

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОСТА

**№28**

июль 2022

**Боль**

в шее

стр.6

**Если вами**

манипулируют

стр.28

**Выбираем**

обувь на лето

стр.35

**Температура**

показатель здоровья

стр.8, 9

**Наталья Варлей**

Одиночество и кошки в придачу

стр.20, 21

**Мерил Стрип**

стр.16-17

Величайшая американская киноактриса

цена:

2,5 лари





# Горячие штучки!

## Обувные тренды

Предлагаем вам этим летом поэкспериментировать с обувью. В моде футуризм, модели из 90-х, необычные каблуки. Как вписать эти тренды в повседневную жизнь?



### Лоферы

Универсальная обувь на лето - лоферы. Деловой костюм, платье, джинсы, мини-юбка - с этими вещами можно носить классические темные лоферы. Рекомендуем не ограничиваться одним оттенком.



### Кеды

Альтернатива кроссовкам для повседневных образов. Актуальны модели в пастельных, светлых и насыщенных тонах. Носите их с деловыми костюмами, шелковыми юбками, шифоновыми платьями.

### Мюли

Модель туфель без задника остается популярной уже не первый год. Советуем остановить выбор на мюли с острым или квадратным мысом на небольшом удобном каблуке. Для пляжных образов подойдут симпатичные модели на платформе с декором в виде банта или страз.



### Сандалии

Босоножки на тонких ремешках, на плетеной платформе, силиконовые цветные, «сандалии рыбака», дутые вьетнамки - что нравится вам? Такие модели смотрятся стильно в пляжных и городских луках, а еще они очень удобные.



## PINK FLOYD ЗАХОТЕЛИ ПРОДАТЬ ПРАВА НА СВОИ ПЕСНИ



Британская группа Pink Floyd планирует продать каталог своей музыки и право на создание продукции на основе бренда группы. Об этом сообщили в Bloomberg со ссылкой на источники.

Участники, как отмечают в агентстве, хотя и получат за такую сделку не менее 500 миллионов долларов.

Представитель коллектива пока не прокомментировал эту информацию.

Среди возможных покупателей указываются Warner Music Group Corp, Sony Music Entertainment и BMG Entertainment. Также присутствует еще один неназванный покупатель. При заключении сделки она будет одной из рекордных в мире музыки.

Британская группа Pink Floyd была создана в 1965 году Ричардом Райтом, Роджером Уотерсом, Ником Мейсоном и Сидом Барреттом. Композиции и альбомы коллектива во многом определили звучание рок-музыки в 1970-х годах. Pink Floyd является одной из самых продаваемых групп в истории музыки и входят в список "100 величайших исполнителей всех времен" по версии журнала Rolling Stone.

## ХЕРД ЗАРАБОТАЕТ МИЛЛИОНЫ НА ДЕППЕ, ЧТОБЫ РАСПЛАТИТЬСЯ С НИМ

Голливудская актриса, звезда "Аквамена" Эмбер Херд заключила многомиллионный контракт на написание книги о браке с Джонни Деппом, чтобы выплатить ему компенсацию. Об этом сообщает NY Post со ссылкой на источники.

Согласно данным Daily Mail, Херд выпустит книгу, в которой раскроет все откровенные подробности брака с Деппом, чтобы расплатиться с актером. Суд обязал артистку выплатить штраф в размере 8,3 миллиона долларов.

"Эмбер считает, что ее

карьера в Голливуде завершена. Она уже ведет переговоры и взволнована этим. Ей сейчас нечего терять, и она хочет рассказать все", – заявил источник издания.

В рамках своего первого публичного интервью после проигрыша в суде Эмбер отметила, что ей страшно рассказать всю версию своей истории, связанной с Деппом. Кроме того, звезда не винит присяжных и не злится на них, так как понимает, что они поддались обаянию ее бывшего супруга.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## АДВОКАТ ДЖОННИ ДЕППА ПОМОГЛА ЧЕЛОВЕКУ НА БОРТУ САМОЛЕТА



Адвокат Камилла Васкес, которая представляла в суде интересы американского актера Джонни Деппа, смогла помочь еще одному человеку. Как сообщили в издании TMZ, Васкес находилась на борту самолета American Airlines, когда пожилому пассажиру внезапно стало плохо.

Отмечается, что инцидент произошел, когда судно выполняло рейс из Лос-Анджелеса в Нью-Йорк. Пенсионер проходил мимо адвоката и ее телохранителя, когда внезапно рухнул на пол, сильно ударился головой и потерял сознание.

Васкес бросилась на

помощь мужчине. Для того, чтобы контролировать пульс пострадавшего, ее телохранитель снял свои часы Apple Watch и надел их на руку пассажира. Вскоре выяснилось, что на борту присутствовал хирург, который смог сменить Васкес на посту у пострадавшего.

Уточняется, что позже самолет вернулся в аэропорт Лос-Анджелеса, где пассажира госпитализировали.

В качестве благодарности экипаж воздушного судна подарил адвокату две бутылки вина и шампанского, а одна из стюардесс назвала Камиллу чудо-женщиной.

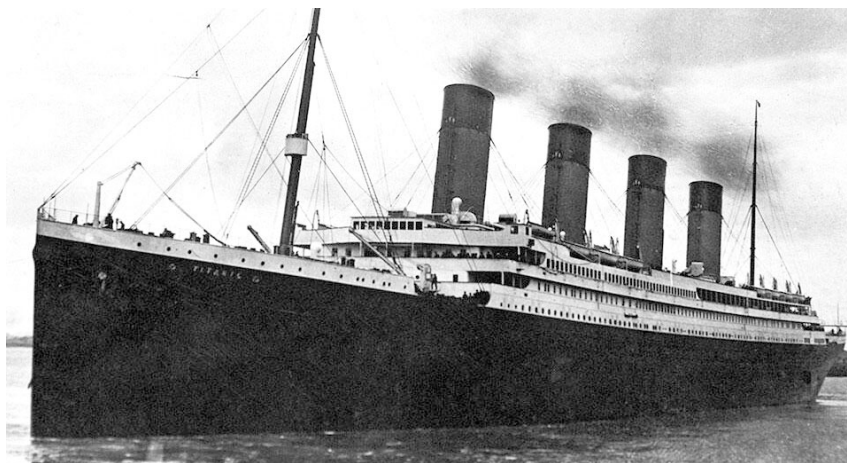


### В ЧЕСТЬ 25-ЛЕТИЯ “ТИТАНИКА” НА ЭКРАНЫ ВЫЙДЕТ НОВАЯ ВЕРСИЯ ФИЛЬМА

Канадский режиссер Джеймс Кэмерон решил отметить 25-летие со дня выхода знаменитой кинокартины “Титаник”. Обновленная версия появится в кинотеатрах в формате 3D 4K HDR. Выход ремастера планируется в 2023 году ко Дню всех влюбленных. Об этом сообщает американское издание Deadline.

Легендарная эпопея вышла на экраны еще в далеком 1997 году. Фильм-катастрофа рассказывает о любви двух молодых людей, которые оказались на борту гибнущего корабля. Картина основана на реальных событиях. В 1912 году судно “Титаник” вышло в свой первый и последний рейс. Во время перехода через Атлантический океан теплоход столкнулся с айсбергом и пошел ко дну, унеся тысячи человеческих жизней.

Фильм Кэмерона получил 11 премий “Оскар”, а актеры Кейт Уинслет и Леонардо Ди Каприо, сыгравшие главные роли, обрели все-



мирную славу. “Титаник” собрал максимальное количество кассовых сборов в истории кино и удерживал пальму первенства много лет. Лишь в 2009 году его смогла обойти другая картина Джеймса

Кэмерона – “Аватар”.

В 2012 году “Титаник” уже выходил в прокате повторно – в формате 3D. В общей сложности кинолента собрала 2,2 миллиарда долларов.

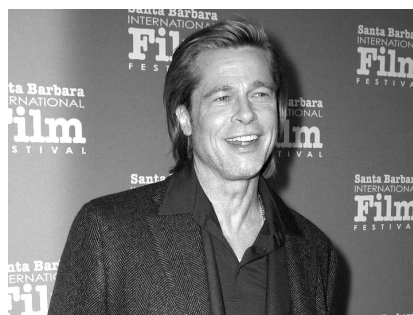
### БРЭД ПИТТ О ЗАВЕРШЕНИИ КИНОКАРЬЕРЫ

Американский актер Брэд Питт заявил в интервью журналу GQ, что предвидит конец своей карьеры. Оскароносная знаменитость признает, что находится попросту на последнем издыхании.

“Я считаю, что нахожусь на последнем издыхании”, — говорит 58-летний Питт, размышляя о последнем этапе своей карьеры.

Суперзвезда считает, что это последний семестр или триместр.

“Что будет в этом разделе? И как я хочу это спроектировать?” – задается риторическими вопросами голливудский актер.



Между тем любимчик публики точно не исчезает с киноэкрана

прямо сейчас. Так, поклонников Питта ожидает блокбастер “Поезд-пуля”, который выйдет в прокат в начале августа. В картине от Дэвида Лейтча и Sony знаменитость играет убийцу в поезде из Токио в Киото, который вновь вернулся к рискованной работе после случая эмоционального выгорания.

Брэд Питт возглавляет актерский состав, в который входят также Сандра Баллок, Аарон Тейлор Джонсон, Джоуи Кинг, Плохой Банни, Зази Битц, Logan Lerman, Майкл Шеннон, Брайан Тайри Генри, Карен Фукухара и другие.

### САНДРА БАЛЛОК ВЗЯЛА ПЕРЕРЫВ В АКТЕРСКОЙ КАРЬЕРЕ



Актриса Сандра Баллок дала интервью изданию The Hollywood Reporter и рассказала, что решила поставить актерскую карьеру на паузу. Звезда призналась, что на протяжении последних нескольких лет ощущала сильную усталость.

Я так выгорела. Я настолько устала, что не способна принимать здоровые, разумные решения, и я понимаю это,

— сказала она.

57-летняя Баллок отметила, что работа всегда была для нее на первом месте, и это не лучшим образом сказалось на ее жизни. Актриса призналась, что ей просто нужно было убедить себя в том, что успех не всегда связан только с работой.

У меня всегда была стабильная работа, мне повезло. Я поняла, что

работа была для меня опорой.

Это было похоже на то, что вы постоянно открываете холодильник и ищете что-то, чего там никогда не было. Я сказала себе: “Перестань искать это здесь. У тебя это уже есть, создай, найди и будь в порядке, даже если у тебя нет работы, благодаря которой ты можешь самоутвердиться”.

Во время перерыва актриса собирается проводить больше времени с детьми: Баллок воспитывает приемных сына и дочь.

В этом году на экраны выйдет фильм “Быстрее пули”, в котором Баллок заменила Леди Гагу: певица на тот момент работала над фильмом “Дом Gucci” и отказалась от проекта из-за совпадения графиков съемок. Мировая премьера фильма намечена на 14 июля.



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ОНА ЕЖЕГОДНО ПОРАЖАЕТ МНОГИХ ЛЮДЕЙ И СИЛЬНО МЕНЯЕТ ИХ ЖИЗНЬ.

## ЗАМЕТИТЬ ВОВРЕМЯ 10 признаков начинающейся болезни Альцгеймера

Большинство уверены, что эта болезнь означает нарушения памяти и наступает в пожилом возрасте. Но это не совсем так. Есть и другие признаки, и чем раньше их обнаружить, тем легче поддерживать состояние больного. Если у твоего близкого человека или тебя начинает проявляться один или несколько из перечисленных симптомов, обязательно, не затягивая, обратись к врачу. Это может помочь сохранить здоровье. Патология, увы, пока не лечится, но ранняя диагностика может облегчить состояние и поддерживать его как можно дольше.

**1. Потеря памяти,** которая нарушает повседневную жизнь человека. Да, мы все порой что-то забываем - и это еще не предвещает болезнь Альцгеймера. А вот если провалы в памяти повторяются, например, в течение дня, или без каких-то вспомогательных средств (напоминалок в телефоне или письменных заметок) ты уже не можешь обходиться, то стоит насторожиться.

**2. Проблемы с принятием решений и планированием.** Речь вовсе не идет о чем-то глобальном - судьбоносных переменах в жизни или стратегии компании на год. Человек испытывает сложности с планированием самых обычных дел, которые он раньше выполнял регулярно, например, оплачивал счета за коммунальные услуги. Не может решить, в какой магазин идти и что надеть.

**3. Ступор при выполнении знакомых задач.** Болезнь Альцгеймера заставляет людей с трудом

справляться с задачами, которые раньше были для него простыми. Домашние дела, покупки, даже использование телефона могут вдруг начать вызывать сложности, и это важно заметить.

**4. Путаница со временем и местами.** Заболевание вносит полную неразбериху в жизнь человека - он может периодически забывать или не понимать, где находится или сколько сейчас времени. Обычно это приводит к неправильному пониманию дат или забыванию того, когда происходят знакомые события.

**5. Непонимание пространства и визуальных образов.** Болезнь Альцгеймера поражает мозг, и он сам начинает бороться со своими же функциями. В частности, с двигательными навыками тела и зрительной системой. Нарушается равновесие - шансов что-то уронить, пролить, упасть становится больше. Человек теряется в пространстве - близкое для него может казаться далеким, и наоборот.

**6. Проблемы с устной и письменной речью.** Заболевание влияет на навыки чтения, письма и даже разговорной речи человека. Люди часто забывают обычные слова или с трудом подбирают нужные. Окружающим понять их бывает сложно.

**7. Невозможность вспомнить свои действия.** Люди, страдающие этой болезнью, часто теряют какие-то вещи. Но поскольку им трудно вспомнить, где они были, они не могут вернуться и поискать пропажу. Возможно, человек будет пытаться это сделать, но зачастую



безрезультатно. И даже может заблудиться.

**8. Недальновидность суждений.** При болезни Альцгеймера способность человека к рассуждениям, аргументации и логическим выводам резко снижается. Они уже не могут критически мыслить - соответственно, их легко ввести в заблуждение, обмануть. Да они и сами начинают рассуждать иначе, говорят путанно, повторяют одно и то же. Появляются и странности в поведении, что отражается на их повседневной жизни: например, они перестают ухаживать за собой, хуже соблюдают гигиену. А также теряют способность «считать деньги».

**9. Закрытость.** Порой осознанно, а иногда и нет человек старается меньше общаться с окружающими, закрывается ото всех, чтобы избежать неловких ситуаций, не выставить себя на посмешище. Он реже выходит на улицу, отказывается от встреч с близкими и любимых занятий.

**10. Личностные изменения.** Болезнь может изменить и характер человека. Наиболее распространенные изменения: вспыльчивость, плаксивость, обидчивость, боязливость, подозрительность.

Эти симптомы нельзя игнорировать. Своевременное обращение к врачу может значительно облегчить течение заболевания и состояние человека.



# БОЛЬ В ШЕЕ САМА НЕ ПРОЙДЕТ - НУЖНА ПОМОЩЬ!

**Болевые ощущения в шейном отделе позвоночника не появляются случайно. Если не предпринять вовремя мер, с каждым годом дискомфорт будет усиливаться. Рассчитывать на «само пройдет» не стоит!**

**Б**ольшинство из нас сегодня работает за компьютером. Обратите внимание на то, как вы сидите перед монитором. Чаще всего голова слегка выдвинута и наклонена к компьютеру. Шея и плечи при этом напряжены. Если проводить в таком положении день за днем, вскоре шея начнет болеть. Позже могут возникнуть серьезные проблемы в шейном отделе позвоночника - протрузии, грыжи и т.д.

О том, как не допустить ухудшения ситуации, рассказывает инструктор Умного Фитнеса и автор онлайн-клуба «Здоровая спина» Анастасия Романова.

## Что изменить в образе жизни?

Шейный отдел позвоночника имеет высокую подвижность и вместе с этим слабый мышечный корсет. Чтобы удерживать голову в наклоне или вытянутой вперед, позвонки испытывают регулярное напряжение. Не стоит удивляться тому, что вскоре могут появиться боли в шейном отделе. Если они уже беспокоят вас, скорректируйте свой образ жизни.

**Снять стресс.** Когда мы испытываем стресс, мышцы шеи страдают в первую очередь. В них возникает спазм, они фиксируются в определенном положении, выйти из которого получается далеко не сразу.

**Без переохлаждений.** Из-за резкого перепада температур возможно развитие шейного миозита - воспаления в мышцах плеч и шеи. Лечится миозит «сухим теплом», приемом противовоспалительных препаратов и массажем.

**Удобная подушка.** Неправильное положение головы во время сна может спровоцировать спазм в мышцах шеи.

**Без резких движений.** Категорически запрещается экспериментировать с сомнительными упражнениями на мышцы шеи, предпо-

лагающими резкие движения. Это опасно!

**Статика вредна.** Если долго находиться в статическом положении с напряженными мышцами шеи, они могут затечь, спазмироваться, начать болеть.

## Правильная организация рабочего места

Не имеет смысла надеяться на эффект от упражнений и гимнастики, если вы по 8-10 часов ежедневно находитесь в неправильном положении. Внимательно присмотритесь к своему рабочему месту.

✓ Ноутбук и телефон расположите так, чтобы не нужно было наклонять голову к экрану.

✓ Увеличьте шрифт на экране. Слишком мелкий шрифт заставляет непроизвольно вытягивать голову вперед.

✓ Отрегулируйте высоту стола под свой рост. Неправильная высота может стать причиной, по которой руки и плечи в положении сидя напряжены; вслед за ними, спазм возникает и в мышцах шеи.

## Тест для шейного отдела

**Прежде чем выполнять упражнения для шеи, проведите простое двигательное тестирование.**

**Сядьте ровно и медленно совершите следующие движения: повороты головой влево-вправо, наклоны вниз и немного назад.**

**Если во время или после выполнения теста появляются шум в ушах, потемнение в глазах, кружится голова, это говорит о том, что с шейным отделом есть проблемы. Необходимо пройти обследование у невролога!**

✓ Проверьте, чтобы компьютер располагался ровно перед глазами. Даже небольшой угол может вызывать напряжение шеи.

✓ Избавьтесь от привычки «сидеть» в телефоне в качестве отдыха.

✓ Проверьте зрение. Возможно, вам необходимы очки или линзы, чтобы не шуриться и рефлекторно не тянуться к экрану.

## Упражнения для здоровой шеи

Заведите привычку делать на работе перерывы на гимнастику. Это позволит компенсировать негативное воздействие на шейный отдел.

**«Круги».** Представьте, что ваш подбородок расположился на плоской поверхности - например, на столе. Ваша задача - нарисовать на столе круги подбородком в горизонтальной плоскости. Выполните по 10 кругов в каждую сторону.

Далее представьте, что перед вами находится запотевшее стекло. Начните рисовать носом круги на стекле. Наклонять голову вперед и назад нельзя, иначе круг прервется! Достаточно сделать по 10 кругов в каждую сторону.

**«Экскаватор».** Подбородком, как будто экскаватором, рисуйте круги в вертикальной плоскости. Выполните в двух направлениях по 10 кругов.

Как ни странно, но снять напряжение в шейном отделе также помогут специальные упражнения для глаз по простой офтальмологической таблице. Во время их выполнения активируются глазодвигательные мышцы, за счет чего вы почувствуете расслабление в районе затылка.

**Вес головы составляет 4-5 кг. Но когда человек наклоняет голову хотя бы на 150, нагрузка на шею возрастает до 12 кг. При стандартном наклоне в 450 - до 22 кг!**



**Молоко и молочные продукты присутствуют в рационе почти каждого взрослого человека. Считается, что они приносят исключительно пользу. Но так ли это?**

## Молочные продукты Есть ли польза?

Когда-то молочные продукты были необходимым условием выживания человека. В составе сыров, творога и молока имелись полезные микроэлементы, которые древнему человеку получить было неоткуда. Однако ученые уверены, что для наших современников молоко несет больше вреда, нежели пользы, а на полках супермаркетов есть более полезные источники витаминов и минералов.

### Молоко укрепляет кости?

Считается, что употребление молочных продуктов снижает количество переломов в старости, однако исследований, подтверждающих это, нет. Более того, ученые заметили, что в странах, где молочные продукты широко распространены среди населения, переломов у пожилых людей больше! Возможно, это связано с тем, что в детском возрасте коровье молоко дает слишком быстрый рост костей (все-таки изначально оно создано для питания теленка, а не человека), и к старости это увеличивает риск переломов.

Но есть и другая версия. Молочные продукты содержат казеин - белок, для расщепления которого у взрослого человека оказывается слишком мало ферментов. Нейтрализация казеина (окислителя) происходит посредством кальция (щелочи), который содержится в молоке.

### Альтернативная замена

Частично молоко можно заменить растительным молоком из орехов, овса, кокоса. Оно подходит даже людям с лактазной недостаточностью.

Более качественным источником белка могут стать орехи, бобовые, нежирное мясо и рыба. Источники кальция - кунжут, листовая зелень, тофу, брокколи. А витамином D богаты жирные сорта рыбы, яичные желтки, печенька.

