

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОСТА

ЮС

№23

июнь 2022

цена:

2,5 лари

**Лунный**  
календарь

стр.32

**Коллекция**

рецептов

стр. 38

**Гороскоп**

на июнь

стр.20, 21

**Секреты**

крепких ногтей

стр.36

**Почему ребенок**

ленится?

стр.26

**Лянка Грыу:** стр.16-17

“Я бы хотела заниматься режиссурой”

# Как одежда влияет на карьерный рост

Вы знали о том, что от одежды может зависеть не только настроение человека, но и карьерный рост? Рассказываем о стильных приемах, которые помогут вам преуспеть в работе.



## Помните о комфорте

Выбор одежды зависит от вашего рода деятельности. Согласитесь, вряд ли на совещании нефтегазовой компании оценят последние модные тенденции. А вот в сфере медиа следование трендам в деловом образе может сыграть вам на руку. Не забывайте о своем комфорте. Независимо от того, выберете вы деловой костюм или джинсы с рубашкой, вам должно быть удобно. Ориентируйтесь на свои ощущения. Важно сконцентрироваться на работе, а не на мыслях о слишком узких брюках.



## Костюм должен держать форму

Не советую покупать деловой костюм из тонкой и дешевой ткани, которая не держит форму. Качественный крой и удачный размер - это то, что поможет вам чувствовать себя уверенно в офисе. В деловом образе все должно быть идеально. Вещи, которые вы носите, обязательно отпаривайте.



## Капсульный гардероб

Если заранее составить модную капсулу, то это избавит вас от мысли с утра: «Что надеть?» - и освободит мозг от решения мелких задач в пользу более существенных. Создайте несколько базовых шаблонов с вещами на текущий сезон. А разнообразить образ можно с помощью трендовых деталей в виде сумки или обуви.



## Яркая деталь? Да!

Базовое пастельное платье - это, конечно, беспроигрышный вариант, но есть риск затеряться в нем в толпе. Не бойтесь выделяться. Если вы выступаете на деловой конференции, добавьте яркую деталь в свой образ. Например, используйте принт, цвет или оригинальный фасон. Так вы сможете привлечь и удержать внимание аудитории.

## РИАННА И A\$AP ROCKY СТАЛИ РОДИТЕЛЯМИ



Американская певица Рианна и рэпер A\$AP Rocky стали родителями. Стало известно, что артистка родила на свет первенца - мальчика. О том, как звездная пара назвала ребенка, пока информации нет.

По данным сайта HipHop, сын у Рианы и A\$AP родился 13 мая в Лос-Анджелесе. Оба артиста впервые стали родителями.

В последний раз Рианна попала в фокусы объективов на выходных 9 мая, посвященных Дню матери в Америке. Певица с супругом обедали в одном из местных ресторанов.

О будущем пополнении семьи Риана и A\$AP объявили в январе. На протяжении беременности певица не раз выходила в свет в разных образах, не скрывая свое положение.

## ЭМБЕР ХЕРД ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО СОЛГАЛА В ВЫСШЕМ СУДЕ



Голливудская актриса Эмбер Херд рассказала, что солгала в ходе заседания в Высшем суде по делу о разводе с американским актером Джонни Деппом. Об этом сообщает New York Post.

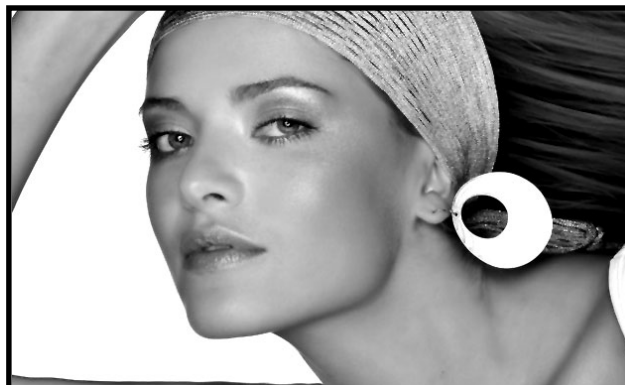
На очередном судебном заседании по делу о клевете Херд в адрес Деппа артистка призналась, что не отправляла деньги, полученные в виде компенсации от бывшего мужа, в размере 7 миллионов долларов на благотворительность после раздела

имущества, как она изначально заявляла в Высшем суде Великобритании два года назад.

В 2020 году Эмбер рассказала, что отдала 50 процентов суммы Американскому союзу защиты гражданских свобод ACLU, а остальную часть перечислила детской больнице в Лос-Анджелесе.

Во время недавнего судебного разбирательства актриса призналась, что солгала два года назад, но сделала это из-за экс-супруга, потому что он подал на Херд иски. Звезда отметила, что не пожертвовала деньги на благотворительность, так как ей было необходимо заплатить адвокатам и подготовиться к новым судам.

“Я все еще собираюсь сделать это, но для этого нужно, чтобы он перестал судиться со мной”, — заявила Эмбер в суде.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## МАРГО РОББИ МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ДЖОННИ ДЕППА В “ПИРАТАХ КАРИБСКОГО МОРЯ”



Продюсер Джерри Брукхаймер разработал два сценария для шестой части “Пиратов Карибского моря”. Один из них предполагает участие американской актрисы Марго Робби. В настоящее время создатели франшизы ведут переговоры с Робби, сообщает RepublicWorld. Однако пока неизвестно, исполнит ли она главную роль в продолжении картины.

На возвращение Джонни Деппа к съемкам фильма Брукхаймер ответил

отрицательно. Но вместе с тем подчеркнул, что многое может измениться.

Напомним, Джонни Деппа исключили из актерского состава “Пиратов Карибского моря” после обвинений его бывшей жены, актрисы Эмбер Херд, в домашнем насилии. Депп при этом заявил, что не собирается возвращаться к роли капитана Джека Воробья в новых частях франшизы, даже если киностудия Disney предложит ему 300 миллионов долларов.

### ПРО КЕЙТ МОСС СНИМУТ ФИЛЬМ

Режиссер Джеймс Лукас, известный по фильму “Телефонный звонок”, займется байопиком “Мосс и Фрейд” об отношениях супермодели Кейт Мосс и художника Люсьена Фрейда, внука основателя психоанализа Зигмунда Фрейда. Об этом сообщает издание Dazed.

Мосс и Фрейд подружились в начале нулевых, когда в интервью Dazed Кейт призналась, что хотела бы позировать художнику обнаженной. Но Фрейд к тому времени отказывался писать известных людей — в его глазах они стали “ожесточенными”, как будто у них



“отросла вторая кожа”, что противоречило его интимному подходу к реализму.

Тем не менее, прочитав это интервью, 80-летний Фрейд взялся нарисовать Мосс — беременную на тот момент (модель как раз была в ожидании рождения дочери Лилы). После этой первой встречи у дуэта сложилась близкая дружба — настолько, что Фрейд даже сделал модели татуировку на ее теле, используя навыки, полученные во время службы на флоте. Дружили Мосс и Фрейд практически до самой смерти художника в 2011 году.

### МИЛЛА ЙОВОВИЧ РАССКАЗАЛА VOGUE О СЪЕМКАХ В “ПЯТОМ ЭЛЕМЕНТЕ”

Милла поделилась с Vogue, что после первых проб ее не взяли на главную роль. Через несколько месяцев после этого актриса столкнулась с режиссером в гостинице, именно тогда он обратил внимание на ее необычный винтажный стиль и предложил ей еще раз попробоваться на роль.

Я даже не могу описать, как я была счастлива. Моя мечта тогда сбылась, — рассказала Йовович.

Во время проб режиссер просил ее выполнять различные необычные задания, например “танцевать, будто не знаешь, как работает твоё тело”.

Когда началась непосредственная работа над фильмом, для создания костюмов был приглашен известный французский модельер — Жан-Поль Го-



тье. Милла рассказала, что самым трудным было придумать образ Лилу во время сцены “рождения”. Актриса предложила одеть героиню в больничный халат — именно из этой мысли родилась идея с бандажами.

Когда люди получают ранения, они просто на-

кладывают бинты, чтобы закрыть необходимые участки кожи, — пояснила Йовович. Готье тогда сказал: “Гениально! Мне это нравится”.

Отдельным предметом для обсуждения стала прическа главной героини. Режиссер и команда не могли прийти к решению о

том, в какой оттенок огня покрасить волосы: синий, красный или оранжевый. Тогда Милла обратилась к своему знакомому стилисту, и он посоветовал покрасить волосы в флюоресцентный оранжевый, а корни — в белый. Именно так появилась культовая прическа Лилу.

Образ Лилу живет как в истории кинематографа, так и внутри самой Йовович.

Лилу — яркий, позитивный персонаж. Она выживает лучше в людях, и она — лучшее во всех нас. Она — любовь. В этом смысле она — пятый элемент. Лилу помогла мне понять, кем я хочу быть,

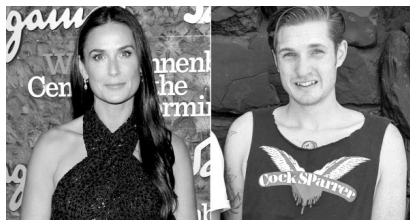
— поделилась актриса.

Она также рассказала, что учит своих детей этой доброте, в особенности старшую дочь.

### ДЕМИ МУР ВСТРЕЧАЕТСЯ С МОЛОДЫМ ШЕФ-ПОВАРОМ

Новый избранник 59-летней актрисы, швейцарский шеф-повар Дэниел Хамм, моложе Деми на 13 лет.

Мужчина владеет сетью ресторанов в Нью-Йорке, а также пишет книги по кулинарии и достаточно активно занимается благотворительностью — в 2020 году во время



пандемии его компания раздавала обеды людям, столкнувшимся с дефицитом продовольствия. Буквально на днях Деми и Дэниел вместе появились на Неделе моды в Париже и посетили показ популярного бренда Chloe, и, по утверждениям инсайдеров, у них все очень серьезно!

# Медицинское приложение для СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Болезни, которые появляются от сидячего образа жизни, все чаще достигают даже молодых людей.

## Нога на ногу - вредная привычка

### С чего бы это?

Список этих болезней внушительный: остеохондроз (артроз) позвоночника, глазные болезни, геморрой, гастриты и язвенная болезнь, туннельный синдром запястья, синдром хронической усталости, варикозная болезнь, ожирение, даже импотенция и простатит. Тем не менее, когда врач ставит такие диагнозы, пациенты удивляются: с чего бы это? Причина проста: когда человек сидит, да еще положив ногу на ногу, вены страдают от зажима. Или из-за отсутствия нагрузки и нефизиологического положения, что приводит к застою крови в венах. Ведь кровь движется снизу вверх за счет сокращения мышц ног, которые работают как насос. Когда застой крови в венах увеличивается, стенки сосудов расширяются и постепенно теряют эластичность, если изо дня в день, с утра до вечера, человек сидит. Так начинается самое распространенное заболевание - варикозное расширение вен. Чем оно чревато, известно - тромбозом, при котором повышается риск возникновения инфаркта, инсульта и даже внезапной смерти. **Что делать?** Лучшая профилактика варикоза - движение, пешие прогулки на работу или с работы. Откажитесь от лифта. При ходьбе давление на вены сокращается примерно на 1/3.



### Сидим и разминаемся

✓ Сидя за столом, передвиньтесь на край стула, оторвите ступни от пола и держите их на весу столько, сколько можете. Упражнение укрепляет мышцы живота и ног.

✓ Сидя за столом, выпрямите спину, разведите локти и перебирайте ногами, будто делаете пробежку.

✓ Стучите пятками по полу, чтобы разогнать застоявшуюся в ногах лимфу и кровь.

✓ Потопчитесь сидя за столом сначала на внешней стороне ступни, потом - на внутренней стороне, потом - на носках и на пятках.

✓ Чтобы кровь не застаивалась в венах, когда сидите, каждые 10-15 минут старайтесь двигать пальцами ног - заставьте сокращаться мышцы голени, чтобы восстановить кровообращение.

✓ Незаметно уроните на пол карандаш, снимите обувь и попробуйте поднять его, захватывая пальцами ног. Потом подошвой ноги покатайте карандаш по полу.

✓ Тяните носки на себя и обратно, затем поворачивайте ими.

✓ Каждый час вставайте из-за стола, поднимайтесь и опускайтесь на носочках.

### Носите правильную одежду и обувь

Ни белье, ни джинсы, ни ремни не должны быть тесными. Все, что затрудняет кровоток, провоцирует повышение давления в венах. Если обувь сдавливает стопу, а носки или чулки имеют узкую тугую резинку, это нарушает венозный кровоток, и появляется боль в ногах.

**И. Лазаренкова, терапевт, врач II категории.**

## КАК БЫ ТЯНЕТ ИКРУ И СТУПНЮ...

**?** Месяца два назад стали мучить сильные боли в области затылка и правого виска. Пошла к неврологу, сделали МРТ головы, шеи, УЗИ щитовидки, проверили глазное дно. С головой все в порядке, но есть признаки шейного остеохондроза и сужение сосудов обеих позвоночных артерий. Прошла курс лечения, сейчас хожу на массаж и в бассейн. Головные боли прошли, но в правом ухе появился несильный шум, и руки стали неметь. А еще начало как бы тянуть правую икру и ступню. Когда хожу, она не болит, но как только сяду или лягу, начинает тянуть...

**А. Леви.**

Боль в ноге может быть мышечного характера. Напряжение мышц часто случается при дефиците в организме магния. Попробуйте принимать препарат «Магнерот» - по 1 таблетке в сутки. Если есть онемение, возможно, причина в раздражении веточки нерва. Сделайте дуплексное сканирование сосудов нижних конечностей, но, вероятно, особых проблем оно не выявит. Из-за нервов может быть все: потихоньку вылезают разные проблемы. Кстати, стресс может быть причиной появления шума в ушах. Так происходит, когда не расслабляется мышца, натягивающая барабанную перепонку. Помогут успокоительные препараты.

### Новости

#### Нет зубов - нет памяти

Скандинавские ученые выявили прямую зависимость между количеством жевательных зубов во рту и работой мозга. Потеря зубов ухудшает память. В исследовании приняли участие 273 человека в возрасте до 80 лет. В среднем у каждого в ротовой полости было по 22 собственных зуба. Большинство потерянных зубов - коренные.

#### Мыло с кофеином вместо кофе

Всем мужчинам, нуждающимся в дополнительном заряде бодрости по утрам, парфюмеры предлагают новинку - мыло с кофеином. Кофеин добавлен в мыльный брусок и обладает теми же свойствами, что и в обычном кофе. Действуя через кожу, он дает заряд бодрости и помогает обострить чувства. Каждый брусок такого мыла содержит около 200-250 мг водорастворимого кофеина, масла перечной мяты и глицерин. Мыло с кофеином снижает симптомы аллергии.

#### Сердце любит музыку без слов

Сербские ученые доказали, что музыка способна укрепить сердце и ускорить реабилитацию больных с сердечными заболеваниями. Если человек слушает свою любимую мелодию, в его мозгу вырабатываются гормоны радости - эндорфины, а они позитивно влияют на кровеносные сосуды. Лучше выбирать музыку без слов. Идеальный вариант - опера.



## Как нельзя сидеть

Закидывание ноги на ногу вызывает перекос таза, способствует искривлению позвоночника в области поясницы, развитию сколиоза, смещению позвонков.

Подгибание ног под стул лишает опоры ступнями на пол и заставляет позвоночник для удержания равновесия тела выгибаться вперед в районе талии. Это провоцирует скованность мышц спины, выпадение межпозвоночных дисков, возникновение грыж.

Заваливание на спинку стула, сдвиг ягодиц к концу сиденья способствуют ухудшению осанки, появлению сутулости, нарушению кровообращения в зоне крестца и в шейном отделе позвоночника.

Опора локтями о стол и подпираание ладонями подбородка создает напряжение в позвоночном столбе, искривление его в области шеи, повышенное напряжение трапецевидной мышцы, застойные процессы в нижней части спины.

## ...И как правильно

Для начала обратите внимание на рабочий стул. Он должен быть умеренно мягким. Отрегулируйте высоту сиденья, чтобы ваши согнутые в коленях ноги образовывали прямой угол, а ступни были плотно прижаты к полу.

Подсуньте ладони под ягодицы и нащупайте седалищные бугры (косточки). На них приходится основная опора тела при правильном сидении.

**Из-за сидячего образа жизни болезни спины становятся бичом нашего времени. И дело даже не в том, что мы много сидим, а в том, что сидим... неправильно!**

## Секреты здоровой спины

Следите, чтобы эти косточки всегда находились в одной плоскости с позвоночным столбом и не смещались вперед или назад.

Опирайтесь на спинку стула только при сильной усталости. А отдохнув, возвращайте тело в прямосидячее положение. Чтобы предотвратить изгиб позвоночного столба и перенапряжения мышц спины в зонах искривления, постоянно тянитесь макушкой головы вверх.

### Маленькая хитрость

Чтобы определить оптимальное положение тела при сидении, сделайте несколько покачивающих движений позвоночником вперед-назад, вправо-влево и найдите такую позицию, при которой ощутите максимальное расслабление мускулатуры. Старайтесь все время придерживаться этой позы - и тогда будете меньше утомляться, сохраните здоровье спины и отличную осанку.

### Гимнастика

#### для позвоночника

**1.** Упражнение для верхнего отдела спины способствует выпрямлению позвоночного столба в шейно-плечевом отделе, устранению холки:

- ✓ встаньте прямо и поверните голову направо, левую руку вытяните назад по диагонали от туловища;
- ✓ потянитесь затылком к левому плечу, замрите на 30 сек.;
- ✓ сделайте глубокий вдох и за ним резкий выдох;
- ✓ выпрямите голову и опустите руку.

Повторите комплекс движений в зеркальном отражении.

**2.** Упражнение на трапецевидную мышцу снимает напряжение спины в области лопаток и шеи, расслабляет трапецевидную мышцу:

- ✓ опустите вниз левое плечо;
- ✓ заведите за спину левую руку, согнув ее в локте под прямым углом и развернув ладонь от себя;
- ✓ лицо поверните в сторону опущенного плеча;
- ✓ ладонь правой руки поместите на голову;
- ✓ наклоните голову боком вперед;
- ✓ глубоко вздохните и вернитесь в исходное положение.

Повторите в другую сторону.

**3.** Упражнение на нижний отдел спины убирает застойные явления в области крестца, вытягивает позвоночник и расслабляет мускулатуру в зоне поясницы:

- ✓ поверните ладони внутренними сторонами вверх и уприте прямые пальцы рук в низ живота над лобковой костью;
- ✓ медленно наклонитесь вперед, ощущая давление пальцев;
- ✓ нагнувшись до упора, начинайте потихоньку выпрямляться;
- ✓ тяните при этом кверху грудину и макушку головы;
- ✓ выпрямившись, сделайте глубокие вдох и выдох, опустите руки.

Выполняйте данные упражнения по 3-6 раз на протяжении трех недель, и скованность спины пройдет, появится ощущение эластичности мышц, гибкости позвоночника, легкости и свободы движений.



# В КАКУЮ СТОРОНУ СПАТЬ ГОЛОВОЙ?

**Большинство из нас знает о том, сколько часов нужно спать и при какой температуре. А где именно следует поставить кровать и в какую сторону лучше повернуть изголовье? Это тоже имеет значение!**

**В** среднем человек проводит во сне около 30% жизни. Сон необходим для оздоровления организма, «перезагрузки» мозга, восстановления сил.

### На север, юг или восток?

В Индии популярна теория магнитных полей. Эти поля невозможно увидеть, но они влияют на психику и здоровье человека. Согласно индийской теории, спать надо таким образом, чтобы голова располагалась в направлении севера, северо-востока или, в крайнем случае, востока.

Сторонники другого учения, васту, считают иначе. По их мнению, сон головой на север (в Северном полушарии) не полезен. Такое положение может привести к бессоннице и кошмарам, вызвать проблемы с давлением, повышение уровня холестерина, раздражительность и негативные эмоции. Они уверены: спать нужно так, чтобы голова располагалась в направлении юга.

Ученые из Японии объединили обе теории. Исследователи выяснили, что в 5 часов утра у испытуемых, спящих головой на север и на юг, ускоряется метаболизм и увеличивается выработка гормонов радости. В течение дня эти люди были более бодрыми по сравнению с другими участниками эксперимента.

✓ *Наблюдения канадских ученых показали: человек в состоянии сильной усталости интуитивно выбирает направление головой*

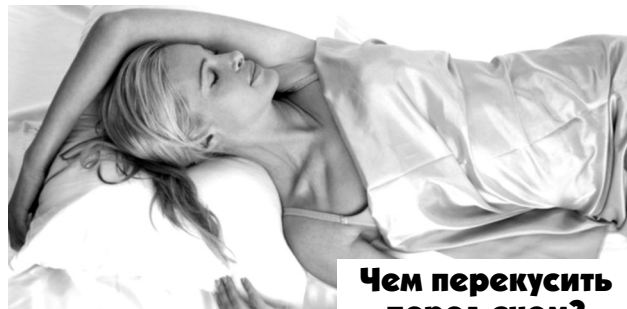
*на восток, а в состоянии раздражения - на север.*

### Что советует фэн-шуй?

Согласно древнекитайскому учению фэн-шуй, если вы будете спать головой на север, у вас станет лучше работать интуиция, на юг - к вам придут новые знакомства, на восток - вы будете спокойнее, на запад - укрепятся семейные отношения.

Фэн-шуй выделяет два типа людей: «восточные» и «западные». К какой группе относитесь вы, можно рассчитать по дате рождения. Необходимо сложить две последние цифры вашего года рождения. Например, вы родились в 1974 году. Значит,  $7+4=11$ . Если число двузначное, сложите две его составляющие:  $1+1=2$ . Далее к полученному числу нужно прибавить 5. В нашем примере итоговое число - 7.

Вас можно отнести к «западным» людям, если у вас получилось число 1, 3, 4 или 9. Цифры «восточных» людей - 2, 6, 7, 8. Первой группе рекомендуется



### Чем перекусить перед сном?

**ЦИТРУСОВЫЕ**  
Способствуют похудению

**РЫБА**  
Приготовленная на пару рыба не нагружает ЖКТ

**САЛАТ**  
Утолит голод и быстро переварится

**ОРЕХИ**  
Настраивают на глубокий и спокойный сон

**ФРУКТЫ**  
Триптофан в составе бананов - природное успокоительное

**МОЛОКО**  
Стакан теплого молока перед сном помогает расслабиться

спать головой в направлении на север, восток, юго-восток, юг. Второй группе - головой на северо-запад, юго-запад, запад.

### По мнению ученых

Ученые напоминают: очень важны условия сна, качество матраса и атмосфера в спальне.

**1.** Тело обязательно должно располагаться на ровной поверхности. Не допускайте, чтобы голова свисала с кровати или лежала на подлокотнике дивана. В таком положении напрягаются шейные мышцы, ухудшается снабжение мозга кислородом. Последствия в виде хронической усталости и ухудшения когнитивных способностей не заставят себя ждать.

**2.** Чтобы избежать головных болей, подберите подушку правильной высоты. Для этого измерьте расстояние от высшей точки плеча до шеи. Это значение (с погрешностью 1-2 см) - ваша идеальная высота подушки, особенно если вы предпочитаете

спать на боку. Если большую часть ночи вы проводите в положении на спине, то стоит выбирать плоскую подушку - это позволит избежать напряжения в шее.

**3.** Старайтесь ужинать за 2 часа до сна, чтобы пища успела перевариться. Если кишечник будет работать ночью, это грозит бессонницей, а затем и пониженной работоспособностью.

**4.** Соблюдайте режим сна. Ложитесь и вставайте каждый день в одно и то же время. Так можно улучшить качество сна и повысить производительность в течение дня.

**5.** Влажность в спальне должна быть умеренной. Проветривайте помещение перед сном. И, конечно, отдыхать лучше в полной темноте - помогут плотные шторы или повязка для сна.

### Комментарий специалиста

#### Наблюдайте за своими ощущениями

**Однозначного вывода о том, в каком направлении спать, пока нет, хотя ученые активно изучают этот вопрос. Я советую наблюдать за собой и отталкиваться от собственных ощущений.**

**Попробуйте спать в разных направлениях хотя бы по 5-7 дней. Обратите внимание на свое самочувствие. Если у вас поднялось давление, появились головные боли, бессонница, а чувство усталости не проходит даже после 8-часового сна, значит, лучше изменить место для сна.**

**Бессонница не проходит в течение 10-14 дней? Срочно обратитесь к врачу-сомнологу. Не исключены патологии, в том числе невротическое расстройство.**



# ИНСУЛЬТ: СЧЕТ ИДЕТ НА МИНУТЫ

**Инсульт (мозговой удар) - это острое нарушение кровообращения, которое развивается в сосудах головного мозга. Результат - часть головного мозга остается без питания. Сохранять свою жизнеспособность она может недолго. Какие распространенные заблуждения по поводу инсульта встречаются у наших читателей.**

## Инсульт всегда заканчивается параличом

**На самом деле.** Если пострадал участок мозга, ответственный за движение, тогда, конечно, мышцы ослабеют вплоть до паралича. Если же поврежденный сосуд расположен в другой зоне, симптомы могут быть самыми разными: снижение чувствительности, нарушение зрения или речи, шаткость походки и потеря равновесия.

