

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№1 1

март 2022

цена:

2,5 лари

**Хозяйке**

на заметку

стр.35

**Чем полезен**

эгоизм?

стр. 27

**Макияж**

на скорую руку

стр.37

**Семечки для**

здоровых сосудов

стр.14

**Луиза Хей:**

“Любовь к себе - не роскошь”

стр.20, 21

**Виктория Боня:**

стр.16-17

“Для достижения результата  
нужно регулярно работать”





# Комнатные растения в интерьере

С помощью живых растений в интерьере можно зонировать помещение, создать атмосферу джунглей и даже визуально расширить пространство.

Цветы необязательно должны быть расположены на подоконнике или на полу. Перед вами несколько интересных способов озеленения квартиры. **Вертикальное озеленение.** В таком случае растения могут виться по стенам или свисать с потолка. Это позволяет разделить помещение на два небольших участка (актуально для квартир-студий). **Зеленый уголок.** Чтобы сделать акцент на контрастной палитре в интерьере - например, если вы выбрали черно-белый дизайн - создайте в комнате зеленый уголок из нескольких растений. Желательно, чтобы они были разной высоты, и их листья отличались по размеру. Это станет вашей зоной отдыха.

**Растения для ванной.** Принимать ванну в окружении растений вдвойне приятно. Подойдут папоротник, фикус, хлорофитум, тропические растения, которым требуется высокая влажность. Горшок поставьте прямо на ванну или на металлическую тумбу.

**Фитокартина.** «Живая» картина на стене в гостиной может стать изюминкой интерьера. Обычно для этой цели используют суккуленты или мох - композиции с этими растениями выглядят оригинально.

**Подвесные кашпо.** Их стоит разместить в гостиной или спальне. Интересно смотрятся в таких кашпо растения с длинными ветвями, вьющимися по стене. Обратите внимание на пеларгонию, петунию, лобелию, алиссум, вербену, фуксию.



## Цветочный принт

Аксессуары с изображением цветов освежают интерьер. Если в вашей квартире нет ярких акцентов, используйте оранжевые, морковные, розовые подушки с цветами, а также постельное белье.

Такой принт интересно смотрится и на занавесках, обивке мебели. Важно, чтобы принт был крупным, заметным. Мелкий цветочек давно не в тренде.





## 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.

Ранее сообщалось, что Меган Маркл выиграла суд над любимым изданием королевы Великобритании. Герцогиня подала в суд на таблоид Mail on Sunday после публикации ее личного письма отцу Томасу Марклу в 2018 году.

Напомним, актриса Меган Маркл и принц Гарри поженились в 2018 году. В мае 2019-го у них родился сын Арчи. В январе 2020 года они объявили о решении отказаться от королевских полномочий и стать финансово независимыми, а позднее переехали в Штаты. В июне 2021 года они стали родителями во второй раз - у пары родилась дочь Лилибет Диана.

## Netflix снимет фильм по мотивам «Афериста из Tinder»



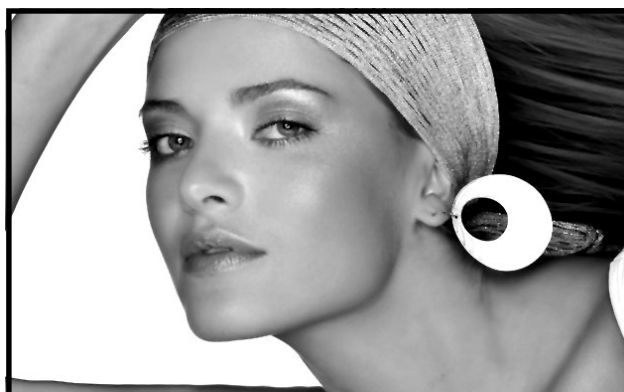
Стриминговый сервис Netflix снимет художественный фильм по мотивам «Афериста из Tinder». Об этом сообщило издание Variety со ссылкой на источник.

По данному изданию, в настоящий момент Netflix ведет переговоры с продюсерами, а сам проект находится

на ранней стадии разработки. Также источник добавил, что еще обсуждается тон потенциального фильма.

Подробности о том, кто из актеров будет играть в фильме, а также дату его выхода пока не раскрывают.

Напомним, фильм «Аферист из Tinder» сняла Фелисити Моррис, которая взяла за основу истории женщин, ставших жертвами израильского афериста Саймона Леваева (настоящее имя - Шимон Хаут). По данным СМИ, он выманил у них более десяти миллионов долларов. Все жертвы познакомились с мужчиной в популярном приложении Tinder, где он притворялся сыном Льва Леваева.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## Шенкер рассказал о «сердце» Scorpions



ДНК и сердце Scorpions, дружба и, конечно, рок - об этом и многом другом рассказал Рудольф Шенкер, основатель легендарной рок-группы Scorpions, в интервью «Известиям» в день выхода нового альбома Rock Believer.

Ровно 50 лет назад 25 февраля вышел самый первый диск группы Lonesome Crow, и фанаты со всего мира, да и сами музыканты, мечтали о большом концерте, но из-за коронавируса планы пришлось отложить на необозримое будущее. Однако даже в условиях относительной изоляции Scorpions не теряли время зря и впервые за семь лет записали новый альбом.

«Сейчас нам не разрешают собирать большие аудитории, но мы воспользовались пандемией, чтобы записать Rock Believer. Мы сделали крутой альбом. Работая над ним, добрались до самой сути, до самого сердца и — даже — до самой ДНК Scorpions! Мы хотели создать что-то совершенно особенное», - рассказал Шенкер.

Новый альбом, по мнению основателя группы, - это самое сердце Scorpions, потому и обложка оформлена в кроваво-красных тонах. Рудольф Шенкер назвал Rock Believer основой для возвра-

щения величия рок-музыке. Альбом музыканты записывали вживую, чтобы показать всем, что «это музыка из глубины души, от самого сердца, для тех, кто верит в рок». «С помощью этого альбома мы говорим людям: «Выходите, давайте слушать и делать рок вместе!» - сказал Шенкер.

Во время интервью Рудольфу Шенгеру задали вопрос: не хочет ли он, следуя веяниям последней моды, слетать в космос? Ответ не заставил себя ждать. Основатель Scorpions уверенно заявил, что музыка для него важнее космоса.

«Исполнять музыку на сцене для меня более важно, чем полететь в космос. Мне не нужны все эти стрессы, связанные с подготовкой и самим полетом, ведь у меня есть четыре друга в Scorpions — Клаус, Маттиас, Павел и Микки. Для меня гораздо важнее и приятнее играть вместе с ними, чтобы наполнять мир музыкой и делать людей счастливей», - заявил Рудольф Шенгер.



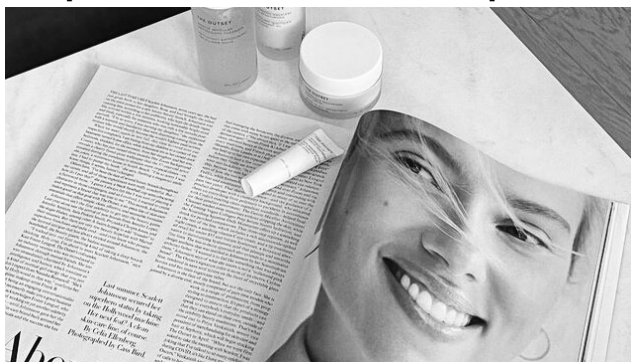
## Джейсон Момоа возобновил отношения с Лизой Боне

Похоже на то, что Джейсон и Лиза все-таки решили дать своим отношениям второй шанс – представителем издания *Hollywood Life* об этом рассказал один из друзей звезд «Аквамена» и «Игры престолов»!

О том, что знаменитости расстались после шестнадцати лет совместной жизни (и из этих шестнадцати лет четыре года пара прожила в браке), стало известно в январе текущего года – тогда они оба написали в своих соцсетях, что решили отпустить друг друга, чтобы быть

теми людьми, коими они стремятся быть. Но, видимо, с подобным решением актеры все же поторопились – не так давно пост о разрыве отношений совершенно неожиданно исчез из Instagram Джейсона, а его друг призвал журналистов, что Джейсон и Лиза снова живут вместе! И съехались они уже около двух недель назад! Разумеется, общие дети пары безумно рады подобному решению, да и поклонники искренне верят в то, что со второй попытки у звездной пары все обязательно наладится!

## Скарлетт Йоханссон снялась в промокампании своего бренда



Скарлетт Йоханссон запускает в сотрудничестве с фэшн-предпринимателем Кейт Фостер собственный бренд уходовой косметики под названием *The Outset*.

И старт продаж намечен уже на 1 марта! В официальном Instagram-аккаунте новорожденного бренда уже можно увидеть первые промофотографии линейки, причем в роли модели на них запечатлена сама Скарлетт! Кроме того, там же размещен и коротенький видеоролик, в котором актриса

обещает будущим покупателям доступную и по-настоящему универсальную продукцию! *The Outset* – это уходовая косметика, в создание коей Скарлетт постаралась вложить свой собственный опыт борьбы с воспалениями и сухостью, к коим приводят часы, не только потраченные на наклеивание грима, но и проведенные перед объективами камер! А вот какие именно средства будут представлены в этой косметической линейке, пока что неизвестно!

## У Дженнифер Лоуренс и Кука Марони родился первенец

Звезда «Голодных игр» и ее супруг, известный арт-агент и искусствовед Кук Марони, впервые стали родителями!

Правда, ни точную дату рождения, ни пол малыша счастливые родители поклонникам пока что не сообщили. Что же касается беременности Дженнифер, то о ней стало известно еще в начале сентября. Встречаться же влюбленные начали в 2018 году, причем их отношения развивались очень стремительно – в 2019 году Кук сделал своей избраннице предложение, и они сыграли пышную свадьбу!



## Кортни Кокс рассказала о своей зависимости от уколов красоты

Уже не первое десятилетие известная актриса ведет борьбу с признаками старения, и, по ее признанию, когда-то она слишком сильно увлекалась так называемыми уколами красоты.

Понять же, что пора остановиться, ей удалось лишь после того, как ее лицо слишком явно изменилось и даже стало выглядеть несколько странно! При этом взять под контроль свою страсть к эстетической косметологии Кортни удалось далеко не сразу! Теперь же 57-летняя звезда сериала «Друзья»

предпочитает использовать исключительно антивозрастную косметику, постоянно изучая появляющуюся на рынке новую продукцию как для лица, так и для тела. И если ранее актриса всегда очень болезненно реагировала на любые комментарии относительно своей внешности, то теперь она признается, что в настоящее время она совершенно не ощущает возраста! Более того, Кортни даже не пытается скрывать свою дату рождения, полагая, что прожитыми годами нужно гордиться!





# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**С НАЧИНАЮЩЕЙСЯ ПРОСТУДОЙ МОЖНО БЫСТРО СПРАВИТЬСЯ НАРОДНЫМИ МЕТОДАМИ.**

## Кашель с насморком

✓ Натрите на ночь ноги скипидарной мазью или гусиным жиром и лягте в постель, надев шерстяные носки. Для лучшего эффекта натрите также грудь, спину (кроме области сердца). Лягте в постель и укутайтесь теплым одеялом.

✓ При первых же признаках заложенности носа и кашле надо пить как можно больше жидкости - горячий чай с липовым цветом, лимоном, калиной, смородиной, малиной или теплое молоко с медом, сливочным маслом и щепоткой соды.

✓ Можно надеть носки, насыпав туда сухую горчицу, или наклеить на пятки перцовый пластырь.

✓ Отличным средством от кашля считается черная редька. Вот один из рецептов: срежьте верхушку корнеплода и извлеките из серединки треть со-

держимого. В углубление положите мед, оставив место для сока. Редьку опустите в чашку с водой: через три часа в лунке появится сок, его надо вычерпать и выпить, а редьку снова наполнить медом.

✓ При насморке кашель может возникнуть из-за того, что слизь из носа стекает в горло, раздражая дыхательные пути. Устранив насморк, можно избавиться и от кашля. Но прежде чем покупать сосудосуживающие капли от насморка - «Галазолин», «Нафтизин», «Санорин», - попробуйте натереть переносицу и виски вьетнамским бальзамом «Золотая звезда» или промыть нос соленой водой. В небольшой заварочный чайник налейте 0,5 л теплой кипяченой воды, добавьте 0,5 чайн. ложки поваренной соли. Хорошенько размешайте, чтобы соль растворилась, и, наклонившись над ванной, начинайте промывать нос. Разверните корпус на 45° в сторону, поднимите го-

лову вверх и налейте раствор сначала в правую (вода должна вытечь из левой), а потом в левую ноздрю (вода вытечет из правой). Не отчаивайтесь, если сразу не получится. Скорее всего, нос слишком сильно забит слизью. В конце концов вода найдет дорогу. Промывать нос можно и обычным шприцем (5 мл). Главное - не вводить воду слишком быстро, а делать все аккуратно, чтобы вода попадала в нос под умеренным давлением.

✓ Если такой способ не подходит, можно закапать в нос луковый сок. Он обладает хорошим обеззараживающим эффектом. Натрите луковицу на терке и отожмите через марлю. Смешайте каплю лукового сока с 1 ст. ложкой воды и закапывайте 1-2 раза в сутки по капле в каждую ноздрю. Лечитесь так не больше двух дней подряд.

**В. Санаева, терапевт, врач скорой помощи.**

## Новости

### Один пшик вместо таблетки

Австралийские фармакологи провели первые испытания нового способа введения лекарств, который сможет заменить таблетки, инъекции и пластыри. Особым способом приготовленный раствор нанесится на кожу в виде аэрозоля и мгновенно впитывается через капилляры в кровь. На это уходит менее минуты. Новый метод позволяет легко менять дозировку нажатием клапана - пшиком. Четыре пшика - целая таблетка, один пшик - ее четвертая часть.

## Жвачка

### убивает вирус

Жвачку от COVID-19, убивающую вирус прямо во рту, уже продают в Америке. На вкус она не отличается от обычной, хотя и создана на основе салата латука. Жевать жвачку, например, рекомендуется инфицированным пациентам, которым требуется помощь стоматолога, перед тем, как открыть рот для процедуры. Это позволит свести к минимуму передачу вируса другим людям.

## Шоколад назвали лекарством

На швейцарских плитках шоколада теперь пишут: «Средство для лечения сосудов». Эксперты признали: какао поддерживает эластичность сосудов и обеспечивает нужный для организма кровоток. Такая ссылка появится на упаковках и темного, и молочного шоколада. Всемирная организация здравоохранения собирается зарегистрировать швейцарский шоколад как рецептурное лекарство. Особенно рекомендован шоколад сердечникам и мужчинам, желающим улучшить свою потенцию.

## Знаете ли вы, что...

**Размер белья, которое вы носите, должен быть таким же, как размер одежды, - и не меньше. Утягивающее белье на один или несколько размеров меньше сдавливает желудок, идет заброс кислого содержимого желудка в пищевод - так возникает изжога. Из-за неправильного тесного белья нарушается кровообращение, образуется венозный застой в ногах. Это грозит появлением тромбов.**

## БОЛЯТ СУСТАВЫ?

☼ Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, подсолнечного масла и меда. Потомите на водяной бане до получения однородной массы. Эту мазь втирайте в суставы.

☼ Приготовьте мазь из 100 мл 70%-ного спирта, 1 ст. ложки соли, 1 ст. ложки свиного жира, стручка измельченного горького красного перца. Подержите смесь на водяной бане, пока не растворится

жир. Мазь втирайте в поясницу и обмотайтесь шерстяным платком.

☼ В небольшую емкость сложите очень мелко нарезанные 3-4 зубчика чеснока и залейте йодом (примерно 3-5 пузырьков). Все хорошо взболтайте и поставьте настаиваться в темное место на неделю. Растирка готова.





## Бабушкины рецепты

### На лице угри! На коже псориаз!

А может, раньше времени посидели волосы? Залейте 2 ст. ложки измельченных корней заманихи 300 мл холодной воды, доведите до кипения. Варите 10 минут, выключите, процедите. Используйте отвар для наружного протирания, а при поседении втирайте его в корни волос.

### Укрепит память и улучшит сон

Вывойте 100 г свежесорванных листьев алоэ и мелко нарежьте. Залейте водой в пропорции 1:3. Настаивайте 3 часа, процедите, отожмите листья через марлю.

Добавьте в настой 0,5 кг измельченных грецких орехов, 300 г меда и хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - пока не закончится балзам. Храните в темном прохладном месте.



## ХОРОШО, ЧТО ПРОСТУЖЕН

**Коронавирус не страшен, если вы простужены. Шансов одновременно подхватить еще и коронавирус у вас намного меньше.**

Представьте клетки в носу, горле и легких как ряд домов. Как только вирус попадает внутрь этих домов, он может оставить дверь открытой, чтобы впустить другие вирусы. А может закрыть ее за собой и наслаждаться одиночеством. Речь идет не о постоянном иммунитете, а о том периоде времени, когда риновирус находится в «домике». К такому выводу пришли ученые в результате опыта, исследуя слизистые оболочки дыхательных путей, в которые одновременно попали коронавирус и риновирус. Выяснилось: если человек получает оба вируса сразу, то риновирус одерживает верх и не дает новому коронавирусу проникнуть внутрь. Причем даже если коронавирус попадает на слизистую на 24 часа раньше, чем риновирус. Получается, что риновирус подавляет коронавирус. Испытания также показали, что риновирус запускает иммунный ответ организма, который не дает коронавирусу размножаться.



### Мигрень передается по наследству?

**Я, моя мама и сестра много лет страдаем от мигрени. Передается ли эта болезнь по наследству?**

Евгения.

Мигрень - да, гистаминовые головные боли - нет. Однако если в семье напряженные отношения, то головными болями будут страдать многие члены семьи, а причиной будет напряженная ситуация. В этом случае виновата не наследственность, а поведение.

Результаты исследования, в котором изучали пациентов, страдающих хроническими головными болями напряжения (более 15 приступов в месяц), показали, что лучший результат дает комбинация приема антидепрессантов и борьбы со стрессом. Пациентов обучали методикам борьбы со стрессом: например, аутотренингам и релаксации, психологическим методам решения проблем, техникам борьбы со сложными ситуациями. В результате им требовалось меньше обезболивающих средств, так как головные боли возникали реже и были не такими сильными.

Если эти советы не принесут облегчения, проконсультируйтесь со стоматологом. Иногда головные боли могут быть связаны с нарушениями височно-нижнечелюстного сустава, где нижняя челюсть соединяется с черепом.

## От панариция меня избавил рецепт егеря

Однажды я проколола палец на ноге, и развился панариций. Палец почернел, компрессы не помогали. Вылечиться мне помог

егерь. Он предложил неочищенное мумие (сам собрал его в горах) развести водой до цвета кофе, пропитать раствором салфетку и

сделать компресс. А еще в течение дня почаще держать палец в этом растворе. Я вылечилась за 5 дней, и проблем с пальцем больше не было. Пишу с надеждой, что кому-то помогу.

М. Зольникова.

Почему людей мучает мигрень? Причин много - от питания и наследственности до климата в семье.

## В ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ПОГОДЕ В ДОМЕ

### Приступ начинается после еды

**Может ли пища вызывать головные боли? Заметил, что часто мигрень начинается после еды.**

С. Антоненко.

Конечно. Мигрень часто возникает после употребления сульфитов, которые содержатся во многих красных винах. Раньше сульфиты добавляли в салаты, чтобы они выглядели свежими. Другой частый виновник - глутамат натрия, а также консерванты, содержащие нитраты или нитриты, например нитрит натрия. Кроме того, провоцировать приступы могут продукты, содержащие большое количество триптофана, - твердые сорта сыра и горький шоколад.

### Причина всегда в мозге

**Меня часто мучает головная боль, сосредоточенная в левой части лба. Из-за чего возникает мигрень?**

Николай Иванович.

Этот вопрос до конца не изучен, но мигрень связана с изменением кровообращения в головном мозге. При определенных ситуациях кровотока или слишком увеличивается, или слишком уменьшается. Провоцирующие факторы могут быть очень разными - от продуктов питания до изменений погоды и освещения.

В. Быков, невролог,  
врач высшей категории



# «Косточка» на ноге

**Как избавиться от выпирающей шишки на стопе эффективно и безболезненно, и откуда берется сама проблема.**



**С**топа состоит из множества косточек, связок и сухожилий и выполняет важную функцию - равномерно распределять наш вес, амортизировать при ходьбе и давать обратную нагрузку на тело. Деформации стопы - проблема серьезная, которая отражается на всем организме. Частые причины патологий - неправильное распределение веса на стопу и спазм связки-разгибателя большого пальца.

## Наследственность

Шишка представляет собой деформацию костей и нарушение баланса связок стопы, которая распластывается по мере нарастания плоскостопия. Форма стопы и ее связочный аппарат передаются нам по наследству. Но если у твоей мамы или бабушки есть такая проблема, это еще не значит, что у тебя обязательно будет то же самое. Все зависит от того, как ты следишь за здоровьем ног.

В детстве о наших стопах заботятся родители, подбирая правильную обувь и обращая внимание на постановку ног. Но как только мы взрослеем, начинаем экспериментировать с обувью - то высокие каблуки, то совсем плоская подошва, и начинает проявляться наследственная склонность к плоскостопию.

## Что приводит к появлению шишек

На патологию часто влияет обувь с плоской подошвой, например, как у кед. Не просто так эксперты советуют ходить босиком по песку: зыбкая поверхность провоцирует перекал стопы и предотвращает плоскостопие. Но в обычной жизни мы чаще всего ходим именно по твердой и ровной поверхности, из-за чего и провоцируется распластывание стопы.

**Поэтому можно смело развеять миф** про каблуки: если нет пред-

расположенности к недугу, то они не навредят.

**Но при этом необходимо** правильно, щадяще обращаться со стопами, ведь именно чрезмерная нагрузка может спровоцировать появление проблем.

**Речь не идет о ношении ортопедической обуви:** просто необходимо научиться правильно нагружать свои ноги. К примеру, если ты ходила на каблуках какое-то время, то обязательно дай стопам отдых и переобувайся в более удобную обувь. И следи, чтобы ноги не болели, когда снимаешь тесные туфли.

Помимо предрасположенности к развитию шишки, существует естественный процесс старения связочного аппарата.

С возрастом происходят гормональные перестройки, организм теряет коллаген, уменьшается количество амортизирующей жидкости. И тут речь идет о вторичном плоскостопии. Например, если ты во время беременности прибавила 30 кг, нагрузка на стопы значительно увеличивается, и тебе необходимы ортопедические стельки.

«Косточка» - лишь эстетический недостаток или может привести к проблемам со здоровьем? Тут все индивидуально. Человек адаптируется к плоскостопию, нарушается опорная и амортизационная функции стопы, и нагрузка перебрасывается на другие суставы, из-за чего может возникнуть боль в коленном, тазобедренном суставах, в поясничном отделе позвоночника и даже шее. Если у тебя такие симптомы есть, пора подбирать методы лечения.

## Как себе помочь

Без операционного вмешательства можно добиться хороших результатов, но только в комплексной работе с костями таза и ног. Если не восстановить баланс в организме и не вернуть центр тяжести на место,

увы, твои беды никуда не денутся. Кстати, даже если решить проблему с помощью операции, но не научиться правильно распределять нагрузку на ноги, то процесс деформации снова может запуститься.