Если его не хватает, кальций берется из костей.

### Чужеродный белок

Молоко - жирный продукт. Стремясь снизить калорийность, производители уменьшают процент жира, а потерю вкуса компенсируют сахарами и добавками. Такие продукты позволяют быстрее насытиться, но через час чувство голода возвращается вновь. Результат - переизбыток и лишний вес.

Также есть мнение, что казеин распознается организмом как чужеродный белок и уничтожается. При избыточном употреблении молока иммунная система со временем может дать сбой и атаковать собственные клетки, вызывая аутоиммунные заболевания, в том числе диабет I типа, а также онкологию.

По некоторым данным, молочные продукты хоть и снижают риск возникновения рака прямой кишки, они также увеличивают вероятность онкологии молочных желез, простаты, эндометрия.

### Сердце спасибо не скажет

Усвоение кальция происходит только при наличии витаминов K2, D, фосфора и магния. Если фосфора недостаточно, кальций оседает на стенках сосудов и приводит к кальцинозу клапанов сердца. Сосуды



становятся жесткими, хуже реагируют на перепады давления.

Кроме того, чтобы сделать молочные продукты доступными и дешевыми, многие производители заменяют молочные жиры растительными - чаще всего дешевым пальмовым маслом. Проверка популярных брендов молочной продукции показала: около трети содержит «пальму». В продуктах с пометкой «молокосодержащий продукт» или «творожный продукт» доля пальмового масла может превышать 50% и более.

Употребление пальмового масла провоцирует рост сердечных болезней, так как способствует формированию холестериновых бляшек.

✓ Молоко приводит к увеличению «плохого» холестерина в крови. Виноной тому галактоза - молочный углевод, частое употребление которого приводит к атеросклерозу.

### Пить или не пить?

Не стоит ограничивать в употреблении молочных продуктов детей при условии, что творог и йогурт качественные, а у ребенка нет аллергии на молочный белок.

Что касается взрослых, то у них молоко и молочные продукты перевариваются значительно хуже. Однако все индивидуально: у кого-то непереносимость молока появляется в юном возрасте, у других не проявляется вовсе.

Не надо полностью отказываться от молочных продуктов в рационе, особенно если нет негативных реакции на них. После 30 лет стоит ограничить употребление молочных продуктов, а после 55 свести молочный рацион к минимуму.

После 30 лет у 50-60% людей развивается лактазная недостаточность - невозможность переваривать молоко.



### Что считается нормальной температурой тела

Нормальная температура может колебаться от 36,1 до 37,2°C. Организм адаптирует температуру к условиям окружающей среды. Например, когда человек занимается спортом, разогревается, и температура повышается. Если вы поставите градусник под мышку перед завтраком и после ужина - получите разный результат, вечером температура обычно выше утренней. Кстати, груднички и маленькие дети имеют более высокую температуру тела, чем дети старшего возраста и взрослые, потому что у них более активный метаболизм. Новорожденные обычно имеют среднюю температуру тела чуть выше 37°C.

### Как правильно измерять температуру тела

Чтобы измерить температуру оральную (во рту) и ректальную (в прямой кишке) достаточно пяти минут. Это фактически температура внутренних органов. Измеряя температуру под мышкой, мы, по сути, измеряем температуру кожи. Поэтому для точности рекомендуется держать градусник в подмышечной впадине непрерывно не менее 10 минут.

# ТЕМПЕРАТУРА - ПОКАЗАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

У здоровых людей температура тела изменяется в течение суток на 0,5°C. Самая низкая температура тела отмечается между 4 и 6 часами утра, а самая высокая – между 16 и 20 часами.

### Что такое лихорадка

Это временное повышение температуры тела до 38°C и больше. Пациент может испытывать и другие симптомы: озноб, потливость, головную боль, мышечные боли, потерю аппетита, раздражительность, обезвоживание, общую слабость. Опасной для взрослого человека считается температура тела 39,4°C и выше. Она требует срочного обращения к врачу. Требуется медпомощь, если при высокой температуре сильно болит голова, появились кожная сыпь, боль при наклоне головы вперед, непрекращающаяся рвота, чувствительность к яркому свету, спутанность сознания. А еще затрудненное дыхание и боль в груди, спазмы в животе и при мочеиспускании, судороги.

Для младенцев и детей до трех лет опасно даже небольшое повышение температуры. Это может быть признаком инфекции. Самые точные показания дает ректальный способ измерения. Полость прямой кишки замкнута, поэтому температура в ней постоянна.

### Температура помогает победить инфекцию

Высокая температура может быть полезна. Сбивать ее не стоит сразу, как только она чуть повысилась. Тем более не стоит назначать самому себе антибиотики. Их прописывает исключительно врач при подозрении на бактериальную инфекцию, такую как пневмония или ангина.

### С годами температура снижается...

Вам всегда холодно, даже если в комнате жарко? Причиной может быть возраст. Исследования пока-

зывают, что с годами средняя температура тела немного снижается. Ученые провели исследование: они ставили градусники пожилым пациентам в домах престарелых. Температура тела была ниже средней у людей в возрасте от 65 до 74 лет; еще ниже - у людей от 75 до 84 и у тех, кто старше 85 лет. А у некоторых крайне низкие показатели - 34-35°C. Это важно знать, оценивая здоровье пожилых людей.

Температура тела может опуститься ниже 36°C, если вы плохо питаетесь.

### У мужчин и женщин разная температура тела

Исследователи обнаружили, что температура тела женщин чуть выше, чем у мужчин. Но женские руки, наоборот, холоднее мужских.

### Помните совет бабушки: надень шапку!

На самом деле исследования показали, что любая часть тела, которая не утеплена в холодную погоду, теряет тепло и снижает температуру тела. Переохлаждение приводит к резкому падению обмена веществ. Появляется слабость, заторможенность.

### Надо сдать кровь на гормоны

Если температура тела некоторое время держится ниже 36°C - это повод обратиться к терапевту или эндокринологу. Пониженная температура может говорить о проблемах с работой щитовидной железы. Это часто встречается в пожилом возрасте, особенно у женщин. И вообще всем возрастным пациентам настоятельно рекомендуется регулярно проверять функцию этого органа - сдавать кровь на тиреотропный гормон (ТТГ).

У мужчин и женщин разная температура тела. У женщин она чуть выше, а наоборот, холоднее мужских.



## Почему температура опускается ниже 36°C:

- ✓ вы плохо питаетесь, и организм недополучает достаточное количество питательных веществ, которые могут согреть тело;
- ✓ во время стресса и после переутомления;
- ✓ депрессия - болезнь, а не просто плохое настроение - тоже влияет на обменные процессы;
- ✓ постоянно принимаете некоторые седативные препараты;
- ✓ после переохлаждения;
- ✓ при недостатке гормонов щитовидной железы - гипотиреозе;
- ✓ недостаточность функции надпочечников.

## Какая температура тела опасна

Шкала медицинского градусника заканчивается на 42°C. При 42°C в организме начинается необратимое разложение белков, при 43°C - тепловой распад белков в головном мозге, что влечет за собой кому и смерть.

## При температуре 39°C надо пропотеть...

Организм при высокой температуре и без того перегревается. Если к тому же кутаться, возникает дополнительная нагрузка на организм. Во время озноба больному должно быть комфортно, но не жарко. Кстати, сбить такую температуру можно парацетамолом и другими лекарствами, в состав которых он входит: «Эффералганом», «Колдактом», «Терафлю», «Панадоллом».

## Почему у здорового человека повышается температура?

Без всяких симптомов температура держится выше 38°C? Это может быть сигналом о заболевании ангиной, воспалением легких (оно не всегда сопровождается кашлем), проявлением ревматизма или инфаркта.

**А. Гончаровский,**  
терапевт, врач высшей категории.

## На каждый день

**Не забывайте перед сном задернуть шторы и выключить телевизор. Сон при любом источнике света – путь к сердечным заболеваниям и диабету.**

## При чем тут поясница?

**Организм подает тревожные сигналы через боль в определенных частях тела. Их лучше не игнорировать.**

### Симптомы незаметны

Холестерин - это природный жирорастворимый спирт. Он входит в состав клеточной стенки, образуя ее структуру и участвуя в транспорте веществ внутрь клетки и обратно. Высокий холестерин опасен тем, что долгое время вы можете не замечать никаких симптомов. Или принимать их за другие болезни.

При высоком уровне холестерина в кровеносных сосудах могут образовываться жировые отложения. Со временем они разрастаются и затрудняют прохождение крови по артериям. А иногда могут внезапно оторваться.



### Где может болеть?

Тело может «сообщить» о повышенном холестерине в крови болью, которая не проходит в течение нескольких дней. Могут болеть кисти и ступни, поясница, шея, челюсть, верхняя часть живота, грудина. Боль не острая, а ноющая и/или тупая. Иногда это просто очень неприятные ощущения. При этом ничего другое вас может не беспокоить.

В одном из исследований ученые обнаружили связь между болью в пояснице и высоким уровнем холестерина в крови. В эксперименте приняли участие 258 367 человек в возрасте от 40 до 64 лет. Все они проходили ежегодный медицинский осмотр. Результат показал: те, у кого болела поясница, имели высокий уровень плохого холестерина, т.е. низкой плотности (хорошим называют холестерин высокой плотности).

Если повышен уровень холестерина в крови, это может привести к

Если человек мало ест жирной пищи, у него тоже может повыситься уровень плохого холестерина.

инфаркту, инсульту, сужению артерий головного мозга, повышению кровяного давления, образованию бляшек в сосудах и атеросклерозу. А еще к появлению камней в желчном пузыре, варикозу, заболеваниям печени и снижению половой активности.

### Кому нужно проверяться

Первый анализ на холестерин должен проводиться в возрасте от 9 до 11 лет, а затем повторяться каждые пять лет. Мужчинам в возрасте от 45 до 65 лет и женщинам в возрасте от 55 до 65 лет нужно проверять уровень холестерина каждые 1-2 года. Людям старше 65 лет - ежегодно. За уровнем холестерина постоянно должны следить женщины, принимающие гормональные контрацептивы, мужчины старше 35 лет, женщины в период менопаузы, люди с ожирением и сахарным диабетом.

**А. Сушинов,**  
терапевт, врач I категории.

## Не навреди

**В** сезон шашлыков жидкость для розжига часто становится причиной ожогов. Воспламеняющуюся жидкость нужно тушить не водой, а песком или землей.



**1. Есть мнение, что:** при изменении погоды у всех пожилых людей болят суставы. **На самом деле.** В 2017 году канадские исследователи проанализировали, как боль в ногах соотносится с погодой. Оказалось, чем жарче за окном, тем чаще люди жалуются, что болят колени. А вот когда за окном дождь и снег, не болят. Возможно, потому что в теплые дни люди много времени проводят на воздухе и больше рискуют повредить что-то или просто переутомиться. В ненастную погоду они сидят дома, поэтому риск растянуть связки или ушибить коленку низкий. Связи между болью в суставах и погодой ученые не нашли никакой.

Хотя чисто теоретически суставы все же могут болеть при резком похолодании. При понижении температуры обмен веществ значительно замедляется, уменьшается выделение внутрисуставной жидкости, и это негативно сказывается на суставах, если человек к тому же занят физическим трудом. В результате возникают неприятные

ощущения. Но если этот эффект и существует, он проявляется у тех, кто проводит много времени на улице.

**2. Есть мнение, что:** изменение атмосферного давления влияет на кровяное давление. **На самом деле.** Скорее всего, нет. В 2013 году ученые выяснили: чем ниже атмосферное давление, тем выше кровяное. Однако эффект этот весьма слабый и заметнее проявлялся у гипертоников. Перепады атмосферного давления - всего несколько миллиметров ртутного столба, а человеческий организм стремится сохранять постоянство (и отлично справляется). Даже в самолете, где давление резко изменяется на сотни миллиметров ртутного столба, большинство пассажиров чувствуют себя нормально. Если атмосферное давление и влияет на организм, то лишь косвенно, воздействуя на внутреннее ухо с его чувствительными

элементами слуха и вестибулярного аппарата. И это пока лишь гипотеза.

**Способна ли влиять погода на здоровье людей? Что говорит об этом Владимир Мельников, доктор биологических наук.**

## ВЕТРОМ ГОЛОВУ НАДУЛО

**3. Есть мнение, что:** солнечные вспышки и магнитные бури вызывают разные недомогания. **На самом деле.** Нет. О повышенной активности солнца синоптики говорят часто. Однако надежных исследований, подтверждающих, что магнитные бури на солнце способны как-то влиять на человека, нет. Немногочисленные работы такой связи не обнаруживают.

**4. Есть мнение, что:** в ненастную погоду людей одолевает сонливость. **На самом деле.** Нет. Обычно спать днем хочется не из-за плохой погоды, а совсем по другим причинам, например из-за скуки или банального недосыпа. В холодное время года может клонить в сон из-за нехватки витамина D, который вырабатывается на свету. Однако пара ненастных дней не может истощить запас витамина. Желание прикорнуть при пасмурной погоде бывает не у всех.

**5. Есть мнение, что:** сердечники хуже чувствуют себя в жаркую погоду. **На самом деле.** Да. Это один из немногих подтвержденных фактов влияния погоды на здоровье. В жару, особенно если она

длится долго, люди с болезнями сердца и сосудов хуже себя чувствуют и чаще умирают. Это подтвердили ученые, работающие в Национальном центре изучения сердечно-сосудистых заболеваний в Пекине. Вязкость крови заметно увеличивается в жару. Организм теряет жидкости более 2% от массы тела, в результате возрастает нагрузка на сердце. Ему приходится совершать большую работу, перекачивая густую жидкость. Поскольку летом ночи тоже жаркие, организм не может полноценно восстановиться после дневного перегрева.

Впрочем, холод для сердечников ничем не лучше. Доказано, что у тех, кто живет в теплом климате, выше риск развития ишемической болезни сердца при наступлении холодов. Причины: увеличивающаяся нагрузка на сердце из-за сужения сосудов и повышение давления при переходе из тепла в холод.

**6. Есть мнение, что:** похолодание вызывает головную боль. **На самом деле.** Голова редко болит собственно из-за проблем в голове. Куда чаще причиной становится «неисправность» артерий или хрящей в шейном отделе, а вовсе не воздействие холода на мозг. Когда на улице становится холод-

Надежных исследований, подтверждающих, что магнитные бури на солнце способны как-то влиять на человека, нет.

Связи между болью в суставах и погодой ученые не нашли никакой. Суставы у людей болят потому, что они больше двигаются и переутомляются.



нее, страдают те, кто перенес воспаление менингеальной оболочки мозга, люди с очагами хронического воспаления, например в лицевых пазухах или во внутреннем ухе. В месте воспаления не хватает кислорода, кроме того, там происходит некроз (отмирание) тканей, при котором выделяются вещества, химически раздражающие болевые рецепторы. Если воспаление осложняется инфекцией, то ситуацию усугубляют токсины микробов. Холод, действующий на кожу головы, также повышает возбудимость болевых и температурных рецепторов, и они тоже начинают работать как болевые.

**7. Есть мнение, что:** старые травмы напоминают о себе. **На самом деле.** Это происходит иногда и только при определенных условиях. В 2016 году провели исследование, которые показали, что низкое атмосферное давление, высокая температура и влажность могут усиливать боль после переломов. После травмы поврежденные ткани заменяются грубоволокнистой соединительной тканью. Она более чувствительна к боли. Поэтому старые травмы напоминают о себе, когда погода резко меняется.

**8. Есть мнение, что:** погода влияет на всех людей, не только на больных. **На самом деле.** Да, но здоровые этого не ощущают.

### Будь начеку

**Сердечники действительно хуже чувствуют себя в жаркую погоду. Все потому, что вязкость крови заметно увеличивается в жару и сердцу приходится выполнять большую работу – перекачивать густую кровь.**

## Неужели можно внезапно умереть?

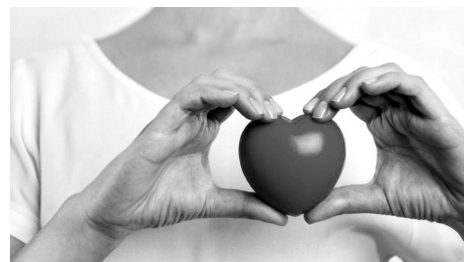
### Мой отец никогда не жаловался на сердце

**? А тут... Ему стало плохо, вызвали скорую, но она не смогла помочь. Врачи сказали, что отец умер от гипертонии с преимущественным поражением сердца. Неужели можно внезапно умереть, если до этого не было проблем?**

**Елена.**

**В**незапно умереть может даже практически здоровый молодой человек и даже младенец. Причиной смерти почти всегда является фибрилляция желудочков (хаотичные, очень быстрые неэффективные сокращения сердца) или остановка сердца. В медицине внезапную смерть чаще называют коронарной или сердечной. По статистике, у 88% людей среднего и пожилого возраста причиной внезапной смерти является ишемическая болезнь сердца. В 20% случаев внезапная смерть – первое и единственное проявление ишемической болезни сердца. Другими причинами внезапной смерти могут быть:

- ✓ врожденные аномалии проводящей системы сердца, расположения коронарных сосудов;
  - ✓ острые интоксикации, в том числе алкогольная, особенно после суррогатного алкоголя;
  - ✓ возникновение тромба в легочной артерии – тромбоэмболия;
  - ✓ физическое переутомление и сильный нервный стресс;
  - ✓ инфекционный эндокардит с поражением аортального или митрального клапанов.
- Внезапная смерть может случиться после недавнего острого инфаркта миокарда, при наличии гипертрофии левого желу-



дочка – такой диагноз ставят гипертоникам и страдающим застойной сердечной недостаточностью. А еще при сахарном диабете и ожирении. Высок риск внезапной смерти, если она случалась у близких родственников.

### От таблеток на теле синяки

**? Я принимаю разжижающие кровь препараты («Плавикс», «Кардиомагнил»). От них на теле постоянно появляется много синяков. Что делать? А. Новикова.**

**Э**ти препараты, действуя на тромбоциты, снижают их слипание. Иногда их назначают одновременно, например, при остром инфаркте миокарда и после стентирования коронарных сосудов. У обоих препаратов один и тот же побочный эффект – появление синяков на коже. Если вы перенесли операцию или инфаркт миокарда и нельзя совсем отказаться от этих лекарств, по возможности лучше временно отменить их. Как правило, через 2-3 недели синяки исчезают сами. Иногда причиной такой реакции может быть одновременный прием нестероидных противовоспалительных средств: ибупрофена («Нурофен»), диклофенака, индометацина, кеторолака («Кеторол»)...

**Ф. Наскоков, кардиолог, врач высшей категории.**

## Передается ли эпилепсия по наследству?

**? Если да, то в каком поколении? Мой отец страдает эпилепсией. У меня ее нет, но я волнуюсь – не передается ли она моим детям, то есть, внукам моего отца?**

**Павел.**

**Н**еобходимо уточнить, каким именно видом эпилепсии страдает ваш отец. Это заболевание может быть приобретенное, возникшее из-за травмы, опухоли, воспаления головного мозга или врожденное. Приобретенная эпилепсия генетически не наследу-

ется. Если же, у одного из родителей врожденная эпилепсия, возможна ее наследственная (генетическая) передача детям. Но это вовсе не означает, что болезнь им гарантирована. По статистике из шести детей в такой паре эпилепсией болеет лишь

один. Для следующего поколения (внуков) риск эпилепсии еще на порядок снижается. Однако, такая вероятность повышается, если врожденной эпилепсией страдают оба супруга. Рассчитать рождение больного ребенка в каждом конкретном случае помогают специалисты медико-генетических консультаций, изучив генетические линии обоих родителей.

**Е. Уланов, врач-невролог.**

## Лечебные блюда

### Окрошка для больной поджелудочной

По 1 л кефира и воды, 4 картофелины, свежий огурец, 8 перепелиных яиц (или 2 куриных), 200 г отварного филе курицы, несколько перышек зеленого лука и укропа.

Отварите картофель и яйца, почистите, нарежьте. Грудку и очищенный от кожуры огурец тоже нарежьте. Зеленый измельчите, присолите и истолките (чтобы не травмировать слизистую и для большего аромата). Все ингредиенты соедините, добавьте кефир, кипяченую охлажденную воду.

### Салат с зеленым луком для гипертоников

Зеленый лук, 2 ст. ложки очищенных семян подсолнечника, несколько перьев зеленого лука, по 1 чайн. ложке семян горчицы и меда, зубчик чеснока, 50 мл лимонного сока.



Огурцы нарежьте соломкой. Чеснок пропустите через пресс. Лук измельчите. Для заправки семена горчицы измельчите в порошок, добавьте мед, лимонный сок и чеснок. Поместите в блендер, влейте 100 мл воды и взбейте. Огурцы выложите в салатник, посыпьте луком и заправьте соусом.