## Паралич случится - будешь овощем...

**На самом деле.** Не слишком пострадавшие клетки мозга способны восстанавливаться, а функции погибших нейронов могут взять на себя неповрежденные участки.

Все зависит от локализации инсульта. Центр речи находится в левом полушарии. Если пострадало оно, придется заново учиться говорить, читать и писать, и успешный результат отнюдь не гарантирован. При правополушарном инсульте речь сохранится полностью, но других проблем не избежать.

## После инсульта наступит маразм

**На самом деле.** Может случиться и такое. У четверти всех перенесших инсульт через несколько

месяцев развивается сосудистая деменция, или попросту слабоумие. Сначала ухудшаются память и внимание, замедляется мышление, нарушается способность ориентироваться во времени и пространстве. А заканчивается все полной неспособностью к самостоятельному существованию. Ничего не поделаешь, если пострадала стратегиче-

ски важная зона мозга. Однако чаще сосудистая деменция - результат незамеченных микроинсультов, которые постепенно разрушают кору головного мозга. Утешиться можно тем, что случается такое обычно в сильно пожилом возрасте. И все же лучше заранее позаботиться о своих сосудах, чтобы не провести последние годы жизни в маразме.

**ЕСЛИ ПОСЛЕ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СИЛЬНУЮ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ИЛИ ТОШНОТУ, А КОЖА ПОКРЫЛАСЬ КРАСНЫМИ ПЯТНАМИ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ И ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ.**

## Пьянствовать тоже

**На самом деле.** Пьянствовать, конечно, не стоит, но алкоголь в небольших дозах, то есть рюмка водки или бокал вина в день, может снизить риск развития инсульта, потому что снижает вязкость крови и повышает уровень хорошего холестерина в крови.

## Инсульт бывает после криза

**На самом деле.** Это так. Криз - резкий скачок давления - может спровоцировать стресс, чрезмерное умственное напряжение, передозировка алкоголя или лекарств. Если после мозгового штурма вы чувствуете сильную головную боль или тошноту, а кожа покрылась красными пятнами, не стесняйтесь и вызывайте скорую, иначе дело может закончиться отеком мозга или инсультом.

## Жир на животе - путь к инсульту

**На самом деле.** Это правда. И даже не столько сам вес, сколько распределение жировой ткани. Израильские врачи провели исследование среди мужчин среднего возраста и доказали: когда жир скапливается в основном на животе, риск смерти от инсульта сильно увеличивается. Что, в общем-то, не

**СРЕДИ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА РИСК СМЕРТИ ОТ ИНСУЛЬТА СИЛЬНО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ, КОГДА ЖИР СКАПЛИВАЕТСЯ В ОСНОВНОМ НА ЖИВОТЕ.**

## Курить очень вредно

**На самом деле.** Это правда. Курение повышает вязкость и свертываемость крови. И еще оно приводит к повышению артериального давления и ускоряет развитие атеросклеротических бляшек в сонных артериях. В результате риск инсуль-



удивительно - такой тип ожирения нарушает жировой и углеводный обмен в организме, вызывая развитие диабета и атеросклероза.

### Без операции не обойтись...

**На самом деле.** Это правда, но не всегда. Оперативное удаление гематомы - сгустков вытекшей из разорвавшегося сосуда крови - может спасти пострадавших от кровоизлияния в мозг (геморрагического инсульта). В некоторых случаях операцию можно провести и мало-травматичным методом. Под местной анестезией к голове крепится специальный аппарат, делается разрез кожи длиной 2-3 см, в черепе сверлится небольшое отверстие диаметром около 1 см. Через него точно в пострадавшее место вводится эвакуатор гематом. В мозге нет болевых рецепторов, поэтому процедура безболезненна и не требует наркоза.

### Инсульт от сидячей работы

**На самом деле.** Малоактивный образ жизни, особенно когда вы практически целый день проводите сидя за столом, наклонив голову вперед, ухудшает мозговое кровообращение. Но ничего фатального. Исследования американских врачей показали, что риск инсульта снижает даже ежедневная получасовая прогулка. Еще лучше плавать по 30-40 минут несколько раз в неделю или получать другие регулярные и умеренные физические нагрузки. Слишком интенсивные силовые упражнения могут, наоборот, способствовать подъему артериального давления. Никто не призывает вас обходить стороной спортзал. Просто иногда заходите к врачу измерять давление.

### Инсульт можно предсказать по глазам

**На самом деле.** Это правда можно сделать по изменениям и повреждениям кровеносных сосудов глаз - они имеют схожее строение с кровеносными сосудами мозга. Например, страдающие дегенерацией сетчатки встретятся с инсультом с 70%-ной вероятностью.

**И. Королаев, нейрохирург, врач высшей категории.**

## Есть повод для беспокойства

Первые симптомы и тревожные признаки рака. Из называет онколог, врач высшей категории **И. АНИСИМОВА.**

❖ **Необычные узелки**, вздутия и припухлости. Раковые опухоли часто бывают безболезненными, особенно на ранних этапах. Особое внимание нужно обращать на шею, яички у мужчин и молочные железы у женщин, а также подмышечные впадины.

❖ **Затяжной кашель**, одышка или трудности при глотании.

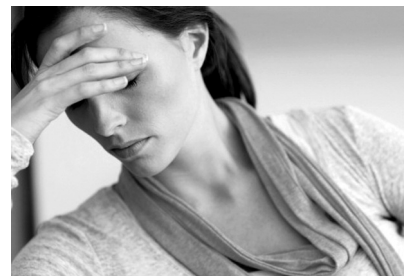
❖ **Изменения в привычной работе кишечника.** Внезапно начавшиеся запоры или, наоборот, частые приступы диареи, особенно если в стуле заметны следы крови.

❖ **Неожиданные кровотечения** - даже небольшие выделения крови из вагины, прямой кишки, кровь в моче, мокроте при кашле.

❖ **Необъяснимая потеря веса за пару месяцев** - это повод для беспокойства и похода к врачу. Кроме рака, резкая потеря веса может сигнализировать о серьезном нарушении работы щитовидной железы или начале диабета.

❖ **Хроническая усталость** и катастрофическая нехватка энергии для привычных дел, несмотря на нормальный здоровый сон. Обычно, если причина хронической усталости в начавшемся раковом заболевании, проявляются и другие симптомы.

❖ **Необъяснимые боли** любого характера и периодичности. Это могут быть острые приступы, ноющие; хронические или появляющиеся лишь изредка.



❖ **Появление новых родинок** или изменение размера, формы или цвета уже существующих, затвердевание поверхности родимого пятна или любые выделения.

❖ **Проблемы при мочеиспускании.** Позывы стали более частые или более острые, а также появились затруднения или боли в процессе.

❖ **Необычные изменения груди.** Поводом для беспокойства может быть неожиданное изменение размера или формы грудных желез, а также изменения ощущений или боль при прикосновении, в том числе к коже груди.

❖ **Потеря аппетита.** Если надолго притупилось чувство голода и вы стали есть меньше, чем обычно, это тоже тревожный сигнал, даже если нет других симптомов.

❖ **Незаживающая язвочка** или другая рана, особенно во рту.

❖ **Хроническая изжога** или другие регулярные расстройства пищеварения - тошнота, рвота, вздутие живота...

❖ **Вы стали сильно потеть** в ночное время и обливаетесь потом днем во время физических нагрузок.

### Пригодится

✓ **Часто кружится голова?** Ежедневно перед обедом глотайте со слюной по 1 чайн. ложке порошка морской капусты.

✓ **Судорогой сводит мышцы рук и ног?** Натирайте их горчичным маслом.

✓ **Голова болит?** Поможет крепкий зеленый или черный чай, если добавить в него щепотку мяты. После чашки такого чая головная боль должна пройти.

✓ **При неврите любой локализации** залейте 1 ст. ложку листьев и стеблей малины стаканом кипятка, держите на маленьком огне 5 минут и настаивайте полчаса. Пейте по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ **У вас стенокардия?** Смешайте 100 г сока из листьев алое, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда и сок 2 лимонов. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день за полчаса до еды в течение 2 месяцев.

## От запоров

✓ **Растительное масло.** Самое известное средство от запора - касторовое масло. Его можно заменить любым другим растительным маслом. Отлично подходят льняное, оливковое (2 ст. ложки надо выпить натощак). Кишечник начнет лучше работать за счет выработки желчи. Не подходит, если в желчном пузыре есть камни.

✓ **Чернослив вам в помощь.** Положите в чашку 5 крупных слив и залейте кипятком. Через 20-30 минут настой выпейте, а распаренный чернослив съешьте перед сном. Утром дефекация будет гарантирована. Чернослив помогает при регулярных запорах.

✓ **«Метелка» для кишечника.** Смешайте измельченные на терке морковь, сельдерей, белокочанную капусту и свеклу. Щедро сбрызните свекольным соком и съешьте. И никакой соли или масла!

## Врачебный прием

### Как залечить язву желудка

Утром натощак примите 1 чайн. ложку аптечной настойки прополиса, через пару минут - 1 чайн. ложку облепихового масла, а еще через пару минут - 1 чайн. ложку меда. Курс - 1 месяц. Не забывайте соблюдать диету. Ешьте крупяные супы, готовьте каши на воде, мясо отварное или на пару.

### Чистят чисто ананасы

Раз в неделю можно устраивать разгрузочный день на ананасах. В них много мягкой клетчатки, они выводят токсины из кишечника и почек, расщепляют жиры, полезны для работы поджелудочной железы. Точно так же очистить организм в разгрузочный день помогут печеные яблоки. В них еще много калия, полезного для сердца.



**Боли в желудке иногда могут ощущаться как боли в грудной клетке. Их часто принимают за сердечные боли.**

## Спазмы в желудке

Обычно такие болезненные ощущения появляются из-за спазмов мышц стенки желудка. Они более продолжительны, чем сердечные, и, как правило, имеют свои особенности.

1. При язве желудка боли в груди чаще всего связаны с приемом пищи. Они могут возникнуть натощак и проходить, как только человек поест. Боли от спазмов желудка нередко возникают ночью, через определенное время после еды. Заболевания желудка могут сопровождаться изжогой, тошнотой, рвотой и другими неприятными симптомами. В отличие от сердечных, боли в желудке не снимаются нитроглицерином, но их можно снять при помощи спазмолитиков, например папаверином, «Ношпой». Эти лекарственные

Снимает спазмы в желудке чай, заваренный с перчаточной мятой.

препараты снимают спазм мышечных тканей внутренних органов.

2. Боль в грудной клетке может возникать при некоторых заболеваниях пищевода и диафрагмальных грыжах. Диафрагмальная грыжа - это выход через расширенное отверстие в диафрагме мышца, которая отделяет грудную полость от брюшной части желудка или кишечника. Когда диафрагма сжимается, эти органы ущемляются. Проявляется диафрагмальная грыжа внезапной сильной болью. Часто это происходит ночью, когда больной находится в горизонтальном положении. Иногда боль в грудной клетке похожа на боль при стенокардии. От приема нитроглицерина такая боль не проходит, но становится меньше, как только человек принимает



вертикальное положение или начинает мелкими глотками пить воду.

3. Сильные боли в грудной клетке могут быть при спазмах желчного пузыря и желчных протоков. Несмотря на то, что печень находится в правом подреберье, болеть может за грудиной и отдавать в левую часть груди. Такие боли так же снимаются спазмолитиками.

4. Вполне можно спутать с сердечными болями и боли при остром панкреатите. При этом они бывают настолько сильными, что напоминают инфаркт миокарда. Причем сопровождаются тошнотой и рвотой (при инфаркте это также часто встречается). Эти боли очень трудно снимаются. Обычно это удается сделать только в стационаре при проведении интенсивного лечения.

**Г. Тереконников,**  
гастроэнтеролог, врач  
высшей категории.

## Газы!

✓ У некоторых людей избыточное количество газов образуется после употребления молока и мороженого.

✓ Курение и постоянное жевание жвачки ведут к чрезмерной заполняемости желудка воздухом, провоцируя метеоризм.

✓ Хорошо укрощают ветры корица и имбирь. Приправляйте ими блюда, и «революция» в животе поутихнет.

✓ По утрам натощак выпивайте стакан теплой воды.

## ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПОВЕРХНОСТНЫЙ ГАСТРОДУОДЕНИТ

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

**Е. Муликова.**

Для этого заболевания характерно поражение только поверхностного слоя слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Она воспалена. Специа-

лист, выполняющий гастроскопию (скорее всего, вам назначалось такое обследование), видит отечность и покраснение стенок желудка. Основными причинами являются

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

# ЯЗЫК ОБЛОЖЕН

По языку пациента хороший врач может легко поставить диагноз. Причем до того, как проявятся симптомы болезни. Язык часто посылает сигнал о нарушениях в организме.

## Когда стоит беспокоиться

Язык отекает, и на нем видны отпечатки зубов. Цвет спинки языка сероватый, желтый, белый или другой, а боковые поверхности краснеют. Он сухой. Сосочки на языке, особенно на корне, увеличиваются и выглядят как небольшие пятнышки красного цвета. Постоянно чувствуется жжение. Беспокоит боль. Нарушается восприятие вкуса. Присутствует ощущение раздражения и волоса во рту. На языке - обильный налет, который трудно очистить. Через некоторое время после удаления налета язык снова покрывается им. Причем появляется не только белый налет на языке. Запах изо рта становится неприятным.

**Важно чистить язык каждый день. На нем скапливаются частицы пищи. Как следствие, размножаются микробы и появляется плохой запах.**

## На языке белый налет

Причину должен определять врач, проведя диагностику. Это могут быть острые и хронические воспалительные процессы, разнообразные болезни - инфекционные, грибковые, онкологические, недуги внутренних органов, дисбактериоз, гиповитаминоз.

✓ Белый налет бывает прежде всего при болезнях желудочно-кишечного тракта. При остром гастрите появляется очень толстый серо-белый налет, но на кончике и сбоку чисто.

Во рту сухо. При этом человека беспокоят боли в желудке, его тошнит.

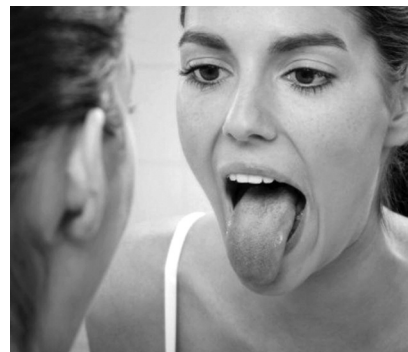
✓ Если человек страдает хроническим гастритом, налет на языке желто-белый или серо-белый. Сосочки на языке увеличены и напоминают красные пятна. При этом отмечается отрыжка, тяжесть в животе, боль в области пупка.

✓ У вас язвенная болезнь желудка? Налет появляется на корне, он белосерый, очень плотно держится. Чувствуется жжение. Пациента беспокоят так называемые голодные боли, которые утихают после приема пищи.

✓ При остром панкреатите налет на языке беложелтый, сухость во рту, меняется чувствительность к вкусу. Беспокоят резкие боли в левом подреберье.

✓ У больных раком желудка налет на языке плотный, белый, имеет характерный неприятный запах из-за обилия лейкоцитов и микроорганизмов.

✓ Если пациент длительное время принимает антибиотики, другие лекарства или оральные контрацептивы, развивается кандидоз или молочница. В этом случае во рту появляется жжение, творожистый налет. Его сложно снять. Если удалить налет, обнажится раздражение и раневая поверхность. Впрочем, молочница и налет на корне языка могут быть и по другим причинам.



Например, у тех, кто злоупотребляет спиртным, из-за ослабленного иммунитета при ВИЧ, гиповитаминозе, дисбактериозе.

## Как убрать налет

Важно чистить язык каждый день. На нем скапливаются частицы пищи. Как следствие, размножаются микробы, поэтому появляется белый налет и плохой запах во рту. Чем чистить? Хотя бы чайной ложкой, а затем зубной пастой. Ополаскиватели могут спровоцировать аллергию. Вместо магазинных ополаскивателей можно готовить домашние отвары трав.

## Не кури!

Если человек курит, на слизистую языка постоянно действуют смолы, никотин и другая химия. В результате язык постоянно обложен, слизистая рта пересушена.

Болезни языка - еще одна причина его обложенности. Если изменился цвет языка, он постоянно обложен, при этом ощущается дискомфорт, установить диагноз и определить, чем лечить недуг, может только врач.

**Р. Осокина,**  
терапевт, врач II категории.

От него пациента начинает трясти или бросает в сильнейший жар. Приведа больного в чувство, нарколог убеждает его, что препарат, который ему ввели, будет сохраняться в организме на протяжении года. Выпей он за это время хотя бы каплю спиртного, кошмарные ощущения повторятся, и даже можно умереть, если скорая не подоспеет вовремя.

На самом деле. Нет такого лечебного состава, который мог бы вывести из организма спустя год. Но пациент об этом до

## Какой толк от кодирования

**Эта процедура - настоящий ужас. Самый распространенный способ кодирования от алкоголизма - внутривенная инъекция вещества.**

поры до времени не подзревает. Есть и другие способы кодирования: гипноз, облучение лазером. Все они основаны на эффекте плацебо. Некоторые наркологи считают, что человека можно вылечить от алкогольной, наркотической и никотиновой зависимости за один сеанс, внушив ему сильнейший страх смерти.

Изобретатель кодирования, советский нарколог Александр Довженко, брызгал пациентам на язык хлорэтилом, вызывая рвоту, и говорил звучным голосом профессионального гипнотизера: «Я даю вам установку...» Сущность метода заключалась в создании отрицательного условного рефлекса на алкоголь.

На самом деле. Запой - распространенное последствие неудачного кодирования. Выждав пару недель, человек, продолжающий страдать зависимостью, решает на глоток алкоголя и понимает, что с ним ничего страшного не произошло. С новыми силами он возвращается к пьянству. Последствия загула для самого больного и его близких могут быть абсолютно непредсказуемыми. Научного подтверждения эффективности кодирования не существует.



## ЗДОРОВАЯ ПИЩА ДЛЯ ЩИТОВИДКИ

**Многие считают, что, если йода в рационе достаточно, никакие болезни щитовидки не страшны. Так это или нет? Какие еще вопросы по поводу этой железы требуют разъяснения?**

**1.** Все болезни щитовидной железы связаны с недостатком йода в организме. Значит, надо есть больше морской капусты, рыбы, креветок, хурмы, фейхоа, все солить только йодированной солью.

**На самом деле.** Гипотиреоз и другие патологические состояния щитовидной железы провоцируются недостатком йода лишь в четверти случаев. Если бы это было так, врачи давно бы лечили своих пациентов только диетами.

Да, присутствие достаточного количества йода в пище важно. Да, можно и нужно применять йодированную соль. Но не надо пытаться ускорять обмен веществ. Этим можно себе не помочь, а навредить. Чтобы щитовидная железа хорошо работала, нужно питаться полноценно и разнообразно. Любые диеты не приветствуются.

**2.** Говорят, что белокочанная капуста может провоцировать развитие зоба. Поэтому, если щитовидка не здорова, есть ее не стоит.

**На самом деле.** С одной стороны, капуста содержит йод, пусть и немного. Это хорошо. С другой стороны, в капустных листьях обнаружены вещества, которые могут замедлять усвоение йода.

Но такое возможно, если съедать в день около 8 кг капусты. Согласитесь, это нереально. Поэтому капустные блюда должны быть у всех на столе.

В капусте содержится много витамина К, очень важного для работы нервной системы. А значит, и для нормальной работы щитовидной железы. Микроэлементы в составе капусты стабилизируют давление, поддерживают нормальный уровень сахара в крови, выводят лишние холестерин и токсины.

**3.** Если щитовидка не здорова, нельзя употреблять спиртные напитки. **На самом деле.** Не спешите. Сначала надо выяснить, какое именно заболевание железы у вас есть. Каков уровень гор-

мона ТТГ. При гипотиреозе правильный прием спиртного активизирует железу, если только болезнь не слишком запущена. Креп-

кий алкоголь - водка и коньяк - допустим по 100 мл

1 раз в неделю летом, а зимой - 2-3 раза.

Пиво при гипотиреозе менее желательно, оно не оказывает вос-

становительного влияния на железу. Вино - лучше сухое красное, но не более 100-200 мл качественного напитка. В холодное время года полезно выпить немного глинтвейна. Допустимы сухие белые или розовые вина с температурой несколько ниже комнатной.

**4.** Щитовидная железа больше всего любит зеленый чай. Так что всем людям с дисфункцией щи-

**Японские ученые советуют пить зеленый чай, чтобы обезопасить щитовидку от раковых опухолей. 3-5 чашек в сутки снижают вероятность рака щитовидки у пожилых на 50%.**

## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

товидки надо его пить чаще...

**На самом деле.** Да, зеленый чай полезен. В нем содержатся ценные микроэлементы - кальций, железо, магний, селен и йод. Кальций обеспечивает проводимость нервов, сокращение мышц, в том числе сердечной. Магний притормаживает возбудимость нервных клеток. И за счет этого снижает напряжение всех органов, включая щитовидку. Селен и йод в составе зеленого чая нужны для образования щитовидных гормонов - тироксина и трийодтиронина.

Японские ученые советуют пить зеленый чай, чтобы обезопасить щитовидку от раковых опухолей, 3-5 чашек в сутки снижают вероятность рака щитовидки у пожилых на 50%.

**5.** Чтобы помочь ленивой щитовидной железе, надо отказаться от очень калорийных продуктов. Тогда щитовидка будет лучше вырабатывать гормоны и регулировать обмен веществ в организме.

**На самом деле.** При любых заболеваниях щитовидной железы вредно ограничивать себя в питании. Когда не хватает калорий, железа начинает страдать - перенапрягаться. Особенно сильно, если помимо голодания на нее действуют переохлаждение, стресс, простуда, смена климата. В результате у человека может развиваться гипотиреоз, в том числе с зобом и узлами. Если чувствуете, что вам не хватает энергии и совсем нет сил, поешьте. На обед непременно съешьте суп или другое горячее блюдо. Выпейте сладкий чай с печеньем. Малиновое или смородиновое варенье - лучшая заварка: и витамины, и энергия.

**Р. Казанцева,**  
эндокринолог, врач  
высшей категории.

## Для тех, у кого диабет

### Индейка со стручковой фасолью

**600 г филе грудки индейки, 500 г стручковой фасоли, 3 зубчика чеснока, по 1 чайн. ложке лимонного сока и кунжутного масла, 1 ст. ложка семян кунжута, 2 ст. ложки соевого соуса.**

**Нарежьте филе индейки тонкими полосками, положите в сотейник, влейте 1/2 стакана кипящей воды с лимонным соком. Тушите на слабом огне, посыпав солью и кунжутом, 7-10 минут. Переложите шумовкой в миску. У фасоли обломайте кончики, если нужно, удалите жесткую «струнку». Слишком длинные стручки разломите пополам. В ту же посуду, где готовилась индейка, положите фасоль и готовьте 4-5 минут. Фасоль не должна стать слишком мягкой. Верните в сковороду тушеное филе. Чеснок очистите и раздавите, смешайте с соевым соусом, кунжутным маслом. Влейте в сковороду и прогрейте 1-2 минуты. Подавайте индейку с фасолью горячей.**

## Пеките луковый хлеб - и забудете о запорах

Пропустите луковицу через мясорубку. Добавьте 0,5 чайн. ложки соды, погашенной уксусом. В 300 г пшеничных отрубей добавьте 4 ст. ложки муки, 1 ст. ложку сахара, 1 чайн. ложку соли и измельченный лук. Тесто тщательно перемешайте и добавьте столько воды, чтобы можно было слепить лепешку толщиной 2 сантиметра. Дно формы или сковороды смажьте растительным маслом и выложите в нее лепешку. Выпекайте в духовке на среднем огне до готовности. Ешьте такой хлеб вместо обычного, и забудете о запорах.

Светлана.

## ЕСТЬ МНЕНИЕ, ЧТО НА ЗАВТРАК РАЗРЕШАЕТСЯ ЕСТЬ ВСЕ.

### Какой завтрак пойдет на пользу иммунитету

Ведь за день мы сможем легко потратить все калории, не накопить лишний вес и чувствовать себя отлично. Но все же есть продукты, которые вряд ли добавят вам здоровья.

Привычные для завтрака блюда - блины, выпечка, сладкие хлопья, тосты с вареньем или шоколадным кремом - содержат очень много сахара. Со временем это

может плохо повлиять на лейкоциты - клетки, которые помогают бороться с инфекциями. Даже каша уже не будет такой полезной, если добавить в нее сахар. Но не любой вид сахара вреден. Натуральный - из фруктов и свежесжатых соков - не принесет вреда.