Чтобы предотвратить появление «косточки» или облегчить ее симптомы, тебе необходимо:

✓ **Работать над осанкой**, чтобы выстроить правильную ось тела. Просто контроль и усилие воли тут не работают. Твое тело должно в спокойном естественном положении держаться прямо. Именно это говорит о правильной осанке, а не номинально прямая спина.

✓ **Поработать с костями таза**, чтобы вернуть на места центр тяжести. В этом тебе помогут специалисты перцептивного массажа.

✓ **Уделить внимание суставам и костям ног.** Речь идет о грамотном подборе витаминов, учитывая твои потребности, а также о сохранении подвижности суставов, в чем может помочь, например, регулярная гимнастика для суставов.

✓ **Проработать мышцы** и фасции голени и бедер, чтобы снять спазмы и вернуть им нормальную длину, наладить работу разгибателя большого пальца. Это можно осуществить самостоятельно, овладев техниками, которые предлагают специалисты.

✓ **Восстановить питание** всех структур стопы, чтобы запустить процессы восстановления в организме.

✓ **Помнить о психосоматике.** Ведь при неуверенности мы часто начинаем сутулиться, зажиматься, не замечая, как это входит у нас в привычку.

Комплексный подход к проблеме вернет тебе легкую походку, уменьшит болевые ощущения и даже поможет при плоскостопии. Но прежде чем приступать к самостоятельным действиям, обратись к специалисту.





Особый симптом недостаточности надпочечников - непреодолимая тяга солить еду посильнее.

## ЕСЛИ ВСЯ ПИЦЦА КАЖЕТСЯ НЕДОСОЛЕННОЙ

### “Наросты” над почками

Надпочечники располагаются над почками в виде своеобразных наростов. Это органы эндокринной системы. И внутренняя часть производит адреналин, который влияет на тонус сосудов, уровень артериального давления, пульс, состояние нервной системы. Кора надпочечников производит кортикостероиды (например, кортизол). Эти гормоны регулируют обмен веществ, воспалительные реакции, ответ на стресс. Также она производит мужские половые гормоны - андрогены.

### Почему развивается недостаточность?

Когда надпочечники не вырабатывают нужное количество гормонов из-за повреждения их коры, врач ставит диагноз первичная надпочечниковая недостаточность. Поражается она чаще всего при аутоиммунных заболеваниях, когда иммунная система атакует собственные клетки. Среди других причин туберкулез, инфекции или онкология надпочечников, травма, кровотечение в железе.

### Проверяем гипофиз

Диагноз вторичная надпочечниковая недостаточность (болезнь Аддисона) ставят, если причина ее в гипофизе. Этот участок головного мозга вырабатывает адренотропный гормон, который должен стимулировать кору надпочечников. Его неадекватная выработка приводит к дефициту кортикостероидов, даже если кора здорова.

Другой частой причиной вторичной недостаточности является отмена приема кортикостероидов, которые человек пил от астмы или, например, артрита. Организм привыкает к поступлению гормона извне и оказывается не готов возобновить собственную выработку гормона.

### Симптомы болезни Аддисона

Симптомы обычно развиваются медленно, в течение нескольких месяцев.

- ✓ Мышечная слабость и утомляемость.
- ✓ Потеря веса и пониженный аппетит.
- ✓ Темнеет кожа.
- ✓ Низкое давление, вплоть до обмороков.
- ✓ Боль в суставах.
- ✓ Стремление есть соль.
- ✓ Низкий уровень сахара.
- ✓ Тошнота и рвота.
- ✓ Диарея.
- ✓ Раздражительность.
- ✓ Депрессия.

Чтобы сохранить надпочечники здоровыми, человек должен полноценно спать с 22 до 2 часов.

### Если случился криз

В некоторых случаях симптомы могут появляться внезапно. При аддисоновом кризе, или острой надпочечниковой недостаточности, появляются:

- ✓ боль в нижней части спины, животе и ногах;
- ✓ тяжелая рвота и диарея, дегидратация;
- ✓ пониженное артериальное давление;
- ✓ высокий уровень калия в крови;
- ✓ потеря сознания. Это серьезная угроза для жизни больного. Немедленная медицинская помощь и госпитализация. Лечение включает внутривенное введение гидрокортизона, солевых растворов и глюкозы.

### Несколько анализов

Чтобы поставить диагноз, врач назначает:

- ✓ анализ крови. Важны показатели натрия, калия, кортизола и АКТГ. Также это может выявить антитела, которые поражают железу;

✓ тест со стимуляцией аденотропного гормона. Тест предусматривает измерение уровня кортизола в крови после введения больному АКТГ гипофиза. Если причина болезни в поражении надпочечников, то ответ желез на гормон будет незначительным или отсутствовать вовсе;

✓ тест с инсулин-индуцированной гипогликемией. Этот тест применяют, если подозревается вторичная недостаточность надпочечников (проблема с гипофизом). Тест предусматривает измерение уровня сахара и кортизола в крови после введения инсулина. У здоровых людей уровень сахара упадет, а уровень кортизола вырастет;

✓ компьютерная томография живота. Это поможет проверить размер надпочечников и найти аномалии, которые могли вызвать недостаточность. При подозрении на вторичную недостаточность чаще назначают магнитно-резонансное сканирование гипофиза.

### Этот недуг лечат гормонами

Заместительная гормональная терапия при болезни Аддисона включает:

- ✓ прием кортикостероидов. Или инъекции, если у больного рвота, диспепсия;
- ✓ андрогенная заместительная терапия. Для лечения дефицита андрогенов у женщин применяется дегидроэпиандростерон. Некоторые исследования предполагают, что такая терапия может улучшить общее самочувствие, повысить либидо и удовлетворение от секса.

Больным также рекомендуется обильное употребление натрия, особенно на фоне больших физических нагрузок, во время жары, а также при поносе. Врач может временно увеличить дозу.

**В. Фадеев, эндокринолог.**

# Шелуха - не вес золота

В ходе научных исследований было установлено (и доказано!), что луковая и чесночная шелуха обладают ценными для здоровья человека свойствами благодаря высокому содержанию флавоноидов, особенно кверцетину.

## Свойства этого чудо-вещества:

- оказывает мощное антиоксидантное действие, препятствует повреждающему действию свободных радикалов и преждевременному старению клеток;
- уменьшает проницаемость и ломкость капилляров;
- снижает уровень «плохого» холестерина и препятствует тромбообразованию, нормализует сердечный ритм и артериальное давление;
- препятствует развитию онкологических заболеваний (лейкемии, опухолей грудной и предстательной желез, толстого кишечника, легкого, мозга), а также бронхиальной астмы, язвенного колита, атопического дерматита, псориаза и др., облегчает симптомы простатита;
- оказывает спазмолитический, муколитический, слабительный, мягкий мочегонный, желчегонный эффекты, способствует выведению из организма

избытка натрия и хлора; укрепляет иммунитет, облегчает течение ОРВИ, бронхолегочных заболеваний (острая пневмония, хроническое обструктивное заболевание легких); повышает чувствительность тканей к инсулину у больных сахарным диабетом.

Лучше всего усваивается кверцетин из ягод и фруктов, зеленого чая, чесночной и луковой шелухи (до 70%).

## В общих лечебно-профилактических целях используют настои:

1 ст.л. сухой измельченной луковой или чесночной шелухи заливают стаканом кипятка, держат на слабом огне 5 минут и настаивают 3-4 часа. Процеживают и принимают по стакану в сутки. Для более эффективного лечения заболеваний принимают по стакану настоя 3 раза в сутки. Курс - 1 месяц, после перерыва в 10 дней при не-

обходимости повторяют. Можно добавлять немного луковой или чесночной шелухи в заварник с черным или зеленым чаем.

**Продукты с высоким содержанием кверцетина:** черный и зеленый чай, красный лук, луковая и чесночная шелуха, любисток. В меньших количествах, но с хорошим усвоением кверцетина - красный виноград, цитрусовые, зеленые листовые овощи, помидоры, брокколи, малина, голубика, брусника, клюква, рябина (красная и черная), облепиха, яблоки.

При недостаточном поступлении кверцетина в организм с продуктами можно рассмотреть возможность приобретения вещества в виде порошка в аптеке (принимать по инструкции, противопоказания - индивидуальная непереносимость, возраст до 12 лет).

**Ал. Вешняков, натуропат.**

## Цифры и факты

- ✓ Правый надпочечник лежит немного ниже левого.
- ✓ Утренняя слабость - явный симптом неправильной работы надпочечников.
- ✓ Борода у женщин - запущенный случай поражения надпочечников.

## Поможет дышать свободно

Быстро и эффективно избавиться от некоторых неприятных симптомов простудных заболеваний мне помогает самая обычная луковая шелуха.

### ПРИ НАСМОРКЕ

В кипяток всыпаю 4 ст.л. сухой измельченной луковой шелухи и дышу над паром 3-5 минут. Заложенность носа быстро проходит.

### ОТ СУХОГО КАШЛЯ

2 ст.л. шелухи заливаю двумя стаканами воды и кипячу 15 минут на слабом огне. Охлаждаю до комнатной температуры и процеживаю. Пью отвар теплым по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды.

**Н. Горенко.**

## КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ ГОРЛО И БОРЬТЬСЯ С ЖАРОМ? ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО?

температуру, но и уменьшает воспаление.

→ Больно глотать слюну, делать «пустой глоток»? Возможно, у вас грипп или острая респираторная инфекция. Вам необходимы постельный режим и теплое питье. Вызовите врача. При температуре выше 38,5°C принимайте жаропонижающие на основе ибупрофена, парацетамола и ацетилсалициловой кислоты или комплексные противостудные средства. Для уменьшения неприятных ощущений в горле помогут противовоспалительные леденцы и спреи.

→ Причиной боли в горле может быть и острый фарингит. Помогут полоскания с настоем шалфея, ромашки, календулы, эвкалипта - 8-10 раз в день. Или антисептики - 5-6 раз в день.

→ Боль в горле не очень сильная, преобладает чувство першения. Вы курите или перенапрягали в последнее время голосовые связки? Возможно, это хронический фарингит и ларингит. Помогут местные средства с шалфеем, эвкалиптом.

**М. Азимов, терапевт.**



→ Температура выше 38°C, болят горло, суставы, мышцы, голова? Чувствуете озноб и больно глотать? Скорее всего, вы заболели ангиной. Не ходите на работу, соблюдайте постельный режим и вызовите врача. При температуре выше 38,5°C примите жаропонижающее средство. Желательно, чтобы оно содержало ибупрофен, так как он не только снижает

## Никакого супа!

✓ При язве или гастрите нельзя есть щи (особенно из квашеной капусты), гороховый суп.

✓ Грибной суп не стоит есть при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Его экстрактивные вещества усиливают воспаления.

✓ Солянка не подходит ни для желудка, ни для сердечников с гипертониками.

✓ Также солянка, приготовленная из нескольких видов мяса с солеными огурцами и копченостями, вредна при ожирении.





# ПОДНЯЛАСЬ - И ДЕРЖИТСЯ

## ЧТО ТАКОЕ СУБФЕБРИЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА И ОТКУДА ОНА БЕРЕТСЯ

**Мы привыкли воспринимать повышение температуры тела как сигнал SOS: с организмом явно что-то не в порядке. Обычно это «что-то» вскоре дает о себе знать и другими симптомами: насморком, кашлем и т.д. Сейчас, в период пандемии, многие с особенной тревогой прислушиваются к себе.**

### Гадать нет смысла

Незначительное (37-37,9°C) повышение температуры тела, наблюдаемое на протяжении длительного времени (от нескольких недель), называют **субфебрилитетом или субфебрильной лихорадкой**: в переводе с латинского приставка sub- означает «под», «в слабой степени», а febris - «лихорадка».

Субфебрилитет может наблюдаться непрерывно в течение суток или возникать в определенные часы. Различают **низкий субфебрилитет** (с повышением температуры до 37,5°) и **высокий субфебрилитет** (выше 37,5°).

В некоторых случаях субфебрильная лихорадка действительно может быть единственным признаком болезни, и спектр этих болезней довольно широк. Дело в том, что постоянно «приподнятая» температура свидетельствует о том, что в организме протекают какие-либо процессы, способные влиять на изменение терморегуляции. Гадать, что же это за процессы - вялотекущее воспаление, аллергия, патология нервной системы или что-то еще, - нет смысла. Это должен выяснить ваш лечащий врач.

### О чем может шептать лихорадка

Ниже - лишь некоторые из возможных причин субфебрильной температуры.

**1. Очаги хронической инфекции**, которые слабо проявляют себя симптомами (или никак не проявляют), но при этом сопровождаются воспалительными процессами. Это может быть банальная

ОРВИ, а может - тонзиллит, гайморит, отит, фарингит, бронхит, пиелонефрит, пневмония и др. Сюда же относятся урогенитальные воспалительные процессы (венерические заболевания), воспаления, локализованные в желчном пузыре, эндокардиальные (во внутренней сердечной оболочке) и многие другие.

**2. Аллергические реакции.** Субфебрилитет при острых аллергических реакциях развивается сразу или в первые часы после контакта с триггерным веществом. Субфебрильную температуру сопровождают аллергические симптомы: покраснение глаз и слезотечение, чихание, прозрачные выделения из носа. Расстройства сохраняются весь период действия причины аллергии. Температура редко превышает 37,5°C. На фоне температурной реакции часто возникает распространенная сыпь в виде волдырей, сочетающаяся с нестерпимым зудом, отеком и покраснением кожи.

**3. Туберкулез** (включая его трудно выявляемые внелегочные формы - урогенитальные, костные и т.д.). При заболевании туберкулезом температура обычно не поднимается выше 37,5 градусов, при этом человек постоянно ощущает слабость и снижение работоспособности. Еще один характерный признак - ночная потливость.

**4. Гельминтозы** - заболевания, вызванные паразитическими червями. Лямблиоз, описторхоз, амебиаз и другие паразитарные инвазии (т.е. заражения) стимулируют выработку эндогенных биологически активных веществ и пирогенов. При этом температура поднимается до субфебрильной и нередко сопровождается ощущением боли и тяжести в желудке. При аскаридозе субфебрилитет возникает в период миграции личинок, при этом больной страдает кашлем и одышкой, сыпью по всему телу. При гельминтозах субфебрильная температура часто отмечается на фоне болей и припухлости суставов.

**5. Вирусные инфекции:** цитомегаловирус, простой герпес, вирусы Коксаки. Сюда же относится и ВИЧ-инфекция. Спустя 1-2 месяца после заражения вирусом иммунодефицита возникает постоянная субфебрильная температура. Чаще всего она сопровождается гриппоподобными симптомами - головными и мышечными болями, разбитостью. Температурные показатели при ВИЧ обычно находятся в диапазоне 37,2-37,5°C, не изменяясь в течение дня. Лихорадку сопровождают быстрая утомляемость, слабости, потеря аппетита, снижение трудоспособности. Нередко наблюдаются полиморфные (разного типа) высыпания на коже.

**6. Аутоиммунные процессы.** При системных заболеваниях соединительной ткани субфебрильная температура чаще выявляется в период обострения, вызванного приемом лекарственных препаратов или внешними воздействиями. Основные причины субфебрилитета - красная волчанка, ревматизм, васкулиты. Субфебрильная температура у подростков зачастую связана с ювенильным ревматоидным артритом. При этом пациента беспокоят боли в суставах, утренняя скованность движений, припухлость и гиперемия кожи.

**7. Эндокринные расстройства.** Субфебрильная температура зачастую развивается при повышенном синтезе гормонов щитовидной железы (гипертиреоз), которые усиливают основной обмен и термогенез. Симптом определяется постоянно на протяжении нескольких месяцев, при этом кожа становится горячей и влажной.

Возможна субфебрильная температура и при гипотиреозе. Помимо общей усталости и сонливости такой симптом сильно изматывает человека, нарушает его работоспособность и негативно влияет на иммунитет.

**8. Злокачественные новообразования** (лейкозы, лимфома,

гепатома, аденокарцинома почки и т.д.). При злокачественных опухолях субфебрильная температура может быть одним из наиболее ранних проявлений болезни, иногда на 6-8 месяцев опережая другие ее проявления. Это объясняют выработкой опухолевой тканью белка, обладающего пирогенными (вызывающими жар) свойствами.

**9. Вегетососудистая дистония** - одной из причин в этом случае является нарушение работы вегетативного центра терморегуляции.

**10. Физиологический субфебрилитет:** предменструальный, на фоне беременности (во время первого триместра беременности - из-за повышенного синтеза половых гормонов). В период климакса причина появления субфебрильной температуры у женщин - снижение уровня эстрогенов и гормональные перестройки в период климакса. Субфебрилитет выявляется во время приливов, когда кажется, что лицо и шея «горит», на коже образуются ярко-красные пятна.

**11. Прием определенных препаратов.** Возникновение субфебрильной температуры может спровоцировать прием антибактериальных препаратов, которые уничтожают и полезную микрофлору. В результате в организме начинают доминировать условно-патогенные микроорганизмы. Обычно это происходит через 5-7 дней после начала курса лечения. Употребление психотропных препаратов - психостимуляторов, антидепрессантов, воздействующих на структуры головного мозга, также может вызвать стойкий субфебрилитет до 37,4-37,6°C.

## Не оставляйте без внимания

Чаще всего мы не относимся всерьез к небольшому повышению температуры, продолжаем работать и вести активный образ жизни, не придавая ей значения. Действительно, кратковременный небольшой подъем температуры случается

у каждого человека, чаще всего на фоне острых респираторных вирусных инфекций, в этом нет ничего страшного и необычного. Неосложненные острые респираторные вирусные инфекции, как правило, проходят в течение 5-10 суток.

Никто не утверждает, что при первых признаках недомогания надо бежать к врачу. Но нас должно насторожить, если температура не падает в течение продолжительного времени и не сопровождается признаками острой респираторной вирусной инфекции.

## Обратите внимание на следующие признаки:

- ✓ температура систематически повышается и понижается в течение нескольких дней без видимых причин;
- ✓ у вас нет ОРВИ и обострения хронических заболеваний, отсутствуют боли, насморк, кашель и другие симптомы болезней;
- ✓ вы не проходили иммунизацию, не принимали новых лекарств;
- ✓ не было потрясений, связанных со стрессом, вы полноценно питаетесь и высыпаетесь.

Температура продолжает держаться выше 37°C - это повод обратиться к терапевту, особенно если вы замечаете у себя:

- ✓ новообразования (узелки) на коже;
- ✓ увеличение лимфатических узлов;
- ✓ сыпи;
- ✓ мышечные суставные боли;
- ✓ проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- ✓ субфебрилитет сопровождается потерей веса за небольшой промежуток времени, более 5% массы тела за срок менее 1 месяца.

**Василий Сычев,**  
врач высшей категории,  
кандидат медицинских наук.

## Это интересно

Наш организм обладает способностью к саморегуляции. Это, в том числе, касается и температуры тела. Нам не нужно прилагать особых усилий, организм сам поддерживает температуру тела примерно на одном уровне. За эту функцию отвечает гипоталамус. Интересно, что температура возникает за счет выработки тепла органами и тканями, некоторые из которых «греют» активнее, поэтому температура неравномерна. Так, больше всего тепла вырабатывают мышцы, печень и почки, а у поверхностных тканей, особенно кожи, выше теплоотдача. Из всех органов температурным постоянством отличается только головной мозг: его температура всегда одинакова.

## Когда менять лекарство от гипертонии

**?** *Пять лет принимаю один и тот же препарат от давления. Боюсь привыкания, может, поменять?*  
**Екатерина Снычева.**

Если врач подобрал вам лекарство от артериальной гипертонии и оно помогает вам удерживать давление в пределах нормы, не дает побочных эффектов - головных болей, тошноты, значит, препарат и дозировка вам подходят, у вас нет привыкания и менять лекарство не надо. Даже если кто-то говорит, что есть лучше. Препарат от гипертонии врач подбирает с учетом ваших индивидуальных особенностей.

А вот если давление, несмотря на прием препарата, выходит за рамки нормы, вы себя плохо чувствуете и после лекарства, нужно разбираться, в чем дело. Посетите врача, чтобы он назначил исследования, которые помогут выявить причину ухудшения здоровья и подобрать новый препарат. Кстати, гипертоники должны посещать лечащего врача каждые 6 мес., чтобы специалист мог оценить эффективность и при необходимости пересмотреть антигипертензивную терапию.

**Д. Соколов,**  
врач-кардиолог.

## РАЗВЕЕМ СОМНЕНИЯ

**1.** Есть мнение, что лучше пользоваться нестероидными противовоспалительными препаратами типа диклофенака в виде свечей. Что они менее агрессивны для желудка, чем таблетки. И не надейтесь! Эти лекарства в свечах не менее разрушительны, так как они проникают в желудок по сосудам - через кровь.

**2.** Использование в качестве гастропротекторов, чтобы «прикрыть» слизистую, антацидов («Ренни», «Маалокс», «Фосфалюгель») и H2-блокаторов («Квамател») неэффективно.

**3.** Мнение, что ингибиторы протонной помпы можно принимать нерегулярно, неверно. Если человеку назначили нестероиды на всю жизнь с ежедневным приемом, бессмысленно назначать гастропротекцию на месяц. В таких случаях оба лекарства нужно принимать строго параллельно.





### Кому хрома не хватает

Этот важный микроэлемент необходим всем для правильного белкового, углеводного и липидного обмена. Также хром необходим лежачим больным и пациентам в больнице, которых сложно накормить полноценной едой.

Он необходим каждому в небольших количествах. Попадая в организм, влияет на обменные процессы, регулирует уровень сахара в крови и усиливает функции инсулина. Кроме того, участвует в метаболизме липидов, углеводов и протеинов.

Хром входит в состав почти всех органов и тканей организма. Больше всего его в костной ткани, ногтях и волосах, поэтому его нехватка в первую очередь сказывается на их состоянии. Во всех клетках взрослого человека содержится примерно 6 мг хрома. Выводится он с мочой, калом и выдыхаемым воздухом. Цинк и железо усиливают его действие, а переизбыток кальция ведет к дефициту.

Нехватку хрома могут испытывать люди, чей рацион богат рафинированными продуктами. Также в группе

## В меню диабетика должен быть хром

**Дефицит хрома у всех повышает потребность в инсулине, а у диабетиков особенно. Чтобы этого микроэлемента хватало, достаточно нестрогой диеты.**

риска люди с ожирением, диабетом или атеросклерозом. Снижают уровень хрома частые стрессы, тяжелая физическая работа, дефицит протеинов.

Некоторые ученые утверждают, что хронический дефицит хрома может вызвать бесплодие у мужчин. Даже небольшой дефицит микроэлемента вызывает беспокойство, усталость.

Недостаток хрома может проявляться онемением конечностей, выпадением волос, нарушениями координации, бессонницей.

### Суточная потребность

Безопасной дозой хрома для взрослого человека ученые называют 0,2-0,25 мкг в сутки. Не больше 25-35 мкг микроэлемента в день рекомендуют потреблять людям, ведущим сидячий образ жизни. Спортсменам, наоборот, стоит повысить дозу примерно до 200 мкг ежедневно.

В организм хром попадает не только с пищей, но и через воздух. К тому же из продуктов питания усваивается 1% чистого вещества. С возрастом способность организма усваивать хром ослабевает.

Вещество, полученное из воздуха, также всасывается не полностью - не больше 25%, остальное выводится во время выдоха.