### Лепешки для тех, кто на диализе

Стакан муки перемешайте с пряностями, разрешенными врачом. Это могут быть куркума, тмин, базилик, кориандр. Вбейте в муку яйцо и влейте немного растительного масла. Все перемешайте и раскатайте из теста лепешки. Выпекайте в духовке полчаса.



Что будет с организмом, если есть яйца каждый день: тринадцать научных фактов.

## День начинаете с глазуньи или яиц всмятку?



**1. Становится тоньше талия.** Яйца - отличный источник белка, а значит, и сытости. В исследовании ученых принимали участие люди, которые ели на завтрак по два яйца. Через два месяца выяснилось, что они потеряли на 65% больше веса и на 16% больше жира по сравнению с теми, кто съедал булку с таким же количеством калорий. А объемы талии у любителей яиц уменьшились на 34%.

**2. Снижается риск диабета.** В желтке содержится жирорастворяющее вещество - холин, поэтому лучше съедать яйцо целиком, особенно тем, кто не хочет набирать лишние килограммы. А при дефиците холина может появиться опасный побочный эффект - диабет II типа. Это происходит из-за накопления липидов в печени и недостаточной фильтрации крови.

**3. Улучшится обмен веществ.** Яйца помогают разогнать метаболизм. Это важно, ведь организм постоянно тратит энергию. А еще яйца повышают уровень хорошего холестерина в крови.

**4. В организме становится меньше воспалений.** Содержащиеся в яйцах микроэлементы понижают биомаркеры воспаления. Это значит, что глазунья и омлет защитят от сердечно-сосудистых заболеваний и помогут организму расщеплять жиры.

**5. Укрепится щитовидка.** В одном крупном яйце содержится 22% суточной нормы селена - питательного вещества, которое поддерживает иммунную систему и регулирует уровень гормонов щитовидки.

**6. Появится больше энергии.** Яйца богаты витамином B12, который помогает организму превращать съеденное в «топливо». Даже одно яйцо в день будет способствовать тому, что вы станете энергичнее и работоспособнее.

**7. Улучшится работоспособность.** В куриных яйцах содержится необходимый для работы мозга микроэлемент - омега-3. Эти жирные кислоты обеспечивают стабильную работу нервной системы, помогают сконцентрироваться и лучше воспринимать новую информацию.

**8. Снизится уровень стресса.** В яйцах содержится 9 аминокислот, которые отвечают за реакцию на стресс и помогают избавиться от тревожности на фоне негативных новостей.

**9. Защита для глаз.** Два антиоксиданта, которые есть в яйцах, - лютеин и зеаксантин - способны поддерживать остроту зрения. Яйца снижают риск дегенерации желтого пятна и катаракты - главных причин слепоты у пожилых.

**10. Кости и зубы будут крепче.** В

яйцах содержится витамин D. Он помогает работе всей костной системы, а также усвоению кальция.

**11. Холестерин будет в норме.** Яйца поддерживают нормальный уровень хорошего холестерина. Но если слишком налегать на яйца, может подскочить и уровень плохого холестерина. Поэтому не стоит есть больше двух яиц в сутки.

**12. Сердце будет под защитой.** Яйца снижают риск ишемической болезни. Из-за обилия плохого холестерина в крови липопротеины низкой плотности переносят свои молекулы жира в стенки артерий и вызывают атеросклероз, а также становятся виновниками инфарктов и инсультов. Но если не злоупотреблять яйцами, то плотность и размер бляшек со временем сократятся.

**13. Поможет печени.** Дефицит холина, о котором упоминалось выше, связан с накоплением липидов в печени, а это может вызвать неалкогольную жировую болезнь печени. Поэтому яичный желток можно назвать отличным союзником в борьбе за здоровый организм.



# СЕЛЬДЕРЕЙ, ПОМОГИ СКОРЕЙ!

Успокоить нервы, снизить давление, наладить работу желудка и кишечника - на все это способен сельдерей.

## И для суставов, и для сосудов

Сельдерей благотворно действует и на нервную систему, и на сосуды, и на кожу, и на суставы, и на гормоны. Все это благодаря богатейшему составу растения. В нем есть такие витамины, как А, Е, С, РР, В6, В9, а также фосфор, натрий, калий, магний, кальций, железо. И это еще не все. Сельдерей мягко и бережно чистит организм: выводит токсины и шлаки, помогает убрать отеки с лица и ног, улучшает работу печени и почек.

За счет большого количества клетчатки сельдерей очищает кишечник. А сок сельдерей стимулирует выработку ферментов и помогает избавиться от гнилостных бактерий, улучшает расщепление пищи. Именно поэтому диетологи рекомендуют употреблять сельдерей не только для нормального пищеварения, но и для избавления от аллергии.

Сельдерей повышает эластичность сосудов, укрепляет их стенки, тем самым помогает снизить давление при гипертонии, стабилизировать работу сердца. Незаменим он и при атеросклерозе: за счет очищения и укрепления сосудов холестерина приходит в норму. Сельдерей очищает и суставы - помогает расторгать оксалаты, которые мешают подвижности колена или кисти руки.

Этот овощ помогает держать тело в форме, избавиться от лишних килограммов, регулируя обмен веществ. А еще быстро восстанавливает после физических нагрузок и избавляет от усталости.

## Вершки и корешки

Сельдерей бывает трех видов - листовой, корневой и черешковый. Все они полезные и вкусные. Лучше всего употреблять сельдерей в свежем виде. Черешки хорошо использовать для приготовления легких салатов. К ним добавляют морковь или яблоки, заправляют растительным маслом или сметаной. Большой популярностью пользуются коктейли на основе свежего сока сельдерей. В них добавляют лимонный сок, петрушку, огурец, мед. В отварном виде сельдерей хорош в супах.



## Послабляющий суп из сельдерей

Понадобится 300 г стеблей сельдерей, 5 помидоров, 300 г белокочанной капусты, 2 болгарских перца, любая зелень. Овощи нашинкуйте. Вскипятите 2 л воды, опустите туда все овощи. Варите суп на маленьком огне 10 минут. В конце посыпьте зеленью и дайте немного настояться.

## Коктейль "Ноль калорий" для похудения

Выдавите сок из 300 г стеблей сельдерей и 400 г огурцов. После превратите в пюре один зеленый болгарский перец и пучок петрушки или укропа. Смешайте густую массу с соком, вылейте в бокал и подавайте с кубиками льда.

## О пользе грибов

✓ По количеству витаминов А, необходимого для хорошего зрения, лисички практически не уступают моркови.



✓ Сыроежки, благодаря содержащемуся в них лецитину, чистят сосуды и не дают накапливаться холестерину.

✓ Опята особенно полезны при болезнях с кровотворением, ишемической болезни сердца, диабете.

## Когда ноют суставы, прикладываю к ним рисовый пластырь

У меня, как у многих других, когда погода резко меняется, начинают ныть суставы. В таких случаях спасаюсь рисовым пластырем. стакан белого риса промываю, сушу и перемалываю в кофемолке в муку. Смешиваю по 2 ст. ложки рисовой муки и крупной соли, 1 ст. ложку пивных дрожжей. Заливаю все 1/2 стакана теплой кипяченой воды (чтобы получилась густая масса), хорошо перемешиваю. Небольшую лепешку выкладываю на хлопчатобумажную ткань и прикладываю к больному суставу. Оставляю на 2 часа утром и 4 часа вечером. Если надо, делаю так несколько дней. И еще один рецепт из риса. Он помогает мне снять приступ изжоги. Заливаю крупу водой (приблизительно 1:6) и варю без соли на небольшом огне до готовности. Получившийся отвар процеживаю, остужаю до комнатной температуры и медленно выпиваю небольшими глотками.



О. Жаркова.

✓ Пшеничные хлебцы содержат витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества. Пшеница способствует укреплению иммунитета при заболеваниях желчного пузыря и печени, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Хлебцы содержат необходимые организму магний и кальций.



## ВЫБИРАЙТЕ ХЛЕБЦЫ БЕЗ ДРОЖЖЕЙ И ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК.

## РАЗНЫЕ ХЛЕБЦЫ

✓ Ячменные хлебцы способствуют нормализации работы печени и желудочно-кишечного тракта, улучшению перистальтики кишечника.

✓ Гречневые благотворно воздействуют на работу пищеварительной системы и на состав крови, полезны страдающим гипертонией.

✓ Рисовые хлебцы содержат много ценных микро- и макроэлементов, бо-

гаты минералами. Рис обладает хорошими абсорбирующими свойствами, впитывает вредные отложения и шлаки.

✓ Ржаные способствуют нормализации уровня инсулина в крови.

✓ Овсяные полезны для людей с повышенной секретацией желудочного сока и сосудистыми нарушениями. Способствуют очищению кожи при нейродермитах.



# ГДЕ ЖИВУТ МИКРОБЫ? 5 САМЫХ ГРЯЗНЫХ МЕСТ

**После посещения некоторых мест не стоит пренебрегать гигиеной. В каких случаях стоит быть особенно внимательными?**

**Н**екотрые места только с виду кажутся чистыми и безопасными. Однако это не так. Даже у себя дома можно найти локации, которые кишат бактериями и микробами. Что уж говорить об общественных местах? Отказываться от их посещения, конечно, не стоит, однако соблюдать меры предосторожности и гигиены обязательно.

## Бассейн и баня

Сама по себе вода в хорошем бассейне не опасна - ее тщательно фильтруют и обеззараживают хлором или ультрафиолетом. А вот раздевалка и душевая в бассейне или бане - настоящий рассадник бактерий.

Чтобы обезопасить себя от грибковых инфекций, носите максимально закрытые резиновые тапочки, не посещайте такие места сразу после выполненного педикюра.

Под запретом интим в воде - будь то бассейн или естественный водоем. Во время полового акта во влагалище вместе с водой могут попасть болезнетворные бактерии.

Вода не защищает от заражения венерическими заболеваниями. Да, сами по себе возбудители сифилиса, гонореи и хламидиоза не выживают в водной среде, поэтому во время простого купания получить ЗППП невозможно. Однако во время незащищенного полового акта в воде заразиться легко.

## Общественный туалет

Унитазы в общественных местах часто оборудуют системой дезинфекции, к тому же в помещениях

регулярно проводят уборку согласно санитарным нормам.

Вопреки распространенному мифу, в туалете невозможно заразиться ни молочницей, ни урогенитальным герпесом, ни ЗППП.

## Транспорт и общепит

Не стоит бояться лишний раз взяться за поручень в транспорте. Главное - потом не забыть вымыть руки. Опасаться нужно лишь тем, кто носит короткие юбки. В этом случае, сев на сиденье в общественном транспорте, спортзале или кафе, есть риск заразиться дерматитом, кандидозом или стрептококковыми инфекциями. При проверке стульев в заведениях общепита выяснилось: на 70% из них есть 17 видов вредных бактерий - в том числе кишечная палочка.

Чтобы избежать заражения, старайтесь не садиться с голыми но-

гами на тряпичные и покрытые ворсом сиденья. То же самое касается постельного белья в поезде: если оно влажное, в нем могут размножаться переносчики чесотки.

## Косметический кабинет

Салон красоты - то место, на котором нельзя экономить. Как правило, чем ниже ценник на услуги, тем больше риск подцепить что-то неприятное - от грибка и кишечной инфекции до хламидиоза и сифилиса. Это возможно, если в салоне инструменты (например, маникюрные ножницы) не дезинфицируют надлежащим образом.

Не постесняйтесь попросить у мастера соответствующие дипломы, поинтересоваться санитарной гигиеной - выполняется ли она и в каком объеме. При необходимости попросите специалиста еще раз обработать все необходимое так, чтобы вы это видели.

Стол и клавиатура собирают на себе около 20 000-30 000 бактерий, являясь самыми грязными местами в офисе.

## Комментарий специалиста

### Кто в зоне риска?

**О**дин из главных факторов, влияющих на заражение, - состояние иммунитета. Здоровый иммунитет способен справиться с тем количеством бактерий, которые присутствуют в общественных местах. Но если он ослаблен, то риск заражения увеличивается в несколько раз. При недомогании стоит отказаться от посещения людных мест - будь то бассейн, сауна или общественный транспорт.

Не стоит также забывать, что один из самых грязных предметов мы всегда носим с собой. Это мобильный телефон. На его поверхности могут находиться бактерии золотистого стафилококка, возбудители ротавирусной инфекции, вирусы гриппа, Covid-19. Не забывайте время от времени обеззараживать поверхность смартфона антисептиком, экран протирать специальной очищающей салфеткой.





## Лицо с обложки



# МЕРИЛ СТРИП

## Величайшая американская киноактриса современности

**Обладательница премий «Оскар», «Золотой глобус», «Эмми», MTV, «Сезар». Имеет собственную звезду на Аллее славы в Голливуде.**

### ДЕТСТВО

Мери Луиз Стрип родилась в штате Нью-Джерси, в небольшом провинциальном городке Саммит. Её отец Гарри Стрип, работал менеджером фармацевтической компании; работал он много, стараясь как следует обеспечить настоящее и будущее троих детей — помимо Мерил в семье росли и два сына — Гарри Стрип III (на три года младше сестры) и Дана (на пять лет младше). Мать семейства, Мери Вулф, была художницей, но на какое-то время ей пришлось стать домохозяйкой, поскольку забота о троих детях не оставляла времени на творчество.

Никто и не подозревал, что в семье растёт талантливая актриса. Мерил рано проявила способности к пению, но не к лицедейству. Учителя школы Бернардс, где обучалась девочка, на-

стоятельно советовали родителям развивать её вокальные данные. И несколько лет Мерил занималась с педагогом, собираясь стать оперной певицей.

Окончив школу, Мерил отправилась в престижный колледж Вассар, обучение в котором ей сумели обеспечить родители. И именно там, причем, совершенно случайно, открылся её актерский талант. Преподаватель драматического искусства Клинтон Аткинсон попросил Стрип среди прочих прочесть на студенческом концерте монолог Бланш Дюбуа из пьесы Теннесси Уильямса «Трамвай «Желание». И когда Мерил начала своё выступление, зал замер. Это было невероятно — студентка, никогда не обучавшаяся основам сценического мастерства, взяла зал под свою власть, перевоплотившись в

Бланш. Перед зрителями была настоящая актриса.

С того дня Мерил участвовала во всех студенческих спектаклях колледжа, и однажды её увидел на сцене декан факультета драматических искусств Йельского университета (бывший заодно и директором Йельского репертуарного театра) Роберт Брустейн. Специалист был потрясен увиденным. Он пригласил Мерил в труппу своего театра, а также рекомендовал её к приёму в Драматическую школу Йельского университета с полным обеспечением. Таким образом Брустейн сыграл в судьбе выдающейся актрисы особую роль.

К моменту выпуска из университета Мерил Стрип уже сыграла более 40 ролей, сыгранных в разных возрастных диапазонах и различных амплуа — от драмы до комедии.

В 1975 году, получив диплом магистра, теперь уже профессиональная актриса отправилась покорять Бродвей.

В том же году в театре Джозефа Паппа состоялся её дебют в спектакле «27 вагонов хлопка» по одному из произведений Теннесси Уильямса, и за эту роль её номинировали на премию «Тони» — почётную театральную награду. Начало карьеры было прекрасным. Критики с восторгом писали об её игре в этом и последовавших за ним спектаклях.

### КАК КИНО ЗАМЕНИЛО ТЕАТР

А в 1977 году Мери Стрип дебютировала в кино — в фильме «Джулия» она сыграла небольшую роль. Фильм получил три «Оскара», что обеспечило к нему пристальное внимание, и Мерил взяла на карандаш режиссеры. Например, Майкл Чимино, снявший знаменитую драму «Охотник на оленей», в роли Линды хотел видеть только Мерил. Она согласилась. Гонорар за роль составил 35 тысяч долларов.

С одной стороны, это был прекрасный опыт: Мерил работала с Робертом Де Ниро, Кристофером Уокеном; а с другой — сниматься ей было невероятно тяжело — исполнительница одной из главных ролей Джон Казале, её любимый, умирал от рака. Она выкладывалась без остатка на съемочной площадке, а вне работы ухаживала за Джоном, который слабел день ото дня. Драма «Охотник на оленей» (1978) получила пять «Оскаров». Это была первая номинация Мерил Стрип на главную американскую кинонаграду. Актриса стала широко известной.

Щедрым на значимые роли был и 1979 год. Стрип блистательно сыграла в комедии Вуди Аллена «Манхэттен». А съёмки в драме Роберта Бентона «Крамер против Крамера» закончились тем, что она получила своего первого «Оскара».

В фильмографии Мерил Стрип 101 фильм, и в нем нет почти ни одного случайного. В 1982 году актриса снялась в роли Софи Завистовски в картине замечательного режиссёра Алана Пакулы «Выбор Софи».

Мерил настолько глубоко вжилась в

образ женщины, испытавшей весь ужас фашизма, что впоследствии не могла заставить себя посмотреть этот фильм. Его высоко оценили и зрители, и профессионалы, и Мерил была награждена вторым «Оскаром».

Актриса легко и непринуждённо продемонстрировала такой уровень мастерства, что всем становилось понятно: Мерил действительно достойна статуса суперзвезды. Она была органична в гомерически смешных кинокомедиях и в леденящих душу драмах; бесстрашно исполняла рискованные трюки. Однако и у неё были свои предпочтения: Стрип больше всего нравилось амплу интеллектуальной актрисы.

### ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ МЕРИЛ СТРИП

Уже упомянутый нами Джон Казале был первой любовью Мерил. Они познакомились в процессе подготовки спектакля «Око за око» в театре Джозефа Паппа, Джон уже был звездой, сыграл в «Крестном отце». Он был старше Мерил на 13 лет и был женат, но с супругой давно ничего не связывало, а потому и он, и Мерил не считали, будто они кого-то обманывают. Еще не разведясь, Джон сделал Мерил предложение, на которое та ответила согласием. Но судьба обошлась с ними жестоко.

Вскоре после того, как его утвердили на роль в фильме «Охотник на оленей», Джон узнал, что у него рак легкого в поздней стадии. Долго никак себя не проявляя, болезнь начала очень быстро прогрессировать: к началу съёмки уже было понятно, что болен он неизлечимо, слабость нарастала с каждым днем. Режиссер Майкл Чимино снимал в первую очередь сцены с участием Казале. Когда информация о его болезни дошла до продюсеров, те стали рассматривать варианты замены. Уз-

нав об этом, Мерил Стрип заявила, что покинет проект вместе с ним. А страховку Казале, серьезно возросшую в цене из-за онкологического заболевания, оплатил лично Роберт Де Ниро.

Мерил практически поселилась в больничной палате Джона и была с ним до самого конца. «Все хорошо, Мерил», — такими были его последние слова, обращенные к ней.

Джон Казале умер 23 марта 1978 года, вскоре после завершения съемок в «Охотнике на оленей». Увидеть смонтированный фильм он не успел.

29-летняя Мерил тяжело переживала утрату. Чтобы немного сменить обстановку, она согласилась на предложение своего брата Генри пожить в квартире его друга, скульптора Дона Гаммера, который уехал в длительное путешествие по Европе. По возвращении хозяина квартиры, Мерил планировала уйти, но Дон предложил ей остаться. Она нырнула в работу днем, чтобы заглушить боль, а по вечерам они подолгу разговаривали с Доном. Мерил не могла не оценить доброту Дона, его надежность, и в том же 1978 году она согласилась стать его женой (их свадьба состоялась 30 сентября), а через год у них родился первый ребенок, сын Генри Гаммер.

Пыталась ли Мерил изо всех сил забыть умершего возлюбленного и всю боль связанную с его утратой, выйдя замуж? Ответ на этот вопрос знает лишь сама актриса. Между тем, семья, построенная не на страсти, а на дружбе и доверии, оказалось удивительно крепкой. Мерил Стрип не боялась, что став матерью, она выпадет из обоймы, и они с Доном стали родителями четверых детей: помимо Генри, у них с Доном три дочери — 39-летняя Мэми (Мэри), 36-летняя Грейс и 31-летняя Луиза.

Все четверо детей с тем или иным успехом задействованы в киноиндуст-



В фильме «Влюбленные»



В фильме «Примадонна»



В фильме «Секретное досье»



С мужем и с дочерьми

рии. По мнению Мерил Стрип, иначе и быть не могло, хотя они с Доном мечтали о «нормальных» профессиях для детей. Генри периодически играет в кино и пишет музыку для фильмов, Мэми и Грейс — яркие актрисы, сыгравшие в нескольких знаковых сериалах, а Луиза — бывшая успешная модель, также переквалифицировавшаяся в актрисы.

В 2019 году Мерил Стрип впервые стала бабушкой — Мэми родила сына, а через год и у сына Генри родилась дочь.

Актриса счастлива, когда вся семья собирается под одной крышей, а случается это нечасто. Номинированная на «Оскар» 21 раз, Мерил Стрип немного жалеет о том, что выбрав кино, закрыла для себя театр. Но это было ее сознательным решением — она предпочитала вечера в кругу семьи, а не на театральных подмостках. Кино же давало ей возможность работать днем.