Очень важен для иммунитета витамин D (его источники - лосось, овсянка, яйца с желт-

ком, молоко). И если каждый раз заменять утренний прием пищи разогретым куском пирога или пиццы, организму может просто не хватить витамина D.

Еще один полезный продукт для завтрака - яйца. Ведь белок - один из важных компонентов, который поддерживает иммунную систему здоровой.

Конечно, утром организм сможет переварить все. Но даже на завтрак специалисты не рекомендуют есть готовую еду - так называемый фастфуд. Ведь в нем очень много соли, которая ослабляет иммунитет.

## Ожоги и мозоли вылечит яичная пленка

Недавно обожгла палец на кухне, и вспомнился старинный способ лечения таких травм. Нужно хорошо вымыть яйцо с мылом, протереть его и аккуратно разбить. С внутренней стороны скорлупы есть белая пленочка, которая легко снимается. Отделите ее от скорлупы и наклейте на ранку мокрой стороной. Хорошо расправьте. Немного подождите, пленка подсохнет и приклеится. Держится она лучше любого лейкопластыря. Не мочите и не отклеивайте. Да, придется потерпеть. Через 2 дня она сама отпадет. Такой способ лечения поможет, и если вы натерли мозоль.

Александра.



## Целитель кефир

Люди издавна знали об уникальных свойствах кефира. С его помощью лечились от многих болезней.

✓ **Очищаем организм.** Весной мы меньше едим овощей и фруктов, на столе все больше каши да макароны. Итог? И силы истощаются, и шлаки накапливаются. Чтобы очистить организм, достаточно выпивать 2-3 стакана кефира в день (лучше за час до еды). Можно смешать 4 ст. ложки кефира, 2 стакана морковного сока и стакан свекольного сока, предварительно выдержанного 2 часа в холодильнике. Нужно выпить литр этого напитка за 5 приемов, медленно, небольшими глотками.

✓ **Избавляемся от хронической усталости.** А также успокаиваем нервы и снимаем напряжение. Смешайте 1/2 чашки меда и 3 ст. ложки кефира. Принимайте по 2 ст. ложки перед сном. Полезен и такой напиток: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана кефира, 2 чайн. ложки меда. Пейте перед сном. Или еще проще: пейте по стакану кефира по утрам натощак в течение месяца.

✓ **Лечим грипп и простуду.** Смешайте по 1/2 стакана воды и кефира, по 2 чайн. ложки сока лимона и меда. Слегка нагрейте. Принимайте по несколько раз в день. Можно 1/2 стакана кефира смешать с 2 чайн. ложками меда и 1/2 чайн. ложки перца чили. Каждые 2-3 часа выпивать по 1 чайн. ложке смеси. Если простуда прошла, а утомляемость осталась, пейте по утрам кефир с медом (на стакан - 2 чайн. ложки).

✓ **Усмиряем ангину.** При ангине врачи советуют пить теплый кефир - по 5-6 стаканов в день. Он и жажду утоляет, и мочегонным средством является, и с болезнетворными микробами борется. Хорошо использовать подогретый кефир и для полоскания горла. Быстрее справиться с болезнью помогут смеси: кефира, сока моркови и шпината (пейте по 2-3 ст. ложки утром и вечером); кефира, сока моркови и огурцов (по 1/4 стакана раз в день); кефира, сока моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 1 ст. ложке 2 раза в день).

## КРУЖИТСЯ ГОЛОВА

Что делать в домашних условиях, если с головокружением приходится жить постоянно?

1. Уменьшает головокружение, особенно связанное с болезнью Меньера и другими нарушениями периферической нервной системы, витамин С. Поэтому для улучшения самочувствия больше ешьте свежих овощей и фруктов, где много этого витамина. Это шпинат, помидоры и зеленый перец.

2. Иногда головокружение сопровождается тошнотой. Выпейте имбирный чай. Этот напиток успокоит желудок.

3. Пейте больше воды. Недостаток жидкости в организме может вызвать головокружение. Вода - важная составляющая человеческого тела. Ее недостаток может привести к нарушению координации движения. Вода поддерживает мозг в рабочем состоянии и улучшает его кровообращение.

4. В миндале содержатся витамины В и Е. Исследования пока-

зали, что эти орешки уменьшают головокружение. Чтобы миндаль лучше усвоился организмом, замочите его на ночь в воде, затем раздробите в блендере и съешьте с молоком или водой.

5. Больше спите! Люди, страдающие хроническим головокружением, жалуются на проблемы со сном. Хотите улучшить свое самочувствие? Соблюдайте режим сна.

6. Массаж головы стимулирует кровообращение, расслабляет тело и снимает стресс. Его можно делать самостоятельно или попросить близкого человека.

7. Для улучшения мозгового кровообращения и, как следствие, устранения головокружения назначаются венотоники.

Н. Шишов, невролог, врач высшей категории.



**Яичница на завтрак, в качестве перекуса вареное яичко, а на ужин - яичный салат. Вкусно и питательно! Однако бытует мнение: частое употребление яиц может негативно влиять на здоровье.**

## СНЕСЛА КУРОЧКА ЯИЧКО

**К**уринные яйца содержат витамины D, B2, B6, B12 и микроэлементы - цинк, железо, медь. Кроме того, они богаты белком, поэтому считаются питательным перекусом. Самая калорийная часть - желток. Многие уверены, что злоупотреблять яйцами нельзя: это плохо скажется на фигуре, повысится уровень холестерина. А что говорят врачи?

### Есть риск набрать вес НЕПРАВДА!

В среднем калорийность одного яйца составляет 155 ккал. Да, оно содержит жиры (примерно 10 г на каждые 100 г продукта). Но помимо жиров там есть каротиноиды, антиоксиданты (замедляют процессы старения) и другие необходимые организму вещества.

Диетологи не рекомендуют худеющим исключать из рациона яйца. Чтобы потребление продукта негативно отразилось на фигуре, нужно съедать не меньше 6-7 яиц в день.

### Возможно повышение уровня холестерина И ДА, И НЕТ

Согласно исследованиям, холестерин в яйцах действительно не мало - в среднем 213 мг в одном яйце. Важно: дневная норма холе-

стерина не должна превышать 300 мг. Еще несколько лет назад врачи рекомендовали есть не более 4 яиц в неделю именно по этой причине. Позже был проведен ряд исследований, и ученые пришли к выводу: холестерин, который содержится в желтках, не влияет на риск возникновения инсультов и инфарктов. Оказалось, что фосфолипиды в составе белковых продуктов способны связывать и выводить излишки холестерина из организма, тем самым сводя вероятность негативных последствий к минимуму.

И все же злоупотреблять яичной диетой не советуем: ненасыщенные жиры могут увеличивать показатели «вредного» холестерина. А это грозит возникновением сердечно-сосудистых заболеваний.

### При диабете употреблять яйца опасно И ДА, И НЕТ

Раньше врачи советовали пациентам с диабетом второго типа исключить яйца из рациона. Они объясняли это так: высокое содержание ненасыщенных жиров может усугубить состояние больного.

В 2008 году американские ученые провели исследование, которое выявило: регулярное употребление яиц улучшает показатели уровня глюкозы в крови у пациентов с преддиабетом и диабетом второго типа. Но есть одно «но»: при диабете пользу от продукта можно получить только в том случае, если человек

будет употреблять не более одного яйца в день. Отклонения от нормы опасны!

### Возможна тошнота ПРАВДА

Бывало ли с вами такое: после съеденной на завтрак яичницы вы вдруг ощутили приступ тошноты? С этим часто сталкиваются люди с чувствительным кишечником. Для них регулярное употребление яиц может обернуться проблемами со здоровьем. Еще одна причина исключить яйца из своего меню или свести их употребление к минимуму - заболевания пищеварительной системы.

### Этот продукт вызывает в организме воспаление И ДА, И НЕТ

Спорное мнение. Врачи считают, что резкое повышение уровня ненасыщенных жиров в организме провоцирует воспалительные процессы. Это означает, что 4-5 яиц, съеденные за один раз, действительно могут причинить вред. По этой причине не стоит «сметать» со стола все пасхальные яйца. Ограничьтесь 1-2 порциями - это поможет утолить голод и не отразится на организме негативно.

Если ежедневно съедать 1-2 яйца, уровень ненасыщенных жиров не будет существенно повышаться, и риск воспалительных процессов сведется к минимуму.

### При заболеваниях почек яйца противопоказаны ПРАВДА



В одном яйце содержится до 10 г белка. Чтобы вывести продукты метаболизма, почкам приходится работать с удвоенной силой - это крайне нежелательно для пациентов, которые страдают от почечных заболеваний. Впрочем, если у вас все в порядке со здоровьем, вы можете употреблять яйца и не опасаться негативных последствий.

### Сколько яиц можно есть в день?

**У**ченые продолжают исследования, чтобы выяснить, как куринные яйца могут влиять на организм человека. С точной дневной нормой они пока не определились. Многое зависит от индивидуальных особенностей - состояния здоровья, образа жизни, режима питания. Большинство исследователей считают, что безопасная

норма - 2 яйца в день или через день. Желательно отдавать предпочтение вареным яйцам, парному омлету, а не яичнице, особенно если есть проблемы с ЖКТ.

А вот подросткам достаточно 1 яйца в день. Норму протеинов рекомендуется восполнять из других источников животного и растительного белка.

Экстремал без тормозов									Лошадёнка "развалаха"	Толпа	Итальянское авто
Укрощённый упрямец				<b>1</b>	Единогор	Старшая супруга Вишну					
								Договор о ненападении	Байка о Чапае	Тёзка Маркса	
				Степь из вестернов	Белобрюхий дельфин	"Сени" театра		Увеличительное стекло			
				На головке у спички	Мамин брат						Спец по кадрам
								Потери по вине стихии			
	Рыцарская "Олимпиада"	Идиотское поведение	"Лада" для эфиопа	"Стул" для амазонки	Пришедшая мысль			Ужасная жара			
				Сидение на кефире					Дудочка пастушка	Бытовой драчун	
	Ясная летняя погода	Прикид для бала						Маска для Хеллоуина	Концовка фуги		
				Фараон в пирамиде	Пассия Джульетты			Глотка вулкана			
	Австрийские "гусли"	Сорт сливы						Уборочный инвентарь	Нить в шине	1/32 циферблата компаса	"Напастье" собаки
				Французское обаяние	Горбушкино место	Кондитерское изделие					
Громкое звяканье	4,45 см					Учит красному словцу		Морская птица			
					Мера объёма					Артист с водой во рту	
	<b>2</b>	Каменная отмель				Винт на грифе		"Прилагательное" к худу			
	Палка для лущения	Британская партия	Болотный настил								
				Верх к трусикам	Игрушечный волчок	Подстрекатель Отелло			<b>Китайский парусник</b>		
	Величавый стих			...кебаб							
	"Солярный" для курочек	Профессор богословия									
				На краю стрелы							



## ЛЯНКА ГРЫУ: «Я бы хотела заниматься режиссурой»

— Лянка, мы общались пять лет назад, когда вы только-только начали осваиваться в Нью-Йорке, а сейчас вы уже в Лос-Анджелесе. С чем связана перемена места?

— Произошло это достаточно спонтанно. Я приехала сюда из Нью-Йорка на актерский мастер-класс, который хотела пройти. И в ту неделю, пока была на мастер-классе, общалась с людьми, поняла, что Лос-Анджелес очень интересный творческий город. Плюс еще прекрасный климат, круглый год солнце. Мы нашли Максиму хорошую школу.

— У вас легко проходит адаптация к стране?

— Я не думала о том, понравится ли мне там, главное было найти хороших специалистов, которые бы помогли Максиму. Но потихоньку город начал мне открываться. Появились друзья, я начала заниматься с педагогом английским языком и почувствовала себя увереннее. Мне нравится, что люди (во всяком случае, в моем круге общения) всегда полны идей, развиваются, чему-то учатся. А в Лос-Анджелесе я уже ехала со своими планами.

— Вы оказались в Голливуде — это же центр мирового кинематографа. Неужели не было никаких ожиданий?

— Да, со стороны выглядит круто. Вы говорите про индустрию. А по сути, это просто большой город, который живет своей жизнью. Где проходят кастинги, как найти агента — некое ощущение потерянности возникает у молодых артистов, которые приезжают в Голливуд со всего мира. Благо я начала сниматься еще в Нью-Йорке, и мое актерское агентство рекомендовало мне агентство здесь. Но сейчас из-за пандемии пробы в основном проходят дома, я записываю видео и отправляю кастинг-директору. Делать это можно из любой точки мира. Так, например я записывала пробы к новому сериалу Паоло Соррентино. Мне не надо было специально для этого лететь в Рим. Мир стал более технологичным, уже нет необходимости стоять в очередях в комнате ожидания, приносить свои фотографии.

— Очевидно, нервов тратится меньше, но, с другой стороны, вы упускаете возможность лично пообщаться с кем-то из звездных режиссеров.

— Да, даже местные артисты сетуют на то, что нет личного контакта. Если ты уже десятый раз приходишь к одному кастинг-директору, знаешь, как зовут его собаку, чем занимается его дочь, он воспринимает тебя как хорошего знакомого. Но я как-то стесняюсь (еще

из-за своего пока несовершенного английского), стараюсь быстро сделать работу и уйти. И что касается самопроб, вы правы, для меня как для иностранки это менее волнительно. Есть время сделать несколько дублей, выбрать лучший. Меня так уже на три проекта утвердили.

— А в американском триллере «Лилит», который должен скоро выйти в прокат, вы кого играете?

— Русскую девушку, которая со своим парнем и друзьями уезжает в лес на кэмпинг, и там с ними начинают происходить загадочные мистические истории. Эта роль была изначально прописана именно для русской актрисы. У меня есть еще один проект, называется «Ваня», его немного приостановили из-за ковида, но доделывают. Главный герой — американец, а его жена русская, они проходят через сложный период эмиграции, переживают развод.

— Вы еще и в качестве режиссера успели себя проявить — сняли короткометражный фильм. Что заставило вас посмотреть в эту сторону?

— Очень давно загорелась этой идеей, хотела пойти на высшие режиссерские курсы, но не сложилось по семейным обстоятельствам. Но мои друзья в Лос-Анджелесе меня убедили: «Лянка, ты столько лет в профессии, что еще ты не знаешь про кино? Надо попробовать». У меня было написано несколько короткометражных сценариев, мы выбрали один. «I can see you» — это история о девушке, которая встречает своего отца. Восемиминутный фильм мы сняли за один день. Около двух месяцев я всех собирала, вложила в фильм свои деньги, и потом мы отправили его на множество кинофестивалей. К моему большому счастью и удивлению, он получил около десяти призов — в Торонто, Берлине, Нью-Йорке и Лос-Анджелесе. В Нью-Йорке его отметили в категории «лучший американский фильм», и мне было приятно, что его оценили на местном уровне. В дальнейшем я бы очень хотела продолжить заниматься режиссурой. Думаю, со временем она будет занимать все больше места в моей жизни.

— В основе этой истории личный опыт? Я имею в виду неожиданное появление в вашей жизни биологического отца.

— В каком-то смысле она основана на личном опыте, но напрямую не связана с моими отношениями с папой, у нас совсем другая ситуация, в фильме это никак не отражено. Скорее, это размышление о том, как на женщину влияет отсут-



ствие отца в ее жизни. На протяжении восьми минут героиня рассказывает о своем мироощущении, об отношениях с мужчинами, проблемах, с которыми сталкивается, тревогах. Это как сеанс психотерапии. И в конце мы начинаем понимать, что, возможно, из-за одного выпавшего звена у нее нет почвы под ногами для того, чтобы чувствовать себя защищенной и счастливой, поверить в себя. Эта история про то, насколько важно в нашей жизни даже не столько присутствие родителей, сколько их поддержка и любовь.

— **Вы с папой сейчас общаетесь?**

— Да, слава богу, мы в хороших отношениях уже несколько лет. Редко видимся, потому что мне не удается часто приезжать в Кишинев. Но я стараюсь по возможности — там и дедушка, и тетя, и другие родственники. Выстроить отношения с папой было частью моей внутренней терапии, к тридцати годам я пришла к осознанию, что для меня это важно, и постаралась заполнить эту нишу.

— **Ваше раннее замужество тоже было связано с поиском защищенности?**

— Думаю, да. Хотя это и, безусловно, искренняя любовь, мое первое настоящее чувство. Я очень хотела создать с Мишей семью (режиссер Михаил Вайнберг). Это было важным шагом для того, чтобы разобраться, кто я и что. Когда выходишь замуж, взрослеешь. Это уже другой уровень ответственности, чем когда вы просто ходите друг к другу на свидания. В нашем союзе я обрела и любовь, и опору, для того чтобы расти вместе.

— **Но у вас с Михаилом были кризисные моменты в жизни. И вы рассказывали, что как раз**

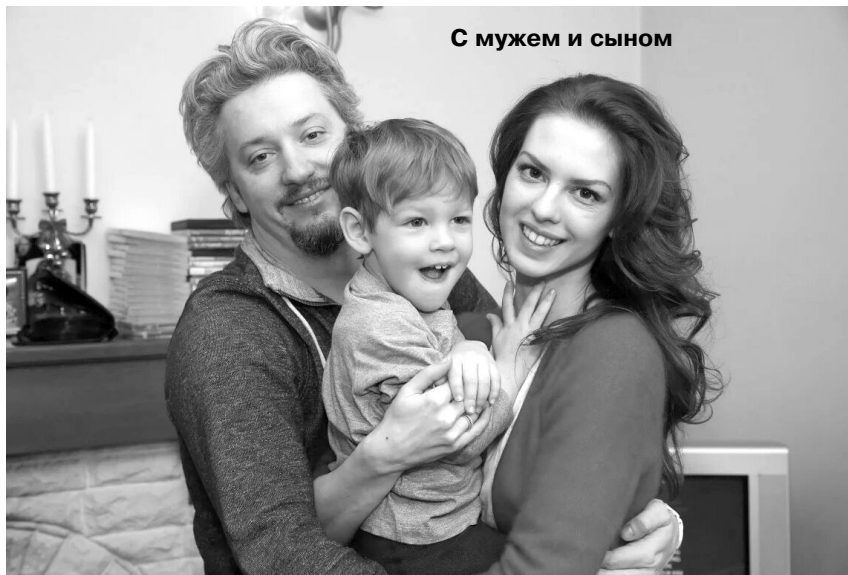
**поездка в Нью-Йорк помогла вам сблизиться.**

— Когда ребенку нужна поддержка и вы находитесь в чужой стране, личные проблемы и неурядицы уходят на второй план. Мы с Мишей понимали, что это испытание надо пройти. Но, к сожалению, не хватило чего-то, чтобы и дальше оставаться вместе как семья. При этом сейчас мы в хороших отношениях, в том числе творческих, потому что Михаил — режиссер «Теста на беременность», где я играю одну из главных ролей. Мы работали над этим проектом, будучи уже просто коллегами. Развод — болезненное решение для любого взрослого человека. Нам хватило любви и уважения друг к другу, чтобы расстаться без обид и претензий. Мы обожаем своего ребенка и хотим быть для него хорошими родителями. Думаю, мы с Мишей навсегда останемся друг для друга родными людьми. За двенадцать лет брака он дал мне столько любви, поддержки, знаний и жизненного опыта, мы огромный путь прошли вместе. И я всегда буду ему благодарна. Я уверена, он скажет то же самое.

— **Но расстались, потому что поняли, что уже не можете дать что-то друг другу как мужчина и женщина? Ведь дружба осталась.**

— Мне очень сложно выделить какую-то одну причину. Просто приходит понимание, что пора. Важно, чтобы решение было основано не на страхе будущего, а на честности. Конечно, страшно. Но думаю, в дальнейшем мы с Мишей будем ощущать себя счастливее и лучше — как друзья, как родители нашего ребенка, нежели как пара. Это было честным решением по отношению друг к другу.

— **Максиму было сложно это объяснить?**



С мужем и сыном



В фильме  
«Тест на беременность»

— Нет, к счастью, он все понял и почувствовал, что ему опасность не угрожает. Для него было важным, чтобы мы с Мишей не ссорились и общались тепло. По его представлениям, подчерпнутым из фильмов, когда люди разводятся, они ругаются и обижают друг друга. Мы его на этот счет успокоили, объяснили, что остаемся близкими людьми и родителями, которые его любят.

— **Вы сказали, что Максим пошел в школу, значит, все хорошо и терапия помогла?**

— Да, но мы все равно продолжаем заниматься, держим руку на пульсе. Если ребенок с особенностями развития и вливается в социальный или академический уровень, это не гарантирует, что и дальше все будет гладко.

— **Какие успехи делает Максим?**

— Максим ходит в обычный класс, там семнадцать детей, у него хорошие академические успехи. Он читает на двух языках, занимается фортепьяно, спортом и еще учит французский. Конечно, это требует усердия, усилий, он не из тех отличников, которые с радостью бегут делать уроки. Но еще есть время до подросткового возраста, пока не начался процесс отрицания.

— **А на океан ездите, в Санта-Монику?**

— Да, на выходные. Океан — это великая сила, посидеть хотя бы десять минут на побережье, послушать шум волн — хорошая терапия. Летом можно даже купаться, Максим точно будет, а я не решусь: для меня вода холодная. Вот сноубордом хочу заняться, мне это больше нравится, чем плавание.



# КАК НЕ РУГАТЬСЯ С БЛИЗКИМИ

**В непростые времена семья служит точкой опоры для душевного спокойствия и гармонии. Но как быть, если и там кипят страсти, не стихают горячие обсуждения, у каждого своя точка зрения на происходящее в мире и он готов рьяно ее отстаивать, не считаясь с чувствами других? Почему нас так ранят споры между родственниками и можно ли сохранить свой личный островок стабильности в хаосе и неразберихе?**

### НАШ СВЯТОЙ ДОЛГ

Каждый день мы сталкиваемся с людьми, имеющими другие взгляды, но переносим это более-менее спокойно, понимая, что никто не всемогущ и одним своим желанием не перекроит мир на свой лад. Мы можем их не понимать, не принимать, презирать, сочувствовать и при этом отлично выглядеть в своих глазах, даже не пытаясь что-то доказать.

Иное дело - наши родные и близкие, которых нельзя оставить в плену их заблуждений. Мы же хотим им добра, а значит, должны немедленно открыть им глаза, переубедить и перевести «на светлую сторону» - для их же пользы! Потом они, утирая слезы, конечно же скажут спасибо, и нам будет очень приятно от сознания своей правоты и великодушия.

Однако в жизни не все так однозначно.

### СВОИ СРЕДИ СВОИХ

Почему-то именно в семьях разговоры перерастают в жаркие дискуссии, а затем во взрывоопасные конфликты. Может, еще и потому, что у каждого есть тянущийся из прошлого груз обид и непониманий? И если абстрактный «оппонент из трамвая» будет спорить с

вами только по существу вопроса, то родной брат в качестве веского аргумента припомнит, что в детстве вы тоже были всегда неправы, а еще и сломали ту самую его любимую красную машинку. В ответ вы назовете его вечным ябедой, постоянно пакостившим, мешавшим вам в детстве и так и не сменившим своих привычек, и понеслось...

На этом конструктивный диалог оборвется, уступив место бурной ссоре между родственниками с привычным набором взаимных претензий и жалоб. Конфликтующие стороны тут вообще не способны услышать друг друга и уж тем более найти взаимопонимание хоть в каких-то вопросах. Так что же делать, чтобы сохранить ближний круг людей?

### 1. СМОТРИ ШИРЕ!

В это трудно поверить, но все-таки мир не черно-бел. Есть две стороны каждой медали, но их не видно одновременно. Даже если человек способен представить себе всю картину, то и у него все равно будет свой личный угол зрения. Это нормально, это закон развития общества. И брат имеет право видеть мир своими глазами, и вы не должны, не обязаны направлять его взгляд или считать его ошибочным и подлежащим корректировке.

### 2. КАК НИ СТАРАЙСЯ...

Как ни странно, чем больше вы убеждаете оппонента в своей правоте, тем больше он укрепляется в своей позиции. То, что кажется вам вескими, неоспоримыми аргументами, для него выглядит ровно наоборот. Помните, в «Служебном романе», когда Людмила Прокофьевна сказала, что сапоги секретарши слишком вызывающие и она бы такие себе не взяла, Верочка моментально сделала вывод - хорошие, надо брать! Любопытно, что бы она решила, если бы начальница одобрила покупку, признавшись, что давно мечтала именно об этой модели обуви?

### 3. ВОДА МОКРЕЕ, СОЛЬ СОЛОНЕЕ

Если вы не сошлись во взглядах с представителями другого поколения, утешьте себя тем, что это уж нормально. Опять-таки, общество не смогло бы развиваться, если бы все думали и поступали одинаково, не искали новых путей, не доказывали спорных теорий. Всегда старики считали, что в их годы все было лучше и правильнее, а молодежь старалась это опровергнуть. Если вы представляете первых, просто вспомните себя в юности и удивитесь, что ваши взгляды теперь такие же, как у некогда консервативных родителей. Если последних, то поверьте, что, несмотря на всю вашу прогрессивность, однажды ваши дети очень вас удивят.