### Продукты с большим количеством хрома

Скумбрия, карась, горбуша, форель, камбала, мойва, зубатка, треска, сом, сельдь, лосось, говядья, печенька, почки, сердце, свинина, курятина, говядина, орехи, сухофрукты, кукуруза, брокколи, молочная продукция, яйца, чай, какао.

### Опасность передозировки

✿ Хромом чаще травятся через загрязненный воздух жители промышленных городов.

Избыток хрома в воздухе может спровоцировать рак легких, астму.

✿ Хром в виде биодобавок препятствует усвоению некоторых лекарств, предназначенных для лечения щитовидной железы. Между приемами обоих препаратов делайте 4-часовой перерыв.

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

## ДИЕТА ПРИ КОВИДЕ: ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ?

**Во время болезни ешьте маленькими порциями размером с ладонку каждые два часа.**

**Выбирайте мягкую, жидкую и перетертую пищу. Это облегчит пищеварение!**

Правильное питание путь к быстрому восстановлению организма при болезни. Какой рацион вернет силы?

✓ **Если есть аппетит, не отказывайтесь от жирного.** Жиры выстилают внутреннюю поверхность легких. Эти вещества необходимы, чтобы дыхательная система справлялась с вирусной атакой и имела силы для восстановления. Кроме того, жиры являются строительным материалом для

клеточных стенок, которые ковид активно «пожирает» во время болезни. В норме человеку требуется 70-80 г жиров в сутки, 1/3 из которых должна состоять из животных жиров. Например, кусочка сливочного масла, твердого сыра, сала.

✓ **Налегайте на белок.** Чтобы бороться с вирусом, организм активно забирает белки из мышц. Это приводит к сокращению мышечной массы, которая отвечает за нашу активность

и правильный обмен веществ. Восстановить ее поможет белковый рацион на основе морской рыбы, мяса птицы, яиц, кисломолочных продуктов. К тому же такое питание пополнит запасы витамина Д, который расходуется при болезни и необходим для укрепления защитных сил. Чтобы рассчитать нужное вам количество белка, умножьте свой вес (в кг) на 1,2. Например: 70 кг x 1,2 = 84 г белка в день. Важно: при хронических заболеваниях почек норму белка рассчитывает лечащий врач!

✓ **Восстанавливайте флору кишечника.** Один из тяжелых ударов ковид

наносит по ЖКТ. Привести его в порядок помогут богатые клетчаткой ягоды (горсточка в день), кисломолочные продукты (две порции в день) и ферментированная еда - квашеная капуста, соленые огурцы, сыр, квас (порция в день).

✓ **Включайте в меню противовирусные продукты-спасатели.** К ним относятся морская капуста, орехи, льняное масло, гречка, яблоки, а также специя куркума. Они содержат компоненты, которые «добивают» инфекцию и борются с внутренними воспалениями, нередко развивающимися на фоне ковида. Добавляйте пару продуктов из списка в ежедневное меню и поправляйтесь скорее!

**М. Григорьева, терапевт.**



**Все эти средства достаточно эффективны, но не заменяют лечения, назначенного врачом, хорошо применять их в комплексе.**

## ГОРЛО - КАК НОВОЕ

### При начинающейся ангине

✓ От очищенного плода киви отрежьте маленькие кусочки, разжевывайте их и старайтесь глотать так, чтобы сок и мякоть как можно лучше смазывали воспаленное горло. Применяйте это средство несколько раз в день до исцеления.

✓ Можно жевать листики золотого уса, проглатывая сок так, чтобы он смазал горло. Жеванные листья выплюнуть.

### Полоскание горла

✓ Возьмите 3 части сухой измельченной травы шалфея и 1 часть цветков ромашки аптечной. 1 ст.л. смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Полощите горло 5-6 раз в день.

✓ 1 ст.л. сухих измельченных листьев эвкалипта залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Полощите горло несколько раз в день (очень эффективное средство).

✓ 1 ч.л. соли и 0,5 ч.л. соды растворите в стакане горячей воды, добавьте 1-2 капли йода.

В один день можно поочередно применять все эти способы.

### Чай, которые помогут справиться с начавшейся простудой

**1.** Возьмите по 0,5 ч.л. сухих измельченных травы душицы, травы зверобоя, корня девясила и плодов шипов-

ника. Сначала отдельно 1 л воды залейте корни девясила и плоды шиповника, варите на слабом огне 1-2 минуты, добавьте душицу и зверобой, доведите до кипения. Оставьте настаиваться 15-20 минут, пейте несколько раз в день как чай в течение 1-2 недель.

**2.** В равных частях возьмите сухие измельченные (свежие толченые) плоды шиповника и ягоды красной рябины. Дневная доза - 1 ст.л. смеси. Залейте нужным вам объемом воды, кипятите на малом огне 1-2 минуты, настаивайте час, процедите. Пейте горячим (нельзя при тромбофлебите).

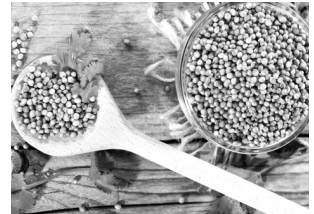
**3.** Возьмите в равных частях плоды малины, сухие измельченные листья мать-и-мачехи и траву душицы. Заваривайте и пейте как чай. Дневная доза травяного сбора - 1 ст.л., количество воды - на усмотрение.

Принимайте без перерыва не больше двух недель, с перерывами - можно, когда хочется. Хорошо пить с медом.

**4.** Возьмите 5 бутонов гвоздики, 5 плодов кардамона, по 0,5 ч.л. порошка корицы и имбиря. Перемешайте, залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой 10-15 минут, хорошо укутав. Процедите, добавьте 2 ст.л. коньяка, 1 ст.л. лимонного сока и 1 ст.л. меда. Выпейте в горячем «виде перед сном и сразу лягте в постель. Это средство помогает и для профилактики простуды после сильного переохлаждения.

**А. Головков,**  
травник.

## Полезно знать



### От вздутия спасает кориандр

**При таких деликатных проблемах, как вздутие живота и метеоризм, мне очень хорошо помогает настой кориандра.**

Семена кориандра измельчаю в кофемолке (ступке), 1 ч.л. порошка заливаю стаканом кипятка и кипячу 2 минуты. Снимаю с огня и настаиваю полчаса. Процеживаю и выпиваю весь настой за день в 3 приема до еды - живот быстро успокаивается и становится мягким. Этот рецепт всегда спасает после обильных застолий или когда съешь что-нибудь неподходящее. Раньше у меня такие проблемы возникали из-за долгой сидячей работы: кишечник пережимался, живот вздувался и становился твердым, к вечеру появлялись сильные боли. Тогда-то со мной этим простым и эффективным рецептом поделилась коллега.

**Ирина Глазкова.**

## Непонятная болячка появилась во рту...

Стоматолог объяснил, что у меня воспаление десен и внутренней стороны щек. Бывает оно, если в рот попала какая-то инфекция при незалеченном кариесе. И сказал, что при этом в слюне снижается содержание естественного бактерицидного средства - лизоцима. Этого вещества много в курином яичном белке. Поэтому стоматолог порекомендовал мне такое народное средство. Нужно вымыть яйцо, отделить белок и влить его в 100 г теплой

воды. Затем взбить и полоскать этим раствором рот через каждые 2 часа. На случай повторения инфекции врач порекомендовал второй рецепт. Надо перемешать до пены 1 белок куриного яйца, 1 чайн. ложку меда, 5 мг новокаина, по 1 ампуле витамина В1 и В6. Принимать средство натошак по 1 чайн. ложке: держать во рту до полного рассасывания. Второе средство мне не понадобилось. А кариес теперь не запускаю.

**И. Прокопов.**

### При холецистите

✿ Заварите 2 ст. ложки плодов тмина 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день после еды.

✿ При остром холецистите заварите 1 ст. ложку сухого корня аира болотного 1 стаканом кипятка в термосе на ночь. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 3 недели.

✿ Залейте 2 чайн. ложки плодов тмина 2 стаканами воды, доведите до кипения под крышкой и кипятите на медленном огне 3 минуты. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

✿ От горечи во рту при холецистите залейте 2 чайн. ложки сухой травы дымянки 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.







## СЕМЕЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СОСУДОВ

**Добавьте в свой рацион семена подсолнечника - этот суперфуд повышает уровень энергии и сокращает риск многих заболеваний. Однако полезны не все семечки.**

**С**алаты и смузи с семечками не только утолят голод, но и восполнят недостаток витаминов и минералов. В составе семян подсолнечника витамин Е, который «отвечает» за красоту и здоровье кожи, волос и ногтей; витамины группы В (участвуют во многих биохимических процессах); ниацин - обеспечивает нормальную работу нервной и пищеварительной систем.

✓ *Американские ученые сравнили популярные суперфуды. Оказалось, что авокадо содержит 2,7 мг витамина Е, в то время как горсть семечек - 38,6 мг. В составе лосося 210 мг фосфора (на 100 г продукта), а в семенах подсолнечника - 479 мг.*

### Предупреждают воспалительные процессы

Высокий уровень С-реактивного белка указывает на воспалительные процессы в организме. Чаще всего это связано с сердечно-сосудистыми нарушениями, развитием диабета II типа и другими патологиями.

По мнению исследователей, семена подсолнечника могут уменьшать воспаление. Так, в 2016 году в Канаде провели эксперимент. У людей, которые употребляли семена подсолнечника 1-2 раза в неделю, наблюдалось снижение уровня С-реактивного белка.

### Нормализуют давление

Специфические ферменты в составе семечек сужают стенки кро-

веносных сосудов. Это ведет к снижению сосудистого тонуса и, как следствие, уменьшению показателей артериального давления. А линолевая кислота стимулирует синтез веществ, которые расслабляют оболочки крупных кровеносных сосудов, и снижает уровень «плохого» холестерина.

Ученые в США провели эксперимент с пациентками, страдающими от скачков давления. Ежедневно они употребляли по 20 г семян подсолнечника и правильно питались. Спустя две недели показатели артериального давления снизились на 5%.

### Профилактика диабета

В 2015 году было доказано положительное влияние семечек на протекание сахарного диабета II типа. Достаточно съедать 70 г семян подсолнечника в неделю, чтобы понизить показатели сахара. Устойчивый результат появится спустя 2 месяца. По мнению ученых, уровень глюкозы за это время может уменьшиться на 10%. При этом важно не превышать рекомендуемую норму (не более 30 г семечек в день).

### Сырые или жареные?

Если вы хотите получить максимум пользы от семечек, лучше ешьте их в сыром виде (проконсультируйтесь с лечащим врачом). При тепловой обработке теряется значительная часть полезных жиров, клетчатки и легкоусвояемого белка.

✿ Перед употреблением рекомендуется промыть и обсушить семечки на бумажном полотенце.

✿ Если вам не нравится вкус сырых семян, не обжаривайте их на сковороде, используйте духовку. Выложите семечки на противень и оставьте на 15-20 мин. при температуре 120-140 градусов. Так полезные элементы и жиры сохранятся в большей степени.

✿ Уберите семечки в прохладное, темное и сухое место. При неправильном хранении начинается процесс окисления, у семян появляется горький привкус. Теплая и влажная среда - идеальные условия для образования плесневых грибов.

✿ Откажитесь от привычки грызть семечки неочищенными, это вредит здоровью зубов и десен: эмаль повреждается и меняет цвет, возникают микротравмы десен (возможна кровоточивость), повышается чувствительность десен.

✿ В магазинах продаются не только черные, но и белые семечки. Они содержат меньше жира, больше белка и аминокислот. Белые семечки крупные и продолговатые (их удобнее чистить), а по вкусу напоминают грецкие орехи.

✓ *Откажитесь от семечек при гастрите, язве, колите, подагре и болезнях печени. Также не стоит добавлять в меню семена подсолнечника беременным и кормящим женщинам.*

## Перекус без вреда для фигуры

**С**алат «Витаминный». 2 болгарских перца очистите от семян и нарежьте кубиками. Смешайте с 30 г зелени (петрушка, шпинат, укроп). 50 г помидоров черри нарежьте четвертинками. Соедините все ингредиенты, добавьте 20

**Приготовьте полезные блюда с семечками, которые утолят голод и не отразятся на талии.**

г очищенных семечек. Перемешайте, посолите и заправьте салат оливковым маслом и лимонным соком.

**Морковно-яблочный смузи.** Морковь очистите

и натрите. Яблоко крупно нарежьте. Апельсин очистите от кожуры и разберите на дольки, удалив белые перегородки. Измельчите в блен-



дере фрукты. Затем тертую морковь положите в чашу блендера и снова включите прибор. Добавьте очищенные семена подсолнечника (1 ст. л.), стакан воды и взбейте на высокой мощности. Подавайте смузи, украсив бокалы долькой апельсина.



## Лицо с обложки



# ВИКТОРИЯ БОНЯ: «Для достижения результата нужно регулярно работать!»

Виктория Боня — теледива, модель, блогер. Ее по праву можно назвать женщиной, которая сделала себя сама. Простой провинциальной девушке удалось стать кумиром миллионов, а впоследствии и гуру здорового образа жизни, к мнению которой прислушиваются многие молодые особы. Сегодня Виктория, бывшая участница реалити-шоу и телеведущая, реализует себя на просторах Интернета.

- Вика, прежде всего, хочется поговорить про шоу «Злые языки». Каким оно будет?

Это актуально. Сегодня публичный человек находится под прицелом желтой прессы. Слухов не миновать. Раньше я думала, что желтая пресса — ерунда. Но, когда дело коснулось меня, я ощутила, насколько сплетни могут отравлять жизнь.

- В последнее время ты пытаешься быть первой во многих

сферах. Но, на мой взгляд, успешнее всего ты ворвалась в мир красоты со своим брендом помад **Vonya Beauty**. Расскажи, как ты решила создать этот продукт?

- Идея пришла пять лет назад — из моего личного запроса. Я не могла найти стойкую помаду, которая бы при этом не сушила губы, и подчеркивала их красоту и сексуальность. И вот стала заниматься разработкой такого продукта. Очень

щепетильно подошла к вопросам производства: для меня крайне важно было добиться определённой текстуры, соответствующего качества. На всё это ушло несколько лет. Изначально нам предлагали что-то из уже существующего, но мы с технологами создали свое. За время, пока я находилась в процессе подготовки, многие запустили свои бренды косметики. И молодцы! И правильно сделали!

- Не боишься критики со стороны бьюти-блогеров?

- Мне нечего бояться, продукт действительно крутой! Помада не только отлично держится, она не отпечатывается на медицинских масках, что сейчас актуально, и губы от неё не сохнут.

Помимо бьюти-сферы, ты вошла в мир марафонов. У тебя есть онлайн-курсы для женщин по фейс-фитнесу. Давай поговорим сперва про него. Почему ты выбрала это направление?

Фейс-фитнес — это история, которой я занимаюсь 10 лет. И тоже все началось из личного интереса. Когда я в 30 лет увидела свои впадины под глазами, поняла, что нужно что-то делать. О пластике не шло и речи. Я стала искать среди различных техник что-то подходящее. В итоге из японских, арабских и других техник я собрала базу. Я ничего не понимала, но смотрела и делала. Появился эффект. Далее я получила сертификат об образовании, который дает право на проведение занятий по фейс-фитнесу. И запустила свой курс.

- А ты сама каждый день занимаешься фейс-фитнесом?

- Для меня это, как зубы почистить (Улыбается.). Я применяю упражнения даже при мытье головы — с помощью ручного массажа можно обеспечить лифтинг эффект для кожи головы.

Для достижения результата нужно регулярно работать! У меня были девочки, которым за несколько практик удалось решить проблему второго подбородка.

- Но, тем не менее, ты также пользуешься услугами косметологов. Что лучше помогает: фейс-фитнес или косметология?

- Косметология — это уход. Однажды я попала под влияние индустрии красоты и моде на гиалуроновую кислоту: заколола носогубки и слезные борозды, потом препараты рассосались по всему лицу и придали ему ассиметричный вид, лицо стало раздутым.

Гиалуроновая кислота — коварная штука. Да, для губ это отличный вариант. Но закалывать ее в лицо — опасно. Лучше делать массажи, использовать гуаша, технику



«сухожильный шлем» — она моя любимая, очень эффективная!

**- Вика, помимо твоих марафонов о красоте, у тебя есть еще курсы «Женщина Богиня» и «Женщина На Миллион». Чему ты учишь девушек?**

- «Женщина на Миллион» — это потрясающая возможность работы

него курс? Ведь это как сходить на спектакль к любимому актёру.

Если Лена Блиновская вдохновляет огромное количество людей, почему нет? Нужно уважать труд других. Кстати, мне важен момент, чтобы клиентам подходило то, на что они пришли. Первые две недели — ознакомительные. Если люди

лись съемки в одном фильме.

Встреча с Мадонной меня вдохновила! У неё была закрытая вечеринка на вилле после окончания премии «Оскар». Мадонна случайно смахнула стакан и разбила его, в тот момент мне стало интересно, как она себя поведёт. Она залезла под стол, куда разлетелись осколки, собрала их и только потом позвала официанта.

Было приятно увидеть Дженнифер Энистон. Она шикарна и невероятна. Могу сказать, что ее красоту не передаст ни одна камера. Она волшебная с сильнейшей энергетикой.

Как ни странно, все эти люди в общении очень просты. Даже проща многих непубличных людей.

**- Вика, ты сейчас долго отдыхала в Куршевеле. Но вот пришло время завершать зимние каникулы. Чем сейчас будешь заниматься?**

- Я буду заниматься ребенком. Обычно я чередую — месяц посвящаю дочке, месяц — сосредоточена на работе. Сейчас у меня не будет нянь. Я буду сама вставать в 6 утра, возить дочку в школу, приводить ее и так далее.

У нас такие правила с экс-супругом (Александр Смерфит — бизнесмен, прим.ред.). Месяц дочка с папой, месяц с мамой. Так мы разделяем обязанности.



**С дочерью**

над собой. Здесь с лучшими педагогами можно практиковать технику речи. Курс за пару тысяч рублей позволяет прикоснуться к талантам своего направления, услуги которых за пределами моего курса будут стоить в разы дороже.

Я также делюсь своим опытом: рассказываю, как создать свой имидж, свой образ, как вести себя в тех или иных ситуациях.

«Женщина Богиня» — это про духовность. В Индии я практиковалась у лучших специалистов, поэтому с удовольствием рассказываю о программах, которые раскрывают страхи и помогают справляться. Я делюсь тем, чего нет в интернете. Все действия программ направлены на расширение границ сознания, поиска баланса и гармонии.

**- Не боишься, что тебя назовут «инфоцыганкой», как в свое время было с Еленой Блиновской?**

- Я даю людям огромное количество информации. Мы на связи, мы работаем. У нас нет голосовых сообщений в мессенджерах, у нас online-встречи с подробными разборами.

«Инфоцыган» сегодня действительно много, но нужно вникать, а не слепо относить всех подряд в эту категорию. Если человеку нравится определенный блогер, если он его заряжает и вдохновляет, почему этот человек не может купить у

понимают, что им не подходит мой курс, я возвращаю деньги, а с остальными идём дальше!

**- В 2021 ты появилась на обложке Forbes Life Monaco. Ходили слухи, что обложка была куплена. Это так?**

- Я бы посмотрела на того, кто «покупает» обложку Forbes. Я знакома с владельцем этого издания. Он был очень вдохновлен моей историей, а в Европе как раз любят и поддерживают подобное, в отличие от нашей страны. Для меня быть на обложке Forbes Life Monaco — это честь и удовольствие!

Кстати о твоих зарубежных знакомствах. Ты не раз рассказывала, как проводила время с разными иностранными звездами. А с кем все-таки была самая яркая встреча?

Наверное, со Снуп Доггом. Однажды Фаррелл Уильямс пригласил нас в звукозаписывающую студию, где был Снуп Догг. Мы познакомились. В какой-то момент он отвернулся, и затем оказался с пакетиком «травки» в руках, спросил: «Хочешь?». Я отказалась, но поняла, что для него этот жест равносителен жесту нашего человека — угостить кого-то семечками.

Было интересно встретиться с Жан-Клодом Ван Даммом. Мы познакомились через моего приятеля. И проводили с актером много времени, тогда даже планирова-



**В фильме «Максимальный удар»**

#### **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ**

- Излюбленная прическа Виктории Бони — копна ухоженных длинных волос. Но ради эксперимента телеведущая иногда прибегает к модным укороченным стрижкам.

- Знаменитость не одна воспитывалась в семье. У нее есть сестра Ангелина. Еще в юности они договорились назвать дочерей именами друг друга, что и осуществили в дальнейшем.

- Как признавалась Виктория, по материнской линии у нее в роду есть китайцы.



# «ДАВАЙ НАЧНЕМ ВСЕ СНАЧАЛА?»

Не всегда расставание ставит между людьми окончательную точку и превращает их в чужих. Порой спустя время бывший партнер кажется другим человеком, с которым хочется начать все сначала.

**П**рофессор Калифорнийского университета Нэнси Калиш в 1993 г. начала работу над проектом «Потерянная любовь». В нем приняло участие более 1000 человек - они решили воссоединиться с бывшими возлюбленными. Доктор Калиш уверена: счастливые отношения с предыдущим партнером возможны в любом возрасте. Так, 70% пар, возобновивших роман, удалось построить гармоничный союз со второй попытки. Но бывает и по-другому.

### «МЕНЯ МУЧИЛО ЧУВСТВО ВИНЫ ВСЕ ЭТИ ГОДЫ»

Алена, 45 лет, вспоминает: «С Мишей мы познакомились в институте. Это было самое счастливое время в моей жизни. Мы вместе писали рефераты, мечтали о карьере и гадали, сколько у нас родится детей. Поженились на третьем курсе. Когда учеба закончилась, Миша нашел хорошее место в столице. А я уехать из города не смогла - серьезно заболела моя мама. Начались отношения на расстоянии, которые выматывали нас. Мы продержались год, а потом я предложила любимому человеку развестись. Просто больше не хотела так жить - от встречи до встречи. Он согласился».

В следующий раз я увидела Мишу только через 10 лет. За моими плечами был еще один развод и двое

замечательных детей, а у бывшего друга - все то же самое, только детей трое. Я набралась смелости и написала ему в социальной сети. Казалось, будто этих 10 лет и не было. Мы снова стали общаться, видаться, целоваться. Миша смотрел на меня глазами, полными любви, как раньше. А я не испытывала былых чувств. В конце концов я призналась ему в этом и попросила прощения. Меня мучили угрызения совести - казалось, в далеком прошлом отношения закончились по моей вине. Ведь именно я подала на развод. Помню, как Миша обнял меня и сказал: «Ты - самый родной человек для меня, и я не держу зла». Мы до сих пор дружим, но не переходим черту. Знаем, что из этого ничего не выйдет».

### «Я НЕ ЗНАЛА, КАК ЖИТЬ БЕЗ НЕГО»

«Леша - моя половинка, - убеждена Ольга, 37 лет. - Я была рядом с любимым, когда не стало его лучшего друга. Леша лежал на диване целыми днями, почти не ел, не разговаривал и смотрел в потолок. Так проявлялась депрессия. Сначала я ничего не говорила, поддерживала мужа. Со временем наша жизнь превратилась в какой-то кошмар - отношения разваливались на глазах. И тогда я забила тревогу. Умоляла его обратиться к специалисту, чтобы справиться с болью от

потери. Леша не слушал... Мне ничего не оставалось, как собрать вещи и уйти».