Залогом семейного счастья и гармонии великая актриса считает правильное разграничение ролей в семье. Мерил Стрип говорит, что прекрасно знает свое место, и счастлива быть именно на нем.





## РОДСТВЕННАЯ ДУША

### Где ее найти?

**Бытует мнение: среди 7 миллиардов человек на планете обязательно найдется предназначенный нам судьбой. Вторая половинка или родственная душа - только с ним может быть счастливая жизнь.**

**Р**одственная душа в широком понимании - это человек, с которым у вас полностью совпадают вкусы и ценности. С таким партнером хочется создать семью в надежде на то, что любовь будет длиться вечно. Иногда реальность оказывается прозаичной: родная душа исчезает из нашей жизни, оставляя зияющую пустоту. Впрочем, некоторым все же удается построить крепкие и продолжительные отношения с тем самым человеком.

#### **ВСТРЕЧА, КОТОРУЮ НЕВОЗМОЖНО ЗАБЫТЬ**

Порой встреча со второй половиной напоминает подземный толчок, который буквально сотрясает нашу психику. «Когда мы с Максимом впервые столкнулись в дверях кофейни возле моего дома, я испытала необъяснимое чувство... - вспоминает Карина, 36 лет. - Мне захотелось плакать и смеяться одновременно. Помню, что в моей голове пульсировала одна мысль: „Я должна быть с этим мужчиной“. Набралась смелости и узнала его номер телефона. Максим опешил, но отказываться не стал. Как я и ожидала, завязались отношения.

В это сложно поверить, но я часто предчувствовала звонки и сообщения от любимого. А во сне видела его квартиру. Когда я там впервые ока-

залась, то была ошеломлена - все оказалось практически как в моих снах. В один прекрасный день я просто поняла: «Сегодня Максим сделает мне предложение». И он сделал.

После свадьбы мистические сигналы перестали поступать. Ну, или я перестала их замечать. Но ни один человек на планете не сможет меня переубедить в том, что эта встреча была предназначена свыше».

#### **А МОЖЕТ, ПРОСТО САМОВНУШЕНИЕ?**

Мнения психологов о родственных душах расходятся. Одни уверены - это просто игра нашего воображения, способность выдавать желаемое за действительное. Другие не исключают по-настоящему судьбоносные встречи.

Предположим, вам кажется: «Да, это он! С этим мужчиной я проведу остаток жизни». Не спешите с выводами. Убедитесь в том, что вы не совершаете ошибку, размышляя таким образом.

Иногда, закончив болезненные отношения, человек с головой бросается в новые, чтобы заглушить боль, заполнить душевную пустоту. Он может быстро заключить брак в полной уверенности в том, что это правильное решение. После эмоционально непростого разрыва многие ощущают потребность вызвать

освобождение окситоцина и так ослабить стресс. «Химический коктейль» в мозге заставляет нас совершать необдуманные поступки, видеть любовь там, где ее нет. Куда разумнее будет взять паузу после расставания, побыть наедине с собой, привести в порядок мысли. В таком случае шансы встретить вторую половинку и не разочароваться значительно повышаются.

Другая ошибка - считать, что отношения с тем самым человеком всегда будут безоблачными, счастливыми, идеальными, прямо как в романтическом фильме. Важно понимать: даже в самых гармоничных союзах случаются подъемы и спады. Сегодня вы смотрите на партнера влюбленными глазами и умиляетесь тому, как он забавно чавкает, а завтра вас начинает раздражать его поведение за столом. Это не означает, что любовь прошла. Просто активность гормонов снизилась. Близкий человек может иногда вызывать гнев или слезы - это нормально. Если вам удалось встретить родственную душу, придется принять все плохое и хорошее, что в ней есть.

#### **НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ЛЮБОВНИКИ**

Говоря о родственных душах, многие представляют себе партнера противоположного пола и физические отношения с ним. Но не стоит забывать, что это понятие может включать и дружбу. В таком случае один человек понимает другого с полуслова. Близкие легко мирятся с недостатками друг друга и знают, что в случае чего у них есть надежное плечо. При этом романтикой тут и не пахнет. Если один из участников подобных дружеских отношений захочет перевести их на другой уровень, то может столкнуться с непониманием, удивлением второго: «Ты что? Это лишнее!» Но бывает и по-другому: близкий друг становится романтическим партнером.

#### **С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ?**

**Древние греки считали, что когда-то люди были настолько могущественны, что захотели занять место богов. Те раскрыли их планы и в наказание разрезали пополам. И теперь всем приходится искать ту самую вторую половинку, чтобы снова почувствовать себя цельными.**

**А в Древнем Китае и Японии существовала легенда о красной нити судьбы, которая невидимо соединяет двух влюбленных. Одна половина нити у мужчины, другая - у женщины. Будущие партнеры чувствуют притяжение даже на расстоянии. Встретившись, они обретают счастье.**

**Н**а днях ко мне приходила подруга Оля. Снова в слезах. За несколько лет, что я дружу с ней, уже привыкла, что эта бабышня живет от драмы к драме. Основная причина ее жизненных трагедий - муж. Точнее, бывший муж, с которым она так неосмотрительно завела ребенка - милейшего пятилетнего сына Вовку.

Оля и Леша развелись еще три года назад, но все это время живут в постоянной борьбе. Экс-супруг то и дело вставляет палки в колеса в вопросах воспитания сына. То подает на Олю в суд якобы за препятствие в общении с Вовой (вранье!), то закрывает ребенку выезд за границу (в итоге подруге пришлось отказать от поездки на курорт, куда уже были куплены билеты). Но главное - ладно бы от него толк был! Так нет же, алименты платит мизерные, ни в чем не помогает, но нервы мотает знатно.

Я, конечно, Олю поддержала. А сама в очередной раз мысленно поблагодарила себя за то, что когда-то поставила прочерк в графе «отец» у собственной дочери. Не жалею нисколько! А ведь было время, когда я думала, что мы со Славой проживем всю жизнь вместе и родим Аленке братиков и сестричек. Слава богу, остановились на одном ребенке...

Слава - наш сосед по даче. Знали мы друг друга еще с детских лет и все время дружили. Потом повзрослели и посмотрели друг на друга другими глазами. Роман закрыли сразу на глазах у родственников - уже спустя год они пытались нас поженить. Только Слава оказался крепким орешком, то и дело твердил мне, что «спешить не надо, молодые еще».

А я влюбилась! Мечтала о семье, детях. Главное, была уверена, что за штампом в паспорте дело не постоит - мне казалось. Слава все для себя уже решил. Видимо, так и было, только вот решение оказалось неожиданностью для меня. В один прекрасный день, никого не предупредив, Слава рванул в столицу. Мы с родными сбились с ног. Он не оставил ни записки, ни привета. Телефон тоже отключил, а на связь вышел только через две недели, сказав, что уехал «на заработки».

Примерно тогда же я начала испытывать все классические признаки беременности. Поначалу я еще пыталась себя обмануть, но с каждым днем истина становилась очевидной. Я была беременна, и врач только подтвердила мои догадки.

Тут же позвонила Славе, но на мой звонок он не ответил. Его не было четыре месяца, а потом возлюбленный внезапно объявился.



**Считается, что воспитывать ребенка без отца невероятно сложно. Однако порой его отсутствие становится благом для всей семьи.**

## В ГРАФЕ «ОТЕЦ» - ПРОЧЕРК

Сам вышел со мной на связь и слезным голосом сообщил, что у него серьезные проблемы. Как бы на моем месте поступило большинство разумных женщин? Конечно, прогнали бы его, посоветовав самому решать свои проблемы. Но мой разум был затуманен, и я пошла по знакомым собирать деньги, чтобы отдать долги, которые Слава умудрился накопить, пока был в Москве.

Приняв как неизбежность мой внушительного размера живот, Слава обрадовался. «У нас будет мальчик!» - говорил он. На УЗИ мне сказали, что, скорее всего, родится девочка, но я только отмахнулась. Бывают же ошибки.

Пару месяцев в нашей семье царил идиллия. Я, признаюсь, ждала официального предложения руки и сердца, но Слава был так занят решением накопившихся за время отсутствия вопросов, что я решила его не трогать.

А потом узнала о том, что в Москве мой любимый времени даром не терял. Как-то раз ему на телефон пришло сообщение, я увидела его первой. «Ну что, когда приедешь снова? Мы по тебе скучаем!» Больше всего резануло местоимение «мы». Мы - это кто? Тот же самый вопрос я задала Славе. Он откровенно кривился, как мог, заверяя меня, что пишет его знакомая из столицы, которая для него ничего не значит. Но я была бы не я, если бы на следующий же день не нашла возможности ей позвонить. Тут же представилась: «Я - жена Славы». На это собеседница на том конце провода усмехнулась и сказала, что знает: мужчина холост.

На это мне нечего было ответить,

мы ведь действительно были не расписаны. Но я носила под сердцем его ребенка, о чем тут же заявила сопернице. Та на секунду замолчала, но позже нашлась чем крыть. «У меня тоже ребенок. Сын. Слава любит его как родного, сын папой его зовет». Ах, вот оно что...

Драма разыгралась нешуточная. Я рыдала, Слава умолял понять его и простить. «Ну; загулял, с кем не бывает!» Я уже хотела бросить его и воспитывать ребенка в одиночку, но мама переубедила. Говорит: «Не пори горячку! Как будешь одна дочь поднимать? А тут какой-никакой, все же отец». Одним словом, Славу я простила и вплоть до самых родов мы жили без ссор.

Родила я точно в срок девочку. Слава отнесся к ее появлению на свет без энтузиазма - видимо, до последнего верил, что будет сын. А потом услышал, как одна медсестра сказала: «И в кого она у вас такая голубоглазая? У вас же у обоих карие глаза!» Конечно, Слава тут же зацепился за эту идею и начал мне мотать нервы. После предположения «Уж не хочешь ли ты повесить на меня чужого ребенка?» я выставила его за дверь. А когда пришла регистрировать дочь, попросила в графе «отец» поставить прочерк.

Многие не поняли тогда моего решения, да я и сама сомневалась, правильно ли поступила. Но позже убедилась, что все сделала верно. Когда Аленке было полгода, Слава объявился вновь. Кричал что-то про свои права, задетые чувства и прочее, но я показала ему свидетельство о рождении, где вписана только я, и он замолчал. То-то же!

Елена К.

## Женские судьбы



# НАТАЛЬЯ ВАРЛЕЙ

## Одиночество и кошки в придачу

**Спортсменка, комсомолка и просто красавица большую часть жизни провела под светом софитов, окруженная поклонниками. Теперь же актриса окружена кошками, зато наслаждается тишиной и спокойствием.**

**В** 2018 году Наталья Варлей выпустила автобиографию с говорящим названием «Канатоходка». Для многих эта книга произвела эффект разорвавшейся бомбы - никто не ожидал откровений от актрисы, которая к тому моменту не снималась уже около десяти лет. Но Наталья Владимировна хотела рассказать все как есть, без утайки.

### НА АРЕНЕ ЦИРКА

В тот день с утра было пасмурно, а когда Наташа с мамой вышли прогуляться, грянул ливень. Спрятаться от дождя они решили под крышей Московского цирка на Цветном бульваре. Мельком девочка увидела объявление о наборе учащихся в цирковую студию. Мама, заметив интерес, строго посмот-

рела на дочь, не одобряя ее затею. В детстве врачи поставили девочке диагноз ревмокардит: с большим сердцем запрещалось заниматься спортом. Разве можно было думать о цирке? Талантливый ребенок рисовал, пел песни. Но хотелось-то большего!

В тайне от родителей девочка все же отправилась на отборочный тур. На удивление, ее взяли в группу, а маму Наташа просто поставила перед фактом. Студия сделала свое дело: после окончания общеобразовательной школы Варлей поступила в Государственное училище циркового и эстрадного искусства.

Училась Наташа с удовольствием - было ощущение, что она занимается своим делом. Неудивительно, что вскоре девушка получила красный диплом.

Теперь она была профессиональной эквилибристкой.

Но настоящей цирковой звездой Варлей так и не удалось стать - ее судьба повернулась в другую сторону. На одном из выступлений в зале оказалась ассистентка режиссера Леонида Гайдая. Сам он находился в поиске актрисы, которая исполнила бы главную роль в его новой картине про приключения Шурика. Претенденток было много, но все они не годились. Настоящая удача улыбнулась режиссеру, когда к нему на пробы пришла Наталья Варлей.

### РЕЖИССЕР И ЕГО НАСТОЙЧИВЫЕ УХАЖИВАНИЯ

Невероятно, но среди пятисот претенденток на роль Нины выбрали ее. Поверить в это Варлей не могла долго. Тогда еще актриса не знала, что покорила Гайдая искренностью и непосредственностью. Среди прочего, на пробах режиссер попросил Наталью раздеться до купальника. «Легко», воскликнула девушка и сняла одежду. Именно эта просьба оттолкнула многих желающих сниматься. Но для Варлей, привыкшей выступать в коротком костюме на цирковой арене, показать себя в подобном наряде было нормой.

Фильм про кавказскую пленницу вышел на экраны в 1967 году. В тот же момент зажглась звезда Натальи Варлей. Ей было всего двадцать, и девушка с трудом осознавала свалившуюся на нее популярность. В Советском Союзе все начали буквально сходить с ума по «спортсменке и комсомолке». Стриглись под Варлей, специально худели, покупали себе такие же наряды. В конце концов, Наталья даже начала откликаться на Нину.

Став настоящим секс-символом 1960-х, Варлей сводила с ума мужчин. На ее крючок попался и сам Леонид Гайдай.

Режиссер заинтересовался девушкой еще на пробах. Когда начались съемки, начал оказывать подопечной знаки внимания, но Варлей всегда отвергала их. На то имелась веская причина - Гайдай был женат, да к тому же значительно старше. Молодая актриса питала по отношению к нему исключительно дружеские чувства. Однажды, после дня рождения Александра Демьяненко, Леонид Иович предложил



«Кавказская пленница», 1966 г.



проводить актрису до номера. Там он недвусмысленно начал намекать ей на близость, но вдруг появилась жена режиссера.

«Мы говорим о работе», - испуганно объяснилась Варлей. Как только Нина Гребешкова исчезла за дверью, Гайдай попытался поцеловать Наталью. Реакция последней была молниеносной - девушка тут же выставила незадачливого любовника за дверь.

### В ПОИСКАХ ЛЮБВИ

Когда Варлей дала Гайдаю окончательный ответ, ей показалось, что мужчина действительно остыл. Так и было, но обиду Леонид Иович затаил и позже по-своему отомстил несговорчивой подопечной. Фильм про кавказскую пленницу был снят, и режиссер отобрал



**Актриса стала мамой двух мальчиков - Саши и Васи. С их отцами отношения у Натальи не сложились**

у Варлей голос. Несмотря на прекрасные вокальные данные девушки, песни за нее исполнила Аида Ведищева. А сама героиня Нина говорит голосом Надежды Румянцевой.

От досады Варлей несколько дней рыдала в подушку. Но что она могла сделать? Спасибо, что на остальной карьере крест не поставил, а ведь мог... Гораздо позже, незадолго до своей смерти, Гайдай вызвал Наталью на разговор и попросил прощения. Он признался, что всю жизнь носил в себе чувство вины за собственную вредность.

Тогда же, много лет назад, Наталье хотелось простого женского счастья. Она уже была замужем - первый брак актриса заключила в 19 лет. Молодые, зеленые... Неудивительно, что с актером Николаем Бурляевым у них ничего не вышло. Он умудрился изменить супруге, несмотря на то, что горячо ее любил. А Варлей так и не смогла простить предательства.

Она понимала: все еще впереди. Тем более, мужским вниманием актриса никогда не было обделена. О ней вздыхали многие коллеги по съемкам. Говорят, был неравнодушен и Леонид Филатов - даже посвящал ей собственные стихи. С трудом сдерживали свои чувства и поклонники. Как-то раз Варлей на гастролях в Кисловодске остановила таксиста-частника. За рулем оказался бандит: с ходу начал домогаться и рыскать в сумочке в поисках чего-нибудь ценного. Там он обнаружил документы. Когда мужчина понял, что перед ним его любимая актриса, бросился извиняться и целовать руки. Наталья лишь выдохнула - пережитый стресс вспоминала еще долго.

Самая желанная девушка в Советском Союзе мечтала о семье и детях. Но счастье в личной жизни было таким призрачным. Говорили об этом разное, в том числе припомнили одну роль.

В 1967 году Варлей приняла предложение сниматься в экранизации повести Николая Гоголя «Вий». Уже на самих пробах творилась какая-то чертовщина - многие актрисы, изначально пробовавшие себя в роли Панночки, позже отказывались. Стоило бы задуматься. Но Варлей на все закрыла глаза и, по некоторым предположениям, накликала на себя беду.

### ПРОКЛЯТИЕ «ВИЯ»

На пробах в кинофильм «Вий» Варлей предложили лечь в гроб - примерить, так сказать, реквизит. Будучи не суеверной, актриса легко выполнила эту просьбу. Съёмочной группе тут же стало понятно: героиня найдена! Обрадовалась и сама Наталья, еще не зная, что на съемках она чуть не попрощается с жизнью.

Это был обычный дубль. Женщина, стоя в гробу, должна была подняться под купол сельской церкви, где проходили съемки. Там, наверху, гроб раскручивали - со стороны выглядело страшно, но у Натальи имелаась надежная страховка. Оттого и странно, что в самый ответственный момент она отстегнулась, и актриса с высоты трех метров рухнула вниз. Могла бы запросто разбиться, если бы в последний момент ее не подхватил коллега Леонид Куравлев.

Позже Наталья Владимировна не раз слышала о так называемом «проклятии «Вий»» - многие из тех, кто принимал участие в съемках, заболели или внезапно умирали. Столкнулась с болезнью и сама Варлей. Долгое время чахла, не понимая, что с ней происходит. Врачи только руками разводили. Спасла соседка: зная всю предысторию, посоветовала покаяться в грехах и креститься. Так женщина и сделала. Спустя время ее самочувствие улучшилось.

Вскоре судьба подкинула ей куда более серьезное испытание. Варлей поступила в Щукинское училище и там, на первом курсе, познакомилась со своим будущим мужем, сыном знаменитых родителей Нонны Мордюковой и Вячеслава Тихонова.



**С сыном Александром. Молодой человек так же, как и мама, выбрал творческий путь. Он стал режиссером**

Увы, их история с Владимиром не задалась прямо со дня свадьбы. Тогда, на торжестве, Наталья узнала, что ее новоиспеченный муж страдает от зависимости. Причем, речь шла не только об алкоголе, но и о наркотиках. Несмотря на все, Варлей пыталась спасти и вразумить любимого. Даже родила ему сына Васю в надежде, что ребенок поможет мужчине измениться. Как итог - семь лет кошмара, когда супруги то сходились, то расходились. Семейно актриса тащила на себе в одиночку. Маленького сына приходилось брать с собой на гастроли и оставлять в гостинице на время спектакля - присмотреть за ним было некому.

Много раз Наталья порывалась уйти, но каждый раз свекровь умоляла: «Без тебя мой сын погибнет!» - рыдала Мордюкова. В конце концов, чаша терпения переполнилась.

### СЧАСТЬЕ ЛЮБИТ ТИШИНУ?

Годы шли, но мечты Варлей о женском счастье не исчезали. После рождения первого ребенка врачи поставили крест на ее будущем материнстве. «Но что, если попробовать?» - размышляла Наталья. Вскоре у актрисы появился возлюбленный, имя которого Варлей так и не назвала. В 1986 году она забеременела снова, но осталась с ребенком на руках, потому что мужчина не пожелал взять на себя ответственность за семью. Так появился сын Саша.

В конце 1990-х актриса вышла замуж в третий раз, но о своем супруге молчала. Известно лишь, что он был связан со строительством и звали его то ли Владимир, то ли Валерий. Наталья жила по принципу «счастье любит тишину», но это не помогло. Несмотря на венчание, со временем супруги расстались.

Сегодня актриса живет одна. В фильмах давно не снимается, но от приглашений на телешоу не отказывается. Варлей признается, что о мужчинах в ее жизни уже давно нет и речи - возраст не тот. Зато рядом с ней любимые кошки. В разное время у Натальи проживало до пятнадцати животных. Они нежные, ласковые, отзывчивые, а главное - никогда не предадут.

## Самоанализ



Иногда страх заболеть сопровождается паническими атаками, депрессией. В таком случае нужно срочно обратиться к специалисту.

## «БОЮСЬ ЗАБОЛЕТЬ!»

**Беспокоиться о здоровье - нормально. Обращаться к врачу с первыми симптомами - тоже нормально. Ненормально панически бояться заболеть, безостановочно проходить обследования по принципу «А вдруг...»**

**Л**юдей, которые каждый день ищут в Интернете симптомы различных болезней с мыслями: «Это точно про меня...», - называют ипохондриками. Такой человек воспринимает любые непривычные ощущения как потенциальную угрозу здоровью. Иногда страх перед определенным заболеванием возникает по вполне реальным причинам. Например, если кто-то в вашей семье перенес тот или иной недуг. Страх отравляет жизнь, разрушает нервную систему и в итоге может привести именно к тому, чего человек так сильно боится.