### 4. А ВДРУГ?

Задумайтесь, почему вам так важно доказать свою точку зрения? Может быть, вы пользуетесь этим, чтобы лишний раз убедить самого себя? И, перетянув кого-то на свою сторону, почувствовать, что вы не одни, а значит, все хорошо и правильно? И вы категорически не хотите выслушивать противоположную точку зрения, потому что боитесь найти в ней здоровое зерно, способное разрушить, казалось бы, нерушимую цитадель ваших убеждений?

### 5. ЧТО ВАЖНЕЕ?

Важно ответить себе на вопрос - что сейчас важнее: сохранить, здоровые отношения среди самых родных и близких людей или потянуть возможность общения с ними? До хрипоты спорить о самой верной непреложной истине или объединиться, чтобы в трудные времена помогать и поддерживать друг друга? Выбор за вами. Но знайте, что иногда черное через какое-то время становится белым, и наоборот, кумиры рушатся, а принципы меняются. А вот других родственников у вас не будет...

**К**огда я выходила замуж за Мишу, то не думала о том, что мне придется тесно общаться со свекровью. Наталья Тимофеевна жила далеко. Беспokoиться, казалось, было не о чем.

То, что происходило дальше, напоминало фильм ужасов - по крайней мере, мне. Сначала мама Миши решила переехать в наш город. Муж, конечно, как единственный ребенок в семье, был рад. Я не осознавала масштабов катастрофы, но уже после переезда свекрови они стали вполне осязаемы. Дело в том, что Наталья Тимофеевна купила квартиру в паре кварталов от нас. И, как результат, стала частой гостьей в нашем доме.

И вот тут-то свекровь перестала притворяться и показала себя во всей красе. Могла смотреть на меня свысока, критиковать мою работу, указывать на недочеты. Любила прийти в гости якобы на чашечку чая, а на самом деле устроить проверку с пристрастием. «Понимаю, ты очень занята, и все же...» - рассуждала Наталья Тимофеевна и протягивала мне ладонь, покрытую пылью, которую она стерла с дверцы шкафа. После этого Мишина мама с важным видом спрашивала, где у нас лежат тряпки, и отправлялась стирать ту самую пыль. До этого подобные ситуации мне казались выдуманными эпизодами из фильмов. Оказывается, нет, все это происходило в жизни. В моей жизни!

Меня раздражали ее коронные фразы. Как только я слышала их, тут же старалась взять себя в руки, чтобы не ответить резко. Не поверите, но за долгие годы у меня набрался целый «словарик».

«Женщины уходят и приходят, а мама одна!» Подобное я слышала всякий раз, когда Миша оказывался меж двух огней. Мне его даже было жалко. Он терялся и не знал, к чьему подолу прибиться. И меня не хотел обидеть, и матери страшно было сказать слово поперек. Наталья Тимофеевна произносила свое коронное про единственную маму и многочисленных женщин. А еще любила добавить: «Вот взять хотя бы твою бывшую, Леночку. Как ты ее защищал! И где она сейчас?..» Видимо, в глубине души свекровь мечтала о том, чтобы я тоже оказалась на скамейке бывших.

«Это мой фирменный рецепт, у тебя не получится». Чтобы вы понимали, фирменными у Натальи Тимофеевны были все блюда. Даже кофе, по ее мнению, она заваривала по-особенному. Я бы и не спрашивала у нее кулинарных советов, если бы не видела, как улыбался Миша всякий раз, когда пробовал очередное мамино блюдо. Конеч-



## СВЕКРОВЬ СВОДИТ С УМА!

**Некоторое противостояние невестки и свекрови есть в большинстве семей. Но иногда это пламя разгорается так сильно, что потушить его невозможно.**

но, мне хотелось, чтобы на мою готовку он реагировал так же. Но вскоре все попытки я бросила. В конце концов, нравится ей стоять у плиты - пусть балует сыночка.

«Я же говорила!» Это я слышала каждый раз, когда совершала оплошность. Наталья Тимофеевна делала такое лицо, будто в ней одновременно умещались словарь Ожегова, энциклопедия, кулинарная книга, географический атлас и прочие источники информации. «Я же говорила, что ты помыла окна рано - дождь, и они снова грязные», «Я же говорила, что кот не будет есть этот корм. Почему меня не послушала?», «Я же говорила, что в этом месяце в отпуск лучше не ездить». Я стискивала зубы каждый раз, чтобы ей не ответить.

«Ты слишком молода, чтобы это понять». Иногда Наталья Тимофеевна выбирала меня в качестве собеседницы и делала вид, будто мы с ней подруги не разлей вода. Тогда она садилась со мной за стол и начинала философствовать. Когда я бурно реагировала на ее слова, то слышала: «Ты слишком молода, чтобы понять, о чем я говорю. Вот повзрослеешь...» Но шли годы, мне исполнилось 30, потом 35. Ничего не изменилось - Наталья Тимофеевна с ее вечными истинами так и осталась загадкой для меня.

«Ты делаешь это неправильно, я покажу, как надо». «Это» означало «все». Свекровь убеждена в том, что я плохая хозяйка. К нам могли прийти гости, а Наталья Тимофеевна начинала рассуждать о том, что как бухгалтер я, может быть, и хороша, но вот дома у меня «бедлам». А она помогает нам, нерадивым детям, как может, часто даже из последних сил. Все, конечно, начинали ее хвалить.

«Сначала своих детей роди, а потом меня учи!» Я просила Наталью Тимофеевну перестать опекать Мишу. Женщина отвечала мне: «Я лучше знаю, как воспитывать сына!» В силу своей мягкотелости супруг не мог возразить, что ему 38 лет, и его уже поздно воспитывать. Но самое интересное началось, когда у свекрови появился внук. Три года назад я родила Сашеньку. «Вот, я родила, теперь могу вас учить!» - однажды съехидничала я, и свекровь залилась краской. Так ей и надо!

Но вот что самое удивительное: с каждым годом я все больше привыкаю к ее присутствию в нашей жизни. Даже стала находить в этом плюсы - например, всегда есть на кого оставить ребенка. Кстати, соглашается она безропотно. А характер... Что ж, он у всех не сахар.

Екатерина Г.



# ГОРОСКОП НА ИЮНЬ 2022 ДЛ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

## ОВЕН



В этом месяце, несмотря на трудности и препятствия в делах, вы сохраните не только лидерские позиции, но и сможете приобрести то, о чем раньше и мечтать не смели. Звезды обещают вам удачу во всех делах и начинаниях, поэтому не бойтесь рисковать и предлагать союзникам смелые решения и цели.

Июнь будет располагать к активной деятельности и активному отдыху. Многие из вас решат поправить здоровье или привести фигуру в порядок, ради чего освоят новый вид спорта или станут опробовать новые модные методики похудения. Не бойтесь потратить на себя больше, чем планировали раньше: это будет способствовать вашей успешности и тому, что вы станете увереннее себя чувствовать и себя вести.

## ТЕЛЕЦ



Июньские дни принесут вам долгожданный результат и приятные минуты только в том случае, если вы научитесь отпускать негатив и не поддаваться панике.

Девиз этого месяца для вас – спешить медленно. Все проблемы и трудности в этом месяце окажутся вполне разрешимыми и простыми, так что вы уже не станете переживать из-

за того, что дело, о разрешении которого вы так мечтаете, разрешится совсем скоро и без вашего активного участия. Успех будет доступен только самым упорным и спокойным, мечтающим о достижении поставленной цели. Чем больше терпения и упорства вы проявите, тем больше будет награда за ваш труд.

## БЛИЗНЕЦЫ

В июне настанет совершенно новый и приятный период в вашей жизни. Вы будете довольны сюрприза-



ми, которые вам преподносит жизнь и счастливы потому, что вам повезет больше, чем вы ожидали, но в этом месяце не обойдется и без подводных камней, о которых раньше вы и не догадывались, так что проявите осторожность.

Большинство Близнецов в этом месяце почувствуют крайнее везение и радость, особенно в самом начале месяца. Некоторые проблемы окажутся вполне разрешимы, и вы сможете справиться даже с тем, что раньше и не надеялись преодолеть. В июне вас ждет повышение или начальник высоко оценит ваши профессиональные качества, поэтому наберитесь терпения и ждите.

## РАК



Пессимизм будет захватывать вас как никогда раньше, однако именно он будет способствовать творческому началу и проявлению способностей в деятельности или работе.

Несмотря на сниженный энергетический потенциал и работоспособность, вы будете счастливы и сможете открыть в себе совершенно новые качества или творческий потенциал. Многие станут делать то, за что никогда не брались раньше, и сниженное настроение этому никак не помешает, зато отношения с окружающими могут неожиданно для вас стать хуже. Постарайтесь больше времени проводить в одиночестве, если не настроены на общение. Это поможет вам справиться с собственным настроением и сохранить добрые отношения с окружающими.

## ЛЕВ

Первый месяц лета раскроет перед вами новые возможности. Наконец-то появятся предпосылки для карьерного роста, но вполне вероятны препятствия,



которые могут помешать достичь поставленной цели быстро.

Что действительно будет хорошо получаться у вас в этом месяце, так это общение и получение новых знаний и полезной информации. Вы без труда будете находить контак-

ты с совершенно разными людьми и из всего извлекать для себя пользу. Особенно это пригодится Львам, которые захотят быстрого успеха и решат выделиться на фоне окружающих. Вы сможете не только реализовать свои творческие способности, но и произвести достойное впечатление на окружающих.

### ДЕВА



Основное ваше внимание в этом месяце будет направлено на самореализацию и деятельность, о которой вы давно уже мечтали. Некоторые дела вы сможете завершить в короткие сроки, некоторые потребуют от вас терпения и снисходительности. Однако не спешите с быстрыми решениями: в вашей ситуации не все окажется так просто, как вы думали раньше.

Энергия Дев будет направлена на активность и деятельность в этом месяце. Приготовьтесь к обилию дел и забот, но некоторые проблемы вы вряд ли решите быстро. Звезды подарят вам возможность дополнительно заработать или получить крупные деньги, однако вам придется много потрудиться прежде, чем вы решите проблему, которая вас беспокоит.

### ВЕСЫ



Наступивший месяц принесет в вашу жизнь свежесть и новизну, несмотря на то, что вам захочется побыть дома, в тишине или отправиться на отдых у моря. Обстоятельства снова вернут вас в активную жизнь, где произойдет много интересного и яркого.

Несмотря на благоприятные изменения в жизни, настроение окажется подавленным и скучным. Вам захочется одиночества, уединения или общения только с самыми близкими друзьями, но неожиданный поворот событий может заставить вас снова приступить к тому, что вы забросили совсем недавно. Не бойтесь ничего менять в своей жизни: возможно, что вам придется проявить характер и действовать активно и решительно.

### СКОРПИОН



Июнь может оказаться для вас непредсказуемым месяцем, особенно ближе к концу. В это время вы можете почувствовать, что готовы проявить себя и способны на большее, чем планировали раньше, однако некоторые обстоятельства помешают вам действовать быстро и быстро принять решение.

На пути к поставленной цели вы можете столкнуться с огромным количеством препятствий. Однако некоторые из них будут способствовать вашему опыту и удаче, поэтому придется делать очень многое, чтобы достичь поставленной цели и даже отложить принятие важного решения в вашей жизни.

Научитесь действовать активно и идти напролом: в некоторых ситуациях это может оказаться единственным правильным решением.

### СТРЕЛЕЦ



Энергетика июня будет способствовать вашему отличному настроению и улучшению здоровья и других показателей. Вы будете счастливы потому, что сможете сделать быстро то, на что раньше или не решались, или не хватало времени и сил. Но в общении с окружающими могут возникнуть неожиданные трудности, которые вряд ли вас обрадуют.

В этом месяце у вас будет все получаться красиво и легко, кроме общения с окружающими. Препятствия будут связаны или с работой в коллективе и дружелюбным общением, или с любовью и личными отношениями. Однако звезды будут способствовать вашей успешности в делах, которую вы не ждете.

### КОЗЕРОГ



Июнь станет спокойным и удачным месяцем для тех представителей знака, которые точно наметили поставленные цели и начали следовать в выбранном направлении. Однако не ждите перемен в отношениях с окружающими: скорее всего, придется разрешать не одну конфликтную ситуацию.

В июне ваше настроение будет спокойным и ровным, однако окружающие сами станут их провоцировать на конфликт.

Для представителей этого знака июнь будет плодотворным месяцем. Вы сможете не только скрасить свой досуг, но и сделать то, что давно собирались.

### ВОДОЛЕЙ



Звезды подарят вам шанс проявить себя и полностью изменить вашу жизнь. Особенно если вы давно планировали перемены, но не было возможности их осуществить. Проявите любознательность и постарайтесь узнать то, что раньше было от вас скрыто.

Представителям этого знака июнь подарит множество интересных возможностей и перспектив. Вы будете довольны тем, что сможете справиться со всеми трудностями и станете работать на перспективу. Тем более что у вас появится шанс проявить себя и сделать то, на что вы долго не решались. Будьте активны и постарайтесь действовать в своих интересах. Благодаря радикальным переменам изменится и ваше окружение.

### РЫБЫ

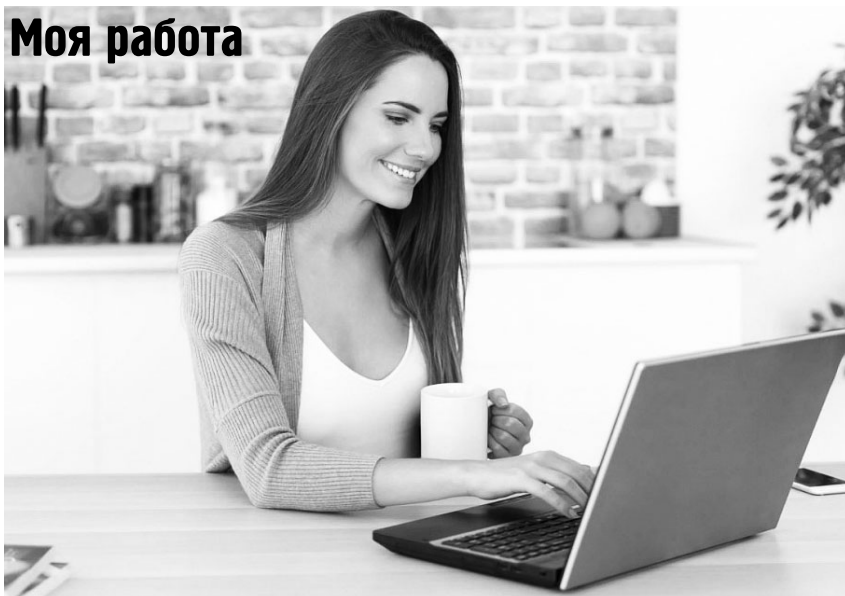


В этом месяце звезды подарят вам удивительное хладнокровие, спокойствие и выдержку. Наконец-то вы сможете насладиться одиночеством, во время которого обдумать свои решения и некоторые жизненные принципы. Уединение будет способствовать

вашему личностному росту и развитию, а еще поможет продумать свои цели и сделать верный шаг навстречу мечте.

Некоторые дела и планы будут воплощаться в жизнь с большим трудом. Особенно если вы станете действовать активно и решительно, пытаясь быстро дать ход делу и наткываясь на постоянные трудности и препятствия. Научитесь действовать активно, но разумно, а некоторые дела и вовсе отложите на неопределенное время.

## Моя работа



# ГДЕ НАЙТИ НАДЕЖНУЮ УДАЛЕНКУ?

Когда началась пандемия, остро встал вопрос удаленной работы. Но и сегодня, в условиях новой реальности, он остается актуальным. На что соискателям нужно обратить внимание?

**У**даленная работа имеет свои преимущества. Вам не нужно тратить время и деньги на дорогу, а еще на удаленке есть возможность самостоятельно планировать свой день. К другим плюсам можно отнести перерывы в удобное время, «родное» рабочее место, комфорт и многое другое. Но есть одна проблема - найти надежного работодателя, готового платить полноценную зарплату за труд из дома, не так-то просто. Однако попробовать стоит!

### КАК ИСКАТЬ?

Если вы ранее никогда не работали из дома, стоит рассмотреть все варианты, где предлагают удаленные вакансии.

**Сайты по поиску работы.** На этих платформах ежедневно появляются десятки новых объявлений. Все, что нужно - отсортировать их по необходимым вам параметрам. Поставьте галочку около пункта «удаленно». Чтобы не просматривать вакансии ежедневно, можно подписаться на рассылку - вся информация будет приходить вам на почту.

**Социальные сети.** В профильных группах по поиску удаленной работы встречаются работодатели и сотрудники с общими интересами.

**Будьте внимательны – в 90% случаев вакансию «наборщик текстов» на специальных сайтах размещают мошенники. Не переводите им деньги! Работодатель должен платить вам, а не вы ему.**

Удобно, что здесь же можно вести переговоры.

**Агрегаторы объявлений.** Они отличаются тем, что собирают объявления сразу с нескольких сайтов, делая работу за вас.

**Сайты для фрилансеров.** Если вы ищете не одного работодателя, а готовы сотрудничать сразу с несколькими (главное - дома!), то это идеальный вариант. На таких сайтах нужно зарекомендовать себя. И только потом вы начнете получать хорошие заказы.

Сайты с объявлениями о купле-продаже. Помимо объявлений «продам коляску» или «сниму квартиру» там можно найти и предложения по работе. Чтобы опубликовать свое резюме, нужно зарегистрироваться.

### УРОВЕНЬ ВАШЕЙ ПОДГОТОВКИ. КАКОВ ОН?

Во время поиска удаленной работы важно трезво оценить свой уровень подготовки. Если вы являетесь профессионалом в своей отрасли и просто хотите сменить офис на домашний рабочий стол, у вас изначально есть преимущество. Скорее всего, вам не понадобится доказывать свою компетенцию работодателю. Нужно лишь объяснить, что вы можете трудиться не менее, а кто-то и более эффективно из дома.

Некоторые специалисты хотят развиваться в своей профессии, чтобы перейти на новый уровень. Тогда имеет смысл сначала подумать о курсах повышения квалификации, дополнительном образовании или

профильных мастер-классах.

Иногда люди ищут удаленную работу в новой сфере. Им рекомендуется присмотреться к профессиям с «легким входом» (не требуют специального обучения, всему необходимому научит работодатель). Речь идет о вакансиях: менеджер по продажам, специалист по обработке заказов, специалист по опросам, сотрудник отдела поддержки, рашифровщик аудиофайлов и т.д.

### 4 ШАГА К РАБОТЕ ИЗ ДОМА

Итак, вы вспомнили все свои знания и умения. Выпишите их на лист бумаги и посмотрите в Интернете, насколько ценятся эти навыки. Вот что еще можно сделать.

**1. Составьте резюме.** Сделайте акцент не на теоретических знаниях, а на практике - расскажите об успешных проектах, покажите свои лучшие кейсы, похвастайтесь завоеванными наградами. Нелишним будет и портфолио. В нем старайтесь поразить работодателя не количеством, а качеством работ.

**2. Создайте подушку безопасности.** Если вы ищете удаленку и параллельно работаете в офисе, обязательно создайте подушку безопасности. Не уходите с насиженного и приносящего доход места до тех пор, пока не будете уверены, что в другом месте будете получать больше.

**3. Начните работать.** Ищите вакансии, предлагайте свои услуги. Первые заказы можно выполнять за минимальную стоимость, а тестовые задания и вовсе бесплатно. Когда вы набьете руку, то будете увереннее в собственных силах. Рассмотрите вакансии ведущего аккаунтов в социальных сетях, а также в области пиара.

**4. Расскажите о себе.** Спустя несколько месяцев работы можно открыто заявить о себе как о специалисте в социальных сетях. Далее сработает сарафанное радио: друзья и знакомые узнают о ваших навыках и услугах и посоветуют вас своим приятелям.

### РАБОТОДАТЕЛЬ БУДЕТ ВАС ПРОВЕРЯТЬ!

**Не всегда удаленка предполагает работу из дома пять дней в неделю. Будьте готовы согласиться на посменный график, когда придется все же появляться в офисе – например, для совещаний. Также не удивляйтесь, если работодатель пожелает видеть вас онлайн весь рабочий день и даже будет проверять ваш статус в Сети. Как правило, требуется время, чтобы сотруднику начали доверять, и в этот период нужно быть готовым к любым тестам.**

# Ваш любимый сканворд



**Хронометр**

	Хорошая погода	Текстильщик				Скала под водой			
	Мера длины	Эрико..., тенор		1		Расставание		Эмаль на фарфоре	
				Курортный...					
	Газ в холодильнике.	Парад... (цирк)		Горбатый заяц		Польск. композитор		Категория глагола	
Прощай! (итал.)	Сторона холма	Высказывание				Горная выработка			
Звездочет						Роды овцы			
		...Кипренский	Совет	10 в квадрате		Овраг в Сибири			
Мод. танец	Запрет	Зазор				Наряд			
Водяной вал				"Завхоз" князя					
			Подъемник	Быстрый аллюр	Часть пиджака	Движ. шпаллиста			
Список блюд	Стяг				Яма вокруг замка				
			Флирт (разг.)						
Игральн. кубики	Хоз. постройка	Первое блюдо			Нарост у быка	Вырез в одежде			
			Наруш. правил (спорт.)						
Кожух мотора	Учебный час	Стража	Шумная толпа						Вор (устар.)
Шторм			Белый клен	Шлейка	Плавающий знак	Жесткая трава		Впадина вдоль реки	
					Эспаньолка				
Круглый хлеб			Буква латиницы				Чеширский...		
Школьная управа	Мера массы алмаза				Яма на дне	Шерст. платок			

Стоит человек на дороге, навстречу едет автомобиль.  
 Человек думает:  
 — Не трамвай, пусть объедет.  
 Водитель думает:  
 — Не столб, отойдет.

●  
 Было у царя три сына.  
 Пришло время, и стало у царя девять внуков.  
 А через некоторое время стало у царя 27 правнуков. И сказал царь:  
 "Ну вас всех к черту с вашей геометрической прогрессией".



# В СВОБОДНОМ ПЛАВАНИИ

**Мы так торопимся упорхнуть из родительского дома, получить свободу, что иногда забываем: самое главное в жизни - это семья. И когда в «свободном плавании» случаются проблемы, именно семья приходит на помощь.**

**С**амое обидное воспоминание из детства: они с мамой и сестрами идут из магазина. Шустрые Валя и Галя ухватились за мамины локти. А ей, младшенькой Лизе, остается лишь плестись позади и смотреть на мамину сутулую - под непосильным гнетом проблем - спину.

### ПРЕДАТЕЛЬСТВО ОТЦА

А ведь Лиза помнила маму совсем другой: с гордой осанкой и неугасаемой улыбкой, которую она дарила одному человеку - отцу. Но когда младшей дочери было пять лет, папа бросил семью. «Канул в лето», - твердила мама с нервной

усмешкой. Он уехал в санаторий на черноморском побережье и закрутил роман с молоденькой бездетной медсестрой, забыв о прежней жизни.

Для их семьи наступили тяжелые времена. Мама не ушла в себя, не копила горе. Напротив, выложила дочерям бесстыжие подробности адюльтера, а отцовское прощальное письмо без обратного адреса не раз зачитывала вслух. Лизе особенно врезались в память строки: «Надоело тянуть ярмо семейной жизни. Хочется праздника, годы-то уходят!»

И чем старше становилась Лиза, тем крепче убеждалась, что папу,

пожалуй, можно понять. Живет, наверное, сейчас припеваючи, освободился от семейных забот и кружится в нескончаемом празднике. Лиза воображала, что отец купил лодку, плавает по всему свету. Сны девочки были пропитаны морскими брызгами и ароматом фруктов, на которые в магазине она могла только смотреть - уж слишком дороги были.

И как не походили эти грезы на убогую явь! Одноклассницы приносили в школу кукол с золотистыми волосами, а Лиза о таких могла только мечтать, ведь маминой зарплаты едва хватало на простую еду. Да что там игрушки, ей и одежду не покупали, она носила вещи, доставшиеся от старших сестер. Комната у девочек тоже была общая, одна на троих. И день-деньской там стоял шум-гам. Валя и Галя то не могли поделить тюбик туши, то спорили, кому из них подмигнул Смирнов, то просто смеялись над какими-то своими секретами. Друзей у Лизы не было, и в школе она старалась не выделяться. Все время боялась, что кто-нибудь ткнет пальцем и скажет: «Это платье Валька в прошлом году носила!»

Но хуже всего был мамин взгляд, полный обиды на отца. Глядя на нее, Лиза уже в десять лет с недетской уверенностью решила, что никогда не выйдет замуж.