Целых четыре года я ходила по свиданиям, меняла мужчин как перчатки, один раз даже чуть не вышла замуж. Но в моей голове плотно засел образ бывшего мужа. Я не знала, как жить без него. Иногда так накрывало тоской, что я рыдала, закрывшись в ванной. Как-то раз любимый приснился мне и сказал: «Ты еще увидишь меня». На следующий день мы столкнулись в метро. Что это было - судьба или совпадение? До сих пор не знаю...

Мы решили попить кофе. Леша показался мне спокойным, уверенным в себе, сильным. Он признался, что прошел терапию, и это стало лучшим решением в его жизни. Я не сдержалась и поцеловала бывшего на прощание. Больше мы не расставались».

Сейчас я понимаю, что не переставала любить Лешу ни на минуту. В глубине души я чувствовала - скоро все наладится, скоро мы снова будем вместе. Так и получилось».

### «ЛЮБИМЫЙ РАЗБИЛ МОЕ СЕРДЦЕ ДВАЖДЫ»

Бытует мнение, что люди не меняются. Евгения, 33 года, убедилась в этом на собственном опыте. «Расставание с Кириллом я переживала очень тяжело. В день развода мне стало дурно, и я упала в обморок. Можете себе представить? Но, как бы сильно я его ни любила, простить измену не смогла. Да еще с кем - с секретаршей! Как банально...»

После развода я похудела на 10 кг - организм просто не испытывал голода. Перестала общаться с друзьями. Потеряла работу. Словом, это была настоящая черная полоса. Со временем она, конечно, закончилась, и моя жизнь наладилась. Мужчин я обходила стороной. До одного дня.

Я не знаю, зачем я взяла трубку, когда мне позвонил Кирилл. Он говорил что-то бессвязное о том, как ему плохо, что близкий человек его предал. Оказалось, новая пассия изменила бывшему. Бумеранг? Возможно. Я не злорадствовала, а искренне жалела Кирилла. Сама не знаю, как так получилось, но мы снова стали встречаться. Уже через несколько месяцев съехались. Я убеждала себя: в этот раз все будет по-другому. Мы сумеем построить счастливую семью. Мы сможем! Но, к сожалению, люди не меняются. Кирилл снова мне изменил. Я уходила от него с четким осознанием: больше не вернусь. Никогда! Депрессии не было, только злость на саму себя - как можно быть такой глупой?»

# НЕ ЖДИ МИЛОСТИ ОТ СУДЬБЫ

**Как выйти замуж, если твой любимый никак не может решиться на этот серьезный и ответственный шаг? Выход один - брать инициативу в свои нежные ручки.**



**А**ртем очень отличался от всех остальных моих знакомых ребят. Он был словно не от мира сего. Любил поэзию, стихи многих классиков знал наизусть. Тема не ходил на дискотеки, зато был частым посетителем музеев и различных выставок. Он не сквернословил, всегда пропускал девушек вперед, открывал им двери и подавал руку при выходе из транспорта. До сих пор не могу понять, как он со своей застенчивостью отважился предложить мне встретиться. Мне казалось, что Артем все еще верит в истории про аиста и капусту. И, тем не менее, вот уже год, как мы стабильная пара.

Правда, есть одно «но»... Несмотря на то, что мы постоянно говорим о дальнейшем совместном будущем, рассуждаем, сколько у нас будет детей, любимый не торопится делать мне предложение!

- Что же мне предпринять? - пожаловалась я своей бабуле. - Боюсь, Артем так и не созреет для брака, и я в девках останусь! Или его какая-то другая перехватит, понахальнее... А мне уже замуж хочется... Помогите, а? Я бы маму попросила, но она ведь далеко...

- Да уж, угораздило твою мать за дипломата выйти. Всю жизнь по миру мотается. Хорошо, что есть на кого дите оставить...

Это было ее обычное ворчание. Мы с мамой к нему уже привыкли, поэтому не обращали внимания. На самом деле бабушка очень гордилась своим зятем. Мало кто из ее знакомых мог похвастаться таким.

- Надо же, - продолжила бабуля, - Вижу, история повторяется.

- Ты о чем, бабуля? - спросила я. - Да так... - усмехнулась она. - О себе и твоём дедке.

- А что с вами не так?

- Ну, я его на себе женила.

- Ой, правда? Ты залетела, да?

- Тьфу на тебя! - поморщилась бабушка. - По какому еще залету?! Считать не умеешь? Твоя мама появилась через два года после нашей с дедом свадьбы.

- А зачем тогда ты его женила?

- Потому что любила, и он меня, только был такой же, как и твой Артем. Слишком робкий. Мы жили в сложное послевоенное время. Мно-

гие мужчины из нашего поселка погибли, так что парни были в дефиците. Вот я и подсуежилась, чтоб моего не увели.

- А как подсуежилась, бабуль?

- Сама сделала ему предложение. Прямо в клубе, при всех!

- Ничего себе, такое событие, наверное, стало сенсацией.

- А ты как думала! Поселок гудел почти год. После моего примера некоторые девушки тоже так сделали. Если ты хочешь замуж, не жди милости от судьбы!

Я долго думала над ее словами и решила: черт с ними, с этими правилами! Они нужны для того, чтобы их нарушать!

В субботу позвонила Артему и пригласила его на семейный ужин. Мы с бабулей накрыли шикарный стол, принарядились, даже дедушку заставили костюм надеть.

Тема пришел вовремя. Какое-то время мы все сидели за столом, ели, пили, разговаривали о погоде и о всяких житейских делах. А потом я выскочила в свою комнату. Там был спрятан сюрприз - воздушный шарик в форме сердечка.

Я постаралась придать своему лицу серьезное выражение и внесла этот символ любви в комнату. Бабушка заулыбалась, а Артем с дедом непонимающе застыли. Дедулю мы не посвятили в свой план.

- Любимый, вот уже целый год ты делаешь меня счастливой, - начала я вступительную речь. - И мне хочется, чтобы так было и дальше. До самой смерти. Поэтому... - подойдя ближе, я обняла его за шею. - Надеюсь, ты мне окажешь честь и согласишься стать моим мужем?

- А... эм... гхм... - выдавил из себя Артем и опять замолчал.

- Вот заговорщицы, чего удумали, - расхохотался дедушка. - Татьяна, признавайся, это твоя идея?

- Угадал, - усмехнулась бабуля.

- Ага... Насоветовала, значит? Артем, ты не сомневайся, а говори «да»! Меня моя красавица так же окружила больше полувек назад, но я об этом ни разу не пожалел.

- Так я и не сомневаюсь, - пробормотал Тема. - Конечно, да!

- Детки, любви вам и согласия, - обрадовалась бабушка. - Берегите друг друга. И с правнуками сильно не тяните, мы с дедом еще хотим их понынчить.

- Бабуль, - рассмеялась я, - дай нам вначале свадьбу сыграть.

- Завтра с утра идем в загс, - кивнул Тема. - Да, Оль?

- Давай. Только сегодня нужно еще к твоим родителям навеститься. Я же должна просить твоей руки не только у тебя...

- Не вздумай! Я и так себя идиотом чувствую. Все ждал подходящего момента и дождался, что ты сама предложение сделала. Если еще к моим с таким визитом явисься, опозоришь меня на всю жизнь.

- Держи ухо востро, Темка, - сказал дедушка и хлопнул моего жениха по плечу. - Не давай женщинам спуску, а то на голову сядут.

- Не сядут, - улыбнулся тот. Потом посмотрел на меня. - Оль, а когда твои родители приезжают?

- Должны через месяц. Если не будет изменений.

- Значит, так, завтра в загс, а когда твои вернутся, приду свататься. Чтобы все честь по чести, как полагается. Хорошо?

- Как скажешь, любимый, - покорно согласилась я. - А теперь вы бы с дедом помогли нам с посудой». Мужчины тоже спорить не стали, быстро собрали со стола тарелки и пошли на кухню.

- Вот видишь, как все здорово получилось, - подмигнула мне бабушка. - Так и дальше действуй. Да только не нахрапом, а ласковой...

Ольга.



## Женские судьбы



# ЛУИЗА ХЕЙ

## «Любовь к себе - это не роскошь»

**Трагичная, полная несчастий жизнь позволила Луизе Хей «сделать из лимона лимонад». Она стала одной из самых успешных женщин Америки, победила рак и придумала систему самоисцеления.**

**У**дивительно, но все заслуги Луиза Хей приписывала не себе. Она говорила: «Существует сознание, значительно более развитое, чем мое, и я как-то связана с ним... С помощью этой силы можно улучшить качество жизни. Это я и пытаюсь донести до людей». Ее книги до сих пор продолжают помогать тысячам женщин по всему миру изменить свою жизнь к лучшему.

### ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ С ОТЧИМОМ-ТИРАНОМ

Вид огромного, с кремовыми розочками торта гипнотизировал Луизу. Вокруг шумели, бегали и танцевали ее одноклассники - вечеринка в одной из школ Лос-Анджелеса была в самом разгаре. Но девочка в застиранном платьице с торчащими в разные стороны волосами и с грустными глазами стояла как вкопанная. Она не умела веселиться. Ей уже исполнилось десять, а Луиза ни разу не пробовала настоящего торта. Такую роскошь ее нищая семья позволить себе не могла. Жалостливая соседка давала малышке десять центов каждые выходные и целый

доллар на Рождество. Откуда старушке было знать, что деньги у ребенка отбирает отчим-алкоголик. А если не отдать - изобьет Луизу до полусмерти, как каждый вечер избивает ее мать. Достается даже младшей сестренке. Зря мама вышла за него замуж, но на зарплату прачки им было просто не выжить...

Наконец настал долгожданный момент - учительница объявила, что пора разрезать торт, и велела всем выстроиться в очередь. «Брысь, вонючка!» - высокий худой парень грубо толкнул Луизу. От нее всегда пахло чесноком - мать заставляла есть его, чтобы не болеть. Малышка спрятала за спину обгрызенные от нетерпения ногти и, сглатывая слюну, поплелась в конец очереди. Она видела, как девочки и мальчики из состоятельных семей брали себе по два куса белоснежного воздушного торта и потом бросались им друг в друга. Когда наконец подошла очередь Луизы, учительница виновато развела руками: «Прости, но угощения не осталось». Девочка смотрела на пустой поднос с остатками крема. Слезы текли по ее лицу...

В пятнадцать лет Луиза сбежала из дома. В одном из кафе Чикаго она стала официанткой. По сравнению с тем тяжким трудом, которым ей приходилось заниматься по приказу отчима, новая профессия казалась легкой. Луиза под села на наркотики и, путая похоть с любовью, отдавалась разным мужчинам. Секс не был для нее чем-то особенным.

В пять лет, когда малышка слонялась по двору в ожидании матери, ее поймал и изнасиловал какой-то бродяга. «Ты сама виновата!» - повторяли ей родители, врачи, следователи, строгий судья. Но все же бродягу нашли и приговорили к 15 годам тюрьмы. С тех пор в душе девушки поселился страх: а что, если его отпустят и он решит отомстить?

Из-за беспорядочной сексуальной жизни Луиза рано забеременела и в 16 лет родила очаровательного малыша. Глядя на его пухлые щечки и ручки, молодая мать обливалась слезами: у нее не было возможности содержать сына, она ведь и сама по сути была еще ребенком. Отдав младенца на усыновление состоятельной супружеской паре, Луиза уехала в Нью-Йорк. И дала себе слово начать новую правильную жизнь.

### ЖЕНЩИНА-СВЯЩЕННИК

Прежде чем оказаться на подиуме и стать успешной моделью, она работала продавщицей, уборщицей, няней. В большом городе высокая блондинка с безупречной фигурой приглянулась модным фотографам. Вечеринки, шампанское, поклонники - новая жизнь была ключом. Золушка из трущоб Лос-Анджелеса понравилась богатому английскому бизнесмену Эндрию Хей, и тот сделал ей предложение. С тех пор девушке казалось, что она очутилась в раю.

Луиза, теперь уже по фамилии Хей, родилась заново. Теперь ее окружали меха и драгоценности, яхты, люксы в фешенебельных отелях, приемы у высокопоставленных лиц и даже ужины в Белом доме. Так длилось пятнадцать лет, пока однажды муж не объявил, что уходит к своей молодой любовнице. Как, почему, за что?! Женщина рыдала в подушку. Позже она поймет, почему так произошло: сменив одежды на дорогие, внутри Хей продолжала считать себя недостойной роскоши и любви. После развода все богатые знакомые тут же отвернулись от нее.

Раздавленная, опустошенная, без денег и без надежд на будущее в свои 44 года, Луиза Хей случайно оказалась на собрании Первой Церкви Религиозной науки. Одна из прихожанок взяла заплаканную женщину за руку и сказала: «Дитя, скоро

ты найдешь дело всей своей жизни и будешь по-настоящему счастлива!» Звучало не слишком правдоподобно.

Посещая лекции религиозной общины, Луиза поняла, что причина всех ее злоключений, болезней и депрессии - она сама. Каждая психологическая травма оставляла след на ее физическом состоянии. Изменив свое мышление, мы можем изменить свою жизнь и излечиться от любых болезней. Не нужно ждать помощи со стороны, нужно самой себе помогать - к такому выводу пришла Хей.

Проверяя свою теорию, женщина, не окончившая даже среднюю школу, усердно принялась штудировать научные труды. Свою теорию изложила в книге «Исцели свое тело», ставшей бестселлером в США. Автор отказалась от курения и алкоголя, стала практиковать медитацию и йогу, продолжила самообразование и получила степень доктора метафизики, а также приняла сан священника (в неканонической церкви). Консультировала прихожан, выступала с лекциями, проводила семинары. Ее жизнь кардинально изменилась.

### ОЧЕРЕДНОЕ ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

В конце 1970-х Луиза была вынуждена прервать свое путешествие по США с «семинарами счастья»: у нее обнаружили рак женских органов на последней, неоперабельной стадии. Врачи отказывались браться за безнадежную пациентку. Тогда та решила, что поможет себе сама. В своих книгах она писала, что рак - это результат непрощенных обид. Также женщина решила, что причина болезни может крыться в несчастливом детстве. В обидах на жестокое обращение с ней, в ужасных воспо-



**Маленькая Луиза с матерью. Девочка улыбалась в редкие часы, когда отчима не было дома**

минаниях об изнасиловании, травле, которая за этим последовала. Все это оставило глубокий след в памяти и отразилось на психике. Пришлось записаться на психотерапию, параллельно разработав «Схему прощения» - метод избавления от детских обид. С помощью работы над собой, очистки организма и рефлексотерапии Луиза Хей совершила невозможное: за шесть месяцев она полностью победила смертельную болезнь.

Сообщение об исцелении Луизы от рака было предметом статей во многих газетах и журналах. Она появляется на телевидении, ее знают во всем мире, а ее ежемесячные колонки «Дорогая Луиза» появляются в более чем 50 изданиях в Соединенных Штатах, Канаде, Австралии, Испании, и Аргентине.

Свой опыт основательница движения по самопомощи изложила в очередной книге «Ты можешь исцелить свою жизнь», которая была переведена на 30 языков мира и выпущена общим тиражом в 50 миллионов экземпляров. Одни называли Хей святой и чуть ли не поклонялись ей, другие обвиняли в обмане и пиаре - говорили, она сама «придумала» себе рак. Так или иначе, но тысячи женщин после этого смогли взять на себя ответственность за свою жизнь.

В 1985 году Луиза организовала группу поддержки для шести мужчин, больных СПИДом, и работала с ними у себя дома. А три года спустя ее клиентами стали 850 человек с тем же диагнозом, которых с трудом вмещал зрительный зал в Голливуде.

Вскоре Луиза возглавляет «Хей Хауз» - успешную издательскую компанию. Это началось как маленькое предприятие в гостиной ее дома и превратилось в преуспевающую корпорацию, которая продала более десяти миллионов книг и лент, начиная с ее создания.

Авторы «Хей Хауз» - это коучи движения самосовершенствования, включая Уэйна Дайера, Джоан Борисенко, Дениз Линн, Дорин Верче и многих других. Кроме того, «Хей Фонд» и «Луиза Л. Хей - Благотворительный Фонд» являются двумя некоммерческими организациями, основанными Луизой. Они поддерживают разнообразные организации, включая тех, кто болен СПИДом, подвергался физическому насилию.

### ПРИВЕТ ИЗ ПРОШЛОГО

Однажды прошлое постучало в дом Луизы. Ей позвонила младшая сестра и пожаловалась, что 90-летняя мать упала и сломала позвоночник. Хей устроила ее в лучшую клинику, где та провела два месяца, а



**Собственное издательство, миллионы читателей, благотворительный фонд - Луиза не могла и мечтать о таком!**

затем забрала мать к себе домой. Как она будет заботиться о лежачей больной, если проводит всю жизнь в путешествиях? Луиза не знала ответ, но верила в собственный принцип: «Все, что мне нужно, у меня есть или скоро придет ко мне». И это работало! Вечером у женщины был запланирован вылет на выступление; а в обед в дверь ее дома постучалась незнакомка, искавшая работу. Она и стала сиделкой.

Луиза не только простила мать, но и согласилась помогать сестре, мучившейся от болей в спине. С тех пор как Луиза Хей сбежала из дома, отец превратил ее сестру в козла отпущения.

Судьба подарила Луизе целых 90 лет жизни. И если первую половину она потратила бездумно, то за вторую успела многое: возглавила издательство, создала собственный радиоканал, основала некоммерческую организацию по поддержке женщин, переживших насилие. Она лично не покладая рук трудилась в больницах, хосписах, социальных центрах, где безвозмездно помогала другим научиться себя принимать и любить, вести здоровый образ жизни, излечивать болезни силой воли и духа, воплощать мечты с помощью визуализации.

«Любовь к себе - это не роскошь. Это необходимость для каждой женщины. Это пропуск к здоровой и счастливой жизни» - такое завещание оставила великая Луиза Хей своим читателям. Однажды августовским вечером 2017 года она легла спать в своем красивом доме в Калифорнии и не проснулась. 90-летняя старушка покинула этот мир с улыбкой на устах: возможно, ей снилась маленькая, недолюбленная в детстве девочка. Малышка стояла с белоснежным тортом на блюде, и в ее глазах сверкала радость.

## Самоанализ



Прощая кого-нибудь, мы прощаем в этот миг и самих себя.  
Поуло Коэльо

# КАК ИЗВИНИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВАС ПРОСТИЛИ

**Иногда извинение неубедительно. Что поможет вам вернуть расположение собеседника и избавиться от отрицательных эмоций?**

Элтон Джон когда-то пел: «Прости - это самое сложное слово на свете». И он был прав. Чтобы заслужить прощение, нужно найти правильные слова и продемонстрировать искреннее раскаяние.

### БУДЬТЕ КОНКРЕТНЫ

Фраза «прости меня...» обязательно должна иметь продолжение. Например, такое: «...за то, что я вчера вечером сорвалась и нагрубила тебе». Объясните собеседнику, за что именно вы просите прощения. Формальные извинения никому не нужны и часто имеют обратный эффект: они еще сильнее обижают и раздражают окружающих.

Выбирайте правильную тональность и стиль. Например, слово «сорри» будет уместно в среде подростков, а «приношу свои искренние извинения» подойдет для общения в рабочей обстановке. Ни в коем случае не пытайтесь перевести ситуацию в шутку, иначе ваш визави подумает, что вы не осознаете свою вину.

### ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«Я понимаю, что вела себя неправильно, и сожалею об этом», - согласитесь, эта фраза звучит иначе, чем такая: «Мне очень жаль, что ты на меня обиделась». Чем плох второй вариант? В данном случае человек перекладывает вину и

ответственность за ситуацию на другого. Подтекст следующий: я белая и пушистая и ничего плохого не делала, ты сама обиделась. Четко дайте понять собеседнику, что вы раскаиваетесь. «Это было неправильно», «не стоило так делать», «мне стыдно», «мои слова», «мое поведение» - вот фразы, которыми вы должны оперировать. Даже если вы считаете, что правда на вашей стороне, сейчас не время выяснять, кто прав, а кто виноват. Ваша цель - восстановить отношения, а поэтому придется обуздать свое эго.

### ОБЪЯСНИТЕ ПРИЧИНУ

Не ищите оправданий и не пытайтесь доказать свою правоту, но попробуйте объяснить причину своего поведения. Так собеседнику будет легче понять, почему вы совершили определенный поступок, а понимание - первый шаг на пути к прощению. Скажем, у вас был тяжелый день на работе, начальник из вас все соки выжал, потом еще вам нахамил в автобусе и обсчитали в магазине. Уставшая и без настроения, вы приходите домой и спотыкаетесь о ботинки, оставленные посреди коридора сыном-подростком. Дальше вы устраиваете получасовой скандал, а когда успокаиваетесь, понимаете, что ребенок не заслужил подобное. Ваши извинения могут звучать так: «Сынок, у меня был ужасный день, я очень устала, поэтому не смогла

сдерживать свое раздражение. Это меня, конечно, не оправдывает, но, когда нервы на пределе, бывает трудно держать себя в руках. Прости меня, пожалуйста».

### ПООБЕЩАЙТЕ ИСПРАВИТЬСЯ

Детское обещание: «Я больше так не буду» не теряет своей актуальности. Обиженной стороне важно понимать, что вы прикладываете усилия к тому, чтобы исправиться и не наступать раз за разом на одни и те же грабли. При этом не давайте невыполнимых обещаний. Если у вас сложный характер и вы легко выходите из себя, то слова: «Обещаю, что такое больше не повторится», сказанные после отвратительной ссоры, вряд ли кого-то впечатлят. Вместо этого можете посоветовать на свое неумение контролировать собственные вспышки гнева. Скажите, что вам самой не нравится, как вы реагируете на непростые ситуации, и что вы хотели бы изменить этот паттерн поведения, но пока не всегда получается. Возможно, ваш визави подкинет вам хорошую книгу по психологии или даст совет. Если обиженная сторона вовлечется в решение вашей проблемы, то очень быстро вас простит. Так что искреннее раскаяние - самая выигрышная стратегия.

### ЗАПАСИТЕСЬ ТЕРПЕНИЕМ


Последний пункт, пожалуй, самый сложный. Нам часто кажется, что если мы переступили через свое эго и сумели выдать из себя слова извинения, то другой человек обязан тут же нас простить, упасть нам на грудь и заплакать от умиления. Вовсе нет! Даже если вы подберете правильные слова и признаете свою вину, это ничего не гарантирует. Обида может быть слишком серьезна, а чувства задеты глубоко.

Вы видите, что человек не идет вам навстречу? Отнеситесь к сложившейся ситуации с пониманием: «Давай вернемся к этому вопросу позже». Так вы покажете, что уважаете чувства другого и не пытаетесь манипулировать им отстаивая собственные интересы.

Взрослые люди умеют нести ответственность за свои поступки. Только дети упорствуют до последнего: «А что я такого сделал?» При этом важно помнить о чувстве собственного достоинства и не пытаться буквально вымолить прощение. Когда вы раз за разом извиняетесь, искренне сожалея о своем поступке, а собеседник заявляет: «Я не хочу прощать тебя», согласитесь с его решением и уходите. Вы сделали все, что смогли.