### «ПО ЖЕНСКОЙ ЛИНИИ НАМ НЕ ВЕЗЕТ...»

Лилия, 39 лет, сильно устает. После работы она готовит ужин детям, а затем едет на другой конец города к больной матери. Недавно врачи поставили ей диагноз: начальная стадия Альцгеймера. Лилия была готова к этому - она давно стала замечать за мамой странное поведение. Конечно, хотелось списать все на возрастные причуды. Но если бы все было так просто.

Мать Лилии однажды призналась: «В нашем роду по женской линии многие теряют память. Это наш крест, который приходится нести. Когда я перестану быть похожей на саму себя, не мучайся - отдай меня в интернат». Действительно, болезнь коснулась и прабабушки Лилии, и ее прапрабабушки. «Мне от

этого никуда не деться», - уверена женщина. Она постоянно читает статистику Альцгеймера по всему миру, анализирует свое поведение (вдруг пропустит первые звончки?) и надеется, что рано или поздно врачи найдут лекарство. Пока ее надежды остаются надеждами.

Выходит, Лилия просто смирилась с ситуацией и опустила руки. Так часто происходит, когда в роду распространено определенное заболевание. И это не лучшая стратегия.

### «СОСЕД УШЕЛ НА МОИХ ГЛАЗАХ»

Тревожность усиливается, когда на ваших глазах заболел и ушел из жизни знакомый человек. Анастасия, 44 года, часто видела милого дедушку на лестничной клетке. Он обычно поливал цветы или задумчиво смотрел в окно - всегда одетый с иголки, побритый и надушенный. «Эх, всем бы так хорошо выглядеть в старости...» - размышляла женщина. А потом заметила, что дедушка стал выходить из квартиры все реже. Даже подумала: сосед куда-то уехал.

Через полгода столкнулась с ним в подъезде: соседа было не узнать. Он сильно похудел, будто стал ниже ростом - оказалось, онкология на последней стадии. Анастасия стала заходить к соседу - то продукты занесет, то пыль протрет. Именно она и обнаружила, что дедушка умер. Позвонила в дверь

как обычно, а сосед не открыл. Вызвала скорую, но сделать они уже ничего не смогли.

С тех пор в душе женщины поселился настоящий ужас перед онкологией. Она перестала загорать, полностью изменила питание, стала обследоваться каждые 2-3 месяца. Иногда Анастасия просыпается среди ночи из-за очередного кошмара: снится, что у нее обнаружили рак.

Когда человек становится свидетелем ухода знакомого от определенной болезни, это может шокировать его. Страшные мысли: «А вдруг такое случится и со мной?» способны кого угодно довести до состояния, близкого к панической атаке.

### ЗАБОТА О СЕБЕ ИЛИ САМОРАЗРУШЕНИЕ?

Страх заболеть часто приводит к плачевным последствиям. Повышается уровень тревожности, начинаются проблемы со сном, снижается работоспособность, ухудшается общее самочувствие. Когда человек постоянно находится в состоянии стресса, шансы заболеть действительно повышаются.

«Перестаньте думать о болезнях» - самый частый совет, который слышат те, кто опасается за свое здоровье. Звучит просто, но как ему последовать? Специалисты считают, что нужно переключить внимание с симптомов на размышления о причине переживаний. Стоит спросить себя: «Есть ли у меня реальные причины переживать?». Вот что еще рекомендуют психологи.

**1.** Не занимайтесь самолечением. Никогда. И советам из серии «врач подруге посоветовал, ей помогло» тоже доверять не стоит.

**2.** Освойте техники борьбы с тревожностью. Желательно вместе со специалистом. Это могут быть глубокое дыхание, медитация и т.д.

**3.** Ведите здоровый образ жизни. Если вы хотите позаботиться о своем организме, начните вести здоровый образ жизни (без фанатизма). Ешьте полезные и питательные продукты, пейте больше воды, высыпайтесь, боритесь со стрессом.

**4.** Проходите ежегодную диспансеризацию. Особенно если у вас имеются хронические заболевания. Но не превращайте это в зависимость. Посещать врача каждую неделю с новым самостоятельно обнаруженным заболеванием - не лучшая идея.





# ПОДРУГИ ПО НЕСЧАСТЬЮ

**Бывает, мужчина оказывается нечистым на руку и приносит неприятности двум, а то и трем «жертвам любви». Иногда ими могут стать даже близкие подруги.**

**Б**ольшее всего на свете я боялась субботних вечеров, когда остро понимала, что одиночество - моя участь. И тоску эту не перешибить, как ни старайся. Мне ли не знать: пять лет потратила на женатого, который обещал-обещал, но так и не ушел из семьи. Эта связь осталась в прошлом, но я по инерции имитировала веселье выходного дня. Ведь любимый, как правило, проводил это время с семьей, а не со мной.

В тот вечер я отправилась к Светке. Мы сдружились на почве одинаково беспросветной личной жизни. С той лишь разницей, что Светка замужем побывала, родила сына Стасика, а теперь боролась с бывшим мужем и судебными приставами за грошовые алименты. И разговор наш, под крики возомнившего себя роботом Стасика, сам собой скатился к больной теме.

- Нормальных мужиков окольцевали еще в юности, - уверяла Светка. - А среди наших сверстников свободным только неликвид остался.

Эта философия брошенки не оставляла надежды на счастье...

### РОДНОЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Домой я вернулась в третьем часу ночи, а сна - ни в одном глазу. Бродила по просторам социальных сетей, стараясь не вспоминать того, кто полгода назад сказал, что любит жену. Но когда на экране мелькнул значок нового сообщения, сердце затрепетало.

И - напрасно. Писал незнакомый молодой человек по имени Григорий: «Бог создал мужчин и женщин разными, чтобы они нуждались друг в друге, а вместе становились сильнее. Нет хуже пытки, чем одиночество». Слова так вторили настроению этой субботней ночи, и я ответила незнакомцу.

Переписывались мы часа два. Казалось, что общаюсь я не с человеком, которого в глаза не видела, а со старым другом, выплывшим из небытия. Стоило упомянуть, что я недавно ходила на выставку «Волшебство люминографии», Гриша подхватывал, что тоже обожает это направление в фотоискусстве. Совпали и пристрастия в еде, и бытовые привычки. Спать я легла на рассвете, вымотанная, но наполненная невесомым чувством,

так похожим на счастье.

Через неделю Гриша пригласил меня прогуляться по набережной. К этому моменту я, кажется, знала о нем все, в том числе и историю о тяжелом разводе. Но все-таки Гриша сумел меня удивить:

- Я врать не умею, поэтому скажу без прикрас. Жилья у меня нет, совместную квартиру я оставил бывшей жене. Я не олигарх. Недавно начал свой бизнес, и он требует больших вложений, прежде чем начнет окупаться. Если тебя пугают мужчины с временными жилищными и материальными проблемами, я пойму.

Я не сдержала восхищенной улыбки:

- Обожаю честных и целеустремленных мужчин.

Накануне третьего свидания Гриша позвонил и сказал, что встречу придется отменить:

- Извини, у меня проблемы с жильем - задолжал за аренду. Всего два дня подождать надо, мне перевод придет. Но хозяин требует освободить квартиру немедленно. Так что обзвоню друзей, попрошусь к кому-нибудь, - он вздохнул, выдержал паузу. - Как наведу порядок в жизни, позвоню тебе.

- Приезжай ко мне! Оставайся сколько потребуется, - выпалила я, не успев задуматься, что слишком тороплюсь.



Но Гриша оказался еще большим торопыгой. На исходе второго месяца совместной жизни он вручил мне бархатную коробочку-сердечко:

- С этим кольцом еще мой дед сватал мою бабу. Они прожили вместе сорок девять лет, а с тобой мне хочется ответить золотую свадьбу.

### СЛЕПАЯ ЛЮБОВЬ

Со свадьбой мы решили не спешить.

- Я хочу, чтобы этот день стал для тебя настоящим праздником, - рассуждал Гриша. - Чтобы ты ни в чем себе не отказывала. Как только мой бизнес начнет окупаться, закаты пир на весь мир.

Он ставил на первое место мои желания: за одну эту душевную щедрость я готова была горы свернуть. Хваталась за любую дополнительную работу, ведь Гриша все средства вкладывал в бизнес. Он работал дома, за моим компьютером. Занимался инвестициями в ценные бумаги на виртуальной бирже, щеголял умными словами вроде «авизо», «джоббер», «бинарный опцион». Вечерами Гриша встречал меня с покрасневшими, слезящимися глазами: видно, что целый день провел за монитором. Старался ради нас, и я не отставала. Уже давно копила деньги на первый взнос по ипотеке, а теперь утроила усилия. Предвкушала, как после свадьбы обрадую любимого. Даже Светка, позабыв рассуждения о неликвидных наших ровесниках, высказалась о моем женихе восхищенно:

- Хороший мужик! И отцом будет что надо!

Мы все вместе гуляли в парке, и Гриша учил Стасика кататься на велосипеде. Со стороны они и впрямь походили на счастливых отца и сына. Потом Светка не раз просила Гришу о помощи: разъяснить ребенку сложную тему по математике, сколотить скворечник для школьного двора. Я гордилась им, таким отзывчивым мастером на все руки. Ослепла, оглохла, обезумела...

Даже не заметила, как исчезли мои накопления. Узнала об этом случайно, когда пришла в банк пополнить вклад. Выписка со счета зияла нулями, а сотрудница банка только и могла сказать, что деньги были переведены через интернет-банк.

Домой я вернулась позже обычного, потерянная. С порога выложила вскочившему из-за компьютера Грише новости:

- Говорят, что все деньги сняли через интернет-банк. А я ведь им даже не пользовалась! И к компьютеру давно не подходила, ведь за ним ты работаешь.

Я и не думала обвинять Гришу, но он вдруг вспылал:

- Ты хочешь сказать, что я украл деньги?

Гнев его был таким исступленным, что казался отретпетированным. Гриша выбежал из квартиры, громыхнув напоследок дверью.

Кутру меня до костей сгрызло чувство вины за то, что обидела любимого. Я решила его разыскать. Но делать этого не пришлось, Гриша нашелся сам. Точнее, позвонила Светка и без расшаркиваний заявила, что Гриша теперь живет с ней:

- Стасик так к нему привязался. Извини.

### ВСЕ ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Чтобы разбитое сердце не захлебнулось болью, я выдумывала себе неотложные дела. Все что угодно, лишь бы не думать об изменнике Грише и подлой Светке. Например, вызвала программиста, чтобы он проверил, нет ли в моем компьютере хитроумных вирусов, которые могли опустошить счет. Он посидел за компьютером и присвистнул:

- Вот это снаряга! Много вложили?

- Что? - оторопела я.

- В «Танки», говорю, много вложили? Штук двести, да?

Не получив ответа, программист умолк и лишь спустя полчаса сказал:

- Все в порядке, вирусов нет, можете играть.

Я не поняла, о чем он. Как только программист ушел, села за компьютер. Открытыми остались две вкладки: рисунок танка во весь экран и Гришина страница в социальной сети.

Не знаю, что я хотела прочитать в его сообщении. Намек на то, что все произошедшее - ошибка, нелепый розыгрыш? Но нашла лишь кучу однотипных посланий, начинающихся со знакомых слов: «Бог создал мужчин и женщин разными...». Видимо, он рассылал это сообщение наугад всем, кто был в Сети. А откликнулась только я.

Один диалог выделялся среди прочих краткостью и категоричностью: «Верни деньги!» Писала это девушка по имени Лиза, с такой же фамилией, как у Гриши. Сразу вспомнились рассказы горе-жениха о бывшей, которая оставила его ни с чем. И я решила Лизе написать. Ответила она почти сразу. Лиза и впрямь оказалась бывшей женой Гриши. Только оставил он ей не квартиру, а кредит, который они брали вместе, чтобы начать семейное дело. Как только деньги перечислили, Гриша снял их и испарился. Лиза утверждала, что он их проиграл:

- Я с этими «Танками» долго боролась. Даже компьютер продала, а этот ненормальный в интернет-кафе сбегал. Видимо, игромания не лечится...

Теперь странные слова программиста стали понятными. Заодно ис-

чезли сомнения по поводу моих накоплений.

Лиза очень точно характеризовала Гришу:

- Он умеет втереться в доверие. Сначала создает иллюзию того, что вы похожи. Потом высмотрит слабое место и давит на него. У меня незадолго до встречи с ним погибли родители. И этот прохвост сделал все, чтобы семья в его лице у меня опять появилась.

А меня он купил дешевым колечком, сочинив байку о семейной реликвии. Перед Светкой изображал заботливого папашу. И Светка не знает, с кем живет. Я отбросила обиду и позвонила подруге.

### РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

К сожалению, опоздала. Голос из трубки перемелжался всхлипами. Бывший муж выплатил алименты за три месяца, и Светка решила исполнить мечту Стасика - отправить в робототехнический лагерь. Оформить путевку вызвался Гриша. Взял деньги и исчез.

И нас, жертв мнимой любви, оказалось немало. Лиза скинула мне ссылку на сайт, где обманутые женщины делились историями о брачных аферистах. Одна из них была посвящена Грише. Мысли полыхали мечтами об изощренной мести, а Лиза вдруг прислала кокетливое напутствие:

- Нужно полюбить себя. Стать сильнее, тогда никакая грязь липнуть не будет. А уж за личным счастьем дело не станется. Я через неделю выхожу замуж, чего и тебе желаю.

Этим чересчур оптимистичным словам я сперва не поверила. Но все-таки последовала совету подруги по несчастью: записалась в автошколу, занялась латинскими танцами. Да и кто сказал, что женщина непременно должна быть замужней? Стоило увериться в этом, как предреченное Лизой личное счастье само меня нашло. Нагрнуло неожиданно в виде нового инструктора по вождению.

С Лизой мы до сих пор общаемся, поздравляем друг друга с праздниками, обмениваемся новостями. Недавно она написала, что Гришу разыскали и осудили за мошенничество. Странное дело, новость эта совсем не обрадовала, лишь породила философскую мысль, что за преступлением непременно следует наказание.

И со Светкой мы по-прежнему дружим, выкинули из памяти историю с одним женихом на двоих.

Я замуж пока не стремлюсь. Довольствуюсь совместной жизнью без штампа, заново учусь доверять и любить, но чувствую сердцем: скоро и я отправлюсь под венец.



# НЕ НУЖНЫ МНЕ ВАШИ СОВЕТЫ!

**Окружающие считают своим долгом рассказать вам, как воспитывать вашего ребенка? С подобной бесцеремонностью часто сталкиваюсь и я.**

**К**азалось бы, за 10 лет воспитания троих детей я должна была привыкнуть к непрошеным советам, но, видимо, нет. На днях гуляла с двухлетним Севой. Малыш играл в песочнице, я отдыхала на скамейке, а рядом расположилась бабушка-одуванчик. Впрочем, свое мнение о ней я поменяла почти сразу. В какой-то момент она недовольно встала и направилась к моему сыну поправлять ему шарф. От подобной наглости я опешила, но незнакомка все объяснила: «Вы, я вижу, молодая мамочка, и не знаете, что ребенка нельзя одевать так легко. Он же у вас заболеет!» Под личиной доброты и заботы старушка умудрилась упрекнуть меня в том, что я плохая мать. Подобные фокусы со мной давно не работали. Пришлось объяснить добродетельнице: ребенок у меня уже третий, и с раннего детства я занимаюсь закаливанием потомства. «И вообще, это не ваше дело!» - приструнила я бабулю напоследок.

Но так было не всегда. Много лет я болезненно реагировала на любые замечания и бестактные вопросы. С первым сыном я считала своим долгом объясняться перед каждым, кто предъявлял мне претензию. Соседкам в лифте рассказывала, почему Мишка выглядит младше своего возраста (сын родился маловесным), перед свекровью оправдывалась за то, что докармливаю малыша смесью, подруге доказывала: выходить из декрета мне еще рано. Каждый да-

вил на меня, хотя и делалось это ненамеренно.

В итоге после первых родов заработала себе депрессию и проблемы со здоровьем. Костик появился на свет спустя три года. В отличие от брата, это был настоящий богатырь - бутуз, который никому не давал покоя. Если он кричал, то на всю улицу, если бегал, то сломя голову. Я понимала: соседи нас ненавидят за регулярный шум, но даже не думала, что они настолько озабочены благополучием нашей семьи.

«Евгения, ваш ребенок постоянно плачет, - сказала мне однажды соседка. - Мы, конечно, все понимаем, но переживаем за него. Малыша явно что-то беспокоит. Позвольте, я помогу вам?» Отказывать было неудобно - просьба выглядела вполне вежливо. Но соседка не была ни детским психологом, ни педиатром, да даже не имела опыта работы няней. Она сидела на кассе в продуктовом магазине, а свой ребенок у нее давным-давно вырос. Что она могла мне подсказать?

Помню, следующие несколько недель я делала все, чтобы Костик плакал меньше. Вымоталась жутко, зато соседи к нам больше не приходили со своей помощью.

Мне доставалось и от родственников. Как-то раз в гости к нам приехала старшая сестра мужа - у них разница 15 лет. Имея уже взрослых детей, Светлана не переставала удивляться современным гаджетам. Вертела в руках ниблер, рассматривала молокоотсос, наблю-

дала за тем, как я ношу сына в слинге. И наконец вынесла свой вердикт: «Раньше мы как-то без всех этих приспособлений обходились. И ничего, вырастили детей!» Что удивительно, тогда я начала оправдываться перед ней. Мямлила, мол, я стараюсь использовать гаджеты по минимуму, предпочитаю естественные методы ухода за ребенком. Остепенил родственницу ее же собственный муж: «Не завидуй! Дети растут одинаково, а вот родителям намного проще теперь». Сестра быстро успокоилась. Я молча праздновала свою победу в этом споре.

Пожалуй, самые бестактные вопросы я слышала от таких же мам, как я. Когда детей у нас стало трое, я часто гуляла с малышами в одиночку и ловила на себе сочувствующие взгляды. Словно это были не цветы жизни, а три моих кредита или судимости. «Все ваши?» - как-то раз спросила меня одна из мамаш. Я кивнула. Другая меня поразила: «Куда вам столько?» Я не нашлась с ответом. Коллекционируем! Кто-то собирает марки, кто-то магниты на холодильник, а мы с мужем - детей.

Но еще больше раздражали комментарии вроде: «Трое мальчишек? Наверняка девочку хотели?» Они задевали: родив третьего сына, я пару месяцев оплакивала тот факт, что мамой девочки не стану. Впрочем, со временем печали мои исчезли, а вот неуместные комментарии - нет. И если поначалу я принималась рассказывать про то, как мне повезло иметь столько защитников, то теперь я просто улыбаюсь. Иногда улыбка - лучшая защита от вмешательств. Что бы мне ни говорили, я стараюсь сохранять позитивный настрой и не принимать слова окружающих близко к сердцу - этому я училась долго.

Меня до сих пор умудряются обвинять в разных грехах. По мнению окружающих, я не так детей одеваю, кормлю и воспитываю. Я их слишком балую, а иногда чрезмерно строго наказываю. Остальные не принимают во внимание одну очень важную вещь: это мои дети! Обсуждать вопросы их воспитания и развития я буду исключительно со своим мужем и их отцом по совместительству. Кстати, такая позиция однажды помогла мне поставить на место свекровь. Когда она в очередной раз за моей спиной начала кормить детей сладостями и уверять, что «сахар нужен подрастающему организму», я ей сказала: «У вас была возможность воспитать своих детей так, как вы хотели. Не мешайте мне делать то же самое». Жестко? Зато справедливо!

Евгения.

## НЕ НАДО ЖИТЬ РАДИ РЕБЕНКА!

Если бы сейчас мне предложили изменить последние десять лет моей жизни, я бы сделала это. Как минимум это пошло бы на пользу мне и ребенку. Но увы, я была той самой озабоченной мамашей, которая слишком опекает свое чадо.

Все было объяснимо: Асель стала моим первенцем, а родила я почти в сорок. Говорят, позднему материнству характерна гиперопека. Я в буквальном смысле жила ради дочери. Вся моя жизнь была подчинена ее расписанию: с малых лет - развивающие занятия, поездки на море, потому что «надо» (сама я отдых в жарких странах терпеть не могу), две работы, чтобы иметь возможность покупать дочери лучшее.

И я действительно не ждала признания или благодарности. Просто хотела, чтобы дочь ни в чем не нуждалась. На себе же всегда экономила. Выглядело это комично: ребенок в брендовых вещах и я в кофточке из масс-маркета трехлетней давности. С мужем развелась, новую любовь не встретила.

Неудивительно, что никто из мужчин не обращал на меня внимания - я же была похожа на серую мышку. Мне действительно было все равно, как я выгляжу. На себя я попросту махнула рукой...