### ПОБЕГ ИЗ ДОМА

После школы Лиза устроилась в шашлычную уборщицей-посудомойкой. Работа была не сахар: к концу смены ноги становились ватными, руки саднили, а от волос пахло дымом. Зато Лиза наконец-то выкинула сестринскую одежду, обновила гардероб, появились деньги на ночные клубы. Словом, чувствовала себя Лиза почти свободной, а значит, счастливой. Тем более, что в комнате она теперь жила одна: Валя и Галя быстро выскочили замуж. Впрочем, радовалась тишине Лиза недолго: с той же скоростью старшие сестры обзавелись детьми и, как только те подросли, стали отправлять их к бабушке. Квартира опять наполнилась гамом, шумом и смехом, как в детстве. Эти звуки выводили уставшую Лизу из себя, так что она готова была бежать на край света. Или хотя бы в городок, который завлек, заманил когда-то папу... Мысль эта все больше дурманила голову, детские фантазии ожили с новой силой, и Лиза купила билет на поезд. Семью, в которой выросла, она покинула с легким сердцем.

Ночью в дороге не спала. Сердце тревожно ухало в предвкушении встречи с этим городом. И он встретил ее по-свойски, без цере-



моний: выкриками торговцев курортной снедью, призывами расторопных таксистов, птичьей трелью.

Уже к вечеру Лиза сняла комнату у старушки Марьи Петровны и через неделю нашла работу в кафе на набережной. Она поверить не могла, что выросла не здесь. Курортная жизнь оказалась даже лучше той, что воображала Лиза в детстве: пестрой, беззаботной. Она всем сердцем полюбила эти южные вечера, когда в кафе неизвестная группа гастролеров распевала хиты, а за столиками каждый раз виднелись новые лица. И пусть по утрам Лиза чувствовала себя ничуть не лучше, чем после смены в шашлычной, эта пьянящая новизна с лихвой перекрывала усталость. А заодно и запреты любые снимала. Лиза начала курить, пристрастилась к местному вину. Легко завязывала романы - курортные, разумеется, - и без сожаления выбрасывала очередного кавалера из головы, когда он уезжал домой. Девушка плыла по морю вольной жизни одиноким суденышком без рулевого. В то первое южное лето Лиза даже место работы трижды меняла, просто так, по велению души.

Маме она звонила редко, для профформы, и всегда укладывалась в минуту: жива-здоровая, все хорошо. Но отца разыскивать не стала, хотя мама вскользь спрашивала, не попадался ли дочери на глаза «предатель». Не попадался, но Лиза была уверена, что судьба сведет их в этом маленьком курортном городке.

### НЕОЖИДАННЫЙ ПОВОРОТ

За три года девушка так и не увидела отца. Лиза работала теперь в ночном клубе, и не простой официанткой, а управляющей. Здесь же познакомилась с Кириллом - диджеем, а по совместительству - сыном владельца клуба.

- За что ты мне, Лизка, нравишься, так это за легкий характер, - говорил парень. - Не канючишь о серьезности, а просто наслаждаешься моментом!

Откровенно говоря, детский зарок не заводить семью давно забылся, и Лиза с удовольствием уехала бы от старушки Марьи Петровны, чтобы жить с Кириллом. Ведь они встречались целых девять месяцев - немыслимый, серьезный в глазах девушки срок. Но и настаивать не решалась: в самом деле, надо радоваться жизни!

Было ли дело в новой любви, которая внушала Лизе картинки бесхитростного семейного счастья, или в чем-то другом, но девушка вдруг озаботилась судьбой отца и пошла в полицию. Заявление там

приняли, но предупредили, что дело почти безнадежное. Столько лет прошло, он переехать мог давно. Вестей из полиции не было долго.

До того самого дня, когда Лизе подошел срок продлевать медицинскую книжку. Знакомая процедура перестала быть рутинной в кабинете гинеколога, когда врач, вместо того чтобы поставить печать и попрощаться, долго переводила взгляд с документов на пациентку. И наконец вымолвила:

- Поздравляю с беременностью. Лишь на улице до Лизы дошел смысл этих слов. Ошеломленная девушка долго сидела на скамейке в больничном сквере, не зная, что делать дальше, и даже не понимая, рада ли она. Дрожащие руки привычно потянулись в сумку за сигаретой, но тут же непочатая пачка полетела в урну. Решение было принято.

Первому об этом радостном событии Лиза сообщила Кириллу. По телефону, не поднимаясь со скамейки. Но едва успела вымолвить: «Ты скоро будешь папой», звонок сорвался. Вполголоса ругая сотовую связь, девушка раз за разом набирала знакомый номер, но слышала лишь короткие гудки.

Тогда она решила поехать на работу, обрадовать Кирилла лично. Но в клубе парня не оказалось. Зато его отец, хозяин заведения, пригласил Лизу в кабинет, где битых полчаса, натянуто улыбаясь, объяснял, что к созданию семьи нужно подходить с холодной головой, что дети должны появляться по обоюдному согласию. Вкрадчивые эти речи рождали в голове Лизы догадки, к горлу подступила дурнота, а язык онемел. Звонок не обрывался, просто Кирилл не захотел с ней говорить. До того струсил, что подослал отца «решить проблему». Все слова будто вылетели из головы, и Лиза могла лишь кивать собеседнику, не вслушиваясь в его слова.

- Я рад, что вы оказались такой понятливой. Предлагаю разойтись полюбовно, - вкрадчиво предложил владелец клуба. - Вы подпишите заявление об уходе, и мы больше друг друга не увидим. А это компенсация, - мужчина выложил на стол пачку рыжих купюр.

Лиза подчинилась ему безропотно, не вымолвив ни слова: и заявление подписала, и деньги взяла. Опомнилась лишь дома, в ванной. Накатила тошнота, и девушка чувствовала себя парусником, угодившим в бурю.

- Лизонька, ты в порядке? - заколотила в дверь Марья Петровна.

- Да! - соврала Лиза и плесну-

ла в лицо холодной воды. - Сейчас выйду!

- Тебе письмо пришло, я в комнату отнесла! - прокричала из-за двери старушка.

Ледяные брызги привели Лизу в чувство, заставили мыслить расчетливо. Ясно, что с Кириллом все кончено, и о должности администратора можно забыть. Но к чему себя-то обрекать на незавидную жизнь матери-одиночки? Переступив порог своей комнаты, Лиза твердо решила завтра же записаться на аборт. Как вдруг взгляд наткнулся на белый прямоугольник письма, о котором говорила Марья Петровна, со штампом МВД. Неужели отца отыскали?

Отыскали, но совсем не так, как представлялось Лизе. В письме говорилось, что отец умер четырнадцать лет назад, желающих взять на себя похороны не нашлось. Выходит, не безоблачный дрейф в море удовольствий ждал папу, а безымянная могила под шестизначным номером... Неприглядная эта правда затмила прочие мысли, и Лиза набрала номер мамы.

### НА КРУГИ СВОЯ

Топот детских ножек и залихватый смех опять наполняли небольшую квартиру. Только теперь эти звуки Лизу не раздражали. Разве можно не любить собственного ребенка?

Лиза очень изменилась с рождением сына. Не сразу, постепенно, сначала даже сопротивляясь уговорам мамы и сестер оставить ребенка. Это спасительное трио примчалось на следующий день после телефонного разговора, в котором Лиза рассказала о письме из полиции. А уехали вчетвером, вновь приняв оглушенную, сломленную Лизу под семейное крыло.

Беременность протекала тяжело, Лиза месяцами лежала в больнице. Порой терзалась, что позволила себя увезти. Но родные хлопотали над ней такой слаженной командой, так предвкушали рождение малыша, что у трусливых мыслей шансов не было. Галя носила сестре домашние супчики, Валя накупила племяннику игрушек и одежды, а мама сделала в квартире косметический ремонт.

И словно бы в награду за токсикозные мучения сынок у Лизы родился улыбчивым, спокойным мальчиком, любимцем семьи. И Лиза почувствовала себя очень счастливой. Сейчас Феденька растет, познает мир, учится ходить, а у его мамы наконец появился маяк, который не дает сбиться с пути в плавании под названием жизнь.



# ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ЛЕНИТСЯ?

**Часто можно услышать жалобы от родителей: «Мой-то совсем обленился - учится кое-как, ничем не интересуется..», «Этого лентяя попробуй заставь что-то сделать!»...**

### ЛЕНЬ КАК ПРОТЕСТ

Прежде чем думать, как отучить ребенка лениться, надо понять - почему он ленится в данном конкретном случае? Что стало толчком? И лучше бороться с первопричинами, чем заставлять ребенка что-то делать из-под палки - угрозой наказания, нотациями, криками. Да, заставить, конечно, можно, но желание сделать что-то от этого не появится. Каждый родитель должен знать, что лень - защитная реакция психики. И проявляется она тогда, когда от ребенка хотят большего, чем то, на что он способен.

Распространенная ситуация: мать приводит к детскому психологу «патологического лентяя». Ребенок не интересуется ни одним из пяти кружков, куда его водят, ни школой, ни домашними делами. В изредка выпадающее свободное время норвит просто побездельничать, расслабиться перед телевизором, компьютером... С ним беседуют - и оказывается, что он и впрямь ничего не хочет и мечтает только о ничегонеделании. Мать ахает и охает, ведь у него же такие разносторонние способности, он такой умный, так хорошо начал учиться. Откуда взялся этот ленивый ребенок?! Что делать?!

Психолог предлагает разгрузить ребенка. И чем он младше, тем больше у него должно быть свободного времени. «А как же скрипка? Изостудия? Карате? Неужели лентяя можно исправить, разрешив ему лениться?» - недоумевает мама. Именно так! При больших нагрузках у ребенка «срывает предохранители» - и срыв проявляется в виде полного равнодушия, то есть лени.

### А ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ?

Случай из практики психолога. В детском коллективе (7-8 лет) всем предложили порисовать. Раздали бумагу, карандаши. Один ребенок отказался. Когда его спросили почему, поинтересовался - будет ли ему за это оценка? Потом добавил: «Или денежка?» Психолог предложила мальчику представить, что он не учится в школе, оценок ему никто не ставит. А мама и папа покупают все, что нужно, просто так. Что бы он делал? И мальчик ответил, что ел и спал. Конечно, пока другие детишки рисовали, этот «коммерсант» успел раз 10 оббежать всю комнату, найти мяч и постучать им об стенку, довести до слез девочку, отняв у нее карандаши...

Ребенок не способен в реально-

сти только есть, спать и плевать в потолок. Он обязательно совершает какие-то действия. Другое дело, что эти действия могут быть непродуктивными, не соответствовать тому, что требуется делать в этот момент. Родители считают, что ребенок ленился. А вся причина в том, что... они сами приучают его ждать оценки за каждое свое действие, которое мало-мальски требует усилий и не является развлечением! И ребенок, привыкший к оценочной системе, не понимает, зачем делать что-то, если за это ничего не будет?

### ЛЕНИТСЯ УЧАТ... РОДИТЕЛИ!

Часто ребенок берет пример с родителей. Само собой, если мама или папа все время лежат на диване, от ребенка вряд ли стоит ждать чего-то другого. Но бывает и наоборот. Родители крутятся как белка в колесе, не устают повторять, как важно трудиться, почему нельзя лениться... А ребенок смотрит, слушает и ленился! Почему? А потому, что тяжело, неинтересно, но при этом ежедневно преодолеваемо. Постоянно слышит: «Я тоже ненавижу свою работу, мне тоже совершенно не хочется туда ходить и просыпаться в семь утра, но я героически несу эту ношу - так что и ты давай выполняй свои обязанности!», «Да, мыть посуду скучно и противно, но я ради тебя это делаю!», «Я даже на выходных спины не разгибаю - все для чистоты и красоты в доме делаю, а ты чего расселся?!» И, конечно, делает вывод: «Труд и учеба тяжелы и противны, так зачем я буду сам нагревать неприятные дела? Чтобы мучиться с этим всем так же, как мама?! Лучше я буду развлекаться и избегать жизненных тягот вообще!»

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

В каждой ситуации родители должны сами понять, что происходит с ребенком! А подумать нужно вот над чем:

- подкорректируйте график ребенка - оставьте достаточно свободного времени, не пытайтесь занять каждую минуту! Постарайтесь сами почувствовать ту грань, за которой ребенок начинает утомляться и терять интерес к занятиям;
- подумайте о мотивации к полезным делам. В идеале его должен быть не кнут и пряник, а интерес! По возможности говорите ребенку, как интересно делать то-то и то-то, как весело, увлекательно и легко можно чем-то заниматься;
- отучая ребенка лениться, сами позитивнее и легче относитесь к своим делам и обязанностям! Ребенок все видит и делает выводы!

**В**се началось, когда я была беременна дочерью. Захотела попробовать связать пинетки для малышки. Тогда я не знала, с какой стороны брать крючок и смогу ли пользоваться спицами без риска выколоть себе глаз. Видеоуроки в Интернете помогли: я связала пинетки (кривые, конечно, но симпатичные), потом плед - уже поровнее, - а затем взялась за спицы.

### РАЗБУДИ ВНУТРЕННЕГО РЕБЕНКА

Вязание успокаивало меня, отвлекало от проблем. Я подписалась на разные группы в социальных сетях, где мастерицы выкладывали свои творения и делились вязальными схемами. Помню, как увидела куколку в красивом платье. От нее невозможно было отвести взгляд! Я никогда прежде таких не видела - это не Барби и не пупс, а просто милая девочка 5-6 лет. Оказалось, на фото была испанская куколка Паола Рейна. Такие игрушки очень популярны за границей. Я нашла много страничек с фотографиями этих кукол - любовалась, узнавала историю их появления, наблюдала за тем, как мастерицы шьют и вяжут для игрушек потрясающие наряды.

Близился мой день рождения - 35 лет. И я спросила себя: «Почему я не могу купить куклу себе? Своему ребенку, который все еще живет внутри меня! Я взрослая, самостоятельная женщина, ну и что?» Муж, узнав о моих терзаниях, посмеялся и сказал: «Конечно, давай купим тебе куклу». С того дня моя жизнь разделилась на до и после.

### «Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ!»

На самом деле я всегда любила кукол. Я ребенок 90-х. Когда-то мой папа очень хорошо зарабатывал, и у меня единственной в классе были настоящие Барби - целых три штуки. И даже домик для них, правда, отечественного производства. Старшие сестры однажды устроили мне сюрприз - нашли мешок нарядов для Барби по выкройкам из популярного тогда журнала Лола. Помните этот журнал? Я каждый вечер листала его перед сном.

С куклами я играла часами. А потом мне исполнилось 12 лет, и все мое богатство передарили маленькой племяннице. Помню, что плакала я дня два точно. Мама тоже расстроилась: не думала, что у меня будет такая реакция. Но не забирать же подарки обратно!

Я смирилась, жизнь шла своим чередом. Уже будучи студенткой университета, часто задерживалась в отделах с игрушками, рас-



## Я ШЬЮ ОДЕЖДУ ДЛЯ КУКОЛ

**Создание нарядов для кукол - это не просто модное хобби, но и терапия: берешь спицы в руки и забываешь о проблемах, расслабляешься, погружаешься в мир вдохновения. Екатерина рассказала о том, как решилась изменить свою жизнь после 30 лет и... начала играть в куклы.**

сматривала новинки и мечтала - вот будет у меня дочка, и я научусь шить для ее куколок наряды. Дочка родилась, но любит она не Барби, а динозавров. Так что у нее свои игрушки, а у меня свои.

Признаюсь, я боялась осуждения со стороны родных и друзей, когда начинала шить наряды для малышек, но вскоре этот страх исчез. В конце концов, все мы до сих пор в чем-то дети - например, многие мужчины увлекаются радиоуправляемыми машинками и вертолетами. Так почему бы не разрешить себе немного счастья?

### СПИЦЫ СПАСАЮТ ОТ ТОСКИ

В моем окружении теперь много женщин (и даже мужчин!), увлекающихся куклами. Некоторые мастера творят настоящие шедевры. Сейчас моя коллекция насчитывает 35 кукол. Есть Паола Рейна, есть Барби, Крузелингс, Блайз, китайские куколки. Я научилась шить и вязать для игрушек, а еще делаю обувь из натуральной кожи на крохотные стопы - от 2,5 до 7 см длиной. Нужно было видеть меня, когда я пыталась делать своим подопечным макияж: первые попытки

были провальными. Но со временем научилась даже менять куклам цвет глаз. Снимаю их и выкладываю в свой блог.

У моего хобби столько направлений и столько вариантов профессионального роста, а потолка практически нет - и это прекрасно! Муж и родственники меня полностью поддерживают, часть кукол в коллекции - их подарки. Если я снимаю игрушки на улице и ко мне подходят прохожие, то с удовольствием рассказываю им про свое увлечение. Ни разу не услышала осуждения.

Если у меня плохое настроение - иду к куклам. Если мне хорошо - я тоже иду к куклам. Иногда возникает ощущение, что они живые: смотрят на меня и все понимают.

Мои наряды для кукол улетели в разные страны мира. Это так греет душу! А еще обратная связь от окружающих - бесконечный источник вдохновения и радости. Пожалуй, вязание нарядов для игрушек - не просто хобби, которое, к слову, приносит деньги. Для меня это что-то вроде терапии: берусь за спицы, и все сразу встает на свои места.

Екатерина.

## Проблема!



### МЫ НА ГРАНИ РАЗВОДА ИЗ-ЗА ПРИВИВКИ

**Мой муж не признает вакцинации, я же, наоборот, выступаю за. В последнее время у нас в семье все чаще из-за этого разгораются споры. Нервы уже не выдерживают. Так и до развода недалеко...**

**Елена.**

Вакцинация сейчас актуальная тема в любой семье. Однако надо понимать, что одни вопросы являются общими, а другие - личными. Прививка как раз такой случай. Решение о том, ставить ее или нет, - личное дело каждого, и близкие должны этот выбор уважать. Вы ставите вакцину? Отлично! Но если ваш супруг этого не сделал, не осуждайте его, пусть даже внутри вас все кипит от возмущения.

При желании вы можете спокойно объяснить мужу, что очень переживаете за его здоровье. Не надо аргументировать свои слова статистикой, случаями ваших знакомых. Говорите от души: «Я за тебя волнуюсь. Если ты серьезно заболеешь,

боюсь, мне придется непросто». Некоторые люди после откровенного обсуждения данной темы даже могут изменить свое решение. Вдруг в их числе окажется и ваш супруг?

Чтобы в дальнейшем избежать конфликтов, договоритесь, что вы не обсуждаете в семье тему вакцинации. В противном случае вы все время будете жить как на пороховой бочке. Если муж вдруг заболеет, не стоит набрасываться на него со словами: «Я же говорила!» В любой ситуации не стоит забывать, что вы близкие и родные люди. В случае болезни и других трудностей вы должны поддерживать друг друга, а не выяснять, кто и когда был прав.

### МОЯ ПОДРУГА В ДЕПРЕССИИ

**У моей близкой подруги депрессия. Вижу, что ей плохо, но не понимаю причин такого состояния. Устала от постоянного негатива и не знаю, чем могу ей помочь.**

**Татьяна.**

Самое главное, что стоит дать понять подруге, - это то, что вы рядом. И вы будете с ней, в каком бы состоянии она ни находилась. Вы принимаете ее боль, переживания, более того - считаете это нормальным.

Можно напрямую спросить у подруги, какая помощь ей нужна, чего бы ей хотелось. Если она скажет: «Оставь меня в покое» - что ж, это тоже ответ.

Вам временами может быть непросто. Не закрывайте глаза на свои чувства. Помогайте по мере возможностей, но не вгоняйте саму себя в то же состояние, в котором

пребывает близкий человек. Чувствуете, что не справляетесь, устали? Скажите подруге об этом, сделайте паузу. При этом договоритесь, что в случае чего она всегда сможет позвонить или написать вам.

Важно не обесценивать переживания человека фразами вроде «Да сколько можно уже страдать» или «Ни разу не видела, чтобы так переживали из-за пустяков». Вы не знаете, каково это. Чаще вспоминайте, какой насыщенной жизнью ваша подруга жила раньше - возможно, это побудит ее вернуться в прежнее состояние.

## МУЖ ХОЧЕТ НАЗВАТЬ ДОЧЬ В ЧЕСТЬ СВОЕЙ МАМЫ

**Я на восьмом месяце беременности, ждем дочку. Недавно он заявил, что хочет назвать ее в честь своей матери. А я не согласна! Неужели мое слово ничего не значит?**

**Екатерина В.**

Довольно часто детей называют в честь близких родственников. Но это имеет смысл делать, только если оба родителя согласны. В противном случае ребенок долгие годы будет ассоциироваться с другим человеком, а его имя - внутренне не принимается отцом или матерью. Вы абсолютно правы в том, что имеете право участвовать в выборе имени для малышки. Вот только такие разговоры должны вестись тихо, спокойно.

Прежде всего выскажите свое уважение свекрови и объясните: вы не хотите называть дочь в ее честь не из-за плохого отношения, а просто потому, что вам нравятся другие имена. Вместе с супругом напишите на бумагу все варианты. Затем совместно можно обсудить предложенное. Аргументируйте свой выбор и прислушайтесь к тому, что скажет муж.

Быть может, вам даже поможет свекровь - обсудите с ней проблему. Не исключено, что она переубедит сына и даже предложит свои варианты.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ЗАЧЕМ В ЛИФТЕ ЗЕРКАЛО?

**Думаете, зеркала в лифте устанавливают только для того, чтобы можно было сделать селфи или поправить прическу? И это тоже, но основные причины другие.**

Когда лифты только появились в многоэтажных зданиях, посетители жаловались, что они движутся слишком медленно. Разработчики придумали выход: поместить внутрь зеркало. Оно отвлекало людей, и им казалось, что время в пути летит незаметно.

Зеркало помогает тем, кто страдает клаустрофобией, - визуально делает пространство шире. Если вы боитесь ездить в лифте с незнакомцами, этот элемент интерьера станет спасением. Ведь в отражении можно увидеть движения того, кто стоит рядом.

Ответьте на вопросы теста откровенно, и вы узнаете о себе много нового. Возможно, вы похожи на одну из героинь популярных фильмов.

**1. Вам предстоит кардинально изменить жизнь. С чего начнете?**

- А. С обновления гардероба.
- Б. Для начала составлю план действий.
- В. С бокала хорошего вина - это надо отметить!
- Г. Обращусь к друзьям - пусть расскажут, как быть.

**2. Впереди сезон распродаж. Ваша реакция?**

- А. Ничего себе! Я буду в рядах первых покупателей.
- Б. Сколько денег, наверное, заработают магазины...
- В. Мне наверняка опять ничего не подойдет.
- Г. Надо провести ревизию гардероба и узнать, чего в нем не хватает.

**3. Какую роль вы играете в компании друзей?**

- А. Скромничать ни к чему: я украшение любого коллектива.
- Б. Рациональное звено, организатор.
- В. Часто бываю «заводилой» - тем человеком, который всех веселит.
- Г. Меня не очень жалуют в компаниях.

**4. За окном льет дождь. Чем займетесь?**

- А. Полежу в теплой ванне с кружечкой чая.
- Б. Переделаю все домашние дела.
- В. Посмотрю какой-нибудь слезливый фильм.
- Г. Буду работать.

**5. На вечеринке к вам подошел незнакомец. Ваши действия?**

- А. С удовольствием пообщаюсь



**КАКАЯ ВЫ ГЕРОИНЯ КИНО?**

**Роковая Вивьен, романтическая Бриджит Джонс, строгая Екатерина из картины «Москва слезам не верит». Какая героиня кино вам симпатизирует?**

- с ним.
- Б. Дам ему от ворот поворот.
- В. Познакомлюсь, конечно. Но боюсь, что сразу все испорчу.
- Г. Присмотрюсь к нему. Вдруг действительно хорош?
- 6. Как вы обычно ведете себя в кризисных ситуациях?**
- А. Пускаю все на самотек - пусть само налаживается.
- Б. Максимально сосредотачиваюсь и действую.
- В. Пытаюсь что-то сделать, но получается не очень.
- Г. Пользуюсь старыми схемами, которые работают всегда.
- 7. Опишите мужчину своей мечты.**
- А. Обеспеченный, мужественный и романтичный.
- Б. Надежный. Он станет опорой для меня.

- В. Он должен уметь меня рассмешить.
- Г. Добрый, состоявшийся, умный.
- 8. Назовите свое главное достоинство.**
- А. Обаяние, перед которым никто не может устоять.
- Б. Рационализм - он меня никогда не подводил.
- В. Непредсказуемость.
- Г. Дисциплинированность всегда выручает.
- 9. Кто ваши друзья?**
- А. Люди, которые любят и ценят свободу и веселье.
- Б. Надежные товарищи, готовые всегда выручить.
- В. Максимально открытые и веселые ребята.
- Г. Люди, на которых можно положиться.

**ПОДВОДИМ ИТОГИ**

**Большинство А  
ВИВЬЕН, К/Ф «КРАСОТКА»**

Страсть, очарование, женственность - все это про вас, ведь вы очень похожи на Вивьен, которую сыграла Джулия Робертс. Она сводит с ума мужчин и вызывает зависть у женщин. Все в ее жизни получается легко, как бы между делом. Вивьен не привыкла концентрироваться на проблемах, поэтому они часто обходят ее стороной. Впрочем, в некоторых моментах ей все же не хватает серьезности, как и вам.

