры проводят экскурсию по приюту для тех, кто хочет забрать одного из подопечных. Они зададут вам несколько стандартных вопросов, например: «Какие условия вы сможете предоставить питомцу?», «Как много времени вы проводите дома?», «Есть ли у вас другие животные?». Так работники проверяют, насколько ответственным хозяином вы будете. Почему решение взять kota из приюта может стать одним из лучших решений в вашей жизни?

### 1. Вам не придется воспитывать питомца

Самый неочевидный плюс котика из приюта - его возраст. Бытует мнение: лучше заводить малыша и с детства заниматься его воспитанием. На самом деле вы можете столкнуться с трудностями, когда будете приучать 3-месячного котенка к лотку, снимать его со штора и вытаскивать из-под дивана. Взрослый питомец войдет в ваш дом уже приученный к лотку, определенному питанию и с набором привычек. Вам не придется тратить время на воспитание нового друга. Вы не познаете всю «прелесть» меток территории и кошачьих песен по ночам - обычно животные, находящиеся в приюте, проходят процедуру стерилизации.

### 2. Вы сможете выбрать друга с похожим характером

Такое часто случается: заводчик заве-

ряет покупателя, что котенок вырастет послушным и ласковым, ведь у него такие воспитанные родители. А через несколько месяцев хозяин понимает, что завел маленькое чудовище, которое ежедневно громит его квартиру. Это может быть особенностью породы или последствием психологической травмы.

В приюте же вы сможете выбрать питомца, который будет соответствовать вашим представлениям об идеальном коте. Например, ленивого соню, чтобы вместе лежать на диване по выходным, или игривого задиру - с ним можно бегать по квартире и устраивать активные игры. Куратор расскажет вам обо всех особенностях характера kota, и риск столкнуться с неожиданными неприятностями значительно снизится.

### 3. Куратор будет вам помогать

Первые полгода после того, как вы возьмете kota из приюта, с вами регулярно будет связываться куратор. Ненавязчиво интересоваться судьбой «хвостика», узнавать о том, как он себя чувствует, как себя ведет и т.п. Это делается для того, чтобы убедиться: подопечный точно попал в добрые руки. Отнеситесь к действиям куратора с пониманием.

Вы можете воспользоваться сложившейся ситуацией и задать куратору встречный вопрос (если будет необходимость). Например, узнать, в какую клинику лучше обращаться с той или иной проблемой, какие лекарства при-

обрести, если кот заболел. Вы получите поддержку и ценные советы - приютские свои в беде не бросают!

### 4. Породистый кот из приюта? Легко!

По статистике, около 25% котиков в приюте - породистые. Не исключено, что вы увидите там сиамского, персидского kota или даже мейн-куна, который однажды оказался на улице. Конечно, волонтеры не смогут предоставить вам родословную животного и другие документы, подтверждающие породистость, но все признаки будут налицо.

### 5. Вас полюбят

Зоопсихологи уверены: кошки помнят невзгоды, которые им пришлось пережить. А еще они могут испытывать чувство благодарности к тому, кто обеспечил их кормом, лежанкой и крышей над головой. Все животные, однажды оказавшиеся на улице (а затем в приюте), очень привязываются к новому хозяину и буквально боготворят его.

Мария рассказывает: «Когда я забрала Марика из приюта, то даже не подозревала, какая любовь на меня обрушится. Кот понял, что обрел новый дом, и, видимо, пытался отплатить мне за это. Стоило мне присесть на стул, как Марик запрыгивал на колени и начинал мурчать как трактор. Если я шла в ванную, то питомец бежал за мной и ждал под дверью. Утро всегда начиналось с поцелуев и ласки - Марик облизывал мое лицо и преданно смотрел в глаза. Наш второй кот, Степка, никогда не проявлял подобных чувств. Видимо, животные из приюта действительно другие. Они любят нас беззаветно!»

#### Комментарий специалиста

**Надежда Васильева,**  
зоопсихолог

#### ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ

*Тем, кто собирается взять животное из приюта, нужно быть готовыми к возможным проблемам. Например, котам бывает непросто адаптироваться к новым условиям. Их пугают незнакомый дом, люди, запахи. Первое время питомец может прятаться от вас под кроватью. Придется приложить усилия, чтобы завоевать его доверие. Запаситесь терпением!*

*Если у вас уже есть животное, не спешите знакомить его с новым «жильцом». Желательно расселить котиков по разным комнатам, чтобы избежать деления территории. Пусть знакомство будет постепенным. Сначала по 20 мин. в день (только в вашем присутствии!), затем по 40 мин., и т.д. Когда питомцы привыкнут друг к другу, вы сможете оставлять их наедине на долгое время.*



## КЭРРИ

### Сочетать несочетаемое

Главной модницей сериала является журналистка Кэрри Брэдшоу. Именно она научила многих миксовать брендовые вещи с масс-маркетом. Кэрри показала нам, что не стоит бояться модных экспериментов - например, носить шубу с босоножками.