# Ваш любимый сканворд

Рисунок-загадка	Общая точка радиусов	Плод с пальмы	Древесный обломок	Экранизация шлягера	Мясное блюдо	Очень вкусно!	"Качели" Тарзана	Канал для орошения	
				Пятно на брюках					
Место пожара	Предак шкафа	...Быков, режиссер	Многогранник				Манящая сила		
<b>1</b>				Балетные туфли					
Байбак									
Помещение под домом	Горное ответвление	Они не дремлют	Сыграл Доцента в кино				Северная лодка	Шотландская овчарка	Крылатая... из уст
Гастроли по миру							Мебель-купе		Долина реки Колорадо
			Консервный инструмент						
Овца до года	Сопротивление (радио)	Кукла девочек Америки	Хвойный красавец	Театральное обозрение	Решение "или — или"	Вход через забор			
Отдавка, интерьер				Ухаб на трассе					
	Создает тень в песочнице	Широкая улица в Париже				Ворожба на любимого	Окрестность по старинке	Двойная буква	
			Захват судна с другого	Фильм Кэмерона	Дыра в стене			Великая сила	
	Рынок	Обмен товарами				Синема			
	Фальц по сути			Единица длины стиха	Вывод			Люди страны	
	Предложение в бизнесе	Галоген, укрепляющий зубы	Каркас			Стройный зверь			
	Десерт со свечками				Забавы римской Дианы			Мера земельной площади	
			Сдаст кровь			Шахматная ладья			
	Старая лошадь	Низкий жираф			Свиной продукт				
			Пиджачок			Снимок на киноплёнке			



# НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА!

**Терпение - удивительная вещь. Как натянутая струна, оно до последнего не хочет рваться. И все же однажды наступает момент, когда чаша переполняется, и ее содержимое выплескивается наружу.**

**С**о Стасом Лиля познакомилась еще в школе. По высокому сероглазому парню из 11 «А» сошла добрая половина учениц. А он, к всеобщему удивлению, предпочел конопатую и стеснительную Лилию.

### ПЕРВЫЕ ЗВОНЧКИ

Влюблена ли была Лиля? Несомненно! Стас стал для нее центром мироздания, заполнил все ее мысли и сны. Девушка, обладая математическим складом ума, даже отправилась вслед за возлюбленным на филологический факультет института. Ну и что, что сочинения ей даются с трудом, а пишет она безграмотно! Главное - милый рядом, всегда подскажет и поможет.

Подружки предостерегали: «Смотри, Лилька! Уж больно он у тебя ветренный, то и дело на других девчонок заглядывается». Но Лилию это не пугало. Пусть, все равно никому, кроме нее, не достанется. Подумаешь, получил пару записочек от поклонниц да несколько странных СМС с незнакомого номера. Стоит ли обращать внимание на такие мелочи?

Все ведь забывается, когда Стас

нежно обнимает ее и называет «лилей своего сердца».

К третьему курсу влюбленные стали жить вместе. Стас исполнил свою заветную детскую мечту - нашел подработку на телевидении. Лиля была рада за любимого мужчину, хоть и непросто ей теперь было. Стас возвращался с работы поздно, уставший, времени и сил на долгие душевные разговоры ему не хватало. А как-то раз Лиля уловила запах женских духов, исходящий от рубашки любимого. Она принялась задуматься, но решила не делать поспешных выводов.

- А, ты про это! Так у нас корпоратив был, пришлось пригласить парочку коллег на танец. Вот, видимо, и пропиталась одежда их ароматами, - с легкостью оправдался Стас.

Лиля безоговорочно верила словам возлюбленного и его большим и честным глазам.

### ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Известие о беременности Лили стало их врасплох. Родители будущего папаши рекомендовали не тянуть со свадьбой, чтобы слухи не пошли. При-

шлось быстренько расписаться в загсе, на пышные торжества времени и денег не было.

Беременность Лили протекала тяжело, и врачи посоветовали девушке беречь себя. Недолго подумав, она взяла в институте академический отпуск. Стас не был против, только намекнул, что теперь ему придется больше времени проводить на работе. В конце концов, надо же зарабатывать деньги на содержание будущего потомства. Лиле оставалось сидеть дома, дожидаясь супруга.

Как-то вечером, когда Стас пошел на балкон подышать свежим воздухом, Лиля наткнулась на незакрытую вкладку в его браузере. На ярком экране мигало «У вас есть 1 непрочитанное сообщение». Любопытство было сильнее ее, и девушка открыла письмо. «Как насчет того, чтобы повторить вчерашнюю ночь?» - предлагала собеседница. Лиля взглядела в фотографию: стройная шатенка в игриво распахнутом халатике. Секунда ушла на то, чтобы понять: да это ведь редактор программы, с которой работает Стас!

Не помня себя от возмущения, Лиля начала листать ленту сообщений. Оказалось, муж переписывался со многими девушками. Нашлись Маши, Кати, Светы и Марины... Все сообщения были отнюдь не дружеского характера. Стас сыпал комплиментами и предлагал встретиться.

Хлопнула балконная дверь. На пороге комнаты появился муж. Едва взгля-

нув на светящийся монитор компьютера, он все понял. Лиля в глубине души надеялась, что это глупое недоразумение. Но супруг не стал оправдываться, а кинулся на девушку с упреками:

- Какое ты имеешь право рыться в моей переписке?

Лиля замерла, не смея двинуться. Глаза Стаса были налиты кровью, руки, сжатые в кулаки, тряслись. Девушка решила, что лучше промолчать. Спустя минуту муж пришел в себя и добавил:

- Если хочешь знать, все мужчины изменяют. А мудрые женщины делают вид, что не замечают этого, чтобы семью сохранить. А ты у меня, видимо, дура!

Добавить тут было нечего.

### БЕЗ ПРИКРАС

Лиля рыдала в ванной до тех пор, пока слез совсем не осталось. Стас мирно спал. Он даже не попытался успокоить беременную жену. Ситуация была дикой и, что самое ужасное, совершенно однозначной. Что может быть хуже, чем честное признание мужа в измене?

Девушка попыталась успокоиться и подумать обо всем без эмоций. Одна она ребенка обеспечить все равно не сможет, к родителям возвращаться стыдно. Да и что скажут подруги, заявив она им, что муж оказался изменником? Скорее всего: «Мы тебя предупреждали!» Лиля вытерла слезы и дала себе зарок: когда малыш немного подрастет, она обязательно уйдет от неверного мужа. А пока будет терпеть.

Когда на свет появился Богдан, Стас показал себя прямо-таки образцовым отцом. Когда Лиля после сложных родов едва могла подниматься с кровати, он взял на себя все бытовые хлопоты и заботу о сыне. Даже когда малыш подрос, интерес к нему со стороны Стаса не стал меньше. Соседи умилялись:

- Лилечка, ты посмотри-ка, как твой лихо с ребенком управляется! Ну прямо идеальный папаша! Повезло тебе...

Но повезло ли? Лиля улыбалась соседям, врала подругам об идиллии в семье... На самом деле, ничего не изменилось с того вечера, когда девушка обнаружила переписку у мужа в компьютере. Наоборот, он, решив, что все карты теперь раскрыты, перестал заботиться о конспирации. Зачем тратить силы на лишние шифровки? На домашний телефон то и дело звонили незнакомые девицы с томными головами. В портфеле мужа Лиля частенько находила чеки на духи и украшения, подаренные не ей. Да и частые командировки Стаса подливали масла в огонь. Но каждый раз Лиля проглатывала обиду. Она утешала себя сомнительной поговоркой: «Хороший левак укрепляет брак». В конце концов, Стас всегда возвращался домой, к ней и сыну. Разве не это главное доказательство любви?

Время шло, а Лиля все никак не решалась исполнить данное себе обещание. Уже и Богдан пошел в детский сад, и у нее появилась стабильная работа, ко-

торая могла полностью обеспечить их семью. И все-таки девушка не могла представить себя без поддержки. Мысли о разводе ее пугали. Да и Богдан любил папу беззаветно. Разве Лиля могла лишить сына счастливого детства?

### ТОЧКА НЕВОЗВРАТА

Будничное утро не предвещало беды. Стас принимал душ, Лиля в спешке заполняла квитанции за коммунальные услуги. Калькулятор куда-то запропастился, и девушка схватила телефон мужа. Сенсорный экран мигнул, и открылось непрочитанное сообщение: «Милый, я, кажется, беременна».

Лиля смутно помнила, как отвела сына в садик, оплатила счета. Девушка пришла в чувство только на работе. Взяла телефон и набрала номер подруги.

Наташа на том конце провода ответила:

- Лиля, у тебя что-то стряслось?

- С чего ты взяла?

- Никогда посреди дня ты мне не звонишь!

- Ты права, давай встретимся, не могу больше держать все в себе.

В тот вечер Наташе пришлось выслушать длинную историю несложившейся супружеской жизни, полной лжи и предательства. Она с жалостью смотрела на Лилю и думала про себя: «Такая красавица, а убивается из-за какого-то балбеса». Однозначно, подругу надо было спасать. А, как известно, клин клином вышибают.

- Знаешь что, дорогуща? А давай и тебе найдем любовника? Зарегистрируем тебя на сайте знакомств, пообщаешься с мужчинами. Может, и приглянется какой-нибудь вариант...

Лиле уже нечего было терять. Несколькими кликами, и ее фотография красовалась на страничке сайта знакомств. Пять минут не прошло, как посыпались сообщения от представителей мужского пола.

Больше всего ей приглянулся Юра. Молодой человек ее возраста, скромный, приятный в общении, сразу расположил к себе. Он смешно шутил, умел выслушать, поддержать. Обмен сообщениями плавно перетек в долгие телефонные разговоры, а они - в яркие встречи. На первой же Лиля поняла: пусть это не любовь с первого взгляда, но ни с кем и никогда она еще не чувствовала себя так комфортно. Юрий же признался, что недавно пережил тяжелое расставание, и встреча с Лилей была для него как бальзам на душу.

Стас вскоре отошел на задний план. Все свободное время Лиля проводила с Юрой, даже не опасаясь, что муж заподозрит что-то неладное. В конце концов, у него самого рыльце в пушку. Долгое время Стас делал вид, что ничего не замечает, но потом все же вызвал жену на откровенный разговор.

- Скажи, ты закрутила роман мне на зло?

- Не скрою, мысль об этом у меня

появилась ровно тогда, когда я узнала, что одна из твоих любовниц беременна.

- Ты знаешь о Кате?!

- Знаю. И не понимаю, почему ты до сих пор не собрал свои вещи.

Лиля многозначительно посмотрела, на супруга и молча вышла из комнаты.

### ВСЕ ВЕРНУЛОСЬ НА КРУГИ СВОЯ

На следующий день Лиля подала документы на развод. Стас явно не ожидал от всегда робкой жены таких решительных действий. Для протокола немного поговорив с ней, лепеча что-то про сына и его счастливое будущее. Но на Лилю уже ничего не действовало. Терпение девушки лопнуло.

Она вдруг поняла, что во время брака была словно в клетке. Причем запер ее там не кто-нибудь, а она сама! Собственными руками Лиля посадила Стаса на трон и внушила ему, что он король. Как же хорошо, что все уже позади...

Развод супруги получили быстро. Стас не стал делить имущество и сына. Согласился на все условия и пообещал навещать Богдана каждые выходные. Ну а сам мальчик начал привыкать к новому папе. Юра души в нем не чаял, покупал подарки, проводил свободное время. Соседи продолжали восхищаться, только уже новым родителем. Спустя полгода Лиля получила от него предложение и не смогла отказать. Чувствуя опору и поддержку в лице любимого мужчины, она без сомнений снова нырнула в любовный омут. Была не была!

Со Стасом Лиля общение не прекратила: отец ее ребенка как-никак. Но никаких чувств и эмоций в отношении него больше не испытывала. Однажды он попросил завезти Богдана на его новую квартиру. Приехав, Лиля не застала бывшего супруга дома. Ее встретила худенькая блондинка с болезненным выражением лица. Казалось, она недавно плакала, и на лице еще видны были следы слез.

- Простите, вы... - начала Лиля.

- Я девушка Стаса, а вы, наверное, его бывшая жена? Заходите, мне нужно с вами поговорить.

Зачашкой чая новая пассия выдала как на духу: ей кажется, что Стас ей изменяет, и она не знает, что делать. Тирада закончилась потоком слез.

Лиля хотела сказать ей «Беги!», предостеречь от возможной ошибки, оградить от неприятностей, рассказать свою историю. Но потом посмотрела на девушку и поняла, что никакие слова сейчас не помогут ей. В ее глазах плескалась любовь, безграничная, всепрощающая. Пока она живет в сердце, женщина не сможет отвергнуть любимого, какие бы гнусные поступки он ни совершал. Не переполнилась еще чаша, не надорвалась струна, не пришло время.

Но как же хорошо, что все это происходит уже не с ней.





# ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО ГОРШОК

**В последнее время стало модно приучать к горшку грудного малыша. Но стоит ли это делать так рано? Наша читательница рассказала о своем опыте.**

**М**оему сыну четыре года, но горшок я купила, когда ему было шесть месяцев. Помню, подруга Маргарита тогда «продвигала» идею раннего высаживания. «Вот мой Степочка с трех месяцев дает мне понять, когда хочет в туалет, и я тут же несу его писать», - хвасталась она.

Каюсь, своего Никиту я тоже пыталась заставить бежать впереди планеты всей, но он был категорически против. Настолько, что в конце концов у него возникло отвращение к горшку. И в полтора года (это адекватный возраст для начала приучения) ребенок даже смотреть на него не хотел и бессовестно орошал подгузники. Я забила тревогу.

Сколько же советов я выслушала! Моя мама настаивала: следует проявить твердость. Она доводила внука почти до истерик, лишь бы тот сходил в туалет куда надо. Заметив это, я сразу сказала: «Стоп!» Бывшая коллега говорила, что нужно расслабиться и позволить ребенку самому выбирать, куда ему справлять нужду. Мысль неплохая, но когда я посмотрела на ее трехлетнюю дочь, которая до сих пор носила подгузники, то поняла - это не наш вариант. Нужно было искать выход самостоятельно. На удивление, мне не понадобились ни врачи, ни

психологи. Проверенные советы других мамочек

на интернет-форумах сделали свое дело и помогли нам подружиться с горшком. Расскажу, с чего мы начинали.

Прежде всего, я выбросила старый горшок - поющий. Этот аксессуар должен быть совершенно обычным, пластмассовым (материал сохраняет тепло, на такой «трон» приятно садиться). Для девочек желательно брать круглые горшки, для мальчиков - овальные. Бонус, который не будет лишним - спинка. С ней комфортнее.

Помня о негативном опыте, я запаслась терпением. Для начала мы дали имя горшку - Мишка. Все неспроста: там действительно был нарисован медведь. Потом стали сажать туда мягкие игрушки, чтобы они справили нужду. Спустя неделю я заметила, что Никита начинает с интересом смотреть на горшок. Затаив дыхание, я наблюдала, как сын присаживается, но не писает. И все же это был прогресс!

Вскоре мы перешли к следующему этапу - на горшок надо не просто сесть, но еще и сходить в туалет. «Да, ты еще маленький, чтобы писать в горшок. Так делают только большие детки. Подрасти немножко», - сказала я. Сыну, видимо, не понравилось, что я назвала его

маленьким, и он тут же продемонстрировал обратное, справив нужду куда следует. Вместо того, чтобы открыто ликовать, я серьезно сказала: «Теперь ты действительно большой, поздравляю!»

С того дня Никита периодически садился на горшок, но только в рамках игры. Когда я пыталась усадить его просто так, сын вскакивал. Что делать дальше, я не знала. Подсказала моя тетя: «Сними с него подгузник». На свой страх и риск я сделала это. Конечно, спустя пару часов сын намочил штаны. Ребенку определенно не понравилось ходить в мокрой одежде. Я сказала ему: «Если ты не хочешь, чтобы было мокро, в следующий раз питай в горшок». Конечно, Никита меня услышал не сразу. Прошло недели три, прежде чем он понял, как решить проблему мокрых штанов. Я смотрела на сына, который плакал из-за того, что описался, и сама не могла сдержать слез. Мне казалось, что я ужасная мать, раз позволяю малышу так страдать. Но так нужно было сделать.

Я же старалась понять по его жестам, мимике, поведению, когда малыш готов посетить туалетную комнату. Стала замечать, что перед этим сын обычно поджимает нижнюю губу и ищет меня взглядом, а иногда сводит коленки. Как только я видела подобные проявления, тут же сажала ребенка на горшок, и он спокойно делал свои дела.

Спустя месяц дома мы не использовали подгузники, но оставались еще прогулки, дневной и ночной сон. С прогулками нам повезло: на дворе стояло лето, и можно было брать с собой запасную одежду, чтобы поменять в случае чего. Но все обошлось. Никита начал смотреть на остальных ребят, которые иногда бегали в кусты, и посчитал это веселой игрой. Вскоре в кусты ходили и мы.

Во время дневного сна за два часа ребенок просто не успевал описаться. Но с ночным сном мы намучились! Сначала мне приходилось заводить будильник и дважды за ночь «ставать, чтобы посадить сына на горшок. Так длилось чуть ли не до трех с половиной лет. Потом подключилась бабушка и посоветовала мне сдвигать время подъема, чтобы в конце концов сократить время ночных походов в туалет до одного раза. Я так и сделала. А к четырем годам проблема решилась.

Сейчас Никита может разбудить меня ночью и попроситься в туалет, но это случается редко. Как я рада, что мы победили страхи, касающиеся туалета, и подружились с его величеством горшком!

Наталья К.

# ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЭГОИЗМ?

**С самого детства родители учили нас заботиться в первую очередь об окружающих. Помогать, выручать, жертвовать. Но такой подход сегодня психологи отрицают и говорят о пользе здорового эгоизма.**

**С**тавить интересы других выше собственных еще недавно было долгом любого хорошего человека и гражданина. Те же, кто заботился о себе, получали ярлык эгоистов. Такое примитивное деление окружающих на альтруистов и эгоистов, без полутонов, привело к дисгармонии в социуме. По сути, несколькими поколениями людей вбили в головы, что любить себя - грешно и позорно. Проживая несчастливую жизнь, в разладе с собой, «правильные» взрослые передавали свой жизненный опыт детям...

## «ТЫ ДУМАЕШЬ ТОЛЬКО О СЕБЕ!»

Родители все детство упрекали Оксану в том, что она эгоистка. «Конечно, ты - единственный ребенок в семье, все достается тебе! - говорила с укором ее мама, а Оксана чувствовала себя виноватой за то, что у нее нет братика или сестренки. В подростковом возрасте на девушку возложили практически весь быт: готовку, уборку, глажку белья. А когда у нее родилась племянница, то еще и обязанности бесплатной няньки. Однажды Оксана отказала тете и не стала сидеть с малышкой. Она отправилась на день рождения к подруге. На следующий день мать так распекала дочку за заботу только о себе, что выпалила ей в сердцах: «Ты даже не эгоистка! Ты - эгоцентристка!»

Как ни странно, с той фразы началось «выздоровление» Оксаны. Девушка стала читать литературу по психологии и постепенно осознала, что разумный эгоизм - здоровое для любого состояния принятие себя. Оказалось, оно не исключает любви к близким и заботы об окружающих. Важно найти разумный компромисс между собственными и чужими интересами. Соглашаясь помочь ближнему, человек имеет право требовать уважения к своим границам, времени, интересам. И это нормально!

Более того, девушка пришла к интересному выводу: здоровый эгоизм - это встроенная природная

функция, которая защищает нас от манипуляций окружающих, от физического или психологического истощения. Так что ярлыки, навешанные мамой, она с себя сняла.

## ЭГОЦЕНТРИЗМ ИЛИ ЭГОИЗМ?

Богдан рос без отца, но зато в атмосфере безграничной любви мамы, тети и бабушки. «Талант», «гений», «звезда», «вундеркинд» - восторженный хор не замолкал ни на день. К 16 годам перед компьютером в своей комнате уже восседал молодой бог, которому подавали питье и пищу прямо к столу. В 18 лет 120-килограммовый гений писал сценарии для компьютерных игр, не выходя из дома. В 22 года отправил бабушку в дом престарелых. В 25 - отказал матери в деньгах на операцию. Похоже это поведение на здоровый эгоизм? Нет, полное отсутствие эмпатии по отношению к близким - признак психологических проблем.

Эгоцентризм - это вариант отклонения от социальной нормы. Такое состояние присуще человеку, который любит только себя. А все окружающие словно задуманы мирозданием для того, чтобы обслуживать его потребности, развлекать, заботиться и восхищаться. И, конечно, жертвовать своими интересами.

Сегодня таких людей называют нарциссами. В детстве любовь к себе зашкаливает практически у каждого благополучного ребенка. Вырастая, люди постепенно избавляются от чувства собственной исключительности и начинают замечать и оценивать яркость «других звезд». Перехваленные дети,

которые росли в условиях гиперопеки, отказываются взрослеть, став физически зрелыми людьми. Они зациклены на себе.

## АЛЬТРУИЗМ СО СКРЫТЫМИ МОТИВАМИ

Часто в том, что мы называем альтруизмом, много скрытого эгоизма и вторичных выгод. История Светланы - тому подтверждение. Она жила ради своего сына. В детстве мальчик тяжело переболел и получил осложнение в виде сильного снижения слуха. С этого момента его мать решила всю себя посвятить ребенку. Она развивала, социализировала, обучала, развлекала сына. Позже стала ходить с ним на свидания, чтобы помочь общаться с девушкой. Помогла найти работу в организации, где трудилась сама. Сначала сын пытался вырваться из пут заботы и любви, а потом смирился. Постепенно молодой мужчина стал не только инвалидом по слуху, но и «социальным инвалидом». «Мы с Тamarой ходим парой» - так говорили о них окружающие, посмеиваясь вслед.

При этом Светлана жаловалась коллегам и сотрудникам, что не может устроить свою личную жизнь, пока она нужна сыну. В чем скрытый эгоизм женщины? Своим жертвенным поведением она заслуживала уважение родственников и невротическую любовь беспомощного сына. Когда Светлана умерла, Даниил остался один. Оказалось, что он умеет себя обслуживать, общаться с противоположным полом, встречаться с друзьями. Правда, семью мужчина так и не завел - решил, что в 45 лет уже поздно.



**Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь.**

*Оскар Уайльд*

## Проблема



### КОЛЛЕГИ СЕЛИ МНЕ НА ШЕЮ!

**В нашем отделе я больше остальных загружена работой, а все потому, что слишком мягкотелая. Не могу отказать, если меня о чем-то просят, всем помогаю, слово лишнее боюсь сказать. А коллеги этим пользуются!**

**Ирина П.**

Отношение к вам окружающих - это зеркало. Оно отражает то, насколько вы сами цените себя. Вот и задумайтесь, какова ваша ценность?

Видимо вы не считаете себя особенным сотрудником и не задумываетесь о том, сколько стоит ваше время. А надо бы! Напишите на бумаге свои сильные стороны, укажите, в чем ваше преимущество перед другими. Перечислите несколько раз, чтобы убедиться в том, что специалист вашего уровня не может быть на подхвате у остальных.

Однако изменить ситуацию сразу вряд ли получится. Коллеги успели привыкнуть к вашей безотказности. Так что первое время на вас

будут продолжать сыпаться просьбы и задания. Научитесь говорить нет - уважительно, но твердо. Будьте готовы к тому, что отношение к вам может измениться не в лучшую сторону, но это только на первых парах. Со временем в вас разглядят личность, способную постоять за себя, и зауважают.