**Большинство Б  
КАТЕРИНА, К/Ф  
«МОСКВА СЛЕЗАМ НЕ ВЕРИТ»**

Дисциплинированная и трудолюбивая Катерина из знаменитого фильма Владимира Мень-

шова лишь на первый взгляд кажется скучной и погруженной в работу. Внутри у нее страсть, огонь, и окружающие чувствуют это. Таким же образом можно охарактеризовать и вас: жизненные трудности смогли закалить вашу натуру. Но если копнуть чуть глубже, станет понятно, что сердце у вас нежное и ранимое.

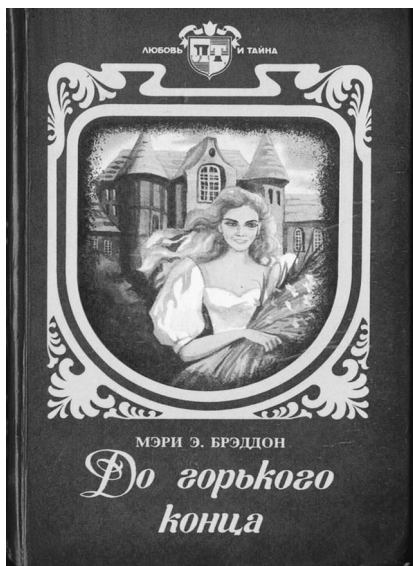
**Большинство В  
БРИДЖИТ ДЖОНС,  
К/Ф «ДНЕВНИК БРИДЖИТ  
ДЖОНС»**

Вы похожи на милую и непосредственную героиню Рене Зеллвегер - Бриджит Джонс. Она живет одним днем, предпочитая не переживать по пустякам и решать проблемы по мере поступления. Вы также не любите зацикливаться на трудностях, предпочитая им весе-

лье и развлечения. Друзья ценят вас за непосредственность, благодаря чему вы часто становитесь душой компании.

**Большинство Г  
НИНА, К/Ф «КАВКАЗСКАЯ  
ПЛЕННИЦА»**

Нина - та самая кавказская пленница - была известна как активистка и комсомолка. Другими словами, просто отличница всегда и во всем. Этот персонаж напоминает вас. Вы любите показывать свои сильные стороны и можете быть успешны в карьере и самосовершенствовании. Противоположному полу с вами бывает непросто, так как ваши запросы высоки. Подумайте над тем, чтобы чуть-чуть снизить планку - тогда и друзей станет больше, и возлюбленный появится на горизонте.



(Продолжение. Начало в 12-22).

«Холодно, – сказал он. – Вполне джентльменское послание. Желал бы я знать, какое письмо написала бы мне Грация Редмайн, если бы мы были помолвлены и не выдалось недель семь или восемь. Какой кипучий поток нежности вылился бы из этого любящего молодого сердца! Августа Гаркросс Валлори, – сказал он, глядя задумчиво на подпись. – Каким твердым, красивым почерком пишет она, и должно быть, крупным пером и с изобилием чернил. Она способна так же твердо подписать смертный приговор. Удивляюсь, почему она не подписывается Гаркросс и Валлори. Так было бы натуральнее. Имя не дурно для баронского титула, не хуже Стамфорда или Варингтона. Ее муж может со временем сделаться пером с таким именем».

При этом предложении, сделанном с горечью, перед умственным взором мистера Вальгрёва мелькнула в далеком будущем горностаевая шляпа с шестью жемчужинами.

«В палате лордов заседали люди, начавшие с меньшими шансами на успех, чем я, – думал он. – С состоянием Августы Валлори можно купить что угодно в „коммерческой Англии“. Одно за другим исчезают старые имена из парламента, а из десяти новых восемь выбраны за обладание населенным помещением или большим капиталом в банке. Когда же деньги соединены с профессиональною славой, это еще легче. Но странно будет, если я буду избран в палату лордов, а сэр Френсис Клеведон в палату общин».

Он взглянул на свои часы. Было три часа, а он еще ровно ничего не сделал, даже не ответил на три или четыре письма, требовавшее ответа. Он взял пачку бумаги, быстро настроил несколько записок, оставил письмо мисс Валлори без ответа и закурил сигару, Кюпнедж вышел спросить, дома ли он будет обедать.

– Нет, через час приготовьте мне платье. Я не буду обедать дома и уйду рано.

Небольшая бессодержательная записка Августы Валлори развлекала его,

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

дала новое направление его мыслям. Он не чувствовал более уныния. Напротив, он был доволен собой и светом, почти гордился своим поведением в последнем круизе своей жизни, готов был восхвалять себя за великодушие, благородство и благоразумие. Он забыл, что великодушие и благородство не всегда согласуются с благоразумием.

## Глава XI МИСТЕР ВАЛЬГРЕВ ИСПОЛНЯЕТ ОБЯЗАННОСТЬ

Кто не знает Акрополис сквера и местности, к которой он примыкает, – местности, среди которой недавно возник Альберт Голль, но где во время нашего рассказа еще не было Альберт Голля, а было только блестящее здание оранжереи Земледельческого Общества среди обширной поляны, на которой помещалась выставка 1862 года. Акрополис сквер есть квадрат, образуемый великолепными домами, окна которых выходят на геометрически распланированный сад, где небольшие отряды юной аристократии, еще не «выезжающей», играют в крокет в солнечное июньское утро или росистые сумерки, когда мать и старшие дочери отправляются в ярко освещенные залы, а гувернантки освобождаются от своих обязанностей.

В разгар лондонского сезона, когда у дверей ждут кареты, когда балконы украшены маркизами и множеством цветов, когда хорошенькие девушки катаются кавалькадами по улицам и сама атмосфера проникнута оживлением и весельем, Акрополис сквер очень приятное место. Но и в своем лучшем виде он обладает всеми недостатками нового Лондона. Каждый дом есть подобие соседнего. Вы не найдете тут индивидуальности в архитектуре, составляющей прелесть старинных скверов, ничего подобного портикам, ни малейшего разнообразия в длинных рядах окон, а густой, мягкий цвет красного кирпича, гармонирующий как нельзя более с серым фоном английского неба, заменяется тут сумрачною темно коричневою штукатуркой.

«Город Вавилон, в дни своего падения, был не страшнее Акрополис сквера в конце августа», – думал Губерт Вальгрёв, когда его извозчик кабриолет повернул с нестерпимым стуком в величественный квадрат коричневых дворцов, сумрачный фон которых не оживлялся теперь пестрыми маркизами и цветами, а на спальной солнцем лужайке сада не слышалось ударов биты о мяч.

Дом мистера Валлори был одним из самых великолепных в этом сквере и отличался характером респектабельности, прочности и величия, свидетельствовавших о богатстве его владельца. Занавесы столовой были цвета самого темного и густого кларета и

из такой тяжелой шелковой материи, что складки их казались вытесанными из камня. Ставни столовой были темные дубовые, окованные по краям тончайшими полосками золота. Даже драпери на окнах гостиной были из тяжелой темно зеленой материи, а единственные украшения, видневшиеся снаружи, были бронзовые статуэтки и пунцовые вазы восточного фарфора. Кисея, ленты, кружева, розовые подкладки, радовавшие зрение в других домах, не имели здесь места.

В швейцарской, украшенной черным мраморным камином, и бронзовою лампой, и имевшей вид погребальной гробницы, мистера Вальгрёва встретил швейцар в темно шоколадной livree и с напудренною головою. Окинув высокомерным взглядом уезжавший кабриолет (извозчик экипажи редко останавливались у дверей мистера Валлори), швейцар повел мистера Вальгрёва в гостиную.

– Дома мисс Валлори?

– Дома, сударь. Мисс Валлори возвратилась полчаса тому назад с верховой прогулки.

В гостиной они не нашли никого, и слуга пошел отыскивать горничную мисс Валлори, чтобы сказать ей о посетителе, ожидающем ее госпожу, и прошло не менее десяти минут, прежде чем последняя узнала о приезде мистера Вальгрёва. Гостиная, в которой он ждал, была очень большая комната, наполненная великолепною мебелью и сообщавшаяся через большую арку комнату меньшей величины, покрытую ковром, в центре которого стоял большой рояль. Все находившееся в этих двух комнатах было самое солидное и самое дорогое в своем роде. Этажерки из черного дерева, украшенные гроздьями плодов из сердолика и агата; Геркулес с венром на античной стойке; толстые портфели с гравюрами Альберта, Дюрера, Рембрандта и Гогарта, на двух резных дубовых стойках; на стенах несколько картин, небольших и новых, признанных лучшими на последних академических выставках; белая мраморная группа в центре большого оттомана, обитого зеленым шелком. Но чайные сервизы, дрезденские *bejeuners*, китайские пастушки, фотографические альбомы и тому подобные ценные безделушки, с помощью которых ожидающий посетитель мог бы сократить четверть часа праздного времени, не имели здесь места, и когда мистер Вальгрёв осмотрел картины, ему осталось только ходить по ковру, рассматривая его узор и всевозможные оттенки зеленого цвета, или смотреть в окно на коричневые дома противоположной стороны сквера.

Он ходил по ковру, задумчиво осматривая комнату. Она не казалась ему прежде такой большой, как теперь, после брайервудской гостиной, с ее низким потолком, тяжелою резьбой, тем-

ными панелями и скромной мебелью. Он мог надеяться прожить всю жизнь в таких роскошных комнатах и пользоваться почетом, какой дает подобная обстановка, но без Грации Редмайн. Перспектива его будущности со всеми преимуществами богатства и влияния, которые должна была дать ему женитьба, всегда нравилась ему. Картина любви в хижине не имела для него ничего привлекательного. Но теперь, вопреки его воле, своенравная фантазия рисовала ему картины жизни с Грацией, в какойнибудь красивой загородной вилле, – жизни трудовой и тяжелой с неопределимыми преградами к успеху, но с любимой женщиной и с семейным счастьем.

«Я и теперь уже имею некоторое положение в свете, сказал он себе, и доход мой вовсе не ничтожен. Но тем не менее, что мог бы я сделать, имея против себя старого Валлори? Он может смять меня, как лоскут ненужной бумаги. Нанести ему такое смертельное оскорбление значит обречь себя на верную гибель. Что осталось бы мне тогда? Ташиться в задних рядах людей моей профессии и жить на триста фунтов в год. О доме в Майферте, о даче между Земляничным холмом и Чертей, о клубе, этом необходимом приюте для каждого мужчины, об Итоне для моих сыновей, о гувернантке из Ганновера для моих дочерей, о яхте, о конюшне, об общественном положении тогда нечего было бы и думать. Милое лицо Грации, преждевременно стареющее от мелочных забот, толпа детей в тесной квартире, обеды, приготовленные единственной служанкой, на каждом камине вызовы за незаплаченные налоги в пользу бедных, – кому неизвестны все подробности этой печальной картины. Нет! Если бы я был расположен жертвовать собою, – а я к этому несколько не расположен, – жестоко было бы обречь на такую жизнь Грацию».

Весы колебались беспрерывно, но перевес всегда оказывается на стороне светского успеха, то есть денег, известности и почта.

«Некоторые люди могут смотреть на жизнь легко, даже губить себя, если это им нравится, думал он. Это люди, начинающие свое поприще с высоты, им нелегко спуститься вниз. Я начал снизу и должен во что бы то ни стало подняться наверх. Эссекс мог пренебрегать шансами, которые были крайне важны для Ралейфа, однако оба, и пренебрегавший и дороживший, кончили одним и тем же».

Размышления эти были внезапно прерваны дверью, отворившеюся с резонансом двери в соборе, и шелестом шелкового платья, возвестившем о приближении мисс Валлори.

Августа Валлори, единственная дочь Вилльяма Валлори, ходатая по делам и члена фирмы Гаркросс и Валлори, была не такая девушка, чтобы к ней отнеслись слегка и описать ее одною или двумя фразами.

Она была красавица: рост выше обыкновенного роста женщин, покатые плечи, гибкая талия, тонкая, грациозная шея, увенчанная головой почти классической формы. О лице ее едва ли могло быть два мнения: брюнетка, глаза темные, холодные и блестящие,

волосы черные, как только могут быть черны английские волосы, цвет лица неизменно бледно молочный с розовым румянцем и до такой степени безукоризненный, что если б у мисс Валлори были враги женского пола, они заподозрили бы ее в употреблении *vinagre de rouge Blanc rosati*, изящный, прямой нос, красиво очерченный подбородок и блестящие белые зубы. Только лоб был немного узок и низок, и глаза, несмотря на совершенство ресниц и бровей, имели какой то металлический блеск.

Одета она была великолепно. Заниматься своим туалетом было главным делом в жизни для мисс Валлори. Ей никогда не приходилось серьезно заботиться о чемнибудь другом, а одеваться было и делом и забавой. Быть поразительною, оригинальною, непохожею на других было ее главным стремлением. Она не носила ни голу-бого, ни розового, но с помощью французской модистки придумывала эффектные комбинации темных цветов оранжевых и редких оттенков серого с яркими цветами и с дорогими кружевами, которым могла бы позавидовать любая вдовствующая герцогиня. Мисс Валлори не находила причины, почему только замужние женщины пользуются привилегией носить тяжелые платья. Шелк и дорогие кружева шли более к ее красоте, чем газ и кисея *d'une demoiselle b marier*.

В этот день на ней было платье темного оранжевого цвета с длинным шлейфом, с высоким воротом, без малейшей отделки на талии и рукавах, но с широким пунцовым поясом, завязанным пышным узлом позади ее стройной талии. Узкие рукава и узкий воротничок шли к ней как нельзя более. Не совсем хороший цвет лица казался бы еще хуже от цвета платья, каждый недостаток в сложении был бы вдвойне заметен при таком фасоне. Мисс Валлори одевалась с полным сознанием своей красоты, как бы говоря: «подражайте мне, если смеете».

Жених и невеста пожали друг другу руки и поцеловались каким то формальным поцелуем.

– Да как же вы поправились, Губерт! – сказала мисс Валлори. – Я ожидала увидеть вас все еще больным.

– Всему есть конец, моя милая Августа. Я ездил в деревню для окончанья лечения и теперь могу, кажется, сказать, что я вылечился.

Тон его при последних словах сделался торжественным. Он думал о более опасной болезни, чем та, от которой лечили его лондонские доктора, и сомневался, действительно ли он стоит на пути к излечению.

– Лишнее говорить вам, какой у вас цветущий вид, – продолжал он весело. – Это ваше нормальное состояние.

– В Эмсе было ужасно скучно, – воскликнула мисс Валлори. – Я так рада, что мы уехали оттуда. Как понравилась вам ваша ферма? Воображаю, как вам было тяжело там.

– Да, в последнее время стало действительно тяжело.

– Так сначала было хорошо? – спросила мисс Валлори, слегка подняв свои безукоризненные брови.

Она была не из сентиментальных, но ей приятнее было бы услышать, что ему

было скучно без нее.

– Да, с неделю или около того мне там нравилось. Место старое и живописное, окрестности великолепные, множество рыбы, и главное там была щука, которую мне очень хотелось поймать. Я съезжу туда в будущем году и непременно поймаю эту щуку.

– Я никогда не могла понять, что люди находят интересного в рыбной ловле?

– Я давно тщетно стараюсь понять, о чем женщина может говорить со своею модисткой полтора часа сряду, – отвечал мистер Вальгрев холодно.

Мисс Валлори улыбнулась спокойной улыбкой.

– Воображаю, как вы соскучились, когда я заставила вас ждать у *madame Bouffante*, – сказала она. – Есть вещи, которые нельзя решить поспешно, а *Bouffante* слишком занята или слишком важна, чтобы приехать ко мне.

– Женские наряды это какая то непостижимая загадка. Вот это платье на вас, например, сшито, по видимому, так просто, что вы могли сшить его сами.

– Конечно, если бы я училась шить платья. К сожалению, папа не включил этого искусства в программу моего воспитания. Это платье *madame Bouffante* кроила сама. Фасон шлейфа совершенно новый, введенный в первый раз французскою императрицей только три недели тому назад.

– Боже! А я не заметил ничего нового, когда вы вошли в комнату. Какой же я невежда. Но знаете ли, что я видел, когда был мальчиком, женщины, которые сами шили себе платья?

– Вы не могли этого избежать, мой милый Губерт, если жили среди оригинальных людей.

Он вспомнил Грацию Редмайн, которая однажды шила при нем под кедром голубое кисейное платье, в котором она была на следующее утро в церкви и казалась ему прекраснее лесной нимфы. Мисс Валлори была много красивее Грации, даже без преимуществ своих нарядов, много красивее, но не так привлекательна.

– Я хотел спросить, можно ли мне остаться обедать? – сказал мистер Вальгрев, усевшись спокойно на зеленом оттомане, рядом с мисс Валлори. – Я, как видите, в официальном костюме.

– Папа будет очень рад. Мы никому не объявляли, что мы в городе, да и объявлять то, кажется, некому: во всем Лондоне в настоящее время нет знакомого нам человека. Вы оживите папа.

– А дочку папа?

– О, конечно! Вы знаете, что я всегда рада видеть вас. Если вы будете так добры, что позволите мне не переодеваться к обеду, мы посидим здесь и поболтаем.

– Я намерен удивить мир своею добротой. Но неужели при настоящих обстоятельствах, не имея никакого знакомых в городе, вы действительно надели бы чтонибудь великолепнее этого оранжевого платья?

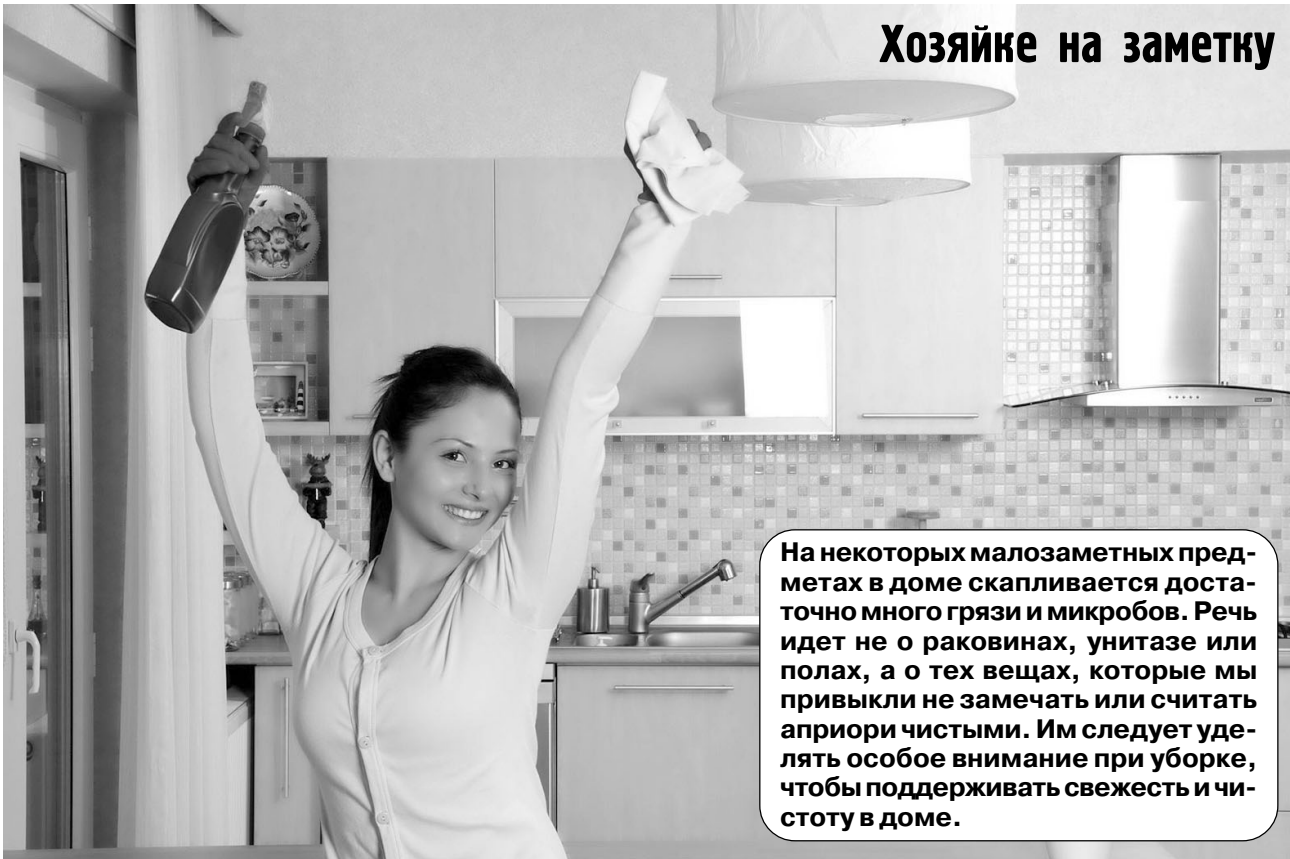
– Я одеваюсь для папа, и потому может быть, что это вошло у меня в привычку.

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Продолжение следует).