Стиль Кэрри - это нежные платья, балетные пачки, туфли на высоком каблуке, яркие чулки, причудливые головные уборы и сумочки необычной формы (в виде сердца или Эйфелевой башни). Подобные сумочки возвращаются в моду - носите их с вечерними платьями и туфлями на каблуках.



САМАНТА ВЫБИРАЛА МАССИВНЫЕ, КРУПНЫЕ УКРАШЕНИЯ, КОТОРЫЕ СОЧЕТАЛИСЬ С БАЗОВЫМИ ВЕЩАМИ.

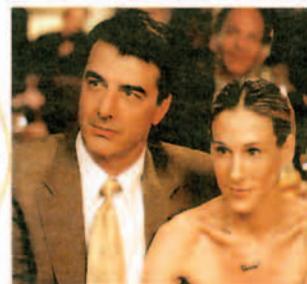
## САМАНТА

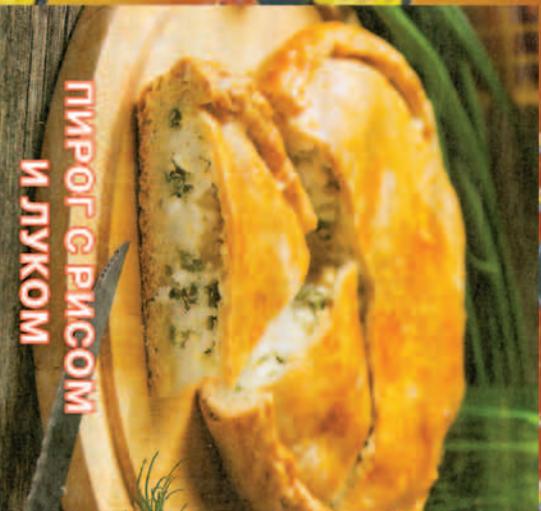
### Смелые принты

Достаточно одного взгляда на Саманту Джонс, чтобы понять - эта девушка любит быть в центре внимания. Яркие костюмы, платья, подчеркивающие фигуру, смелые принты, глубокое декольте - героиня сменяла свои эффектные наряды так же быстро, как и своих поклонников. В одной из серий Саманта появляется в высоких сапогах, в которые заправлены брюки. Такой прием остается в тренде.



Именная цепочка - любимое украшение Кэрри. Аксессуар можно сделать на заказ.





## ПИРОГ С РИСОМ И ЛУКОМ

Мука - 200 г, яйца - 3 шт.,  
картофельный крахмал - 1 ст. л.,  
кефир - 100 мл, майонез - 100 мл,  
разрыхлитель для теста - 0,5 ч. л.,  
соль - 1 щепотка. Для начинки: рис -  
100 г, яйца - 3 шт., зеленый лук - 1  
пучок, соль, черный перец - по вкусу.  
Для теста соедините яйца, кефир и  
майонез. Взбейте миксером до  
однородности. Просейте муку с солью и  
разрыхлителем, постепенно добавляйте в  
яичную массу, перемешайте. Замесите  
тесто, похожее на густую сметану.  
Смажьте форму для выпечки сливочным  
маслом, выложите половину теста.  
Отварите яйца вкрутую, остудите,  
очистите и нарежьте кубиками. Рис  
промойте до чистой воды, отварите до  
полуготовности, остудите. Зеленый лук  
вымойте, обсушите и мелко нарежьте.  
Соедините все ингредиенты, посолите,  
поперчите и перемешайте. Выложите  
начинку на тесто, разровняйте.  
Выложите вторую половину теста.  
Поставьте в разогретую до 200 градусов  
духовку на 45 мин.