Есть еще одна небольшая хитрость: всегда давайте окружающим понять - у вас достаточно работы. Избегайте фраз «Еще только полдень, а я уже все сделала!», «Можно было на работу не приходиться - дел нет». Создайте видимость того, что вы загружены, даже если это не так. Тогда ваш отказ в духе «Прости, много работы» никому не покажется странным.

### ДОЧЬ БОИТСЯ ПЛОХИХ ОЦЕНОК

**Моя дочь в свои десять лет слишком ответственная. Прилежно учит уроки, занимается каждый день. Если получает плохую отметку, то впадает в истерику. Кричит, плачет, а потом замыкается в себе... Я не знаю, как ей помочь.**

**Елена Михайлова.**

Реакция вашей дочери на плохие оценки действительно должна вас тревожить. Однако в таких случаях корень проблемы следует искать в родителях.

Как правило, ребенок стремится получать высокие баллы, чтобы порадовать маму с папой, показать, какой он хороший, заслужить бонусы. Когда чадо знает, что его в семье и так любят, то у него нет задачи быть лучше всех - или, по крайней мере, эта цель не доведена до абсурда.

Попробуйте проанализировать, в какой момент вы могли указать доч-

ке на то, что оценки влияют на отношение к ней. Поговорите с ребенком и объясните, что это совсем не так. Стоит проконтролировать и себя. Как вы реагируете, если дочь приносит из школы двойку или тройку? Говорите: «Ничего страшного, ты все справишься» или сердитесь и называете школьницу неумехой?

Поверьте, в этом возрасте дети отзеркаливают поведение родителей. Именно от старших членов семьи зависит, какими будут самооценка и психическое здоровье ребенка.

## МУЖЧИНА ЗА МЕНЯ НЕ ЗАСТУПИЛСЯ...

**Мне нравится мужчина. Кажется, я ему тоже. Мы присматриваемся друг к другу, но недавно он меня неприятно удивил, когда в общей компании не заступился. Молча стоял и смотрел, как меня оскорбляет другой человек. Это нормально?**

**Карина Ровнова.**

Из-за того, что мужчина вам нравится, вы подсознательно наделили его теми качествами, которыми тот, возможно, не обладает. А после возникшей ситуации, конечно же, разочаровались. Однако не стоит делать скоропалительных выводов.

Вы не знаете, что двигало кавалером в тот момент. Вероятно, человек, конфликтовавший с вами, был выше по социальному статусу, и вступать с ним в конфронтацию не стоило. Или же ваш избранник медлил и вовремя не среагировал. Может быть, он уже и жалеет, что не встал на вашу сторону, но поздно.

Дайте и ему, и себе еще немного времени. Посмотрите, как знакомый будет себя вести, какие действия в вашу сторону предпримет. Если же он еще раз проявит себя с невыгодной стороны, вот тогда стоит задуматься, хотите ли вы строить с ним отношения.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ПОЧЕМУ МОЛЧАТЬ ПОЛЕЗНО?

**Вы когда-нибудь задумывались о пользе молчания? Исследователи уверены: она существует!**

**Молчание работает как режим энергосбережения. Мы не говорим, а соответственно, не тратим драгоценные слова, силы и эмоции. Особенно это актуально для жителей крупных городов, которые живут в бешеном ритме и вынуждены постоянно общаться с окружающими.**

**Психологи считают, что даже полчаса в день, проведенные в молчании, могут значительно снизить нагрузку на нервную систему. Важно в это время не только не разговаривать, но и не переписываться в мессенджерах, не читать новости, не играть в онлайн-игры и т.д. Лучше смотреть в окно и думать о чем-то приятном.**

**И**ногда наша лимфатическая система не справляется с нагрузкой. Например, из некачественного питания в организм поступает слишком много вредных веществ. Или происходит блокировка лимфотока из-за малоподвижного образа жизни (при сидячей работе), нарушении осанки, слишком тесной и неудобной одежды. В этом случае лимфа застаивается в нижней части тела. Быстро начинает расти животик, который не удается убрать с помощью физических упражнений и диеты, на бедрах образуются целлюлит. Чтобы исправить ситуацию, необходимо устранить застой лимфы. Это можно сделать как в домашних условиях, так и в массажных салонах.

### **КОСМЕТИЧЕСКИЙ, АППАРАТНЫЙ ИЛИ ОСТЕОПАТИЧЕСКИЙ?**

Лимфодренажный массаж - это комплекс процедур, который направлен на улучшение лимфотока. Массаж помогает вывести из организма лишнюю жидкость, избавиться от отечности, разгладить кожу, повысить иммунитет. Все это необходимо для гармоничного похудения. Существует три вида такого массажа - косметический, аппаратный и остеопатический.

Косметический ручной массаж воздействует на верхние слои, его можно провести дома самостоятельно, активно разминая тело. Движения должны совершаться от периферии к центру. Можно использовать ручной массажер.

Аппаратный массаж выполняет косметолог с помощью специального аппарата. Но такая процедура не подходит обладателям чувствительной кожи, а также людям с низким болевым порогом.

Остеопатический массаж проводится квалифицированным врачом-остеопатом. Специалист прорабатывает глубокие слои дермы, снимает мышечные зажимы. Врач определяет локализацию застоев лимфы и с помощью специальных

**Во время аппаратного массажа производится давление на кожу с пульсирующими щелчками. В результате разгоняется кровоток, расслабляются мышцы, улучшается самочувствие.**



## **ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ**

**Стройность зависит не только от рельефности мышц и упругости кожи. Большое значение имеет лимфа. Если возникают ее застои, то дают о себе знать отечность, целлюлит, лишний вес. Поможет лимфодренажный массаж.**

методик увеличивает подвижность и эластичность «заблокированных» участков. Помимо косметического эффекта удается достигнуть и оздоровительного: ткани лучше насыщаются кислородом и питанием.

- *Для заметного результата необходимо пройти курс из 10 процедур, а первые изменения наступят лишь после третьего остеопатического лимфодренажного массажа.*

### **ЧТО ДОБАВИТЬ К МАССАЖУ**

Важно понимать: массаж не будет эффективен, если вы не измените образ жизни и питание. Соль, сахар, острые блюда, алкоголь и фастфуд вызывают застой лимфы

в нижних отделах тела. Такую пищу нужно по возможности исключить из рациона. А вот разогнать лимфу и улучшить метаболизм помогут зеленые смузи, овощные соки, масло черного тмина. Также необходимо наладить питьевой режим - это обеспечивает свободное движение лимфы по телу. Выпивайте не менее 1,5 л чистой воды в день.

Наиболее активно очистка организма от токсинов происходит во время сна, поэтому не жертвуйте своим отдыхом. Восьмичасовой сон - не роскошь, а важное условие, которое поможет сохранить здоровье и стройность.

Также в день нужно проходить не менее 10 000 шагов или заниматься любой другой аэробной нагрузкой. Подойдут бег, танцы, лыжный спорт, скандинавская ходьба - выбирайте!

## **УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ УЛУЧШАТ ЛИМФОТОК**

Некоторые упражнения могут улучшить кровоток и лимфоток во всем теле. Достаточно выполнять их по 10-15 минут каждый день, чтобы избавиться от отеков и лишнего веса «Жук». Лягте на пол, руки и ноги поднимите под прямым углом, имитируя перевернутого жука. Потрясите ослабленными конечностями одновременно до ощущения усталости.

**Прыжки.** Встаньте. Подпрыгните, разводя ноги в стороны, руки поднимайте вверх. Во время следующего прыжка ноги сведите вместе, а руки опустите. Повторите 50-70 раз.

**Перекачивание на стопах.** Встаньте ровно, руки опустите вдоль тела. Перенесите вес тела на носки, одновременно отрывая пятки от пола. Далее перенесите вес

тела на пятки. Повторяйте упражнение в течение минуты в среднеинтенсивном темпе.

**«Бабочка».** Сядьте на коврик, колени разведите в стороны, а стопы соедините и передвиньте как можно ближе к себе. Интенсивно, но избегая болевых ощущений, попытайтесь опустить колени на пол пружинистыми движениями. Сделайте 30-60 повторений.





(Окончание. Начало в 28-10).

– Слава Богу, что я завтра уезжаю! – воскликнул он. – Может быть, судьба и здесь не избавила бы меня от неожиданной встречи, именно здесь, где я узнал любовь, узнал счастье! Я не вынес бы этого...

– Так вы все таки не хотите сделать попытку к сближению? Подумайте хорошенько, Георг! Дело ведь идет о счастье всей жизни. На вашем месте я взглянул бы на неожиданную возможность встречи здесь, где родилась ваша любовь, как на перст судьбы, и еще раз попытался бы получить желанный ответ. Ваше положение и будущность, которой вы вправе ожидать, дают вам полную возможность предложить свою руку даже очень богатой наследнице. Когда вы в первый раз высказали баронессе Гардер свою любовь, вы могли предложить ей гораздо меньше.

– Но тогда я был любим! – с невыразимой горечью воскликнул Георг, – или по крайней мере верил, что Габриэль любит меня. Теперь между нами стоит стеной час разлуки, разрушивший мою чудную мечту; Габриэль нисколько не расположена вернуть ее мне – я слишком часто видел это по тому, как она стремится избегать меня. Уже одна мысль, что я могу снова искать сближения, пугает ее. О, она может быть спокойна: добровольно я к ней никогда не подойду!

– Между тем именно этот ее страх и должен был ободрить вас, – прервал Бруннов: – Мы ведь спокойно и холодно проходим мимо тех, к кому равнодушны. Неужели вы не решитесь узнать наверное, в самом ли деле Габриэль...

– Никогда! – страстно воскликнул Георг. – Подойти к ней, чтобы еще раз услышать из ее уст, что ее любовь навсегда отдана другому, что его одного она может любить, даже когда он в могиле! Один раз я уже вынес это – с меня довольно! Не будем больше, доктор, вы сами видите, что я не могу хладнокровно говорить на эту тему. Ради Бога, избавьте!

Бруннов замолчал, но разговор и без того должен был прекратиться, потому что вернулся Макс и завладел своим другом. Доктор скоро оставил товарищей вдвоем и ушел к себе в кабинет. Походив с четверть часа по комнате в глубокой задумчивости, он взял шляпу и вышел из дома...

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

Вилла баронессы Гардер была несравненно богаче маленькой дачи, где мать и дочь жили когда то. Старая баронесса считала необходимым жить в соответствующей их теперешнему положению обстановке, которой ей прежде так не хватало, а Габриэль во всем, что касалось внешней жизни, уступала желаниям матери. Баронесса привезла с собой слуг, лошадей, экипажи. Сегодня она выехала в город, и Габриэль была дома одна. Она стояла на террасе, выходящей на озеро. Нежная, распускающаяся, подобно цветку, красота молодой девушки за эти четыре года достигла полного расцвета. Это было все то же свежее, очаровательное личико, но очарование его носило совершенно иной характер. Напрасно было бы искать в нем следы прежней шаловливости и ключом бьющего веселья – они исчезли вместе с беззаботностью счастливого детского настроения, искрившегося когда то радостным смехом в ясных карих глазах; зато прекрасное лицо приобрело одухотворенное выражение. Было ли оно следствием легкой горькой складки около губ, которую даже смех не мог согнать с лица, или тени грусти, таившейся в глубине глаз, но это выражение никогда не исчезало, придавая всему облику молодой девушки какую то особую прелесть, без малейшего оттенка счастья. Погруженная в мечты или скорее в воспоминания, Габриэль смотрела на растливающийся перед ней ландшафт и обернулась с неудовольствием при появлении лакея, подавшего ей карточку. Девушка равнодушно взяла ее, но едва прочла стоящее на ней имя, как рука ее задрожала и лицо покрылось бледностью.

– Господин просит баронессу принять его по очень важному делу, – передал слуга.

Габриэль подавила волнение. – Проводите господина в гостиную, – сказала она и пошла вслед за слугой.

Через минуту перед ней стоял доктор Бруннов.

В продолжение нескольких мгновений доктор и Габриэль молча смотрели друг на друга. Они виделись в первый раз в жизни, но знали друг о друге так много, словно были давно знакомы. Старик и молодая, цветущая девушка были до этого мгновения совершенно чужды один другому, но одно имя – имя усопшего – связывало их невидимой цепью.

Доктор поклонился и подошел ближе, Габриэль невольно отшатнулась. Он заметил ее движение и остановился.

– Вы, конечно, не ожидали, баронесса, что я явлюсь к вам? – начал он. – Я сделал это, несмотря на возможность не быть принятым. Мое имя приобрело в ваших глазах роковое значение.

Габриэль, все еще бледная, ответила дрожащим голосом:

– Во всяком случае я поражена вашим посещением, доктор. Я не предполагала, что встречу со мной будет искать человек, который...

Она замолкла: роковое слово не шло у нее с языка. Бруннов закончил за нее фразу:

– Человек от руки которого пал Арно Равен? Вы правы, что не хотели видеть меня, но, поверьте, эта смерть всего ужас-

нее поразила меня самого. Мне легче было бы самому получить пулю в сердце, чем видеть убитым Арно.

– Так он принудил вас к дуэли? – тихо спросила Габриэль. – Я давно подозревала это.

– Да, принудил, и таким образом, что у меня не оставалось выхода. Если бы я знал, что он действует намеренно, я какнибудь уклонился бы, но ведь я думал, что он требует удовлетворения за оскорбление, которое я нанес ему, не желая этого. Даже в последний момент, когда мы стояли друг против друга, как противники, я был уверен, что мы одинаково рискуем жизнью. Его револьвер был так решительно направлен на меня, – мне и в ум не приходило, что в последний момент он ответит его. Моя рука дрожала, я целился так, чтобы только ранить его, но эта дрожь и оказалась роковой... я попал прямо в сердце...

Габриэль содрогнулась, однако глубокая скорбь, звучавшая в словах Бруннова, обезоружила ее.

– Арно не питал к вам ни малейшей ненависти, – сказала она. – Когда за несколько часов до своей смерти он рассказывал мне о своем прошлом, я узнала, кем вы были для него когда то... и кем он был для вас.

– И он все таки причинил мне это! – с глубокой горечью сказал Бруннов. – Пусть он хотел умереть – я когда то сам слышал из его уст, что он может погибнуть в борьбе, но не перенесет падения, – но зачем ему понадобилось для этого именно друг его юности? Зачем он принудил меня?... Это было жестоко: наказание было неизмеримо тяжелее, чем я заслужил за свое недоверие. Арно должен был знать, какой страшной тяжестью обременит последние годы моей жизни. Я ведь изнемогаю!

Габриэль взглянула на бледное, искаженное горем лицо своего собеседника, яснее всяких слов говорившее о пережитых и переживаемых страданиях, и поняла, как горько и глубоко любил он покойного. Это уничтожило преграду между ней и доктором, и в порыве глубокого чувства она протянула ему руку.

– Я знал, что здесь меня поймут, – сказал Бруннов. – Арно любил вас, – этим все сказано.

Он пристально смотрел на прелестное молодое лицо и, казалось, искал на нем отпечаток пережитого прошлого – юность ведь легче и скорее побеждает горе, чем старость. Но здесь победа еще не была одержана: Бруннов видел печать страдания и грустную тень во взгляде и знал, откуда они явились.

– Я пришел к вам с просьбой, которая, будь она высказана кемнибудь другим, может быть, оскорбила бы вас. Я сейчас только говорил вам, как дорог был мне Арно, поэтому вы не истолкуете мои слова ложно, когда узнаете, зачем я пришел. У моего сына есть друг, которого и вы знаете. Когда то он любил вас и мог надеяться на счастье с вами, но явился Равен, и надежды молодого человека развеялись, как дым. Мне в этом случае не нужны ни объяснения, ни оправдания: я лучше всякого другого знаю, как Арно умел привязывать к себе каждого из тех, кого хотел привязать. Я понимаю, что юная любовь поблед-

нела перед ярким пламенем его страсти. Но теперь, когда его нет в живых... когда вы свободны... неужели из за вас должно разбиться благородное сердце? Неужели ничто в вашем сердце не говорит в пользу того, кому принадлежала ваша юная любовь?

— Она никогда не переставала жить в моем сердце, даже тогда, когда я порвала с Георгом, но я пожертвовала и его любовью, и его счастьем, — не могла не пожертвовать, потому что другое чувство было сильнее... Арно я не могу забыть.

— Забыть? — с удивлением повторил Бруннов. — Конечно, не можете, и любить другого так, как любили его, также не можете. Я вполне вам верю.

— Да, — твердо сказала Габриэль, — поэтому я не могу стать женой Георга.

— Разве непременно нужно быть и самому счастливым? — печально спросил Бруннов. — Дать счастье другому — также чего нибудь да стоит. Сейчас Винтерфельд в гостях у моего сына... приехал случайно, не подозревая, что вы здесь. Он все также горячо любит вас и никогда не найдет счастья с другой, никогда! Я его знаю. Одинокó пройдет он через всю жизнь и среди успехов, которые его ожидают, будет только глубже чувствовать пустоту, которую оставила в его сердце разлука с вами. Габриэль, вы так еще молоды, перед вами — вся жизнь! Посвятите ее Георгу — он стоит этого.

Молодая девушка отшатнулась.

— Ни слова больше, доктор! Пощадите, не будите старых воспоминаний! Если вы говорите от имени Георга...

— Он даже не подозревает, что я здесь, — перебил ее доктор, — он не пустил бы меня к вам, и не думайте, что Георг когда либо попытается снова сблизиться с вами, — он и мысли подобной не допускает. И он прав: вы от него отказались, вы же должны и вернуть его...

Терзаясь жестокой борьбой, Габриэль крепко прижала стиснутые руки к груди, точно стремясь подавить в ней какое то чувство.

— Не могу! Не могу!.. И Георг тоже не захочет той любви, которую я могла бы предложить ему теперь.

— Нет, захочет, потому что он принадлежит к тем бескорыстным натурам, которые всегда дают больше, чем получают; а его сердце принадлежит вам, вам одной.

Габриэль подняла на Бруннова глаза, полные грустного упрека.

— И все это говорите мне вы, друг Арно? Вы хотите, чтобы его место занял другой?

— Боже избави! Я вовсе этого не желаю! — с жаром воскликнул доктор. — «Его» место ни Винтерфельд, ни кто либо иной не может занять. Светлыми, прекрасными людьми, без бурь идущими по дороге жизни, не омраченной ни единым пятном или тенью, восхищаются и высоко их ценят. Натуры же, подобные Арно Равену, не могут давать счастье другим, — даже тем, кого они любят, всегда угрожает мрачная тень, нависшая над их собственной судьбой. Однако страдать за них и с ними, даже погибнуть с ними бывает завлекательнее, ценнее, чем быть счастливым с другими. Да, Габриэль? Вы ведь сами это испытали?

Былое пламя снова вспыхнуло из под пепла. Сгорбленная фигура Бруннова выпрямилась, слова зазвучали страстью, глаза на мгновение загорелись прежним блеском.

Габриэль опустила голову на его плечо

и заплакала, и плакала так, словно сердце ее разрывалось.

— Не дайте мне уйти без ответа, — после некоторого молчания сказал Бруннов, — за всю свою жизнь я редко кому мог доставить счастье; мне хотелось бы еще раз испытать это, прежде чем... я уйду, а уйду я скоро. Могу я подать Георгу некоторую надежду? Хотите вы увидеться с ним?

Габриэль пришла в себя и протянула доктору руку.

— Попробуйте! — тихо промолвила она.

\*\*\*

Что то странное творилось в доме Бруннова в этот вечер. Сначала у доктора в его кабинете был какой то разговор наедине с сыном, который произвел на Макса до такой степени ошеломляющее впечатление, что он бросился к отцу с бурными объятиями вроде тех, которыми душил когда то папашу советника. Затем молодой доктор имел такой же таинственный разговор в столовой наедине со своей женой, и оба вышли из комнаты взволнованные. После этого Агнеса куда то исчезла и долго не показывалась, а ее муж в это время усердно занимал своего разговорными, ни на минуту не отпуская его от себя.

При других обстоятельствах Георг, вероятно, догадался бы, что происходит нечто необыкновенное, но весть о близком соседстве Габриэли совершенно нарушила его душевное равновесие: он с трудом сохранял внешнее спокойствие. К сожалению, Макс нисколько не считался с эглетическим настроением друга, хотя прекрасно знал, в чем дело. Напротив, он беспощадно приставал к нему, под всевозможными предлогами стараясь снова вытащить его в сад.

— Да что мне делать в саду? — почти с досадой возражал Георг, — я ведь уже был там утром и вдоволь налюбовался прекрасным видом.

— Теперь ты должен полюбоваться выдумкой моего отца, — ответил Макс, — выдумкой, устроенной в твою честь. В виде исключения отец раз в жизни поступил практично. Ну, пойдём же! Ты будешь поражен!

На самом берегу озера возвышался маленький павильон, из которого открывался действительно чудный вид. Когда друзья подошли к беседке, Георг бросил беглый взгляд в окно.

— Там какие то дамы, — сказал он.

— Ну да, — спокойно ответил Макс, — у Агнесы гости. Да вот и она.

Агнеса вышла из павильона и обменялась быстрым взглядом с мужем, который ловко пропустил своего друга вперед и, втолкнув его в беседку, запер за ним дверь.

— Теперь оба попались в ловушку, — с торжествующим видом обратился он к жене, — и горе Георгу, если он не выйдет оттуда женихом. Теперь дело за тем, чтобы устранить все, что могло бы им помешать. Собственно говоря, женатому человеку и отцу не пристало изображать стража при любовном свидании, но, принимая во внимание исключительность обстоятельств и мой старый опыт, я уж, так и быть, снизойду до этого. Отправляйся, Агнеса, и извести папу, что все удалось великолепно, что оба сидят взаперти, а я стою здесь, как ангел хранитель, и выпущу из беседки только парочку обрученных — больше никого!

В павильоне в это время разыгралась короткая, но знаменательная сцена.

Ничего не подозревая, Георг перешаг-

нул порог и даже не заметил, что дверь за ним закрылась и Макс остался в саду. Он вообще ничего не видел и стоял, как приговоренный к полу, не сводя зора с женской фигуры, облокотившейся на подоконник.

Она нерешительно, почти испуганно обернулась.

Георг пришел в себя лишь тогда, когда увидел ее лицо.

— Габриэль! — вскрикнул он и рванулся было к ней, но тотчас опомнился и остановился. — Баронесса Гардер...

— Георг! — с кротким упреком перебила Габриэль. Его собственное имя в ее устах позвучало для него с прежней властной силой, он забыл свою сдержанность и медленно приблизился.

— Прости! Я не знал... не подозревал... как ты попала сюда?

Габриэль не отвечала, но в ее молчании уже крылась надежда, и Георг понял.

— Почему ты пришла? — со страстным нетерпением повторил он. — Габриэль, отвечай! Ты знала, что я здесь?

— Знала, — прозвучал тихий, но твердый ответ. Георг стоял совсем близко от любимой и даже не притронулся к ее руке. В его голосе дрожала тревога и бесконечная нежность, когда он проговорил:

— Габриэль! Это не первое наше свидание после того дня, когда мы стали чужими друг другу, и до сих пор твои глаза неизменно повторяли мне, что чужими мы навсегда и останемся. Можно ли прочесть в них другое?

И он прочел это «другое» во взгляде, обращенном на него.

— Георг, — сердечным тоном сказала Габриэль, — я причинила тебе горе. Ты знаешь, что нас разлучило, что стояло между нами целые годы. Я отняла у тебя счастье, заставила глубоко страдать. Я так хотела бы вернуть тебе утраченное... но в моей ли это власти?