Сегодня Асель четырнадцать лет, и это абсолютно избалованный ребенок. Еще бы, ведь я целый мир выстроила вокруг нее! И когда недавно я пожаловалась психологу на эту ситуацию, она резонно заметила: «А что вы хотели?» Надеюсь, специалист поможет мне справиться с проблемой, которую я сама же и создала себе.

Регина И.



## МАМА НЕ НОСИТ ТЯЖЕСТИ - ЭТО ЗАКОН!

**Можно ли попросить ребенка помочь донести сумку из магазина, или он для этого еще слишком «маленький»?**

Уже три года как я в разводе, воспитываю двенадцатилетнего сына. Раньше муж отвечал за всю тяжелую работу в доме, но теперь он живет в другом городе с новой семьей, а нам с Вовкой приходится приспосабливаться к обстоятельствам.

Впрочем, сын растет моей поддержкой и опорой! Не помню, когда в последний раз носила продукты из магазина. А дело в том, как мне кажется, что я никогда не убивала в сыне инициативу. Захотел сам собрать новый комод - попробуй. Вызвался помочь передвинуть диван? Почему бы и нет! Ну и что, что ему на тот момент всего девять лет было. Что по силам - сделает!

Есть и те, кто жалеет «бедного мальчика» - например, бывшая свекровь. Она не устает мне напоминать о том, что Вова еще малень-

кий и «не обязан работать грузчиком, носильщиком». Я на это только усмехаюсь. Куда печальнее смотреть на «мамсикиков», которые в подростковом возрасте не то что другим не помогают - сами себя обслужить не могут. С удивлением наблюдаю за тем, как соседскому Павлику - ровеснику сына - до сих пор школьный портфель носит дедушка. И еще оправдывается, говорит, что учебники нынче тяжелые, у внука может спинка заболеть. Ну, и что вырастет из такого инфантильного паренька? Хочется сказать: «Да отдайте вы его в секцию спортивную, чтобы «спинка не заболела!»»

Однажды я спросила у сына, как он сам относится к подобным вещам. И Вовка мне ответил однозначно: «Женщины не должны носить тяжести!» Честно, горжусь им!  
Елена.

## УЧИТЕЛЯ ОТДЫХАЮТ, А ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ?

На днях сын принес и положил передо мной список книг для летнего чтения. «Нужно выбрать, какие из них прочесть?» - наивно поинтересовалась я. Увы, ошибочка вышла - оказалось, изучить надо было все пункты и еще читательский дневник вести. Как вам такое? Я помню, что когда мы учились, у нас тоже всегда был список книг на лето - для интереса и немного к школьной программе, чтобы в течение года легче было. Но читали мы по желанию, а тут обязательство прямо!

Большинство книг в списке - отдельная тема! Кому из взрослых дай почитать - заснут. Есть несколько, которые могут заинтересовать,

остальные же для современных детей непонятные, скучные. А потом мы удивляемся, что дети не читают! Может, стоит пересмотреть все эти списки?



Мы вообще-то с семьей планировали поехать на море, потом отдохнуть на даче. Сын болел много в течение года, ему нужны витамины, солнце и отдых! Думаю, что многим детям тоже все это необходимо. Но о каком отдыхе может идти речь, когда столько задано на лето - 20 произведений и на каждое читательский дневник сделать! Особенно обидно из-за того, что учителя-то сами отдыхают.

Признаюсь честно, я уже приобрела несколько книг в кратком изложении. А по некоторым произведениям просто посмотрим фильмы.

Анна А.

## Ситуация



# ЕСЛИ ВАМИ МАНИПУЛИРУЮТ

**«Я такого не говорил», «Ты опять все неправильно поняла», «Вечно ты преувеличиваешь»... Если в ваш адрес регулярно звучат подобные фразы, вероятно, вы стали жертвой газлайтинга.**

**Г**азлайтинг - жесткая форма психологической манипуляции, когда другой человек заставляет свою жертву сомневаться в собственной адекватности. Сам термин появился на свет благодаря фильму «Газовый свет» (с англ. *gaslight*). По сценарию, муж доводит свою жену практически до сумасшествия, все время доказывая, что ей видится и слышится то, чего нет на самом деле. Герой фильма действует намеренно, но в реальной жизни газлайтеры не всегда сами понимают, что творят. Ваша задача - распознать манипуляции и научиться им противостоять.

### 5 ПРИЗНАКОВ ГАЗЛАЙТЕРА

Жертве не так просто осознать, что рядом с ней газлайтер. И все же по некоторым признакам можно это сделать.

**Отрицание фактов.** Алина все детство провела в страхе перед родителями. Они наказывали девочку за любую провинность. Повзрослев, она пошла к психологу, чтобы проработать детскую травму. По совету терапевта Алина попыталась обсудить проблему с родителями и столкнулась с тотальным отрицанием: «Да что ты выдумываешь?! Никогда такого не было!» Родители еще и обиделись на неблагодарную дочь.

**Обесценивание эмоций.** Жертве постоянно дают понять, что она не имеет никаких оснований испытывать негативные чувства и эмоции. «Ты опять обиделась как маленькая.

Ведешь себя, словно ребенок!» - и вот уже человек чувствует стыд и вину. Даже если было, из-за чего обижаться!

**Откровенная ложь.** «Я же предупредил тебя, что в пятницу у меня важное совещание, и я не смогу забрать ребенка из сада. Не моя вина, что ты об этом забыла!» При этом вы точно помните, что такого разговора не было, но слова мужа звучат так настойчиво и убедительно... Возможно, вы и правда забыли?

**Отвлекающий маневр.** Вы пришли к подруге, чтобы поговорить о кругленькой сумме денег, которую она взяла в долг полгода назад и никак не может отдать. Не успели вы и рот открыть, как подружка начинает рыдать и рассказывать о том, как поругалась с мужем, как на работе задерживают зарплату, как приходится тратить на врача для ребенка - и далее в том же духе. В результате вы весь вечер ее утешаете, а разговор о деньгах откладываете до более подходящего момента, хотя в глубине души уже подозреваете, что этот момент никогда не наступит.

**Притворное непонимание.** Предположим, вы пытаетесь объяснить свекрови, как вам неприятна ее критика, особенно в присутствии мужа и детей. Женщина прерывает вас и с оскорбленным видом начинает доказывать, что она изо всех сил пытается помочь, но если вам не нужна ее поддержка, то она может вообще больше не приезжать. И вот вы уже чувствуете себя неловко, по-

тому что не нашли правильные слова, не объяснили, обидели человека, а ведь он из лучших побуждений...

### МЕТОДЫ БОРЬБЫ

В первую очередь, нужно воспитать доверие к собственным ощущениям, чувствам и воспоминаниям. Записывайте или запоминайте события дня, свои мысли, переживания и эмоции по поводу происходящего. Это поможет осознать, что, например, обещание мужа поехать в отпуск на море вам не приснилось. Если он начнет уверенно утверждать обратное, вас будет не так легко сбить с толку.

Учитесь четко формулировать свои мысли и выражать эмоции: «Меня злит, когда ты не выполняешь свои обещания. Либо не давай их, либо держи слово».

### СЕКРЕТ - В ОБЩЕНИИ!

Ищите союзников. Скажем, шеф обещал выплатить премию за работу в выходные. А теперь у него, как у героя бразильского сериала, случилась временная амнезия, и он утверждает, что вы неправильно поняли его слова. Сделайте невинное лицо и с деланным удивлением переспросите: «Как же неправильно? Вот и Вероника Сергеевна слышала». В это время с тыла заходит Вероника Сергеевна и подтверждает: да, так все и было.

Не бойтесь называть вещи своими именами. Дайте понять, что насквозь видите все уловки газлайтера. Например, так: «Я понимаю, что тебе выгодно забыть о своих словах и что тебе ужасно не хочется выполнять обещанное...» Дальше попробуйте предложить компромисс: «... но слово не воробей. Ты обещал нам с детьми поездку на море. Давай сделаем так: запланируем десять дней на море, а остаток отпуска проведем на даче, как тебе и хотелось». Главное - сказать это твердым, но доброжелательным тоном.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### ВНИМАНИЕ – НА СЕБЯ!

**Как правило, газлайтер – близкий человек, который знает все ваши болевые точки. Но иногда газлайтером можете стать вы сами. Это происходит, когда человек начинает обесценивать свои слова, эмоции, поступки. «Вечно я все делаю не так», «Нельзя быть таким чувствительным», «Стыдно расстраиваться из-за пустяков» и т.д. Это одна из самых опасных форм эмоционального насилия – насилие над собой. Заметили подобное? Обратитесь к специалисту или постарайтесь проработать проблему самостоятельно, но не оставляйте ее нерешенной.**



## ВСЕ РОДНЫЕ ПОССОРИЛАСЬ ИЗ-ЗА МОЕГО РЕБЕНКА

Неделю назад наша семья отмечала юбилей дедушки. На торжестве мой восьмилетний сын все время сидел в телефоне, из-за чего все переругались. А на меня посыпались обвинения в плохом воспитании. Я в шоке!

Елена М.

Ситуации, в которой вы оказались, можно было бы избежать. Прежде всего, дети в семье должны знать негласные правила. Их устанавливают взрослые, а младшие члены семьи обязаны слушаться. Одним из правил может быть договоренность об уважении к семейным традициям. Изначально надо было обозначить сыну: «Мы идем на юбилей к дедушке. Давай договоримся, что ты посидишь с нами за столом. Даже если тебе будет скучно, ради дедушки просто побудь немного с нами, чуть позже - пойдешь в другую комнату и займешься своими делами». Родителям стоит помнить, что ребенку • необязательно весь вечер проводить в компании взрослых, если ему неинтересно, именно поэтому такое общение для него должно быть ограничено - например, двумя часами. Но в это время гаджеты должны быть отложены в сторону. Маленькая хитрость: в конце вечера стоит похвалить ребенка, который сделал то, о чем его просили, подчеркнув, что его присутствие и общение были приятны человеку.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ЖЕНЩИНЫ ВРУТ ЛУЧШЕ МУЖЧИН?

Считается, что способность говорить неправду в разной степени развита у мужчин и женщин. Якобы представительницы прекрасного пола в силу особого строения мозга знают, как легко обманывать окружающих. Это не совсем так.

У женщин лучше получается врать на ходу. Они быстро ориентируются в ситуации и готовы придумать небылицу буквально за несколько секунд. Другими словами, их сложно застать врасплох.

Другое дело - мужчины. Они тоже могут неплохо врать, но для этого им нужно основательно подготовиться. А если не успели, то шанс проколотся становится очень высок.



## КАК РАСПОЛОЖИТЬ К СЕБЕ ОКРУЖАЮЩИХ?

Недавно я была на собеседовании. Но вместо меня взяли другую претендентку - как потом сказали, в ней больше харизмы. Стало обидно. И теперь я задаюсь вопросом, можно ли развить в себе эту харизму?

Наталья.

Харизма - способность располагать к себе окружающих, при этом оставаясь самим собой. Хорошая новость: это не всегда врожденный бонус, его можно приобрести в течение жизни.

Развивать личностный потенциал не так просто, как кажется на первый взгляд. Одни обращаются за помощью к психологам, другие идут на курсы, третьи занимаются по специализированной литературе. Все варианты правильны, потому что обрести новую способность, не опираясь на знания, невозможно.

Задания, развивающие эту сторону личности, разнообразны. Например, человек тренируется, как заходить в помещение и тут же привлекать к себе внимание, как раз-

говаривать так, чтобы его слушали, как склонить собеседника на свою сторону. По сути, нужно овладеть искусством оказывать влияние на людей, преследуя при этом собственные интересы. В идеале харизма становится частью личности, и тогда не приходится прикладывать усилия, чтобы быть привлекательным для окружающих человеком.

Если вы пока не знаете, с чего начать, посоветую вам несколько книг. Это Оливия Фокс Кабейн - «Харизма. Как влиять, убеждать и вдохновлять», Барбара и Аллан Пиз - «Харизма. Искусство успешного общения» и Брайан Трейси, Рон Арден - «Сила обаяния. Как завоевывать сердца и добиваться успеха».

## ДОЧЬ ПОКИДАЕТ СТРАНУ, А МНЕ ПЛОХО!

Моя дочь с мужем давно разговаривали о переезде, а теперь приняли окончательное решение. В течение месяца хотят уехать, а я останусь совсем одна... Они хоть и говорят, что, как только устроятся, меня позовут, но сейчас-то мне как одной?!

Евгения.

Судя по тому, что у вашей дочери уже есть муж, девочка она небольшая, а значит, вольна устраивать свою жизнь так, как ей захочется. Вы должны принять ее выбор и поддерживать в любом случае. Но... что-то мешает вам это сделать.

Насколько я понимаю, дочь - ваш единственный близкий человек. Видимо, вы сосредоточили на ней все свои заботы, радости и занятия. Теперь, когда родной человек сообщил об отъезде, у вас возник синдром опустевшего гнезда.

Думаю, пришло время выстраи-

вать собственную жизнь. Отпустите дочь, даже если будет непросто. Договоритесь о том, что будете созваниваться и приезжать друг к другу в гости. А после ее отъезда попробуйте создать свой собственный маленький мир.

Задайте себе вопросы: чем вам бы хотелось заниматься, что вы любите, как будете проводить вечера, что хотели бы прочесть и т.д. Поверьте, если вы посмотрите на ситуацию иначе, то уже спустя пару месяцев жизнь заиграет новыми красками.



(Продолжение. Начало в 12-27).

Этим и кончилось совещание супругов. Состояние здоровья Грации казалось изменчивым. Бывали дни, когда она пыталась подавить свое горе и казаться веселой и оживленной, но большей частью ходила как убитая. Когда дядя и тетка начинали расспрашивать ее, она отговаривалась головной болью и не хотела ни в чем сознаться. Однажды добрый Джемс Редмайн отвел ее в сторону и спросил с искренним участием, глубоко ее тронувшим, нет ли у нее какого горя, во она отвечала ему: какое может быть у меня горе?

– Вы все так добры со мной, милый дядя, – сказала она, – и если бы только отец мой был дома, я была бы вполне счастлива.

Ответ был неопределенный, но Джемс Редмайн им удовлетворился и отправился к жене с видом радостного торжества.

– Я все разузнал, мать, – объявил он. – Грация тоскует об отце, она сама сейчас создалась мне в этом.

– Очень глупо с ее стороны, – отвечала мистрис Джемс, не любившая узнавать что-нибудь из вторых рук. – Ее тоска не ускорит возвращения Ричарда ни на один день и не обогатит его ни одной лишней унцией золота. Лучше пила бы мой чай и заботилась о своем здоровье, чтобы он мог порадоваться на нее когда возвратится домой.

Прошло три недели после отъезда мистера Вальгрева – целая вечность страдания для Грации – когда его посылка прибыла в Брайервуд. Пакет был адресован его почерком, который был хорошо знаком Грации по заметкам в книгах, которые он давал ей читать и по бумагам, оставшимся на его столе. Судьба благоприятствовала ей в минуту получения. Она вышла на встречу почтальону, ничего не ожидая, ни на что не надеясь. От мистера Вальгрева она не ждала никаких известий. Разве он не сказал ей положительно, что между ними все будет кончено с его отъездом из Брайервуда? А она была слишком простодушна, чтобы считать его способным поколебаться. Он сказал, что

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

честь обязывает его расстаться с ней, и он покорится этой необходимости, думала она.

Ее сердце сильно замерло, когда она увидела пакет. Как стрела облетела она вокруг дома и не остановилась, пока не добежала до старого кедра, под которым так часто наслаждалась опасным счастьем с ним. Тут она опустилась на скамью и дрожащими пальцами разорвала пакет.

В пакете был синий бархатный футляр, который сам по себе должен был показаться драгоценностью такой девушке, как Грация, а в футляре на белой атласной подушке покоился медальон, такой чудный медальон, что у нее захватило дух при взгляде на него, и она сидела и смотрела вне себя от восторга.

Она открыла его и увидела букет эмалевых незабудок. Красиво, очень красиво, но с какою радостью променяла бы она эту картинку на его портрет или на прядь его волос! Она положила свою драгоценность на лавку около себя и распечатала письмо.

Ключок бумаги тотчас же привлек ее внимание. «Между медальоном и колечком есть пружинка, нажмите ее и вы увидите мой портрет». Прочитав эти слова, она вскрикнула от радости и начала искать пружинку, нашла ее и вскрикнула еще громче, все забыв от восторга, когда увидела его портрет. Искусный колорист польстил мистеру Вальгреву, темному цвету лица был придан итальянский оттенок, серые глаза были окрашены ультрамарином, и лицо на портрете казалось десятилетиями моложе, чем в действительности. Но Грация этого не заметила. Лицо, казавшееся ей прекраснейшим в мире, было идеализировано на портрете не более, чем она идеализировала его в уме своем с тех пор, как полюбила его обладателя. Но увидев Губерта Вальгрева в первый раз, она не заметила ничего особенного в его наружности.

Насмотревшись, наконец, вдоволь на портрет сквозь слезы, застилавшие ее глаза, покрыв стеклом восторженными поцелуями, она спрятала медальон и прочла письмо.

Оно обмануло ее ожидания. Это было только письмо благодарного жильца к своим бывшим хозяевам. Ни слова о прекрасном прошлом. Грация заплакала.

«Я очень благодарна ему за портрет, – сказала она себе, – но мы расстались навсегда, я никогда, никогда не увижу его опять».

Портрет пробудил в ней новые надежды, письмо разрушило их. Утешительно было хоть то, что такое письмо можно было показать тетке и носить медальон открыто. Она взяла синий футляр и письмо и отправилась прямо к тетке, которую нашла в молочне.

– Посмотрите, тетушка, какой подарок я получила сейчас.

– Опять какая-нибудь подушка для булавок или закладка для книг от одной из ваших подруг.

– Взгляните, тетушка, – сказала Грация, открывая медальон.

– Боже ты мой! – воскликнула мистрис Джемс, взглянув на медальон. – Где это вы взяли?

– Мистер Вальгрев прислал, тетушка. Вот его письмо.

Мистрис Джемс вырвала письмо из рук племянницы и принялась читать его вслух, взвешивая каждое слово и перечитывая некоторые выражения, что показалось Грации очень обидным; от письма мистрис Джемс обратилась к медальону и долго рассматривала его; между тем Грация стояла в страшном опасении, что она найдет тайную пружинку.

– Вещица хорошенькая и стоит немало, – сказала наконец тетка. – Не знаю только с какой стати он прислал вам такой подарок. Он за все заплатил и ничем не обязан нам. И незабудки! Как будто он посылает это женщине, с которой был в дружеских отношениях. Мне это вовсе не нравится, и я уверена, что дядя посоветует вам отослать ему назад его подарок.

– О, тетушка! – воскликнула Грация, горько заплакала.

– Ну, полно, полно, Грация, не будьте таким ребенком. Если дядя позволит вам оставить медальон, я буду очень рада. Подарок есть подарок, и не думаю, чтобы мистер Вальгрев прислал его с дурным намерением, он джентльмен, если не ошибаюсь. Надеюсь, что он никогда не говорил вам никакого вздора за моей спиной.

– Нет, тетушка, он никогда не говорил вздора.

Напротив, он был всегда очень благороден и открыл мне нечто о себе: он уже давно помолвлен.

– Честно и благородно с его стороны, что он сказал это вам. Покажите письмо дяде за обедом, и если он посоветует вам оставить медальон, я буду очень рада.

Когда пришло время обеда, Джемс Редмайн, мнения которого о многих вещах были отголоском мнений его жены, всмотрелся в выражение ее лица, и видя, что она расположена благосклонно к подарку и к дарителю, объявил, что Грация может оставить медальон, не роняя семейного достоинства. Ей следует, конечно, написать благодарственное письмо, которое даст ей случай выказать свое пансионское воспитание, и переслать его через мистера Ворту, так как мистер Вальгрев забыл написать свой адрес.

Итак, медальон остался у Грации и в следующую воскресенье она надела его поверх кисейного платья и стояла в нем в церкви со стыдливым сознанием, что все прихожане ослеплены его блеском и что сам старик ректор, увидав его, прервет свою проповедь. В будничные

дни она носила его тайно на черной ленте под платьем, а ночью клала под подушку. Любовь ее была раннею, страстною, девственною любовью, которая близка к сумасшествию, любовью Джульетты, которая хотела, чтоб ее Ромео рассыпался мелкими звездами.

«Да озарит он свод небес так ярко  
Чтоб целый мир, влюбившись в  
ночь, не мог  
Уж солнца обожать».