## САЛАТ «БОЯРСКИЙ»

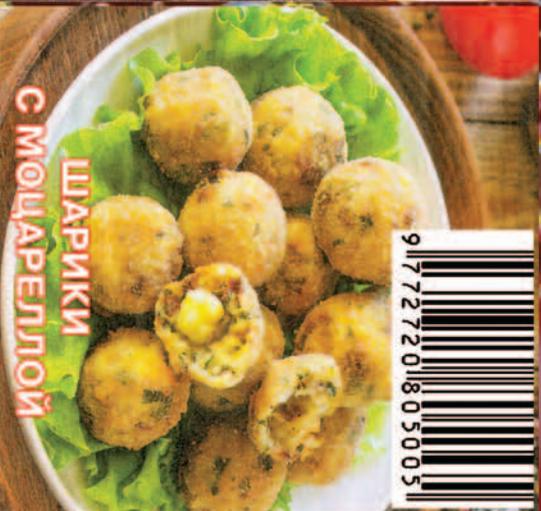
Рис - 100 г, помидоры черри - 5 шт.,  
огурец - 1 шт., маслины без косточек  
- 50 г, яйца - 2 шт., яблочный уксус -  
2 ст. л., оливковое масло - 2 ст. л.,  
лимонный сок - 1 ч. л., мед - 2 ч. л.,  
соль, черный перец - по вкусу,  
зелень для подачи.  
Рис замочите на 15 мин., затем  
промойте, залейте водой, отварите до  
готовности в подсоленной воде (15  
мин.). Откиньте на дуршлаг, дайте стечь  
воде и остудите. В рис добавьте соль,  
перец, яблочный уксус, оливковое  
масло и мед. Тщательно перемешайте,  
оставьте в холодильнике на 15 мин.  
Овощи вымойте. Огурцы нарежьте  
кубиками, маслины - кружочками,  
помидоры черри разрежьте пополам.  
Все ингредиенты добавьте к рису,  
сбрызните лимонным соком и аккуратно  
перемешайте. Яйца отварите вкрутую,  
остудите, очистите и нарежьте  
четвертинками, украсьте салат. Зелень  
вымойте, тщательно обсушите, мелко  
нарежьте и посыпьте салат. Все  
перемешайте.



## РОЛЛЫ

### «ФИЛАДЕЛЬФИЯ»

Рис - 300 г, лист нори - 1/2 шт.,  
филе слабосоленой семги - 150 г,  
сливочный сыр - 100 г, рисовый  
уксус - 1 ч. л., имитированная  
красная икра - 1 ст. л., имбирь,  
васаби, соевый соус для подачи.  
Рис промойте до чистой воды. Залейте  
водой. Варите на медленном огне до  
готовности 15 мин. Откиньте рис на  
дуршлаг, дайте стечь воде. Остудите,  
добавьте рисовый уксус и  
перемешайте. На бамбуковый коврик  
выложите лист нори. Смочите руки  
водой и равномерно выложите на лист  
рис так, чтобы не было просветов.  
Переверните лист другой стороной. По  
краю выложите сливочный сыр.  
Помогая себе ковриком, сверните лист  
в плотный рулет. Семгу нарежьте  
тонкими слайсами, выложите на ролл,  
слегка прижмите рыбу. Острым ножом  
нарежьте рулет на порционные кусочки.  
Украсьте красной икрой. Подавайте с  
соевым соусом, имбирем и васаби.



## ШАРИКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ



Рис - 200 г, моцарелла - 150 г,  
твердый сыр (тертый) - 50 г, вяленые  
томаты - 2 шт., яйца - 2 шт.,  
панировочные сухари - 100 г, соль,  
черный перец - по вкусу, масло для  
жарки. Для соуса: томатная паста -  
2 ст. л., мед - 1 ч. л., соевый соус -  
0,5 ч. л., апельсиновый сок - 1 ст. л.  
Разогрейте масло, выложите рис.  
Жарьте, помешивая, до прозрачности.  
Влейте немного воды, добавьте соль,  
перец, варите 2 мин., помешивая.  
Добавьте к рису мелко нарезанные  
томаты и сыр, тщательно перемешайте.  
Уберите в холодильник на 20 мин. Из  
массы сформируйте шарики, в каждый  
положите по кусочку моцареллы.  
Взбейте яйца, аккуратно обмакните в  
яичной смеси шарики, затем обваляйте  
в панировочных сухарях. Раскалите  
масло для фритюра на сковороде и  
обжарьте шарики до золотистой  
корочки. Соедините томатную пасту,  
мед, соевый соус и апельсиновый сок.  
Перемешайте, уберите в холодильник на  
15 мин. Подавайте шарики с медовым  
соусом в качестве закуски.