Ему не пришлось отвечать: горячее чувство, с которым он прижал Габриэль к своему сердцу, без слов дало ей ответ.

И вот она опять в его объятиях и опять, как прежде, слышит его признание. Тогда она не знала бурного, всепоглощающего счастья, которое испытала потом в объятиях Арно, блаженства, вознесшего ее на самые светлые вершины бытия и подарившего в одно короткое мгновение счастьем целой жизни, чтобы потом заставить заплатить за него горем всей жизни! Теперь, вопреки прошлому, солнечный свет и тепло снова наполнили ее душу. Габриэль не была бы женщиной, если бы ее сердце не трепетало радостью от сознания, что она так глубоко, так верно любима, и не чувствовала бы, какое великое счастье — сделать счастливым другого.

Впереди, купающаяся в солнечном блеске, сверкало широко раскинувшееся озеро, голубые горы уходили вдаль. И так же широко открывалась жизнь перед двумя молодыми людьми, только что заключившими союз. Все кругом было ясно, солнечно ярко, — и все же на миг невеста ощутила какое то дуновение... В ушах ее зазвучало журчание отдаленного ручья, в душе смутно промелькнула картина лунной ночи, и глаза, затуманившиеся набежавшими слезами, на мгновение перестали видеть солнечный свет. Габриэль чувствовала, что вернулась к жизни, к любви, но какой дорогой ценой!

Эльза ВЕРНЕР.  
(Конец).



# ПРЕДСКАЗАНИЯ ТИБЕТСКОГО ОРАКУЛА

На протяжении многих столетий это гадание было важной частью культуры Тибета, ведь, согласно древнему преданию, его даровал людям сам бог мудрости Манджушри. Основой тибетского оракула является мантра этого божества, поделенная на шесть слогов.

Для гадания понадобится кубик, на гранях которого написаны шесть слогов: АХ, НА, ДХИ, ЦА, РА, ПА (подойдет как обычный детский кубик, так и сделанный самостоятельно из картона).

Ворожба должна проходить в полном одиночестве и тишине. Посидите минуту, думая о ближайшем будущем и держа в руках кубик, после чего бросьте его 2 раза и смотрите значение выпавшего сочетания слогов.

«АХ» - «АХ» - гармония во всех сферах жизни. Ничего не бойтесь и реализуйте самые смелые планы.

«АХ» - «НА» - не форсируйте события: это грозит непоправимыми последствиями. Есть риск простудных заболеваний.

«АХ» - «ДХИ» - время незначительных волнений и быстро проходящих болезней. Небольшое утомление, которое улетучится в кругу семьи. Гарантированная поддержка друзей в трудную минуту. Крепкое финансовое положение.

«АХ» - «ЦА» - полный штиль в делах. Рутину может развеять путешествие, для которого сейчас самое время.

«АХ» - «РА» - даже незначительная помощь близким может заложить крепкий фундамент для вашего будущего благополучия.

«АХ» - «ПА» - возможно прибавление в семействе. Соблюдайте осторож-

ность в делах и не связывайтесь в авантюры.

«НА» - «АХ» - возможны небольшие проблемы со здоровьем. На работе самое время налаживать добрые отношения с начальством и коллегами. Избегайте разногласий с любимыми - ссора затянется.

«НА» - «НА» - время новых планов, которые принесут благодатные плоды. Карьерные достижения и успех в делах сердечных.

«НА» - «ДХИ» - не пасуйте перед трудностями: нерешительность помешает делам и любви.

«НА» - «ЦА» - не провоцируйте конфликты в семье и не принимайте быстрых решений: они могут быть ошибочны.

«НА» - «РА» - бездумные траты могут пробить брешь в бюджете.

«НА» - «ПА» - больше времени проводите с друзьями: совсем скоро вам понадобится их поддержка. Передача может вызвать рецидив старой болезни.

«ДХИ» - «АХ» - проводите больше времени в кругу семьи, иначе серьезные разногласия неминуемы. Можно позволить себе потратить больше денег, чем обычно: средства быстро вернуться назад.

«ДХИ» - «НА» - дадут о себе знать старые недуги, однако они скоро «успокоятся». Настойчивость принесет успех даже в самой безнадежной ситуации.

«ДХИ» - «ДХИ» - успех на работе га-

рантирован, здоровье в порядке. Самое время налаживать отношения с любимыми.

«ДХИ» - «ЦА» - настала пора заняться семьей, за служебные дела и здоровье беспокоиться не стоит.

«ДХИ» - «РА» - незначительные болезни могут расстроить планы на ближайшее будущее. Возможна романтическая встреча.

«ДХИ» - «ПА» - новое дружеское знакомство, которое окажется очень полезным в будущем.

«ЦА» - «АХ» - вам нужен отдых. Отправляйтесь в поездку или путешествие.

«ЦА» - «НА» - неприятности во многих сферах жизни. Лучше затаиться и не делать резких движений.

«ЦА» - «ДХИ» - на работе период застоя. Самое время налаживать отношения с любимыми и уделять больше внимания детям.

«ЦА» - «ЦА» - обратите внимание на здоровье, займитесь профилактикой болезней. На работе небольшие конфликты, которые пройдут без последствий.

«ЦА» - «РА» - деловой и финансовый успех. Однако нужно быть осторожными: удача может вызвать интриги врагов и завистников.

«ЦА» - «ПА» - в семье назревают конфликты. Не сближайтесь с новыми знакомыми: они могут принести серьезные неприятности.

«РА» - «АХ» - обострение застарелых болячек. Неожиданный приход денег.

«РА» - «НА» - рутина начнет обременять, но не стоит искать отдушину в развлечениях. Определитесь с тем, чего хотите.

«РА» - «ДХИ» - время романтики. Не скупитесь на подарки детям и любимым - так дни радости и счастья задержатся в доме надолго.

«РА» - «ЦА» - не бойтесь рисковать. Сейчас цель оправдывает средства.

«РА» - «РА» - небольшие проблемы в служебных делах. Друзья окружают вас, их связи принесут богатство.

«РА» - «ПА» - опасное время. Запаситесь терпением и надейтесь только на себя. Все испытания вам по силам.

«ПА» - «АХ» - в ближайший месяц не следует доверять даже проверенным друзьям. Возможны расстройства желудка и печени.

«ПА» - «НА» - не следует вольно обращаться с деньгами - пока есть возможность, следует отложить кое-что из доходов на черный день.

«ПА» - «ДХИ» - не игнорируйте никаких приглашений, так как даже на самых обыденных дружеских посиделках есть возможность завести полезное знакомство.

«ПА» - «ЦА» - будьте готовы встретить неприятности во всеоружии: вероятны интриги в коллективе.

«ПА» - «РА» - не обольщайтесь кажущимся благополучием. Все может измениться в любую минуту.

«ПА» - «ПА» - возможны воспалительные заболевания. С врагами удастся примириться. Потерянное найдется.

**В** наши дни с учетом технического прогресса и стирания границ выйти замуж или жениться на человеке из другой страны - дело не такое уж и сложное. Но, что бы не говорили сторонники прогресса, отрицающие предопределенность, едва ли в нашем мире найдется хоть один человек, который не захочет узнать, откуда родом будет его «вторая половинка». Хиромантия в помощь.

## Из двух - одна

Линия брака - одна из самых противоречивых линий в хиромантии. Поэтому, чтобы получить наиболее достоверную информацию о своем будущем, необходимо для начала определиться с ведущей рукой. Только на ладони ведущей руки читается реальное положение вещей здесь и сейчас, которое повлияет на «завтра и потом». А вот вторая лишь показывает потенциал, который был заложен с рождения.

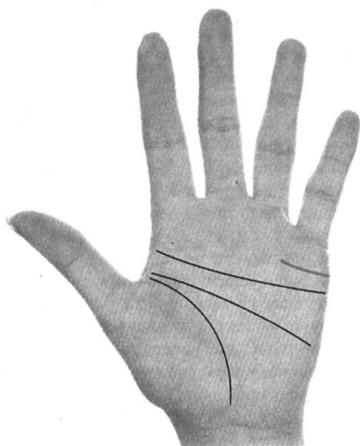
Доминантной рукой будет считаться та, которая в повседневной жизни задействована наиболее часто. Нетрудно догадаться, что у правшей - это правая, а у левшей - левая. Но не все так просто. Информация, заложенная в линиях на правой руке, дополняется всегда информацией, которую можно получить с левой руки. И наоборот.

Теперь, после того как мы определились с ведущей рукой, нужно развернуть ее к себе ребром. На области между основанием мизинца и началом линии сердца можно увидеть небольшую складочку. Это та самая заветная линия. Кстати, таких линий может быть несколько, они могут быть разной длины и четкости. Это линия брака!

## Привязанность?

Значение в хиромантии линии брака неоднозначное. Именно поэтому часто ее называют также и линией привязанностей, и линией взаимоотношений. Глубокая и заметная линия брака означает очень сильную связь, которая, скорее всего, и приведет к замужеству или женитьбе.

Бывает и такое, что, как ни крути, но линию брака на руке найти не получа-



# ШТАМП В ПАСПОРТЕ

ется. Не стоит расстраиваться. Это вовсе не говорит о том, что вы в жизни не выйдете замуж или не женитесь. Отсутствие линии брака может свидетельствовать об узаконенных отношениях против своей воли. Например, это может быть браком по расчету или браком, который заставили заключить родители, какие-либо еще обстоятельства (например, беременность девушки).

## Суженый мой, ряженный...

Теперь давайте внимательно рассмотрим то, как линия брака продолжается или заканчивается.

Если при детальном рассмотрении линии брака удалось разглядеть на ее конце ромб или квадрат, то будьте готовы к переезду. Ваш избранник или избранница будут из другого города, а то и страны. К сожалению, такой конец линии брака не может точно определить, откуда именно ждать будущего супруга. Четырехугольник, венчающий черточку, также предупреждает - в паре возможны разногласия. А возникнуть они будут, как правило, из-за переезда. Каждая из сторон будет тянуть одеяло на себя.

## Остров для двоих

Бывает, что прямо посреди линии брака можно разглядеть что-то похожее на остров. Это свидетельствует о том, что жениха или невесту ждите издалека -

тут уж точно даже не из соседнего государства, а с другого континента. «Остров» на линии брака означает драматические отношения, сильную любовь. Мириться со своей второй половинкой вы будете так, что лучшие режиссеры романтических фильмов будут выстраиваться в очередь, дабы получить право на экранизацию таких отношений. Ссоры в таких союзах тоже можно адаптировать под фильм - только в жанре боевика или экшен.

А если над концом линии брака маячит еще одна небольшая невзрачная черточка (параллельная), то заключать брак предстоит тоже с человеком издалека. Но это не означает, что законный супруг обязательно будет другой национальности. Если линия брака завершается «снежинкой», то брак вы заключите с азиатом или азиаткой. На конце заветной черты увидели треугольник? Ждите своего будущего супруга или супругу с Африканского континента. Как-то так.

## Изменчивая линия

Сколько бы люди ни искали «знаки предопределенности» на ладонях, у каждого есть уникальная возможность не только «прочитать» сценарий, написанный судьбой на наших ладонях, но и где-то скорректировать его, переписать. Наиболее «податлива» к этому как раз линия брака. Хотите другое будущее? Тогда поскорее измените настоящее.



# МАСТЕРИЦА



## 10 СУПЕРСОВЕТОВ ДЛЯ УХОДА ЗА МЕБЕЛЬЮ

**Она всегда будет выглядеть как новая и прослужит дольше, если следовать этим простым правилам.**

**1.** Неполированную (матированную) мебель очищайте раз в неделю пылесосом с насадкой-кисточкой. При сильном загрязнении мойте поверхности теплой мыльной водой и вытирайте насухо. Полирующие средства для такой мебели применять не следует.

**2.** Мягкую обивку мебели очень удобно чистить роликом-щеткой для удаления шерсти. Он имеет контейнер, в который собираются шерсть и волосы.

**3.** Пятна от маркера на обивке дивана или кресла удаляйте точно с помощью пятновыводителя на основе органических растворителей. Берите тот, который не требуется смывать водой. Процедуру лучше проводить ватным диском сначала на влажной обивке, а затем на сухой.

**4.** Для закрашивания мелких дефектов на разных типах поверхностей используйте акриловые фломастеры. Нане-

сенная фломастерами краска сохнет в течение 20 сек., устойчива к царапинам, воздействию влаги и ультрафиолета.

**5.** Деревянную мебель, на которой облупилась краска, отшлифуйте наждачкой, очистите от пыли, обезжирьте ацетоном. Затем можете загрунтовать и красить.

**КСТАТИ**  
**Красить мебель нужно в 2-3 слоя, каждый слой должен полностью просохнуть.**

**6.** Мебель из любых материалов лучше протирать мягкими тряпочками или салфетками из микрофибры - они не оставляют ворса. Удаляя пыль и загрязнения с деревянной мебели, проводите тряпочкой по направлению древесных волокон - это позволит не «забить» фактуру материала.

**7.** Глянцевые фасады кухонной мебели отмывайте жидкостью для мытья посуды. Это средство хорошо убирает и простые разводы, и жирные загрязнения, и различные засохшие следы от брызг.

**8.** Увлажняйте воздух в комнате, так как во время отопительного сезона от избыточной сухости может растрескаться мебель не только из дерева, но и из МДФ, ДСП, ротанга, обитая кожей.

**ДЛЯ СПРАВКИ**  
**Мебель не должна стоять около радиаторов отопления, так как от нагрева она может потерять свой первоначальный вид.**

**9.** Следите за тем, чтобы деревянная мебель не находилась в длительном контакте с пластиковыми или виниловыми подставками и ковриками. Лак или другая пропитка должны дышать, а если какой-то участок покрыт пластиком или винилом в течение долгого времени, то покрытие размякнет и выцветет.

**10.** Металлические петли, доводчики, защелки и направляющие раз в полгода подкручивайте и смазывайте машинным маслом. Иначе вам придется столкнуться с ситуацией, что, например, ручки шатаются, а ящики не закрываются.

### Полощем лучше

Моющие средства не столько опасны для кожи рук, сколько для желудка. Их остатки на чистой посуде сложно вымываются водой, потом попадают с новой порцией еды в пищеварительный тракт и могут вызвать болезни. Поэтому вымытую средством посуду нужно споласкивать 10 раз под проточной водой. Это большой расход воды, но выход есть...

### Для чего на самом деле добавляют отдушку

Обратите внимание, насколько сильно пахнет средство. Запахи лимона, лаванды, яблока добавляют не для того, чтобы благоухала посуда. Ароматизатор перебивает резкий запах химикатов. Чем он резче, тем больше агрессивной химии в средстве. Это чревато серьезными последствиями, вплоть до аллергической астмы.

### Выбираем «ЭКО»

Синтетические средства для посуды дешевые, но вредные. Безопасные дороже, часто сопровождаются на этикетке словом «ЭКО». В их составе био-разлагаемые компоненты, которые не содержат фосфаты, формальдегиды, растворители.

### А жир растворится?

Выбирайте органическое средство с низким количеством ПАВ - поверхностно-активных веществ (именно они делают вещество моющим). Для безопасного мытья достаточно 5% ПАВ. Этого хватает, чтобы растворить жир с посуды.



## ПОСУДУ МОЕМ С ЗАБОТОЙ О ЖЕЛУДКЕ

Раньше мыли посуду корнем мыльнянки, содой, сухой горчицей, песком. Эти средства не идеально справлялись с жиром, зато были безопасными.

### Об экстракте ромашки и алоэ

Стоит ли обращать внимание на витаминные добавки? Кожу они не берегут - все равно средство будет сушить и разрушать защитный слой дермы. Хотя

агрессивное воздействие несколько уменьшится.

**С. Бирюкова, технолог.**

✓ **Самые безопасные средства те, на которых написано «Рекомендовано для мытья фруктов».**

### Знаете ли вы, что...

- \* Телевизор с кинескопом дает настоящее рентгеновское излучение, но малой мощности.
- \* Лучшая защита от излучения телевизоров – это дистанция 1,5 метра.
- \* Безопасное расстояние до телевизора с кинескопом – это диагональ, умноженная на 5.
- \* Излучение от современных телевизоров практически равно нулю.



## ПОЧЕМУ ЗЕЛЕНЕЕТ ЧЕСНОК

Замечали ли вы, что маринованный или свежий измельченный чеснок начинает зеленеть?

Этим грешит чеснок из Китая. Нет, он не ядовит. ГМО и химия здесь ни при чем. Цвет ему дает аллиин, который высвобождается при повреждении. Чем южнее земли, на которых выращен овощ, тем больше в нем этого вещества. Собранный на наших дачных участках чеснок редко меняет цвет. Кроме того, китайский южный чеснок полностью вызревает к сбору, в то время как мы собираем его слегка неспелым.

Аллиин способствует образованию в чесноке аллици-



на. Это соединение укрепляет иммунитет, обладает сильнейшими противораковыми и бактерицидными свойствами. Так что бояться зеленеющего чеснока не стоит. Кстати, в генной модификации чеснок никогда не нуждался. Это стабильная культура с широким выбором сортов, способная сама себя защитить от болезней и насекомых.



# САМАЯ СОЛЬ

Обычно морскую соль добавляют в ванну или делают с ней укрепляющие ванночки для ногтей. А между тем она еще полезна для волос и помогает решать такие проблемы, как перхоть, нехватка объема и даже выпадение

Полезность соли заключается не только в ее составе, который, безусловно, играет свою роль при выборе ее как средства ухода за волосами

ми. Так, содержащийся в ней магний оказывает противозудное действие, бромид работает как природный антибиотик и помогает в борьбе с гриб-

ком - виновником перхоти, кальций успокаивает и очищает поры кожи головы. Еще в соли ценен ее помол - кристаллы, которые являются, по сути, абразивными частицами, способны работать как скраб. А он в свою очередь полезен коже головы так же, как и коже тела: плохо смытый стайлинг и уходовые средства с силиконами забивают поры, что приводит к повышению сальности кожи и создает все предпосылки для появления перхоти. Когда ты пользуешься таким скрабом, полезные микроэлементы из соли проникают глубоко в кожу и оказывают свое полезное действие. А еще считается, что после скраба прическа лучше держит объем, так как отшелушивание кожи оказывает тонизирующий эффект на стержень волоса и приподнимает его от корней.

### Бьюти-кулинария

\* Самый простой рецепт скраба - это взять мелкую морскую соль (крупную не надо: можно перестараться и поцарапать кожу, что спровоцирует ее раздражение) и помассировать ею смоченные водой волосы.

\* Можно использовать ароматическую соль - тогда одновременно с очищением ты получишь расслабляющий или бодрящий эффект как после процедуры ароматерапии.

Но если ты любишь готовить бьюти-средства своими руками, то можешь попробовать сделать скраб дал блеска волос или, например, для усиления роста.

## БЬЮТИ-СРЕДСТВА СВОИМИ РУКАМИ

### БЛЕСТЯЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ!

#### 1. Для блеска

Смешайте 2 желтка и 1 ч. л. соли и добавьте к ним 1/2 ст. л. персикового масла. Все как следует перемешайте и равномерно распределите по коже массирующими движениями.

В идеале подержать этот скраб 30 минут.

Для лучшего эффекта голову стоит укутать полотенцем или надеть полиэтиленовую шапочку. Потом средство необходимо тщательно смыть, а волосы промыть своим обычным шампунем.

#### 2. Против перхоти

Маска поможет уменьшить неприятные симптомы, характерные для перхоти: зуд, шелушение, повышенную сальность.

Смешайте 1 ч. л. морской соли с яичным желтком, добавьте пюре одного банана и 5 капель масла чайного дерева. Нанесите на кожу головы и оставьте на 20 минут, обернув голову полотенцем.

#### 3. Восстанавливающая маска

Она напитает и смягчит поврежденные окрашиванием или частыми укладками волосы.

Взбейте желток с 1 ст. л. порошка горчицы, добавьте 1 ч. л. морской соли, 3 ч. л. любого растительного масла и 1 ст. л. лимонного сока. Нанесите маску по длине прядей, не втирая в корни. Смойте через 15 минут.

#### 4. Для укрепления

Если волосы тонкие и ломкие, то маска поможет «оживить» их: сделает сильнее и более устойчивыми к повреждениям. Смешайте по 1 ст. л. репейного масла и меда и слегка подогрейте их, чтобы они согревали кожу, но не обжигали. Добавьте 1 ч. л. морской соли, еще раз все хорошенько перемешайте и нанесите на кожу плавными массажными движениями. Подержите маску 15-20 минут, после чего обязательно дважды промойте голову шампунем. Репейное масло достаточно плотное, и если плохо его смыть, то масляная пленка спрово-

цирует усиленную работу сальных желез, и волосы, вместо того чтобы сиять чистотой после мытья, будут выглядеть грязными.

#### 5. Для роста

Смешайте 2 ч. л. оливкового масла и 3 ч. л. морской соли и сделайте массаж кожи, двигаясь от затылка ко лбу. Если у вас жирная кожа, можете оставить скраб из 5 минут - он заодно ее подсушит. Но если чувствительная и склонная к зуду, смывайте средство сразу. И не забудьте после применения шампуня нанести бальзам, чтобы не было проблем с расчесыванием.

### Хороший выбор

Морская соль в составе масок полезна и для волос, и для кожи головы.

Она улучшает кровообращение и тем самым стимулирует питание луковиц, а следовательно - и рост волос. Соль впитывает излишки сала и может служить профилактическим средством для кожи, склонной к жирности. Благодаря своему богатому минеральному составу она способна питать сухие волосы, и этот эффект может еще усиливаться за счет присутствия в маске других полезных компонентов. Единственным противопоказанием для солевых масок являются кожные болезни в стадии обострения - например, псориаз. Соль может усиливать раздражение кожи и ухудшать ситуацию.

Как бы вы ни опаздывали, ни в коем случае не пропускайте этап очищения кожи. Утром необходимо удалить остатки ночного крема и секрет сальных желез - подойдет пенка или мягкий гоммаж (без крупных скрабирующих частиц). Только после этого приступайте к макияжу.

## 1. Румяна не только на яблочки щек

Рисовать стрелки на веках и делать полноценный мейкап глаз необязательно, если у вас есть румяна - персиковые или розовые. Нанесите немного продукта на яблочки щек, пройдитесь пушистой кистью по векам и областью под бровями. Не нужно нажимать на кисть слишком сильно: ваша задача дать намек на цвет. Это поможет быстро сделать взгляд открытым и освежить образ, не используя тени.

## 2. Смочите спонж в масле

При сухом типе кожи нанесение тонального крема может превратиться в настоящую проблему - средство подчеркивает все неровности и шелушения. Визажисты в таком случае советуют интенсивно увлажнять дерму перед макияжем.

Если вы не хотите ждать, пока впитается увлажняющий крем, тогда возьмите спонж. Смочите его в масле для лица и отожмите. С помощью спонжа вы сможете нанести тональный крем в считанные минуты. Даже если кожа шелушится, покрытие ляжет идеально.

### Бьюти-новинка

#### Зачем нужен шиммер для ванны?

Порошкообразная смесь, которая окрашивает воду в яркие, нестандартные цвета с перламутровыми блестками, уже стала хитом в «Instagram». В составе шиммера пищевой краситель, безопасный для кожи, а также морская соль, эфирные масла и лимонная кислота. Средство увлажняет дерму и делает процесс принятия ванны более интересным.