# Лунный календарь

	<p><b>1 СР</b> 04:34 – начало 3-го лунного дня</p> <p>Душевное состояние неустойчиво, есть риск впасть в хандру по любому поводу. Девиз на сегодня: только позитивная информация, только добрые друзья, только радостные мысли!</p>	<p><b>2 ЧТ</b> 05:19 – начало 4-го лунного дня</p> <p>Задуманные беседы в этот день могут длиться часами. Прежде чем спешить выслушивать друга, подумайте, достаточно ли у вас терпения и свободного времени.</p>	<p><b>3 ПТ</b> 06:19 – начало 5-го лунного дня</p> <p>День хорош для посещения строительных магазинов, можно поехать на распродажу. Расходы на ремонт или усовершенствование жилья в этот день будут оправданны.</p>	<p><b>4 СБ</b> 07:31 – начало 6-го лунного дня</p> <p>Беззадумный день, вызывающий желание повышенного внимания. Но прежде оцените окружающего вас. Нужна ли вам популярность среди таких людей?..</p>	<p><b>5 ВС</b> 08:48 – начало 7-го лунного дня</p> <p><b>Самый удачный день месяца.</b> Можно смело обратиться за реализацией своих масштабных идей. Будьте решительными и настойчивыми. А рутинные дела отложите на потом.</p>	<p><b>6 ПН</b> 10:07 – начало 8-го лунного дня</p> <p>Любая интеллектуальная деятельность, будь то написание научной статьи или разгадывание кроссворда, доставит удовольствие. Мощный день для получения знаний.</p>
<p><b>7 ВТ</b> 11:27 – начало 9-го лунного дня</p> <p>Старайтесь объективно оценивать реальность. Не принимайте участия в сомнительных авантюрах. Аферисты не дремлют, даже если кажется, что их не существует.</p>	<p><b>8 СР</b> 12:48 – начало 10-го лунного дня</p> <p>Нужно чередовать работу и отдых. Безделье – путь к депрессии, самозабвенная работа – дорога к обострению недугов. Так что следуйте правилу золотой середины.</p>	<p><b>9 ЧТ</b> 14:10 – начало 11-го лунного дня</p> <p>Легко отступить, сбиться с правильного пути, поддавшись соблазну. Избегайте общения с провокаторами, которые берут на слабо. Ограничьте употребление алкоголя.</p>	<p><b>10 ПТ</b> 15:37 – начало 12-го лунного дня</p> <p>Командная работа предпочтительна. Сотрудничая с другими, вы сможете добиться успеха. Не отказывайтесь от знакомств с интересными людьми, которые весьма верооятны.</p>	<p><b>11 СБ</b> 17:08 – начало 13-го лунного дня</p> <p>Сегодня может развернуться нешуточная борьба за власть. Вам решать, принимать в ней участие или нет. Оба пути имеют свои плюсы и минусы. Нужно включить интуицию.</p>	<p><b>12 ВС</b> 18:45 – начало 14-го лунного дня</p> <p>День провокаций. Если сегодня совершить нечто общественно осуждаемое, то потом еще долго придется реабилитироваться в глазах окружающих. Промоахи запоминаются.</p>	<p><b>13 ПН</b> 20:24 – начало 15-го лунного дня</p> <p>Сегодня неприятности поджидают тех, кто привык говорить правду, ведь далеко не всегда люди готовы ее выслушать. Молчание и сдержанность – девиз на сегодня.</p>
<p><b>14 ВТ</b> 21:56 – начало 16-го лунного дня</p> <p>День спийния, расширения кругозора и получения новых знаний об окружающем. Вас ждут удивительные открытия, способные сильно изменить жизненную позицию.</p>	<p><b>15 СР</b> 23:07 – начало 17-го лунного дня</p> <p>Непростой денек. Старые цели могут показаться ложными, а новые еще не сформированы. Нужно просто отдохнуть и абстрагироваться от всех тревожных дум.</p>	<p><b>16 ЧТ</b> 24:53 – начало 18-го лунного дня</p> <p>Не показывайте другим свою слабость. Сегодня никто не придет на помощь и не будет вас жалеть. Только вы кузнец своего счастья, как, впрочем, и несчастья тоже.</p>	<p><b>17 ПТ</b> 18-й лунный день</p> <p>Придется много работать, причем в нестандартных ситуациях, которые не удастся разрешить привычными способами. Проявите креативность и находчивость.</p>	<p><b>18 СБ</b> 00:20 – начало 19-го лунного дня</p> <p>Насторожено относитесь к тем, кто рассылается в комментариях и пытается втереться в доверие. Не принимайте участия в розыгрышах и подобных им мероприятиях.</p>	<p><b>19 ВС</b> 01:38 – начало 20-го лунного дня</p> <p>В этот день предстоит принять крайне важное решение, которое сильно повлияет на вас. Опирайтесь только на свой внутренний голос. Чужие советы только загонят вас в тупик.</p>	<p><b>20 ПН</b> 03:50 – начало 21-го лунного дня</p> <p>Это прекрасный день для занятий эзотерикой и другими духовными практиками. Также информация может прийти во сне. Настройтесь на ее получение!</p>
<p><b>21 ВТ</b> 05:59 – начало 22-го лунного дня</p> <p>Посетите бассейн, фитнес-клуб, тренируйтесь дома или на свежем воздухе. Не ленитесь, не жалейте себя. Лучший день в году для начала диеты и улучшения физической формы!</p>	<p><b>22 СР</b> 07:07 – начало 23-го лунного дня</p> <p>Лучше не спорить с теми, кто стоит выше по карьерной лестнице. Велик риск, что вспыхнувший конфликт перерастет в длительное противостояние, на грани выживания.</p>	<p><b>23 ЧТ</b> 08:15 – начало 24-го лунного дня</p> <p>Не нужно ремонтировать вышедшие из строя приборы самостоятельно. Вероятен риск травматизации. Но день хорош для смены имиджа. Смело отправляйтесь в салон красоты!</p>	<p><b>24 ПТ</b> 09:23 – начало 25-го лунного дня</p> <p>Очень удачный день для тех, кто мечтает завести домашнего питомца. Если приоткрыть животное у вас нет возможности, хотя бы покормите бездомную кошку.</p>	<p><b>25 СБ</b> 10:34 – начало 26-го лунного дня</p> <p>День подходит для создания кулинарных шедевров. День также хорош для стрижки и окраски волос, возвращения долгов. Если кому-то задолжали вы, верните сегодня!</p>	<p><b>26 ВС</b> 11:47 – начало 27-го лунного дня</p> <p>Коммуникативные способности улучшатся, а потому можно будет существенно пополнить список контактов. Даже интроверты почувствуют сильную потребность в общении.</p>	<p><b>27 ПН</b> 13:06 – начало 28-го лунного дня</p> <p>Удача будет на стороне мобильных, гибких и шустрых. Скорость вашей реакции должна быть достаточно быстрой, иначе вас обойдут более расторопные конкуренты.</p>
<p><b>28 ВТ</b> 14:35 – начало 29-го лунного дня</p> <p>Отношения с соседями могут резко обостриться. Не опускайтесь до открытокных оскорблений, сохраняйте самообладание при решении спорного вопроса.</p>	<p><b>29 СР</b> 15:53 – начало 30-го, 1-го лунных дней</p> <p>День духовного развития. Не цепляйтесь за материальное, старайтесь меньше думать о деньгах. Сегодня удача будет на стороне непрактичных романтиков и мечтателей.</p>	<p><b>30 ЧТ</b> 17:11 – начало 2-го лунного дня</p> <p>Предайтесь философским размышлениям о смысле жизни, именно сегодня вы можете поменять свое истинное предназначение и в корне изменить род своей деятельности.</p>		<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Благоприятные дни</li> <li>- Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li>* Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>Фазы Луны:</b> растущая или убывающая Луна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Полнолуние</li> <li>● Новолуние</li> <li>☾ Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	





На некоторых малозаметных предметах в доме скапливается достаточно много грязи и микробов. Речь идет не о раковинах, унитазах или полах, а о тех вещах, которые мы привыкли не замечать или считать априори чистыми. Им следует уделять особое внимание при уборке, чтобы поддерживать свежесть и чистоту в доме.

# 7 ПРАВИЛ ЧИСТОГО ДОМА

## 1. Ручки кранов, мыльницы, кнопки слива

Эти предметы из-за частых прикосновений многих людей также могут превращаться в рассадники инфекции. Однако если вы регулярно по утрам или вечерам будете протирать ручки кранов, кнопки слива мыльной губкой и промывать мыльницу чистой водой, то обезопасите себя и близких от «болезней грязных рук».

## 2. Полотенца

Когда они становятся влажными, в тканевых волокнах разводятся вредные бактерии, развиваются споры грибов, плесени. И полотенца превращаются из средств гигиены в очаги распространения инфекции. Чтобы этого избежать, старайтесь менять их почаще.

По санитарным нормам рекомендуется замена полотенец в следующие сроки: для тела - минимум раз в неделю, для рук - раз в 3-4 дня, для рабочих поверхностей на кухне - через 1-2 дня, для продуктов (овощей, фруктов) посуды - ежедневно. Также следует стирать полотенца на максимальном температурном режиме и потом обязательно утюжить.

## 3. Пульты от бытовой техники

Эти предметы постоянно бывают в ру-

ках то у одного члена семьи, то у другого. Лежат то на пыльной полке, тумбочке, то на далеко не стерильной обивке мягкой мебели. Периодически падают на пол. И повсюду собирают микробов. Чтобы пульты не становились передатчиками вредоносной флоры, раз в 2-3 дня обтирайте их гигиенической салфеткой либо обрабатывайте антисептиком.

## 4. Гаджеты

Многие люди сегодня расстаются с телефонами или планшетами, только когда спят. Таскают гаджеты с собой повсюду, где бывают, и, разумеется, разносят на них массу микробов. Клавиатура компьютера, мышки, игровые приставки, наушники тоже сильно загрязняются от рук.

Обрабатывайте спиртом гаджеты всякий раз, когда возвращаетесь с ними домой. А для тех гаджетов, которые постоянно находятся дома, достаточно дезинфекции раз в 2-3 дня. Компьютерную фурнитуру обтирайте спиртовой салфеткой 1-2 раза в неделю.

## 5. Разделочные доски

К их поверхности прилипают мельчайшие частички продуктов, а волокна деревянных досок впитывают в себя пищевые жидкости (соки, бульоны и т.д.). Так создается благоприятная среда для

активного размножения патогенной микрофлоры.

Старайтесь на деревянных досках резать только сухие продукты. Заведите отдельные доски из пластика или стекла для разделки сырого мяса и рыбы. После каждого использования протирайте доски губкой с мылом и ополаскивайте водой. Раз в неделю окатывайте их кипятком или загружайте в посудомойку.

## 6. Ручки дверей, шкафов, бытовой техники

До них постоянно дотрагиваются домочадцы, и не всегда чистыми руками. Например, кто-то может чихнуть в кулак, а затем схватиться за ручку. Возьмите за привычку каждый день протирать все ручки в доме салфеткой из микрофибры, смоченной в мыльном растворе, или обрабатывайте их антисептиком.

## 7 Кнопки выключателей света

К тем кнопкам, которые расположены в комнатах, мы прикасаемся не очень часто - только когда в доме темно. Зато на кнопки освещения в прихожей, в санузлах нажимаем и днем, и ночью. Поэтому их можно считать наиболее грязными. В первом случае кнопки требуется дезинфицировать 1-2 раза в неделю, а во втором - не реже чем раз в 1-2 дня.

# МАСТЕРИЦА



## ВРЕМЯ СТИРАТЬ ОДЕЯЛА И ПОДУШКИ

Перед тем как убирать зимние одеяла в шкаф, их желательно постирать, да и подушки заодно.

\* Для начала посмотрите на ярлычок изделия: на нем должно быть указано, как следует обращаться с одеялом или подушкой, например, при какой температуре можно стирать.

\* Из пуховых подушек лучше вытряхнуть содержимое и поместить отдельно - в мешочек для стирки деликатного белья. Если не хотите этим заниматься, положите подушку в машинку целиком, но во время стирки пух может распределиться неравномерно и собраться в комки. Чтобы не испортить изделие, поместите в барабан специальные мячики для стирки (можно теннисные мячи). Они будут прокатываться по белью, разбивая образующиеся комки. Пуховые подушки и одеяла, как и шерстяные, надо качественно просушивать - нельзя складывать их в шкаф полусырыми, иначе пух и перья могут заплесневеть.

\* Ортопедические подушки на основе

пенополиуретана стирать нельзя, потому что эти материалы во влажной среде теряют все свои свойства. Выход один - периодически пылесосить. Нельзя стирать и подушки с натуральными наполнителями - например, гречихой, семенами льна.

\* Все постельные принадлежности, которые стирать можно, требуют тем не менее щадящего режима. Максимальная температура воды - 40°C, режим стирки - деликатный. Желательно использовать соответствующие моющие средства - для шерсти, шелка, тонких тканей.

\* Одеяла надо загружать в барабан свернутыми в рулон, чтобы они равномерно распределились по всему пространству.

\* Подушки после стирки размещают только на горизонтальной поверхности, периодически переворачивают и встряхивают, а после полного высыхания тщательно взбивают.

## Учимся экономить

### Все дело в дозаторе

У многих моющих средств не очень удобный дозатор, который так и норовит вылить полбутылки на губку. Производители делают так специально, чтобы расход был высоким и вы снова бежали в магазин. Чтобы избежать перерасхода, перелейте моющее средство в бутылочку из-под жидкого мыла с механическим дозатором. И тогда каждый раз при нажатии на механизм средство будет выделяться в нужном объеме.

### Аккумуляторы

#### вместо батареек

Не только с пользой для кошелька, но и для экологии можно заменить обычные батарейки на аккумуляторы. Конечно, в маломощной технике, например пультах, достаточно и батареек. Но для более мощных устройств - беспроводных мышек, игрушек, фотоаппаратов, светильников, сигнализаций, раций, фонариков - аккумуляторы больше подходят. Ведь их достаточно зарядить и можно пользоваться дальше.

## И КОЛЕЧКО ЗАБЛЕСТИТ

Как бы аккуратно вы ни обращались с украшениями, со временем они все равно теряют свой блеск. К счастью, вернуть былую красоту изделию можно в домашних условиях.

\* Жемчуг, натуральный и искусственный, нужно беречь от царапин, хранить его отдельно от других украшений, завернув в мягкую ткань. Изредка рекомендуется протирать бархоткой. Бусы из натурального жемчуга нужно каждый год перенизывать.

\* Золотые изделия можно чистить такой смесью: 8 г хлорной извести, 7 г пищевой соды, 2 г соли и 60 г воды. Изделие положите в миску, залейте приготовленной смесью и оставьте на 2-3 часа. После тщательно вымойте в чистой воде, подсушите мягкой тряпочкой и протрите кусочком замши или бархата. Храните смесь в плотно закрытой бутылке и перед употреблением обязательно слегка взбалтывайте.

\* Для чистки изделий из серебра можно использовать кашицу из мела и нашатырного спирта. Перед чисткой изделие вымойте теплой водой с мылом и обмажьте кашицей. Когда она просохнет, вещь промойте водой и протрите сухой шерстяной тряпочкой. Для этой же цели можно использовать зубную пасту.

\* Украшения из стекла промойте в растворе стирального порошка, затем в чистой воде и вытрите насухо чистым мягким полотенцем. Крупные бусы мойте щеткой.



**ЧТОБЫ НА ЮВЕЛИРНЫХ УКРАШЕНИЯХ ОТ СОПРИКОСНОВЕНИЯ С ВЛАЖНОЙ КОЖЕЙ НЕ ПОЯВИЛИСЬ ТЕМНЫЕ ПЯТНА, ПОСЛЕ ТОГО, КАК СНИМИТЕ ИХ, СРАЗУ ПРОТРИТЕ СУХОЙ ФЛАНЕЛЬЮ.**

### «Разложим вещи по местам – и станет просторно»

Наличие у каждого предмета своего места не решает проблемы перегруженности обстановки вещами. Необходимо не искать, куда поставить или положить скопившиеся сувениры, журналы, предметы для хобби, которым вы уже не занимаетесь, запылившиеся поделки и т.п., а скрепя сердце удалить их из дома навсегда!

### «Спрячем ненужное с глаз долой»

Распикивать груды ненужных вещей (вышедшую из моды одежду, аксессуары, красивые баночки-коробочки и проч.) по шкафам - тоже не выход. Потом, ища в шкафах нужный предмет, вы будете вытаскивать и все остальное. А заталкивать каждый раз груды вещей обратно хлопотно и долго. Значит, хаос неминуемо вернется.

Предотвратить его может только полное избавление от того, чем вы не пользуетесь.

### «Все по контейнерам – и порядок!»

Известный дизайнерский прием - складывать мелочовку в контейнеры. Однако это выглядит эстетично только тогда, когда речь идет о нескольких контейнерах. Если же ящиков и коробок слишком много, то они уже начинают загромождать пространство. Так что в использовании контейнеров также требуется умеренность.

### «Не выбрасывать, а раздаривать»

Иногда выбросить ненужное мешает идея, что такие хорошие вещи можно кому-нибудь подарить. И вот они лежат в кладовках годами, ожидая часа дарения, который все не наступает. Поэтому вопрос с дарением или выбрасыванием надо решать сразу. Если вы знаете, что человека, которому собираетесь подарить вещи, увидите не скоро, или сомневаетесь, нужны ли ему эти предметы, то лучше сложите их в чистый пакет и поставьте на улице рядом с мусоркой, приложив записку: «Отдается даром». Кому надо, тот возьмет.

### «Можно же починить!»

Настоящая беда - сломанная техника и другие предметы быта, которые вроде бы можно починить и опять пустить в дело. Но руки вечно не доходят, и вещи лежат в шкафах, на антресолях, в кладовых, на балконах мертвым грузом. Подумайте, что жизнь бежит стремительно, каждый год появляются технические новинки.

Когда-то бывшие ценными технические приобретения превращаются в крупногабаритный мусор. Не жалейте



## КАК ПОБЕДИТЬ ХАОС?

**Если в доме царит вечный хаос, добиться порядка в нем практически невозможно. Буквально на следующий день после уборки опять будет бардак. Иногда проблема заключается вовсе не в неряшливости хозяев, а в их... психологических установках, которые способствуют накоплению хлама!**

их, а отправляйте туда, где положено быть мусору.

### «Буду носить, когда похудею»

Жалко выкидывать добротную, дорогую одежду, к сожалению, неподходящую вам по размеру. Многие хранят ее в надежде, что похудеют и будут носить.

Только процесс похудения обычно небыстрый. И вряд ли вы через год-два или даже больше захотите надевать вышедшие к этому моменту из моды вещи.

Лучше отдайте их друзьям, родственникам или сдайте в комиссионный магазин сейчас, пока они еще имеют какую-то ценность.

### «Это не хлам, а хроника счастливого прошлого»

При взгляде на некоторые хранящиеся как память, но не имеющие практичес-

кого применения предметы в сознании всплывают счастливые моменты из прошлой жизни, улучшается настроение.

И правда, держать в доме несколько таких милых сердцу вещей вполне оправданно. Однако весь дом превращать в музей прошлого не стоит.

### «А вдруг понадобится?»

Жизнь не стоит на месте. Раньше у нас были одни интересы, сейчас иные, вчера мы занимались тем видом спорта, сейчас этим. Вот и накапливаются пакеты, коробки с расходными материалами для хобби, старым спортивным инвентарем. А вдруг понадобится?

Вряд ли. Скорее всего, у вас возникнут новые идеи и придется покупать что-то новое для их реализации. Зато ваши накопления могут иметь ценность для других людей, предложите их в дар или попробуйте продать на тематических сайтах. Возможно, получится и заработать.



## СЕКРЕТЫ КРЕПКИХ НОГТЕЙ

На состояние ногтей влияют смена сезонов, рацион питания, уровень стресса. И если вы заметили, что ногти стали тонкими, ломкими, начали слоиться, - стоит устранить негативные факторы и укрепить их с помощью целебных средств.

### Причины бывают разными

- \* Недостаток в организме магния, железа, фосфора, витамина D можно установить при помощи медицинских анализов. В этом случае полезно принимать витаминные комплексы, рыбий жир или просто включить в меню рыбу (2-3 раза в неделю), яйца (5-7 в неделю), субпродукты (говяжью печеньку), грибы, бобовые, ягоды.
- \* При дефиците кальция чаще ешьте кисломолочные продукты, капусту, салатную зелень, кунжут, орехи, курагу, а также препараты с кальцием (только перед применением проконсультируйтесь с врачом).
- \* Использование низкокачественных лаков для ногтей и средств для их удаления (на основе ацетона). Попробуйте сменить марку косметики для ногтей, регулярно оставляйте ногти на 1-2 недели без маникюра, давая им отдых.
- \* Применение тупых или неподходящих маникюрных инструментов. Следите, чтобы ножницы и кусачки были достаточно острыми и оставляли ровные срезы, обрабатывайте края ногтей пилками с алмазным или хрустальным напылением, а не с насечками по металлу, от которых образуются глубокие царапины.
- \* Неправильная техника маникюра. При обтачивании ногтей держите пилочку перпендикулярно к их краям, а не наклонно, и водите инструментом в одном направлении, а не вперед-назад.
- \* Пренебрежение правилами защиты ногтей. Делайте работу по дому в пер-

чатках, а перед выполнением маникюра обрабатывайте кутикулу маслом, чтобы легко сдвинуть ее, не царапая при этом ноготь.

### Народные средства в помощь

Не помешает для укрепления ногтей задействовать и народные способы.

- \* Растворите в 1 стакане теплой воды 1 ст. л. сливок, 1 ч. л. морской соли, 3-4 капли эфирного масла шалфея и держите в ванночке пальцы 10-15 мин.
- \* Поварите 30 мин. на медленном огне 1 ст. л. зверобоя или корня лопуха в 1 стакане воды, а когда отвар остынет, опустите в него кончики пальцев на 15-20 мин.
- \* Сделайте кашицу из мела с лимонным соком (яблочным уксусом, белым вином) и нанесите на ногти на 7-10 мин.
- \* Смажьте перед сном кончики пальцев оливковым (касторовым, репейным, облепиховым) маслом, перемешанным с медом, и наденьте на ночь перчатки.
- \* Для ночных компрессов подойдет также состав из размягченного пчелиного воска, яичного желтка и миндального масла, либо смесь из картофельного (тыквенного, бананового) пюре с глицерином.
- \* Всыпьте в 0,5 стакана молока 1 ч. л. желатина, а когда он разбухнет, нагрейте смесь на водяной бане до растворения желатина, слегка остудите ее и подержите в ванночке пальцы 20-30 мин.
- \* Нанесите на пальцы масло из персиковых либо абрикосовых косточек, оку-

ните ногти в расплавленный (не слишком горячий) парафин и оставьте маску на 20-25 мин.

\* Вотрите в ногтевые пластины жирный крем с добавлением 2-3 капель йода.

\* Разотрите ложкой кислые ягоды (клубнику, смородину, облепиху) или мякоть помидора, смешайте с размягченным сливочным маслом и подержите состав на ногтевых пластинах 10-20 мин.

Берегите ногти от повреждений, проводите для них домашние восстанавливающие процедуры через каждые 1-2 дня, и вскоре они перестанут слоиться, сделаются здоровыми, крепкими, гладкими.

### ЛИФТИНГ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

*За короткий срок от морщинок избавиться не удастся, однако сделать кожу более упругой и свежей вполне реально.*

*Некоторые мои подруги используют для этих целей лимонный сок, но, на мой взгляд, грейпфрутовый действует мягче.*

*В 2 ст. л. кипяченой воды размешайте сок 1 дольки грейпфрута, протрите этой жидкостью лицо. Разомните 2 ч. л. свежих дрожжей до пастообразного состояния. Нанесите на лицо, шею и область декольте. Накройте нетканой салфеткой. Через 7 мин. смойте маску теплой водой и нанесите на кожу масло абрикосовых косточек. После применения этой маски появляется свежесть и естественный румянец. Кожа словно омолаживается.*

*Яна.*

**С**остав косметики указывается на латинском языке, согласно международной номенклатуре косметических ингредиентов (INCI). Все компоненты расположены в порядке убывания. Если научиться правильно читать то, что написано на обратной стороне коробочки (или баночки), то вы сможете узнать все о креме еще до его покупки. Например, продукт с силиконами только создает видимость гладкой кожи, а если он содержит растительные масла, то эффект от средства будет пролонгированным. Перед вами список самых популярных косметических ингредиентов.

## Растительные масла



Их функция - питать, увлажнять, способствовать разглаживанию мимических морщин. Масло жожоба (*Simmondsia chinensis* oil) по структуре похоже на себум кожи и способно проникать в глубокие слои эпидермиса. Оно не имеет запаха и подходит сухой, обезвоженной коже.

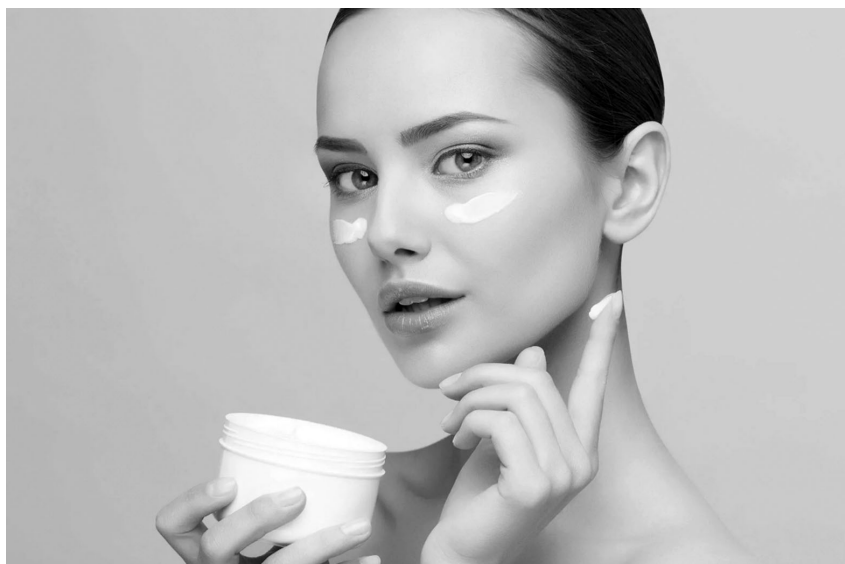
Аргановое масло (*Argania spinosa* Kernel oil) содержит полезные для тканей липиды, жирные кислоты и антиоксиданты, которые предотвращают преждевременное старение клеток. Масло рекомендовано обладательницам сухой и чувствительной дермы.

## Коллаген

Коллаген (Collagen, Hydrolyzed collagen) удерживает влагу в коже. Часто производители заявляют, что этот ингредиент способен проникать в глубокие слои дермы и избавлять от морщин. На самом деле молекулы коллагена слишком большие, а потому не могут преодолеть эпидермальный барьер. Они остаются на поверхности кожи и дают базовое увлажнение - не более того. Что ж, тоже неплохо! Особенно если вы хотите избавиться от шелушения.

## Глицерин

Обозначается как Glycerin. Бюджетный и проверенный компонент для глубокого увлажнения кожи. Поглощает влагу из воздуха и удерживает ее в эпидермисе. Одна молекула глицерина способна притянуть 10 молекул воды - впечатляет!



# СОСТАВ ВАШЕГО КРЕМА

**На что вы обращаете внимание, когда покупаете крем или маску для лица? На упаковку, обещания производителя? Узнать о качестве продукта и о том, будет ли он работать именно на вашей коже, можно только по составу средства.**

Средства с глицерином рекомендуются обладательницам сухой и нормальной дермы. Если этого компонента слишком много в средстве, то у вас может появиться ощущение стянутой кожи. Нанесите сверху продукт с жирной текстурой.

## Пептид меди

Не стоит пугаться, если в составе крема вы увидите компонент Copper Peptide или Copper Tripeptide 1. Это пептид меди, он способствует выработке эластина. Воздействует на кожу как антиоксидант, восполняет недостаток влаги, стимулирует производство гиалуроновой кислоты.

Если ваша кожа подвержена пигментации, приобретите крем с пептидом меди (желательно, чтобы этот компонент был в начале состава). Так можно снизить проявления гиперпигментации и постакне.

## Спирт

Обозначается как Ethanol, isopropyl Alcohol, Methanol или Alcohol Denat. Средства со спиртом в составе обладают антибактериальным эффектом и подсушивают высыпания. Но даже если у вас жирная, проблемная кожа, рекомендуем избегать таких агрессивных ингредиентов в косметике.

Спирт обезвоживает клетки дермы, повышает вероятность появления преждевременных морщин. Кроме того, нарушает барьерную функцию эпидермиса - кожа лица становится уязвимой перед негативными факторами.