Девушка как будто ожила с получением этого медальона. Она стала веселее и бодрее, и тетка ее забыла свои опасения. Наступил конец сентября, и началась уборка хмеля. Толпы рабочих из пустынь Гибернии, из бесплодных долин Вайтчанеля и Бермондсея стеклись на благословенные поля Кента. Мистрис Джемс была слишком занята, чтобы думать о здоровье Грации, и когда девушка начала опять ослабевать, решив что жизнь ужасна даже с его портретом на груди, никто этого не заметил. Однажды с ней сделался обморок, и дома не было никого, кроме старухи Салли, которая употребила все средства, какие пришли ей в голову, чтобы привести ее в чувство. В другой раз обморок сделался с ней в церкви, и с тех пор она никогда не ходила туда без большой синей склянки с нюхательным спиртом.

Пришли темные октябрьские вечера. В полях кое где мелькали красноватые огоньки, и путник, проезжая по узким проселочным дорогам, наталкивался от времени до времени на табор кочующих рабочих. Вопросительно обращались к нему загорелые лица, а толпа полунагих детей обступала его, крича резкими голосами: «Подайте милостыню, господин». Группа, издали казавшаяся такою живописною, имела очень непривлекательный вид вблизи, и путник не мог не пожелать ей более удобного убежища на ночь. Иногда изодранное одеяло, повешенное между тремя жердями, образовывало нечто подобное палатке, но люди обладавшие такой роскошью были богатыми в своем сословии, большинство же ночевало под открытым небом, если только какойнибудь великодушный фермер, сжалившись над рабочими, не пустил их в пустой амбар.

Джемс Редмайн был добр, и в Брайервуде кочующий люд жил сравнительно роскошно. Он давал им старые покровы для скирдов на палатки и уступал все пустые амбары. Грация принимала участие в маленьких детях, тратила все свои деньги на лакомства для них, опустошала кладовую с яблоками, женщинам носила по вечерам большие миски с холодным чаем и старалась сделать для них все, что было в ее силах, рискуя заразиться тифом, как часто говорила ей тетка. В этот год она с особенною деятельностью предалась своей благотворительности, и горе ее стихло при виде страданий других. Она никогда не была так добра, как в этот год, говорили женщины, знавшие ее уже несколько лет. Она просиживала целые часы в поле, держа на руках больного ребенка и убаюкивая его грустными песнями. Женщины любили смотреть на нее издали и говорить об ее кротости и серьезном бледном лице.

– Чтонибудь с ней случилось, – говорила одна дюжая матрона другой. – В прошлом году она была весела как птичка, а теперь стала похожа на сестру мою Мери, которая умерла от чахотки в больнице, такая же бледная и руки такие же прозрачные. А добрая то какая! Вот такие умирают, а мой старый отец, который и себе и другим в тягость, остается маяться на свете.

Однажды вечером, пробыв почти целый день в поле, Грация сделала страшное открытие: медальон ее пропал. Лента, на которой она носила его каждый день, перетерлась об острые края колечка и осталась на ее шее, разорванная пополам. Как ни поздно было, Грация пошла бы искать свое сокровище немедленно, если б это было возможно, подняла бы рабочих и попросила бы их искать вместе с ней, но дом был заперт, а ключи лежали под подушкой мистрис Джемс, и бедная девушка не ослепела прервать сон трудолюбивой хозяйки. Она легла в постель и проплакала всю ночь, а утром сошла вниз бледная как смерть, с красными кругами под глазами и объявила о своей потере.

Мистрис Джемс пришла в негодование, узнав эту новость.

– Потеряла! Как вам не стыдно, – воскликнула она. – С какой стати надели вы его в рабочий день.

Грация покраснела:

– Я знаю, что это было очень неблагоприятно с моей стороны, тетушка Ганна, но... но... я так любила его!

– Любила! Можно ли быть таким ребенком. Вы любите ваше фортепьяно, – удивляюсь, как вы не повесите его себе на шею! Ктонибудь из ваших возлюбленных рабочих украл его, и поделом. Вот что значит водиться с таким народом.

– Они не могли украсть его, тетушка. Я носила его под платьем, и они не знали что он на мне.

– Не знали! Если бы вы проглотили золотую монету, они знали бы, что она внутри вас. К тому же вы, наверное, вынимали его и показывали комунибудь из их паршивых ребятишек. Наживете вы себе когданибудь тиф или оспу с этим народом. На что вы будете годны без вашей красоты, не умея ни за что взяться?

Грация молчала, чувствуя себя виноватою. Она вспомнила что сидя накануне у изгороди и держа на руках ребенка, мать которого с толпою подростков работала на расстоянии нескольких шагов от нее, она вынула свой медальон и вертела его пред глазами малютки, любящая сама на единственную вещь, служившую ей воспоминанием о краткой истории ее любви.

Тетушка Ганна однако вовсе не расположена была допустить, чтобы медальон пропал.

– Не стоило тратить на вас деньги, – сказала она, – и я это скажу мистру Вальгреву, если когданибудь увижу его. Медальон из чистого золота с настоящим жемчугом, и носить его по будням среди рабочих!

Наворчавшись вдоволь, тетушка Ганна отправила Джека и Чарли и одного из фермерских рабочих искать медальон под руководством Грации, которая должна была указывать все места, где была накануне.

– Но это положительно все равно, что искать месяц в траве, – сказала им тетушка Ганна, когда они отправлялись в путь.

Предсказание ее оправдалось. Молодые люди искали вплоть до вечернего чая, искали тщательно, но безуспешно. После чая смеркалось и пришлось прекратить поиски. Мистер Джемс собрал вечером рабочих, объявил им о пропаже и обещал пару соверенов тому, кто возвратит медальон, будь то мужчина, женщина или ребенок, но они все отвечали, подтверждая свои слова разнообразными клятвами, что ничего не знают о медальоне и никогда не видели его.

– Это ложь, – отвечал Джемс Редмайн твердо. – Ктонибудь из вас видел его и украл его и, может быть, уже убежал с ним в ночь. Медальон почти в мою ладонь, и сыновья мои нашли бы его если бы он лежал в траве. Они обыскали все места, где была вчера мисс Редмайн. Грех вам обижать ее, она была всегда очень добра с вами.

– Разве мы это не чувствуем, – воскликнули женщины с отчаянною энергией и с сильным ударением на последнем слове. И гул голосов отвечал протестом против предложения, что ктонибудь из рабочих способен взять вещь, принадлежащую мисс Редмайн.

Грация ушла в свою комнату крайне утомленная тяжелым днем, ходьбой взад и вперед и поисками с постепенным уменьшающеюся надеждой на успех. Она лишилась своего единственного утешения.

– Я никогда не увижу опять его лица, – сказала она себе. – Сама судьба против меня.

## Глава XVI НО ЕСЛИ У ТЕБЯ НА УМЕ НЕДОБРОЕ

После потери медальона Грация, видимо, упала духом. Добросердечный дядя Джемс сделал все, что было в его силах, чтоб отыскать пропажу: передал дело в руки полиции, наводил справки у лондонских закладчиков, но все напрасно. Бедная Грация бродила по опустевшим полям с устремленными в землю глазами, как печальный призрак, носящийся на сцене несчастной жизни. Тетушка Ганна часто выговаривала ей за такое малодушие.

– Пропал так и пропал, – утешала она ее, – и нечего искать его понапрасну. Разве на свете мало других медальонов. Вот если Бог даст, за эту четверть года окажется прибыль, когда мы сведем счеты, мы с дядей купим вам новый медальон и вставим наши портреты. И такую вещь надо будет беречь как семейное воспоминание, которое вы когданибудь покажете своим детям.

Грация невольно содрогнулась. Портрет тетушки Ганны вместо его благородного лица, вместо его божественных глаз!

– Вы очень добры, – сказала она чуть не плача, – но я никогда не буду носить другого медальона.

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



## Размер имеет значение

В хиромантии за каждым пальцем закреплена определенная планета. Так, планетой среднего пальца выступает Сатурн. Палец, впрочем, как и все остальные (кроме большого), состоит из трех фаланг: основной, средней и ногтевой. Размер фаланг говорит об отношении человека к материальным ценностям. Рассмотрите фаланги и постарайтесь определить, какая является наиболее длинной по отношению к двум другим.

Если по размеру лидирует ногтевая фаланга, то обладатель пальца экономен. Правда, порой такую экономность трудно отличить от жадности. Человек будет стремиться экономить на всем и везде, не делая исключения ни для кого - даже для себя любимого. Если больше остальных основная фаланга, то человек отличается расточительностью. Он живет «здесь и сейчас», не задумываясь над тем, что будет завтра. Даже с учетом неплохих заработков у него всегда ощущается дефицит финансовых средств. Те люди, у которых средняя фаланга наибольшая, являются прагматиками. У них четко расписан каждый лари, а большинство трат спланировано заранее. Бывает и так, что размер всех фаланг одинаковый (**рисунок 1**). Это вовсе не означает «золотую середину». Эти люди подвержены неожиданным перекосам. Они могут быть как жуткими скрягами, так и пускать огромные суммы на ветер. Такие «качели» спрогнозировать едва ли получится.

О взаимоотношениях с окружающими людьми расскажет длина пальца. Для

# СЕКРЕТ СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА

**Средний палец на руке может многое рассказать о человеке и предупредить. Он «отвечает» за силу, независимость, отношения с окружающими людьми, а также вспыльчивость - не зря же в наиболее выразительном жесте «участвует» именно средний палец.**

определения длины нужно сомкнуть указательный, средний и безымянный пальцы.

Если выше остальных оказался средний, то человек не любит шумные компании, ему комфортно в одиночестве. Такие люди не любят выступать перед публикой, стараются не оказываться в центре внимания. Их поступки благоразумны и предсказуемы.

Если три центральных пальца имеют одинаковую высоту, то их обладатель - легкомысленная натура. У него много знакомых. При этом такие люди стараются избегать ответственности, в конфликтах пытаются за-

нимать нейтральную сторону, а если это не удастся, то будут стараться уйти от открытого противостояния, действуя исподтишка. Если средний палец по высоте уступает указательному и (или) безымянному пальцам, то это говорит об агрессивности. Разногласия эти личности пытаются разрешить в первую очередь силой. Готовы до последнего отстаивать свою точку зрения, не признают ошибок.

## В какую сторону?

О силе характера можно судить по уклону пальца. Для этого нужно рассмотреть палец на «нерабочей» руке: у правой на левой, у левой соответственно, на правой. Ладонь расположите на уровне глаз и определите, в какую сторону наклонился палец. Уклон в сторону безымянного пальца свидетельствует о том, что у человека много комплексов. С таким «багажом» трудно быть уверенным в себе и с легкостью принимать решения. Эти люди редко ищут причину проблем в себе. Им проще обвинить тех, кто находится рядом. Уклон в сторону указательного пальца - амбициозный человек, готов сражать-

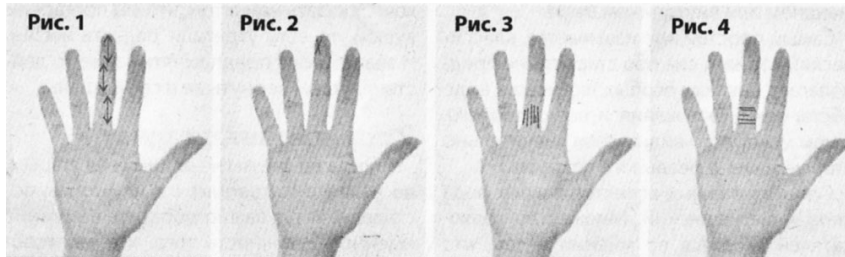
ся за место под солнцем. Но в целеустремленности и кроется главный недостаток. Для достижения поставленной цели они готовы пойти на все, не особо разборчивы в средствах. Когда средний палец не склоняется ни влево, ни вправо, то человек излишне эмоционален. Порой не может держать себя в руках. Говорит все, что думает. Не задумывается над последствиями, к которым могут привести его реплики. Если правильно определить уклон среднего пальца, то можно скорректировать свое поведение - усилить одни черты характера, ослабить другие.

## Предупрежден - значит вооружен

На среднем пальце можно обнаружить некоторые особые отметки. Так, появившиеся кресты подсказывают, на что в ближайшее время следует обратить внимание в первую очередь. Если нашли крест на ногтевой фаланге (**рисунок 2**), то займитесь своим здоровьем. Крест на средней фаланге - вероятно, вскоре подвернется шанс заметно улучшить свое материальное положение. Знак в виде креста на основной фаланге предупреждает - нужно что-то менять в своей жизни.

Вертикальные черточки на основной фаланге (**рисунок 3**) также являются предупреждением. В вашем окружении, скорее всего, появился человек, который вас использует или желает зла. Линии у основания пальца могут располагаться горизонтально (**рисунок 4**). Это сигнализирует о проблемах в семье.

Данные знаки являются подсказками. Если их вовремя разглядеть, то это поможет избежать более серьезных проблем в будущем. Знайте также, что и кресты, и черточки могут как неожиданно появляться, так и исчезать.





## Если в доме поселилась мышка

Недавно ездили с мужем на дачу - проверить, все ли там в порядке. И что же мы обнаружили? Мышей - прямо в дачном домике! Они там так хорошо обустроились. Поделались своей бедой с соседкой по участку, а она и говорит: «Насыпьте на плитусы по всему периметру дома молотого черного перца, и мыши сбегут».

Мы ее послушали, так и сделали. Вернулись через неделю - а незваных гостей и след простыл.

*Людмила.*

## Как удалить шерсть питомца с ковра



Наши любимые котики и собачки оставляют повсюду шерсть. Особенно тяжело удалять ее с ковра. Но существует несколько простых способов сделать это быстро.

Если у вас есть автомобильный стеклоочиститель, проведите им по ковра, и вся пыль соберется на резинке. Можно воспользоваться обычной резиновой перчаткой. Наденьте ее на руку, слегка намочите и круговыми движениями протрите ковер.

*Елена М.*

## Липкий валик для одежды очистит абакжур

На абажуре быстро скапливаются пыль и шерсть домашних животных. Возьмите липкий ролик для одежды и аккуратно пройдитесь им по всей поверхности абажура - все загрязнения останутся на ролике. Ролик действительно без проблем собирает пыль и шерсть. Главное, не нажимать на абажур слишком сильно, чтобы не повредить его.



## КОРИЦА ПОМОЖЕТ ОСВЕТЛИТЬ ВОЛОСЫ

На покупные краски мои волосы реагируют плохо. Для себя я уже давно нашла альтернативное красящее средство - корицу. Как приготовить такую краску?

Возьмите небольшую миску (не металлическую!), смешайте в ней 3 ст. л. молотой корицы, 3 ст. л. меда, 1 стакан кондиционера для волос. Перемешайте все до получения однородной массы. Вымойте голову, чуть подсушите волосы,

разделите их на пряди. Прокрасьте каждую приготовленным средством (не втирая в кожу головы). Наденьте одноразовую шапочку и укутайте голову полотенцем. Через полчаса полотенце снимите, а краску оставьте на волосах еще на 2 часа. Затем смойте водой.

Такое осветление подходит темноволосым женщинам, блондинкам лучше им не пользоваться.

*Виктория.*

## ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ПРИГОДИТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА КУХНЕ

В нашей семье лавровый лист используется не только для приготовления блюд. Например, если вы столкнулись с проблемой неприятного запаха изо рта, то жуйте лавровый листик несколько раз в день (после чего в течение получаса нельзя пить и есть), и вы заметите положительный эффект.

\* Если ваш ребенок очень активный и плохо засыпает, положите несколько лавровых листиков под подушку - это отличное успокоительное средство.

\* Чтобы дезинфицировать помещение, где находился больной, заварите несколько лавровых листьев кипятком. Дайте настояться 15-20 минут и вылейте в тарелку. Оставьте в комнате на час, и та очистится от бактерий и наполнится приятным ароматом.

\* Лавровое масло поможет при лечении воспалительных кожных заболева-



ний, опрелостей и пролежней. 1,5 ст. л. измельченных листьев залейте 1 стаканом растительного масла. Оставьте в темном месте на неделю.

\* Если вы страдаете от повышенной потливости ног, заварите 30 лавровых листьев 2 стаканами кипятка. Дайте настояться в течение 3 часов, затем вылейте в таз с теплой водой. Используйте как ванночку для ног 10-15 минут в день.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ЧЕМ ЦВЕТОЧКИ ПОДКОРМИТЬ

Чтобы любимые цветы на подоконнике были красивыми и цветущими, их нужно удобрять, особенно с апреля по октябрь.

\* **Подсыпем золы.** В золе есть калий, фосфор, кальций, железо, цинк и даже сера. Причем калий и фосфор - в легкодоступной для растений форме, что делает золу одним из лучших удобрений. Чтобы подкормить цветы, смешайте золу с почвой при пересадке. Так вы не только сделаете землю более питательной, но и обеззаразите ее, благодаря чему поврежденные при пересадке корешки не загниют. Из золы можно приготовить и жидкую подкормку - разведите 1 ст. ложку золы в 1 л воды.

\* **Луковый коктейль.** Удобрение из луковой шелухи благоприятно отразится на росте всех домашних растений. Ведь в нем содержится полный набор микроэлементов. Понадобится примерно 50 г луковой шелухи. Залейте ее 2 л горячей воды, доведите до кипения и кипятите 10 минут. Настаивайте 3 часа, процедите и опрыскайте растения и верхний слой почвы.

Хозяйственное мыло - лучшая замена дорогостоящим моющим средствам. Чтобы продезинфицировать разделочную доску, слегка смочите ее и обильно натрите темным хозяйственным мылом. Дайте поверхности просохнуть минут 5, а потом ополосните под проточной водой. После использования доску можно протереть пищевым уксусом. Кислота, которая в нем содержится, убивает болезнетворные бактерии - кишечную палочку, сальмонеллу и стафилококк.

## Пригодится

### Стерилизуем банки

Разместите на противне банки, крышки и резинки, можно мокрые. Поставьте противень в разогретую духовку на нижний уровень так, чтобы большие банки, по возможности, были сзади. Если собираетесь закрывать варенье, духовку нужно разогреть до 90-95°C, если делаете соленья - до 100-110°C. Держите банки в духовке 25-30 минут. Главное - не передержите, иначе они могут лопнуть. После термической обработки поставьте банки горлышком вниз.

### Дезинфицируем разделочные доски

Хозяйственное мыло - лучшая замена дорогостоящим моющим средствам. Чтобы продезинфицировать разделочную доску, слегка смочите ее и обильно натрите темным хозяйственным мылом. Дайте поверхности просохнуть минут 5, а потом ополосните под проточной водой. После использования доску можно протереть пищевым уксусом. Кислота, которая в нем содержится, убивает болезнетворные бактерии - кишечную палочку, сальмонеллу и стафилококк.

## Кладу в холодильник кусочек хлеба - и никаких запахов

Чего я только не пробовала, чтобы победить неприятные запахи в холодильнике! Покупала специальные глассмасовые коробочки разных видов с активированным углем, просто раскладывала таблетки угля в мешочках... Толку было мало. Потом догадалась класть кусочки сухого хлеба в холодильник (в открытом пакете или просто на полку). Может быть, кто-то советовал, а я просто вспомнила. И запахи исчезли. Поработавший на благо холодильника кусочек я не выбрасываю, отправляю на следующую работу - в компост.

*Наталья.*

## Я точно знаю, как избавиться от засора

Я 15 лет проработал сантехником, поэтому знаю точно, как избавиться от засора в сифоне, что поможет, а что нет. По факту, чтобы прочистить засор в сифоне, удалить из него жир и волосы, устройство надо снять, разобрать, промыть, собрать обратно и установить. Если лень снимать сифон и хотите промыть трубы, в магазинах продаются гранулированные средства на основе каустической соды. Не нужно покупать дорогие гели и брендовые порошки для прочистки. В них такой же состав, как и у дешевых, просто внимательно читайте инструкцию. Не покупайте, купите тростик для прочистки труб - он вам поможет пробить засор в трубопроводе. Вот и вся наука.

*Виктор.*

## Ревень прекрасно чистит алюминиевую посуду

У ревеня, помимо вкусовых и лечебных качеств, есть еще одно замечательное свойство - он прекрасно удаляет темный налет и пятна на алюминевой посуде. Об этом я узнала случайно, когда решила сварить кисель в алюминиевой кастрюле. Итак, если хотите почистить посуду, выложите в нее нарезанные черешки ревеня, залейте водой и кипятите 15-20 минут. Мелкие предметы можно погрузить в большую емкость. После отвара слейте, а посуду просто ополосните под проточной водой.



*Жанна.*

Примеряя новую пару, следует остановиться на нескольких важных пунктах: нога в обуви должна быть хорошо зафиксирована, размер подобран правильно, материалы - быть дышащими, а подошва - не плоской. На что еще обратить внимание, расскажет консультант одной из известных розничных сетей ортопедических магазинов.

## Достаточно одной пары обуви?

Со сменой сезона нет необходимости полностью обновлять обувь на полке в прихожей. Главное - иметь более одной пары повседневной обуви. Не страшно, если что-то переключает из весеннего гардероба в летний. В некоторых регионах довольно теплое межсезонье, так что можно оставить любимую пару легкой обуви в прихожей и продолжать носить ее в прохладные летние дни.