Шиммер бывает не только в форме порошка, но и «бомбочек». Для легкого окрашивания воды используйте 2-3 ст. л. порошка (или одну «бомбочку»). Чем больше средства добавите - тем ярче и интенсивнее получится цвет.



# МАКИЯЖ НА СКОРУЮ РУКУ

**Легкий освежающий макияж можно сделать всего за 10 минут, если у вас под рукой спонж, румяна и несколько других продуктов.**

## 3. Тинт для губ и скул

Положите в косметичку универсальное средство для макияжа губ и щек - тинт. Он имеет податливую текстуру, легко тушуется и обладает высокой стойкостью.

Малиновый тинт нанесите на яблочки щек и быстро распределите кистью, чтобы получился естественный, неяркий оттенок. Немного продукта распределите по скулам, используя технику скульптурирования. Затем с помощью специальной тонкой кисти выделите губы. Удобнее наносить тинт в центр губ, аккуратно растушевывая к краям. После этого по контуру пройдитесь нюдовым карандашом.

## 4. Эффект матовой помады

Матовые помады пользуются популярностью среди визажистов, но за счет своей текстуры могут подсушивать губы. Исправит ситуацию «подложка» - питательный бальзам, который защитит нежную кожу от сухости.

Если вы хотите получить эффект матовой помады на губах, но у вас нет такого продукта, воспользуйтесь обычной глянцевой или сатиновой помадой. А сразу после нанесения припудрите губы рассыпчатой пудрой. Хватит двух взмахов кистью.

## 5. Что заменит дневной крем?

Для многих макияж начинается с подготовки кожи - нанесения увлажняющей

сыворотки и крема. Вы можете пропустить этот шаг, если у вас есть ВВ-крем. Средство представляет собой тон с легкой текстурой и увлажняющими свойствами. По сути, ВВ-крем - декоративная косметика с ухаживающими свойствами.

## 6. Яркий цвет? Легко!

Иногда такое случается - в стике помада выглядит ярко, а в макияже оказывается полупрозрачной. Не нужно наглаивать продукт, настойчиво водить им по губам. Вместо этого нанесите на губы консилер, которым обычно маскируете синяки и неровности кожи. Сверху пройдитесь помадой - достаточно 1-2 слоев. Цвет получится ярким и сочным: консилер сыграет роль плотной нейтральной базы.

## 7. Если под рукой нет карандаша для бровей

Карандашом можно нарисовать недостающие волоски, придать бровям форму и объем. После этого брови покрывают прозрачным гелем, чтобы зафиксировать результат. Но такая ювелирная работа занимает много времени.

Для экспресс-макияжа визажисты советуют использовать тушь для бровей (подойдет и обычная, для ресниц). Выбирайте пигментированное средство на 1-2 тона темнее ваших волос. Тушь прокрасит волоски и зафиксирует их.





## СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Обжаренное в духовке мясо получается особенно сочным. Для этого в огнеупорной сковороде нужно обжарить куриную грудку с одной стороны, затем перевернуть и жарить еще в течение 10-12 мин при температуре духовки 180 градусов.

### Куриная грудка с яблочным соусом

**На 4 порции:** 4 кислых яблока, 2 стол. ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 филе куриной грудки, соль, молотый черный перец, 3 стол. ложки сливочного масла, 2 стол. ложки изюма, 100 мл белого вина, 100 мл бульона из кубиков, кэрри.

Яблоки очистить от семян, мелко нарезать мякоть, сбрызнуть лимонным соком. Лук и чеснок очистить и порубить.

Мясо вымыть, обсушить и натереть специями. Обжарить в 2 стол. ложках сливочного масла с обеих сторон, выложить, поставить в тепло.

В сковороде разогреть остатки сливочного масла и пассеровать в нем репчатый лук. Добавить чеснок, яблоки и изюм, слегка обжарить. Влить вино и бульон, тушить около 8 мин. Посолить, поперчить, приправить кэрри и разложить по тарелкам вместе с мясом. Украсить, по желанию, листиками мяты. Хорошо подать с отварным рисом.

### Индейка с орешками кешью

**На 4 порции:** 600 г грудки индейки, 1 зубчик чеснока, 3 стол. ложки соевого соуса, 1 чайн. ложка тертой лимонной цедры, 1 чайн. ложка кайенского перца, 2 луковицы, 200 г консервированных початков кукурузы, 300 г шпината, 50 г орешков кешью, 3 стол. ложки растительного масла, 150 г замороженных стручков зеленого горошка, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, обсушить и нарезать полосками. Добавить измельченный чеснок. Смешать соевый соус, лимонную цедру и кайенский перец, добавить к мясу, все перемешать. Замариновать на 60 мин.

Лук очистить, нарезать кубиками. Кукурузу откинуть на дуршлаг, шпинат вымыть. Кешью обжарить без жира.

Мясо обжарить в 2 стол. ложках масла, затем выложить. В сковороду влить остатки растительного масла и пассеровать в нем лук. Добавить овощи и стручки горошка и жарить еще 5 мин. Добавить мясо и маринад, разогреть и приправить специями. Посыпать орешками и, по желанию, украсить луком-резанцем.



### Грудка индейки

#### в пикантном соусе

**На 4 порции:** 1 маленький кусочек имбиря, 2 кисловатых яблока, 4 финика, 2 стол. ложки тростникового сахара, 4 стол. ложки винного уксуса, соль, молотый черный перец, 30 г ядер фисташек, 150 г риса басмати, 500 г филе грудки индейки, 2 стол. ложки растительного масла.

Репчатый лук очистить и мелко порубить. Имбирь очистить от кожицы и также порубить. Яблоки очистить, удалить семена и нарезать мякоть кубиками. Подготовленные ингредиенты перемешать с сахаром, уксусом, солью и молотым черным перцем. Помешивая, на слабом огне довести до кипения и варить 5 мин.

Фисташки порубить, обжарить на сковороде, а затем добавить в полученный соус.

Рис отварить, следуя указаниям на упаковке. Мясо вымыть, обсушить и 15-18 мин жарить со всех сторон в масле. Посолить и поперчить. Филе разложить по тарелкам, полить соусом, украсить, по желанию мятой.

## Салат «Венок»

**Понадобится:** морковь - 1 шт., кукуруза консервированная - 1 банка, сыр плавленый - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., майонез по вкусу, сыр твердый - 70 г, масло растительное для жарки, соль, зелень укропа - для украшения.

Крабовые палочки нарежьте кубиками. Морковь отварите и натрите на терке. Плавленый сыр уберите в морозилку на 15 мин., а затем также натрите на терке (так сыр не будет прилипать к рукам и терке). Лук нашинкуйте. Затем лук и морковь обжарьте, добавьте крабовые палочки, кукурузу, рис и сыр.

Заправьте салат майонезом, перемешайте. В центр блюда поставьте стакан, вокруг него выложите салат, чтобы он напоминал венок. Уберите стакан. Посыпьте сыром, а затем укропом.



## «ТОРТИК» С КРЕВЕТКАМИ

**Понадобится:** креветки - 500 г, рис - 2 стакана, авокадо - 1 шт., куриные яйца - 4 шт., лосось малосольный (филе) - 200 г, зелень петрушки - 5 веточек, зелень укропа, редис - для украшения.

Креветок отварите до готовности и очистите. Рис и яйца также отварите. Желтки отделите от белков и натрите по отдельности. Филе лосося аккуратно разомните вилкой и выложите тонким слоем на блюдо. Сверху выложите тертые желтки. Следующий слой - рис. Авокадо нарежьте кубиками и выложите на рис, посыпав рубленой петрушкой.

Далее выложите креветок, последний слой - рис, посыпанный тертыми белками. Украсьте салат тонко нарезанным редисом (кружочками), зеленью (по своему вкусу) и подавайте.

## Морской коктейль

**Понадобится:** крабовые палочки - 100 г, куриные яйца - 3 шт., кукуруза консервированная - 1 банка, горошек консервированный - 1 банка, креветки королевские - 200 г, соль, перец - по вкусу, петрушка для украшения.

Креветок отварите до готовности в подсоленной воде и очистите. Яйца отварите, отделите желтки от белков. Белки нарежьте кубиками, желтки измельчите. Из банок с консервированными кукурузой и горошком слейте жидкость. Крабовые палочки нарежьте небольшими кубиками. В глубокой емкости соедините нарезанные крабовые палочки, кукурузу, горошек, белки, креветок. Разложите салат по бокалам, украсьте. Подавайте со сметанным соусом или майонезом.

✓ **Вместо крабовых палочек в этом рецепте допустимо использовать филе лосося или горбуши.**



## Зеленый подоконник



# БАРХАТНОЕ ЧУДО НА ПОДОКОННИКЕ

Так часто называют гинуру - оригинальное на вид и совсем неприхотливое в уходе растение, справиться с которым сможет даже новичок.

### В чем прелесть

Неповторимость гинуры - резные темно-зеленые листья, покрытые густыми фиолетовыми ворсинками. Растение цветет желтыми или оранжевыми «одуванчиками» с декабря по май, а в идеальных условиях - круглый год. Правда, аромат у цветков на любителя. Если

запах вам будет неприятен, собирающуюся цвести гинуру просто надо освободить от бутончиков.

### Нюансы ухода

Температура. Ее диапазон довольно широк - от 15 до 25°C. Главное - не держать гинуру на сквозняке.

Водные процедуры. Бархатный цветок увлажнять необходимо умеренно, но регулярно, особенно в летнее время - не реже 2-3 раз в неделю.

Капли воды, попавшие на листья, оставляют на них бурые пятна, поэтому опрыскивать растение из пульверизатора нельзя, а поливать цветок надо по краю горшка либо с поддона.

Подкормка. Чем питательнее грунт, тем лучше. Подойдет любое удобрение для комнатных цветов. Вносите 1-2 раза в месяц (кроме зимы!).

### Больше света!

Гинура предпочитает яркий, но рассеянный свет, при недостатке освещения цветок теряет свою оригинальность: побеги вытягиваются, листья приобретают бледный оттенок. Летом и весной окна восточной или западной стороны - идеальное место для растения. В зимнее время гинуру можно держать и на южном подоконнике: в это время солнце не такое активное, и ожогов растение не получит.

### КСТАТИ

*Гинура совсем не чувствительна к земле: растение будет прекрасно себя чувствовать в любом универсальном грунте для комнатных цветов. Главное, чтобы на дне горшка был дренажный слой из гальки или керамзита.*

### Обрезать или нет?

Это зависит от того, какой вы хотите видеть гинуру. Побеги растения можно подвязать к опоре либо оставить как есть, и тогда цветок со временем, приобретет ампельную форму. Если же вы хотите, чтобы гинура выглядела более пышно, своевременно прищипывайте или обрезайте вытянувшиеся побеги. Черенки, оставшиеся после обрезки, можно укоренить, размножив фиолетовую красавицу.

### Удобряем

**Питательный полив.** Литровую банку заполните на треть: корками мандаринов, залейте горячей водой, настаивайте: сутки. После корочки извлеките, долейте воды до прежнего объема. Поливайте цветы раз в месяц.

**Мандариново-банановая подкормка.** Измельчите кожуру трех мандаринов и трех бананов, смешайте. Заполните коркам «трехлитровую банку на 1/3, добавьте 2 ч. ложки сахара и залейте доверху теплой водой. Держите в темном месте 2-3 недели. Периодически взбалтывайте. Перед применением разведите водой 1:20. Подкармливайте цветы 1 раз в месяц.

### Защищаем от вредителей

Кожуру 5 мандаринов залейте 1 л воды, неделю настаивайте, процедите, долейте в концентрат еще 2 л воды и добавьте 1 ч. ложку жидкого мыла. Раствором протрите листья растений (или опрыскайте из пульверизатора). Обработку проведите 3-5 раз с интервалом в неделю.

## МАНДАРИНОВЫЕ КОРКИ В ДЕЛО!

Из них можно приготовить подкормку, и препарат от вредителей.



Тяжкое время для "совы"	Дважды мою	Тётушкин сынок				Сцена из фильма	"Двигатель" парусника	Патруль забастовщиков	Ведро от бондаря
		Плавсредство от потопа	Анод наоборот	Кавказская флейта	Новый сторонник учения	Колочная самочка			
Похож на ворону	Пловец с мячом							Забег с форой	Место мушкетёрских боёв
		Шоферское туа-судя	Индийская пряность	Власть равных	Доставка товара	Лесной "охранник"			
Французский золотой	Гигантский шампур			Пустышка для младенца					
		"Стружка" волос	Табун коров				А от лисы не ушёл	Находка (антоним)	Былинный вояка
Кисло-молочный суп	Фильм с Машковым			Неострая часть топора	Ягодный компот	Гольши из целлюлоза	Часть окружности		
		"Мировой" гражданин							Трудные капельки
Род валенок	Африканский зверь						Фуражка Фиделя Кастро		
		Шёлк с разводами				Не он дорог, а внимание			
Море пресной воды	Хана Банку			Дело Пинкертона			На неё был слаб Ахиллес		

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Крупа. Охра. Попутка. Просо. Собака. Эксперт. Бурак. Торос. Укроп. Мопед. Диор. Уран. Зола. Иероглиф. Мотовоз. Раса. Фарш. Тики. Гирия. Бутерброд. Сан. Арк. Картофелина. Рыжик. Койот. Аक्सис.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Лоб. Крузо. Абба. Буер. Ротару. Рой. Доллар. Орало. Штат. Карп. Навь. Орт. Трепак. Трефа. Изгиб. Ежа. Поэт. Кролик. Киоск. Радио. Икс. Пост. Дан. Поход. Грог. Рапс. Поттер. Пиала. Иск. Ромео. Искра. Дартс. Дрофа. Янг.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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

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

**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



# «БЕЛЫЙ БИМ ЧЕРНОЕ УХО» РАСПЛАТА ЗА СЛАВУ

**Помните английского сеттера - Белого Бима из культового фильма Станислава Ростоцкого? Этого пса обожала вся страна, но никто не знал, через что пришлось пройти хвостатому «актеру».**

Как только режиссер прочитал повесть Гавриила Троепольского «Белый Бим Черное ухо», то решил: надо снимать! На главную роль пригласили Вячеслава Тихонова, а вот с собакой появились сложности. Сеттер - не самая распространенная порода. Поиски заняли долгое время, но потом все же нашли английского сеттера по кличке Стив.

### Настоящая дружба

Вячеславу Тихонову предстояла нелегкая задача - завоевать доверие Стива (на площадке его тут же окрестили Степкой), чтобы дружба в кадре между хозяином и псом получилась убедительной. По утрам Тихонов угощал «напарника» чем-нибудь вкусным - сосисками, колбасой, паштетом. Но умного пса этим было не покорить: почти все артисты подкармливали его. Тогда мужчина стал выходить с собакой на прогулку до начала съемок, каждый день. Вместе со Стивом он долго бродил по дворам, разговаривал с ним, а однажды даже вывез на охоту. Довольно быстро хвостатый «актер» привык к голосу и ласке нового хозяина, а потому искренне привязался к Тихонову. Это было закономерно: владелец Стива сдал его в аренду на время съемок, и питомец нуждался в друге.

### До слез...

Во время работы над проектом собаку

старались не утруждать. Как правило, репетировали без нее, а когда включалась камера, записывали «выступления» пса с первого дубля. У Стива даже был дублер для особых случаев - сеттер Денди.

Иногда приходилось идти на жесткие меры. Помните сцену, где хозяина Бима увозит скорая, а пес бежит за ней? Чтобы сцена получилась трогательной, режиссер запретил Тихонову видеться со Стивом в течение нескольких дней. Когда они наконец встретились, тут же последовала разлука - те самые кадры. Пес искренне страдал. Зрители не могли сдержать слез, сочувствуя Белому Биму. После премьеры фильма многие возненавидели актрису Валентину Владимирову, из-за которой по сюжету погиб пес. Женщина получила множество гневных писем. Фильм Ростоцкого получил несколько престижных наград в мире кино и даже был номинирован на премию «Оскар». Говорят, во время сцены на ж/д путях американская публика аплодировала стоя.

### Повторил судьбу Бима

Умный пес стал знаменитым, но никто не знал, насколько сильно животное страдает из-за разлуки с любимым хозяином. Очевидно: любовь была односторонняя, раз мужчина с легкой душой отпустил питомца на съемки ради хорошего гонорара. Работа над фильмом продолжалась почти 1,5 года, и владелец Стива ни разу не приехал на

площадку. Похоже, животное было для него просто источником дохода. После съемок Стив снова оказался на одном из проектов вдали от хозяина. В этот раз сердце брошенного пса не выдержало. День ото дня его тоска становилась все сильнее. Собака стала отказываться от еды, общения и прогулок - ее ничего не радовало. В одно утро животное не проснулось - остановка сердца...

Спустя некоторое время в Воронеже установили памятник Белому Биму. Теперь любой может заглянуть в глаза преданной собаке и погладить ее на удачу.



**Если прошептать в лохматое ухо Белого Бима желание, оно непременно сбудется - уверяют жители Воронежа**

# Уроки стиля



## Джинсовый комбинезон

снова  
в тренде!



**В этом сезоне дизайнеры сделали ставку на деним. А значит, джинсовый комбинезон возвращается в моду. Рассказываем о самых интересных моделях.**

Изначально комбинезон был рабочей одеждой, а сегодня позволяет создавать современные стильные луки. В магазинах можно найти разнообразные модели из денима: с длинными штанинами (или шортами), с коротким или длинным рукавом, с карманом кенгуру на груди, с пуговицами, молниями. Самая распространенная расцветка - синяя, светло-голубая или серая. Также можно встретить белые и другие модели.

**Комбинезон с отстегивающимися лямками** в холодное время года комбинируйте со свитером или рубашкой, а летом - с футболкой или укороченным топом.

**Закрытые модели с длинным рукавом** самодостаточные, но вы можете надеть под них тонкую водолазку или лонгслив для сохранения тепла.

**Комбинезон с цветными вставками**, принтами стоит дополнить однотонной футболкой. Как вариант - наденьте под комбинезон боди.

А что насчет обуви? Для вечернего образа подойдут туфли на каблуке. Если вам предстоит прогулка по городу, лучше выбрать кроссовки, ботинки на шнуровке или оксфорды.

Не забудьте о ярких, интересных аксессуарах - шелковый платок, рюкзак или солнцезащитные очки.

## Сумка тоут вместо шопера

Такая сумка в отличие от шопера лучше держит форму, может быть квадратной, полукруглой или трапециевидной формы. У нее несколько отделений и внутренних карманов.

Актуальны кожаные и замшевые сумки тоут для повседневных образов, а для поездок за город выбирайте модели из трикотажа.

Цветовая палитра широкая - от светло-бежевого до ярко-розового.

Ориентируйтесь на свои предпочтения.

Если ищите универсальный вариант, то сделайте ставку на нейтральные оттенки.

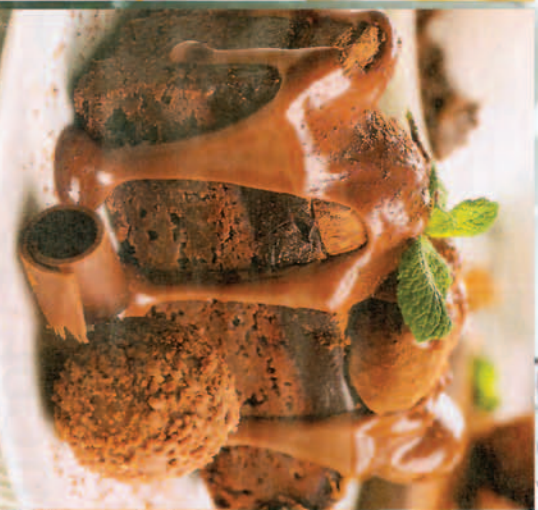






## ДЕСЕРТ С МЕРЕНГОЙ

Понадобится: мука - 400 г, сливочное масло - 250 г, сахар - 200 г, яйца - 5 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., вареная сгущенка - 1 банка, картофельный крахмал - 1 ч. л., подсолнечное масло - 1 ст. л., шоколад, зефир  
**маршмеллоу - для украшения.**  
Просейте муку с разрыхлителем, добавьте сливочное масло. Все перемешайте, добавьте 100 г сахара. Отделите белки от желтков и добавьте желтки в массу. Замесите тесто и уберите в холодильник на 30 мин. Тесто раскатайте в тонкий пласт, выпекайте при 180 градусах 20 мин. Белки взбейте со 100 г сахара до пиков. Добавьте крахмал и подсолнечное масло, взбейте до пиков. Смажьте корж ступенкой и белками, выпекайте 30-40 мин. Корж разрежьте на две части, положите части друг на друга. Украсьте шоколадом и маршмеллоу.



## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Понадобится: мука - 200 г, яйца - 4 шт., сахар - 100 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., горький шоколад - 2 плитки, молочный шоколад - 1 плитка, сливочное масло - 1 ч. л., молоко - 2 ст. л., шоколадные трюфели, листики мяты - для украшения.  
Одну плитку шоколада поломайте, поставьте на водяную баню и растопите. Остудите. Соедините яйца с сахаром и взбейте до увеличения массы вдвое. Добавьте 3/4 растопленного шоколада, перемешайте до однородности. Просейте в массу муку с разрыхлителем, взбейте миксером. Выложите половину теста в форму для выпечки, сверху вылейте оставшийся растопленный шоколад. Разровняйте и покройте оставшимся тестом. Поставьте в заранее разогретую на 180 градусов духовку на 25-30 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Растопите вторую плитку шоколада со сливочным маслом и молоком, полейте торт и дайте шоколаду застыть. Украсьте трюфелями, растопленным молочным шоколадом и листиками мяты.



## РУЛЕТ С МАКОМ

Понадобится: мука - 300 г, сливочное масло - 100 г, мак - 150 г, сахар - 200 г, сметана - 3 ст. л., яйцо - 1 шт., разрыхлитель для теста - 1 ч. л., соль - 1 щепотка, вода - 200 мл, глазурь, ягоды - для украшения.  
Просейте муку с разрыхлителем и солью. Добавьте сахар (оставьте 2 ст. л.) и сливочное масло, перетрите массу в крошку. Добавьте яйца и сметану, замесите послушное, нелипкое тесто. Скатайте в шар и уберите в холодильник на 30 мин. В мак добавьте 2 ст. л. сахара, залейте водой, варите, помешивая, пока жидкость не испарится. Тесто раскатайте в пласт, на край выложите мак и сверните рулетом. Выпекайте при 190 градусах 40 мин. Дайте остыть. Полейте рулет глазурью и украсьте ягодами.



## «ЧЕРНИЧНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

Понадобится: мука - 200 г, яйца - 3 шт., сахар - 150 г, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик, черника - 350 г, сметана (25%) - 3 ст. л., сгущенное молоко - 5 ст. л.  
Соедините яйца с сахаром и взбейте до увеличения массы. Просейте муку с разрыхлителем и ванилином. Разделите массу на три равные части. 300 г черники измельчите блендером. Большую часть добавьте в первую часть теста. Меньшую - во вторую. Туда же добавьте 1 ст. л. сметаны и перемешайте. Слоями выложите все три части теста. Выпекайте при 180 градусах 35-40 мин. Готовность проверьте зубочисткой. Оставшуюся чернику протрите через сито. Сок смешайте со сметаной и сгущенкой. Украсьте десерт кремом.