## Ретинол

Один из самых эффективных антивоз-

растных и противовоспалительных компонентов. Зарекомендовал себя как помощник в борьбе с акне. Ищите в составе крема слово Retinol.

Средства с ретинолом не стоит приобретать без консультации врача-косметолога. В больших дозах ингредиент может вызывать шелушение, покраснения.

✓ **Ретинол повышает чувствительность кожи к солнечным лучам. Обязательно «закрывайте» его средством с высоким SPF.**

Напоследок перечислим вещества, которые могут быть опасными для вашей кожи. Не покупайте крем, если он содержит лаурилсульфат (Sodium Lauryl sulfate), пропилен гликоль (Propylene glycol), диметикон (Dimethicone) или парафиновое масло (Petrolatum).

## Сколько можно хранить косметику для лица?

У большинства кремов и масок при правильном хранении (в закрытом виде) срок годности составляет 2-3 года. Спустя это время ингредиенты утрачивают свои свойства и средство становится неэффективным.

После вскрытия баночки срок хранения сокращается. На упаковке он обозначается как period after opening (POA). Так, сыворотку с активными компонентами не рекомендуется использовать спустя 12 месяцев после вскрытия, то же самое касается и кремов. Если косметика содержит SPF, срок ее использования - 6 месяцев.



### СВИНИНА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**На 4 порции: 800 г мякоти свинины, 100 г вяленых томатов, 2 ст. л. черных оливок без косточек, 1 небольшая луковица, 4 веточки тимьяна, 2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.**

Мясо вымыть и хорошо обсушить бумажным полотенцем. Тонким длинным ножом сделать в нем 2 глубоких разреза сверху.

Для начинки томаты нарезать полосками, оливки - тонкими колечками. Лук очистить и мелко порубить. С веточек тимьяна оборвать листочки. Все ингредиенты начинки перемешать, посолить и поперчить по вкусу.

Духовку нагреть до 170 градусов. Начинкой наполнить разрезы в мясе и обвязать его кулинарной нитью. Обжарить со всех сторон на растительном масле. Затем завернуть в фольгу, переложить в форму и запекать 30 мин. Фольгу открыть и готовить мясо еще 10 мин.

### РУЛЕТ С ОЛИВКАМИ

**На 6 порци: 1 кг мякоти свинины, 100 г вяленых томатов, 100 г зеленых и черных оливок, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. кедровых орешков, 50 г сыра, 150 мл белого вина, 300 мл бульона, соль, перец.**

Духовку нагреть до 180 градусов. Мясо вымыть, обсушить и разрезать так, чтобы получился пласт. Посолить и поперчить.

Томаты и оливки мелко нарезать и перемешать с 2 ст. л. масла от томатов, 2 ст. л. оливкового масла, кедровыми орешками и тертым сыром. Получившуюся начинку распределить по пласти мяса и свернуть его рулетом. Обвязать кулинарной нитью.

В сотейнике нагреть оставшееся масло, положить мясо и обжарить со всех сторон. Влить вино и держать на сильном огне 5 мин. Затем добавить бульон, посолить, поперчить и запекать около 1,5 ч.

Кулинарную нить удалить. Мясной рулет крупно нарезать и подать на стол.



### БАРАНИНА С ГРАТЕНОМ

**На 4 порции: 500 мл сливок (жирность 10%), 2 веточки тимьяна, 800 г картофеля, 1/2 зубчика чеснока, 170 г сливочного масла, 100 г тертого сыра, 50 г черемши, 1 желток, 60 г панировочных сухарей, 600 г мякоти баранины, 1 ч. л. горчицы, соль, молотый перец.**

Для gratena в сливки подмешать листочки тимьяна, посолить и поперчить. Картофель нарезать тонкими ломтиками. Форму натереть чесноком и смазать маслом (10 г). Картофель выложить слоями, залить сливками. Посыпать 50 г сыра и запекать 45 мин (190°).

Черемшу вымыть, затем мелко нарезать. Соединить с оставшимся тертым сыром, 110 г мягкого масла, желтком, сухарями, горчицей. Приправить.

Мясо обжарить со всех сторон на оставшемся масле. Посолить, поперчить и уложить в форму. Сверху распределить смесь с черемшой и запекать 45 мин при 190 градусах. На стол подать с gratenom.



## СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

**2 картофелины, 100 г горошка, луковица, морковь, 2 зубчика чеснока, половина болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 10 помидоров черри, растительное масло, томатная паста, соль, перец, хмели-сунели по вкусу.**

Морковь натрите, лук, перец и чеснок измельчите. Обжарьте слегка на масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте нарезанный тонкими брусочками картофель и сельдерей. Обжаривайте пару минут. Потом всыпьте горошек. Влейте воду и варите до готовности картофеля и горошка. Когда овощи будут готовы, добавьте в кастрюлю половинки черри и томатную пасту. Варите минут пять. В конце приготовления посолите, поперчите, добавьте хмели-сунели. Такой суп можно готовить и на мясном бульоне, получается еще вкуснее.

## КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ БАРБЕКЮ

**800 г крылышек, 2 ст. ложки томатной пасты, 60 мл соевого соуса, по 1 чайн. ложке лимонного сока, сахара, сушеного чеснока и базилика, 1/2 чайн. ложки перца, соль по вкусу.**

Куриные крылья вымойте, просушите, удалите крайнюю часть крыла. Смешайте пасту с соевым соусом, базиликом, лимонным соком, сахаром, чесноком. Получившимся маринадом смажьте крылышки, хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться на 10-15 минут. Выложите крылышки на противень, застеленный пергаментом, запекайте 30-35 минут в заранее разогретой до 200 градусов духовке. За 5 минут до готовности полейте сверху вытопленным жиром.

## Луковые оладьи

**300 г лука, яйцо, 1 чайн. ложка соли, 80 г муки, несколько веточек петрушки, 50 г растительного масла.** Очищенный лук пропустите через мясорубку или измельчите в блендере. Всыпьте соль, вбейте яйцо, перемешайте, добавьте специи по вкусу. Всыпьте просеянную муку. Перемешайте все до однородной консистенции. Добавьте измельченную петрушку, перемешайте. Жарьте на растительном масле как обычные оладьи.



## Паштет с творогом

**100 г редиса, 70 г твердого сыра, 200 г творога, яйцо, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук по вкусу, 1 ст. ложка зернистой горчицы, соль и перец по вкусу.**

Редис разрежьте на несколько частей. Вареное яйцо и сыр - средними кубиками. Зелень измельчите. Сложите редис, сыр, яйцо, творог и сметану в чашу блендера и измельчите. Добавьте соль, перец, горчицу, зелень и слегка перемешайте. Паштет готов. Подавать его можно с мягким хлебом или с гренками.

## Моментальная закуска

**400 г редиса, 2-3 чайн. ложки сахара, 1 чайн. ложка соли, 4 чайн. ложки уксуса 6%, 5-6 горошин черного перца, стакан воды, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка**

## РЕДИСКА - ХИТ СЕЗОНА

### растительного масла.

Редис нарежьте кружками толщиной 0,3-0,5 см, сложите в банку, пересыпьте нарезанным чесноком. Вскипятите воду, добавьте соль, сахар, уксус, масло, перец. Как только кристаллы соли и сахара растворятся, снимите с огня. Залейте горячим маринадом редиску, накройте банку крышкой и оставьте при комнатной температуре. Как только маринад остынет, редиска готова.

### Запеченная редиска

**400 г редиса, 2 стебля молодого чеснока, 2 см корня имбиря, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки кунжута, 1 чайн. ложка соли, 3 чайн. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка уксуса, итальянские травы по вкусу.**

Редиску разрежьте пополам. Стебель чеснока - кружочками, имбирь - кубиками. В форму влейте масло, выложите редиску, чеснок и имбирь. Посолите, добавьте травы, кунжут, уксус и сок лимона. Перемешайте. Запекайте 30-40 минут при 170-180 градусах (через 15-20 минут можно перемешать).

### Мясной салат

**100 г постной свинины, 8-10 редисок, любая зелень, по 2 ст. ложки соевого соуса и растительного масла, соль по вкусу.**

Отварную свинину нарежьте тонкими брусочками. Редис - кружками. Зелень измельчите. Сделайте заправку: смешайте соевый соус и растительное масло. Выложите все в салатник, влейте заправку и перемешайте.



# ЗАПАСЫ ПРОДУКТОВ СОХРАНИМ ИХ НАДОЛГО!

Многие по разным причинам делают покупки про запас. После этого возникает вопрос: как теперь сохранить все приобретенное впрок?

Место для круп должно быть сухим и темным. Важно, чтобы там не было резких перепадов температуры. Получается, гречу, рис и овсянку можно хранить в шкафчике на кухне, в кладовке или на застекленной лоджии - выбирать вам.

### Обработайте крупу

Предположим, вы выбрали шкафчик для хранения крупы. Убедитесь, что в нем чисто. Стоит протереть стенки шкафа раствором хозяйственного мыла.

Чтобы защитить гречу и рис от личинок паразитов, которые могут появиться там со временем, подержите крупы сутки в холодильнике.

Можно высыпать крупу на противень и оставить в разогретой духовке на 3-5

минут. Температура 180-200 градусов исключит размножение личинок.

### Найдите подходящую тару

Из фабричных упаковок рис, гречу и овсянку лучше пересыпать в стеклянные банки с герметичными крышками (подойдет и керамическая емкость). Так вы защитите свои запасы от пересыхания и посторонних запахов, которые крупа может впитывать. По желанию положите в каждую банку немного сухой цедры апельсина, чтобы отпугнуть незваных гостей - насекомых.

✓ **Периодически проверяйте крупы: они не должны иметь постороннего запаха (затхлого, плесневого, гнилостного) и кисловатого, прогорклого привкуса.**

### Консервы: в холодильник или в шкаф?

При покупке консервов убедитесь в том, что на таре нет вмятин и ржавчины. Хранить запасы рекомендуется в прохладном месте - шкафчик возле плиты не подойдет для этой цели. Лучше убрать их в холодильник.

Время от времени проверяйте, все ли в порядке с консервами. Достаточно слегка надавить на крышку. Если нет вздутия, значит, все отлично. Если есть - эти продукты в пищу употреблять не стоит.

Для сахара, которым, похоже, запаслись все, идеальным местом хранения станет темный шкаф или кладовка. Но продукты с резким запахом должны находиться как можно дальше от сахара. Сахарный песок впитает любой аромат, которым насыщен воздух.

### Чаще расходуйте запасы

Не рекомендуется хранить крупы слишком долго: со временем они теряют вкусовые качества, меняют цвет, текстуру после приготовления. Конечно, делать запасы - практичная привычка, но важно вовремя остановиться. Быстрее всего становятся невкусными пшено, овсянка и рис. А вот муку можно закупать впрок. Технологи считают, что спустя определенное время она вызывает, как вино, и не портится.

Доставляйте сухие продукты из банки только сухой ложкой - так вы продлите срок хранения. Если в банку попала влага, такую крупу следует израсходовать в первую очередь.

### СРОК ГОДНОСТИ МАКАРОН И НЕ ТОЛЬКО

**Макарон (без яичных добавок) - 1 год.**

**Греча - 2 года.**

**Горох цельный и колотый - 2 года.**

**Рис - 1,5 года.**

**Манная крупа - 10-11 месяцев.**

**Пшеничная, кукурузная крупа - 9-10 месяцев.**

**Овсяная крупа - 8-9 месяцев.**

**Мясные и рыбные консервы - 3 года.**

**Сахар - 3,5 года.**

## КАК ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ КОСМЕТИКЕ?

Эти простые советы помогут вам дольше пользоваться тоном, тушью и другими средствами.

**Тональный крем.** Не спешите выбрасывать почти опустевший флакончик с тональным кремом. Возможно, немного продукта осталось на стенках. Залейте во флакон дневной крем для лица (2-3 порции) и встряхните. У вас получится полупрозрачный тон с увлажняющим эффектом. Вы сможете воспользоваться им 2-3 раза.

**Компактная пудра.** Верхний слой пудры затвердел, и продукт больше не на-

бирается на кисть? Приложите сверху полоску скотча и придавите пальцем. Скотч удалит затвердевший слой, и вы снова сможете наносить пудру на кожу.

**Тушь.** Закрытый тюбик с остатками туши положите в стакан с теплой водой и оставьте на 3-5 минут. Так вы продлите жизнь бьюти-продукту еще на неделю. А затем с тушью все же придется попрощаться.

**Кисти для макияжа.** Со временем они «засаливаются», щетина становится ломкой. Чтобы избежать этого, раз в месяц промывайте кисти детским шампунем и



сушите при комнатной температуре. Хранить баночки с кремами и не только нужно в темном и прохладном месте. Солнечные лучи и высокая температура - самые частые причины порчи косметических продуктов.

Если у туши, блеска или тонального крема закончился срок годности, не используйте этот продукт.



				Русский поэт	Система связи	Домик гусеницы	Хвойное дерево	Громкоговорятель	Мишень, дротик	Сорт чулуна	...члук	Собаковод
Камень ноября	Горный воск	Местный житель	Лесная птица		Звонкий водос	Бутик		Шмур для плетения		Тесах		
				Волосатый орех			Выставка	Шоколад напиток			Рудак	Порода кошек
Лопатка	Боевик Верхушена					Смелость	Вид лебедя			...нром	Узбек барабан	
			Казачья река			Косм. корабль				Работа		
			Завезд на скачках			Шумер. божество				"Фауст", автор		
Молоч. продукт	Художник Поль...				...Сафранов				Диалект	Русский зодчий		
				Яркий образ					Осетровая рыба			
				Горная порода					Автор Швейки			
Геодез. прибор	Густой лес			Табун	Франц. график			Др. германец			Страна в Африке	Пьяному по колесо
Ореол					...Кученко			Приток Охи				
	Кадка	Антипод "да"		Рос. скрипач			Клевета				Ущелье	Хребет
				...Самыр-рас			Граф ...Жермен					
			Изобрели в Китае				Ридикюль			Часть колеса		
	Ганнибал		Конец				Сорт груши			Собрание в Греции		
			Великан				Перламутр			Бомитолов		

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Гуру. Галифе. Сафари. Стан. Кросс. Лавка. Анух. Кокс. Фок. Рот. Аул. Ремень. Дело. Идо. Эфа. Маринад. Орлик. Россып. Сазан. Порох. Казак. Но. Вывод. Туз. Шишков. Окапи. Неон. Яик. Дон. Карниз. Свора.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Игрок. Павлин. Раса. Фото. Флакон. Удар. Рев. Шок. Суфле. Осина. Фиаско. Исход. Ге. Кромка. Кин. Мирра. Вяз. Ус. Ион. Анонс. Флокс. Сак. «Асса». Раствор. Иды. Статд. Аккорд. План. Упор. Гимнаст. Ось. Корзина.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

Татьяну БОРЫШНЕВУ Поздравляем с Днем Рождения!

Пусть этот день, который ты встречаешь  
Счастливым датой в жизнь твою войдет,  
И все хорошее, о чем мечтаешь  
Пусть сбудется и все произойдет!  
Пусть в счастье распахнутся двери,  
И все, что будет прожито – не зря.  
Ты знай: В тебя мы очень верим  
И очень любим мы тебя!



Твои друзья эрудиты

**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



# КАК КОТ СЭМ БОРОЗДИЛ МОРЯ

**Издавна корабельные коты защищали трюмы от незваных гостей – крыс. Самым знаменитым из морских котиков стал Сэм. Он даже получил прозвище Непотопляемый.**

Посетители Национального морского музея в британском Гринвиче, прогуливаясь между макетами кораблей и портретами известных адмиралов, могут наткнуться на изображение кота черно-белой окраски. От него сложно оторвать взгляд – кажется, что это настоящий герой. Так и есть.

### Счастливое спасение

Когда родился Сэм, точно неизвестно. В 1941 г. один из матросов принес его на немецкий линкор «Бисмарк». Команда не возражала – кому-то нужно было ловить мышей на палубе. Хвостатый член экипажа впервые отправился в море, но пла-

вание продолжалось недолго. 17 мая «Бисмарк» потопили английские корабли. Спасти удалось немногим, Сэм был в числе этих счастливых.

Англичане заметили несчастного кота в море, который вцепился в обломок корабля, и вытащили его на сушу. В тот же день животное доставили на британский корабль «Казак». Сэм получил новое имя – Оскар – и продолжил службу под флагом его величества.

В составе нового экипажа кот сопровождал морские конвои в Северной Атлантике и Средиземном море. В октябре 1941 г. английское судно было потоплено, а Сэм снова остался в живых. Спасшихся моряков и кота отправили в Гибралтар – примерно в то время «хвостатый моряк» получил прозвище Непотопляемый.

### Карьера была недолгой...

Следующим местом службы знаменитого кота стало судно «Арк Ройял». Но и по этой широкой палубе Сэм гулял недолго. 14 ноября корабль потопила немецкая подлодка. Животному пришлось принять морскую ванну, а затем его вытащили на сушу. Сэма доставили в канцелярию генерал-губернатора, где морской котик и обосновался. Не уцелел ни один корабль, на который ступала лапа Сэма. Моряки – народ суеверный, поэтому никто больше не хотел испытывать судьбу. Кота перестали брать в плаванья. Ну а Сэм-Оскар не возражал – он порядком устал от морских испытаний. Пришло время отдохнуть от приключений. Когда закончилась Вторая мировая война, кот переехал в Белфаст и поселился в доме моряков. Там животное прожило еще 10 лет. Ушел кот в мир иной в почтенном возрасте в 1955 году. Но его до сих пор вспоминают добрым словом!

## ИЗВЕСТНЫЕ КОРАБЕЛЬНЫЕ КОТЫ

**Кошка Дженни.** Жила в камбузе печально известного «Титаника». За неделю до отплытия лайнера у Дженни родились котята. После «встречи» судна с айсбергом пушистое семейство погибло.

**Кот Блэки** был членом экипажа на линкоре «Принц Уэльский». В годы Второй мировой войны Блэки познакомился с Уинстоном Черчиллем – их сфотографировали вместе возле корабля.

**Полярный кот Хансен.** Обитал на судне «Бельжика» и был назван в честь норвежского ученого, полярного исследователя Фритьофа Нансена. К сожалению, антарктическую экспедицию животное не пережило.



Кошка  
Дженни



Полярный  
кот Хансен



Кот  
Блэки



Вопреки распространенному мнению, минимализм в интерьере не означает минимум предметов. Вещей может быть достаточно, но при этом они должны быть функциональными и стильными.

# Идеальный минимализм

**1.** Для гостиной в стиле минимализм характерно лаконичное оформление стен. Выбирайте не яркие и вычурные картины, а однотонные (лучше на белой подложке), содержащие геометрические линии или мотивы природы. Допустимы модульные картины. На таких предметах искусства «отдыхает» взгляд.

**2.** Само название стиля говорит нам о том, что светильники в интерьере должны быть минимально акцентирующими на себе внимание. Откажитесь от громоздкой, многоярусной люстры и массивных торшеров. Ваш выбор - аккуратные пастельные светильники бежевого, салатового, болотного цвета на тонкой ножке. Их можно разместить в зоне отдыха, кабинете или спальне.

**3.** Многие уверены: если оформлять интерьер в таком стиле, то придется пожертвовать ярким декором. Это ошибочное мнение. Яркий декор допустим, правда он не должен слишком сильно выбиваться из общей концепции. Например, на диване можно разложить подушки в единой цветовой гамме - синей, голубой.

**4.** Не забудьте о деталях, которые создают комфорт. Если выбираете журнальный столик, пусть он будет выполнен из экологичных материалов. Желательно, чтобы такой столик не занимал много места. Сверху можно поставить живое растение в горшке - такие мелочи идеально вписываются в любой интерьер. Другие интересные детали - полка для книг в гостиной,

## ИНТЕРЕСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ



Лаконичные часы песочного цвета (без цифр) освежат интерьер. Их можно повесить в гостиной или кабинете

Белье для стирки удобно хранить в мягких, экологических корзинах. Стильно смотрятся двухцветные модели



Небольшой журнальный столик, который раскладывается за минуту, - отличное решение для малогабаритной квартиры



Ваза необычной формы станет акцентным предметом в вашей гостиной или спальне. Выбирайте керамику, фарфор или фаянс



Освещение для интерьера в стиле минимализм должно быть теплым, а не холодным. Вам в помощь - оригинальные светильники



## ОРЕКЬЕТЕ

### С ШАМПИНЬОНАМИ

На 4 порции: 350 г пасты орекьете, 200 г мелких шампиньонов, 100 г бекона, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г твердого сыра, 100 г сыра с голубой плесенью, 150 мл сливок (20%), цедра 1 лимона, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 180 градусов. Пасту отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин. Откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Шампиньоны протереть влажной салфеткой и почистить. Можно разрезать на половинки. Бекон нарезать тонкими полосками. Чеснок очистить и мелко порубить. В сковороде нагреть оливковое масло и обжарить бекон до хруста. Выложить на тарелку. В той же сковороде обжарить шампиньоны с чесноком. Посолить и поперчить. Мелко натереть оба вида сыра. Перемешать со сливками. Немного посолить и поперчить по вкусу. Лимонную цедру нарезать очень тонкими полосками. Пасту перемешать с грибами и беконом. Сверху распределить сливки с сыром. Посыпать цедрой и запекать 20 мин.



## ТРУБОЧКИ С ТЫКВОЙ

На 4 порции: 12 листов лазаньи, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 300 мл бульона, 100 г красной чечевицы быстрого приготовления, по щепотке перца чили и молотого мускатного ореха, 800 г томатного соуса по вкусу, 600 г мякоти тыквы, 100 г твердого сыра, 80 г сыра с голубой плесенью, соль, молотый черный перец.

Отварить листы лазаньи в кипящей подсоленной воде (2 мин). Выложить шумовкой на влажное кухонное полотенце. Накрыть пищевой пленкой. Лук и чеснок порубить. В сотейнике нагреть 2 ст. л. масла. Положить лук с чесноком и, помешивая, поджаривать. Влить бульон и довести до кипения. Положить чечевицу и варить 10 мин. Бульон из сотейника слить. Чечевицу приправить чили и мускатным орехом. Томатный соус довести до кипения. Мякоть тыквы нарезать кубиками. Обжарить на оставшемся масле. Посолить и поперчить. Перемешать с чечевицей. Две трети соуса налить в форму. По листам лазаньи распределить чечевицу с тыквой. Свернуть трубочками и поместить вертикально в форму. Распределить между ними соус. Сыр натереть и посыпать им трубочки в форме. Запекать 25 мин при 190 градусах.



## ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ

На 4 порции: 50 г сливочного масла, 60 г муки, 450 мл молока, 250 г рикотты, 125 г моцареллы, 100 г твердого сыра, 350 г коротких крупных макарон или «перья», 450 г замороженной брокколи, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 120 г шпината, 2 ст. л. оливкового масла, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль, перец.

Сливочное масло растопить в ковшке. Высыпать муку и поджаривать до золотистого цвета. Влить молоко, постоянно помешивая венчиком. Варить на слабом огне до загустения (около 10 мин). Рикотту выложить в миску. Моцареллу нарезать кубиками. Твердый сыр натереть на средней терке. Половину соединить с горячим молочным соусом, рикоттой и моцареллой. Перемешать. Макароны варить 5 мин и откинуть на дуршлаг. Брокколи также отварить в течение 5 мин. Разделить на соцветия. Лук нарезать полукольцами. Чеснок порубить. Шпинат вымыть. Подготовленные овощи перемешать с макаронами и выложить в форму. В приоткрытой крышке соус вылить яйцо, посолить и поперчить. Перемешать и запечь макароны с овощами в форме. Посыпать сухарями и оставшимся сыром. Запекать 40 мин при 190 градусах.



## ТАЛЬЯТЕЛЛЕ С ОРЕХАМИ

На 4 порции: 400 г мякоти тыквы, 4 ст. л. оливкового масла, 400 г тальятелле (широкой лапши), 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г очищенных грецких орехов, щепотка молотого перца чили, 1 ч. л. горчицы, 240 мл сливок (10%), 240 г брынзы, листочки петрушки для украшения, соль, молотый черный перец.

Мякоть тыквы нарезать кубиками. Завернуть в фольгу, смазанную 1 ст. л. масла, и запекать 10 мин при 200 градусах. Тальятелле отварить по инструкции на упаковке в кипящей подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, затем перемешать с 2 ст. л. масла. Лук и чеснок порубить. Помешивая, обжарить на оставшемся масле (5 мин). Переложить в чашу блендера. Добавить запеченную тыкву и орехи. Приправить перцем чили и горчицей. Измельчить и переложить в небольшую сковороду. Влить сливки и перемешать. Поставить на средний огонь и, помешивая, довести до кипения. Варить до тех пор, пока соус не загустеет. Приправить. Брынзу нарезать крупными ломтиками. Тальятелле перемешать с горячим тыквенно-ореховым соусом и разложить по тарелкам. Сверху распределить брынзу. Посыпать петрушкой.