Разнообразие важно еще и из соображений гигиены. Обuvi надо давать «отдыхать» не менее 24, а лучше 48 часов, прежде чем ее наденут снова. Особенно это актуально для летних дней.

## Какие босоножки выбрать?

Если ваша туфелька состоит из одного тонкого ремешка и каблука высотой 12 см, это не лучший выбор. Однако, если вам нужна красивая пара на каблук, пусть будет. Но обратите внимание на качество. Вам должно быть комфортно в этой модели хотя бы пару часов. Если уже при примерке возникает неудобство, то носить эту обувь вы,

## ПРАВДА ИЛИ МИФ?

**Дешевая обувь сделана из некачественных искусственных материалов.**

**Это правда! Однако искусственные материалы могут быть и высочайшего качества. В этом случае обувь точно не будет дешевой.**

**Кожаную обувь легко растянуть за сутки.**

**Относительно! Обычно для этой цели предлагается носить пару с теплым носком или поставить в морозилку, заполнив пакетами водой. Да, результат вы получите, но также велика вероятность деформировать обувь.**

**Вьетнамки -**

**универсальная обувь для лета**

**Это миф! Вьетнамки заставляют стопу напрягаться. Это плохо сказывается на здоровье стопы, если носить их постоянно. Кроме того, это негигиенично, так как слишком большая поверхность ног открыта.**



# ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ НА ЛЕТО

**Пришло лето, а вместе с ним жаркие дни, долгие прогулки и нагрузка на ноги. Необходимо заранее позаботиться об удобной обуви, чтобы летние радости не были омрачены неприятностями со здоровьем.**

скорее всего, не сможете. Обратите внимание на стельку, она не должна быть скользкой. Голая стопа быстро станет влажной, и нога будет скользить. Можно использовать силиконовые вкладыши: они удобны и хорошо крепятся благодаря липкому слою. Вкладыши выпускаются в разных вариантах, разгружают передний свод стопы, защищают от мозолей

✓ **После использования силиконовые вкладыши необходимо вымыть и обработать тальком.**

## Если ноги отекают

Отеки ног - это медицинская проблема, с которой должен разбираться врач. В этом случае нежелательно мучить себя жесткой обувью и тонкими ремешками.

Стоит зайти в специализированный магазин, где продается обувь, одобренная врачами-ортопедами. Там вы найдете модели, которые способны предотвратить или хотя бы не усугубить болезни стоп.

Если у вас сильно отекают ноги, следует выбирать мягкую и удобную обувь, которая не усугубит проблему. Она не должна пережимать ногу или некомфортно сидеть.

## Нужно ухаживать за стельками?

Если для спортивной и повседневной

обуви вы используете индивидуальные стельки, важно в конце дня достать их и просушить. За ночь испарится лишняя влага, остановится активное размножение бактерий. Так стельки прослужат дольше.

Раз в несколько дней полезно обрабатывать стельки и внутреннюю часть обуви противогрибковым спреем. Он продается во всех аптеках. Утром, выходя из дома, желательно надеть другую пару обуви, переложив внутрь стельки, если они у вас в единственном экземпляре. У вас имеются проблемы со стопой? Обязательно подберите ортопедические стельки, в который будет удобно находиться целый день.

## Как правильно подобрать размер?

В магазине, выбирая обувь, действуйте пошагово.

1. Достаньте из обуви стельку, положите на пол и плотно встаньте на нее всей стопой.
2. Определите, какой палец самый длинный. Это не всегда большой палец! Самый длинный палец стопы выходит за границы стельки не должен.
3. Прodelайте это с обеими стельками, так как стопы могут существенно отличаться друг от друга по размеру.



# СКОЛЬКО КОСМЕТИКИ НУЖНО КОЖЕ?

**На смену многоступенчатым системам ухода приходит бьюти-минимализм. Ради чего стоит отказаться от обилия косметики?**

**М**инимализм в последнее время вошел в моду не только в дизайне, но и в сфере красоты. В чем выражается этот тренд - в переходе на бюджетную косметику или в использовании двух-трех баночек вместо десяти? Поговорим об этом с косметологом Ольгой Вахрушевой.

### В чем преимущество универсальных средств?

Стремление выглядеть ухоженно, используя минимальное количество косметических средств и затрачивая на уход немного времени и усилий, называется бьюти-минимализмом. В частности, данная система подразумевает переход к универсальным средствам, решающим сразу несколько задач. Например, на баночке крема можно прочесть, что он и увлажняет, и защищает от солнца, и создает матовый эффект. Нередко на упаковке также делают пометки «2 в 1», «3 в 1» и т.д. Благодаря универсальным средствам количество бустеров, щербетов, ампул в женской косметичке неизбежно уменьшается. Меньше баночек - меньше затрат. Однако, чтобы создать действительно эффективное универсальное средство, нужны месяцы, а то и годы работы. То есть дешевым оно точно не будет.

### Многоступенчатый уход остался в прошлом?

Тенденция к минимализму наблюдается даже у азиатских производи-

лей, благодаря которым в свое время стала популярна многоступенчатая система ухода. Они также предлагают универсальные средства, позволяющие сократить количество шагов в ежедневном уходе за кожей.

Классическая формула «очистение-тонизирование-увлажнение-питание» остается, однако процесс перестает быть таким дробным. Смысл универсальных средств - не в отказе от одного из этапов ухода, а в совмещении его с другими.

### Надо ли переходить на натуральную косметику?

Бьюти-минимализм - это еще и упрощение формулы косметического средства, сокращение списка его ингредиентов. Натуральная косметика, в частности, может иметь как сложный, так и простой состав. Например, гидролаты содержат минимум составляющих, это всего лишь дистиллированная вода

плюс водорастворимые растительные компоненты.

Если взглянуть на продукцию, представленную сегодня в косметических магазинах, можно заметить, что многие производители меняют упаковку в сторону лаконичности и экологичности. Популярны цвета крафтовой бумаги, зеленый, белый, коричневый и другие природные оттенки, общая сдержанность дизайна. Для производства упаковки часто используют продукты переработки. Все это - тоже пример моды на минимализм.

### Естественный макияж в моде?

Сегодня в тренде натуральный макияж, предполагающий максимальную естественность. Он требует использования лишь небольшого количества декоративных средств. Однако подобный мейкап требует идеального состояния кожи. Отсюда рост спроса на косметику по уходу за лицом - в том числе на трендовые универсальные и натуральные средства.

Естественный макияж может применяться в качестве повседневного, при этом для вечерних мероприятий допустимо наносить что-то более яркое.

### Нужна ли смена косметики?

Несмотря на принципы минимализма, время от времени рекомендуется менять средства по уходу за кожей. В частности, они должны быть разными в зависимости от сезона. Зимой, весной, летом и осенью наша кожа нуждается в разных элементах, и это следует учитывать. Также считается, что со временем кожа может привыкнуть к определенным компонентам в составе и переставать на них реагировать. Другими словами, спустя пару месяцев привычный крем может уже не работать. Это происходит из-за того, что он становится «понятым» для кожи.

Если вы привыкли к базовому средству, можно продолжать им пользоваться, но параллельно дополнять уход. Хорошо зарекомендовали себя сыворотки - именно они добавляют недостающие элементы для питания дермы. Рекомендуется применять их курсами - по 7-10 дней раз в 2-3 месяца.

✓ **Сегодня популярны гибридные средства - например, увлажняющий крем с тональным эффектом или питательный бальзам, проявляющий естественный оттенок губ.**

### РАЗУМНАЯ ЭКОНОМИЯ

Визажисты призывают сделать ставку на качество, а не на количество косметики по уходу за кожей. Хотите экономить? Купите одно дорогое средство, которое заменит несколько бюджетных. Так, например, можно отказаться от использования ночного крема (особенно если вы входите в возрастную категорию до 35 лет). Доказано: ингредиенты в его составе незначительно отличаются от дневных. Допустимо приобрести универсальное средство, которое можно будет наносить как перед сном, так и утром.





**Ч**океры на шее, темные помады, тени с металлическим блеском - все хорошо забытое старое за последние несколько сезонов оценили и примерили многие звезды. Теперь очередь дошла и до голографического блеска, который создает сияние и причудливые узоры на губах. Готовы кардинально изменить свой образ?

### Футуризм в макияже

Матовые помады постепенно сдают позиции. Визажисты призывают нас отказаться от продуктов, которые сушат губы и вызывают шелушения. Весной и летом стоит сделать ставку на сияние - от нежного сатина до глиттера. Голограмма на губах - это альтернатива металлику.

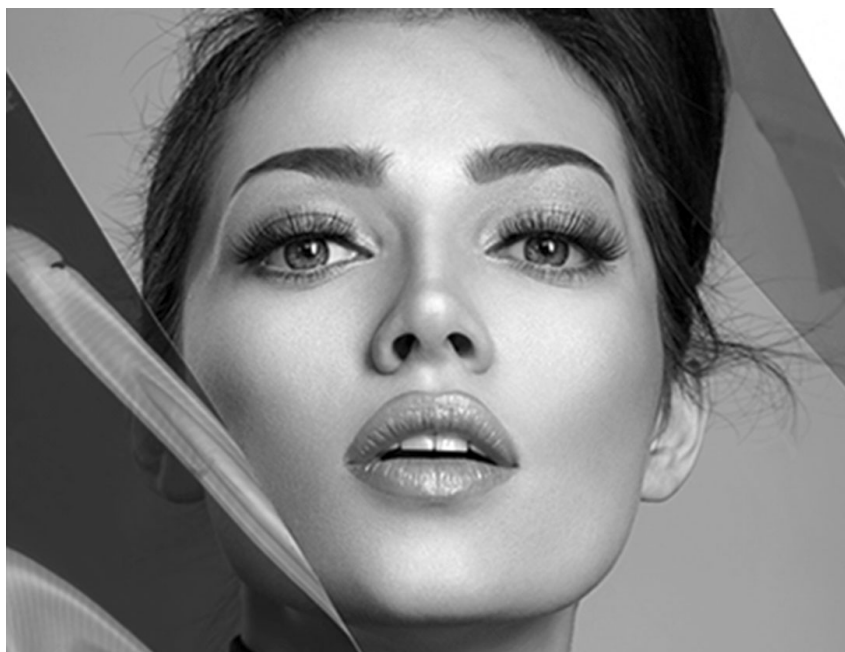
Первыми футуристический макияж предложили делать бьюти-блогеры. Их публикации собрали тысячи откликов по всему миру - и тенденцию быстро подхватили косметические марки и модные дома.

Если макияж в стиле 90-х не находит отклика в вашей душе, не спешите отказываться от голографических блесков. Они намного комфортнее в носке по сравнению с холодными перламутровыми помадами из прошлого. А еще позволяют визуально сделать губы более пухлыми и соблазнительными.

### Что должно быть в косметичке

Для начала подготовьте губы к макияжу - сделайте легкий скраб и нанесите питательный бальзам. После этого нюдовым карандашом пройдитесь по контуру губ (можно отступить от него немного, если вы хотите визуально увеличить губы).

Возьмите за основу помаду с сатиновым финишем - светлого или темного оттенка. Необычно топографический блеск смотрится на синей, коричневой, фиолетовой и даже черной помаде. Слегка припудрите губы прозрачной пудрой (так блеск ляжет ровнее). Нанесите голографический блеск по всей поверхности губ либо выделите им только середину. Для более выраженного сияния используйте жидкий глиттер.



## «ПРИВЕТ ИЗ 90-Х!» ГОЛОГРАММА НА ГУБАХ

**Тренд на голографические блески и помады, популярный в 90-е, возвращается в новом воплощении. Теперь яркий и стильный макияж можно носить в повседневной жизни.**

### С чем сочетается блеск

Очевидно, что голограмма на губах не вписывается в повседневный макияж. И все же вы вполне можете носить такой блеск - жемчужного, розового или перламутрового оттенка - каждый день. Для этого возьмите за основу нежно-розовую или персиковую помаду и откажитесь от дополнительного сияния (глиттера, блесков).

Для вечернего макияжа предлагаем вам освоить технику с топографическим эффектом. Его еще называют космическим макияжем.

**1.** На кожу лица нанесите праймер, а затем тональный крем с подсвечи-

вающим эффектом. Закрепите тон пудрой. Если у вас жирная кожа, лучше использовать матирующую пудру.

**2.** Используйте базу для век. Дайте ей впитаться. Коричневым карандашом выделите межресничное пространство. Светлой подводкой с сатиновым эффектом нарисуйте аккуратные стрелки.

**3.** Выделите зону под бровями, переносицу и скулы с помощью жидкого хайлайтера с крупными блестками. Каплю хайлайтера распределите также в «галочке» губ.

**4.** Следующий шаг - румяна с мелким шиммером. Улыбнитесь и нанесите их на яблочки щек. Растушуйте.

**5.** На губы нанесите голографическую помаду с золотистым сиянием. Обязательно используйте контурный карандаш, чтобы продлить стойкость макияжа.

**6.** Если вы хотите усилить голографический эффект, сияющей помадой выделите подвижное веко. Удобнее делать это стиком, а затем слегка растушевать границы пальцем.

**7.** Остался макияж глаз. Накрасьте ресницы черной или коричневой тушью и нанесите на брови оттеночный гель.

Сочетайте такой макияж с вечерним платьем или комбинезоном. Рекомендуем отказаться от дополнительных аксессуаров, чтобы все внимание было приковано к макияжу. Максимум - гвоздики в ушах и тонкая цепочка на шее.



**Выбирая блеск, в составе которого нет минеральных масел и силиконов. Такой блеск может быть слишком липким на губах и вызывать дискомфорт.**



# СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ

Нежные, тающие во рту творожные сырки - отличное дополнение к чаю! А если добавить в творог карамель или клубнику, то этот десерт точно станет вашим любимым.

Чтобы творожные сырки получились вкусными, используйте мягкий, но не жидкий творог с высокой долей жирности - от 9%.

тудите и покройте сырки. Уберите в холодильник на 30 мин. Подавайте с ягодами.

### С какао и ягодами

**Понадобится:** творог - 250 г, сгущенное молоко - 3 ст. л., какао - 1,5 ст. л., свежие ягоды для подачи. **Для глазури:** кокосовое масло - 100 г, какао - 5 ст. л., сахар - 3 ст. л. Творог пропустите через сито дважды (или взбейте блендером до кремообразной консистенции). Добавьте сгущенное молоко и какао. Все тщательно перемешайте и уберите в морозилку на 10 мин. Смочите руки водой и сформируйте из творожной массы колбаски длиной 5-7 см. Уберите в холодильник на 20 мин. Растопите кокосовое масло на водяной бане, доведите почти до кипения, но не кипятите. Добавьте какао и сахар, быстро перемешайте. Глазурь слегка ос-

Домашние сырки можно хранить в холодильнике 7 дней.

### Клубничные

**Понадобится:** творог - 350 г, сахарная пудра - 100 г, ванилин - 1 пакетик. **Для начинки:** клубника - 150 г, сахар - 1 ч. л., лимонная кислота - на кончике ножа. **Для глазури:** горький шоколад - 150 г, сливочное масло - 2 ст. л.

Творог взбейте блендером до кремообразной консистенции. Добавьте сахарную пудру и ванилин, еще раз взбейте. Клубнику вымойте, удалите хвостики. Пропустите через сито или взбейте блендером. Добавьте сахар и тщательно перемешайте. Поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с плиты, добавьте лимонную кислоту и перемешайте. Остудите. Творожную массу выложите в прямоу-

гольную форму на 1/2. По всей длине сделайте небольшое углубление. Аккуратно выложите начинку, сверху - оставшийся творог. Уберите в морозилку на 20 мин.

Горький шоколад поломайте на кусочки. Поставьте на водяную баню, растопите, помешивая. Добавьте сливочное масло и перемешайте. Остудите и обмакните сырки в глазурь. Дайте шоколаду застыть.

### Карамельные

**Понадобится:** творог (12%) - 300 г, сахарная пудра - 50 г, сливочное масло - 50 г, ванилин - 1 пакетик, сахар - 100 г, сливки (10%) - 100 мл, молочный шоколад - 100 г.

Смешайте творог с мягким сливочным маслом, добавьте ванилин и сахарную пудру. Взбейте блендером до однородной консистенции.

Для карамели нагрейте сковороду, убавьте огонь до минимума и высыпьте сахар. Когда сахар расплавится, частями влейте сливки, непрерывно помешивая. Держите на огне 5-7 мин., помешивая, пока карамель не загустеет. Остудите и переложите в кондитерский мешок.

Смажьте силиконовые формочки маслом, уберите в холодильник на 20-30 мин. В формочки выложите творожную массу на 1/3. В центре сделайте углубление и отсадите карамель. Выложите оставшуюся массу. Уберите в холодильник на 1 ч.

Шоколад поломайте на кусочки и растопите на водяной бане. Покройте сырки шоколадом. Уберите в холод.

### С кокосом и бананом

**Понадобится:** творог - 300 г, банан - 1 шт., кокосовая стружка - 3 ст. л., сахарная пудра - 50 г. **Для глазури:** горький шоколад - 100 г, сливочное масло - 1 ст. л., молоко - 2 ст. л.

Банан очистите, нарежьте. Добавьте творог и взбейте блендером до однородной консистенции. Всыпьте сахарную пудру и кокосовую стружку, тщательно перемешайте. Уберите в морозилку на 15 мин.

Горький шоколад поломайте на кусочки. Добавьте молоко и сливочное масло. Поставьте на водяную баню и растопите смесь, помешивая. Остудите. Сырки окуните в глазурь, выложите на тарелку. Уберите в холодильник до полного застывания шоколада.



Клубничные



Карамельные



С кокосом и бананом

### МАРИНОВАННАЯ СКУМБРИЯ

**Свежемороженая скумбрия, половина лимона, 150 мл соевого соуса, 2-3 щепотки соли, 2 щепотки черного перца.**

Лимон нарежьте ломтиками, половину выложите на дно глубокой емкости. Скумбрию разделайте, отрежьте голову, плавники, хвост, нарежьте ломтиками. Посолите и поперчите, поместите в емкость с лимоном. Залейте соевым соусом, слегка помассируйте, чтобы он впитался. Добавьте оставшуюся лимонную нарезку и снова слегка помассируйте. В таком виде отправьте в холодильник на сутки, периодически перемешивайте.

### ШАРИКИ ИЗ НУТА

**250 г нута, 100 г панировочных сухарей, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка кунжута, по 1/2 чайн. ложки соли, зиры и соды, 1 чайн. ложка паприки, 1/2 луковицы, петрушка, 50 мл лимонного сока, растительное масло.**

Нут залейте холодной водой и оставьте на ночь. Воду слейте, нут выложите в чашу блендера. Добавьте кунжут, зиру, паприку, соль, чеснок, лук, петрушку. Измельчите все в более-менее однородную массу, но не в пюре. Добавьте соду, лимонный сок, панировочные сухари. Перемешайте. Сформируйте шарики размером с грецкий орех и обжарьте их в сотейнике в разогретом масле со всех сторон. Готовые шарики выкладывайте на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла.

### ЧЕСНОЧНЫЕ СТРЕЛКИ В СМЕТАНЕ

**150 г чесночных стрелок, луковица, 1 ст. ложка 15% сметаны, соль, перец, 1 ст. ложка растительного масла для жарки.**

Обломите верхние части стрелок - они не нужны. Нарежьте стрелки, как вам нравится. Отварите в кипящей подсоленной воде 4-5 минут. Лук нарежьте кубиком. Готовые стрелки обжаривайте в растительном масле на среднем огне в течение 4-5 минут. Добавьте лук. Поперчите, посолите. Когда лук зарумянится, добавьте сметану, перемешайте. Держите под крышкой еще 3 минуты. При подаче посыпьте зеленью.



### Сладкая пицца с карамельным сиропом

**Яблоко, 3-5 клубничек, 2 ст. ложки карамельного сиропа, 150 г творога, 50 г сметаны, 5 ст. ложек сахара, яйцо, 1,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 1-2 щепотки лимонной кислоты, мята.**

Смешайте холодное сливочное масло с мукой и 3 ст. ложками сахара. Добавьте яйцо и вымесите тесто до гладкости. Заверните в пленку и уберите на 30 минут в холодильник. После распределите тонким слоем в антипригарной форме, сделав небольшие бортики. Проколите в нескольких местах вилкой, чтобы тесто не вздувалось во время выпечки. Запекайте 20 минут при 180 градусах. Остудите немного

### КЛУБНИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

основу для пиццы, осторожно извлеките из формы. Приготовьте крем - творог, оставшийся сахар и сметану взбейте с помощью блендера. Яблоко порежьте тонкими ломтиками и сбрызните водой с разведенной в ней лимонной кислотой. Клубнику порежьте на 4 части. Смажьте корж творожным кремом, сверху распределите яблоки и клубнику. Полейте сиропом и украсьте листочками мяты.

### Легкий молочный крем

**800 г клубники, 2 яйца, 100 г сахара, 2 стакана молока, 3 ст. ложки сметаны, 3 чайн. ложки желатина.**

Смешайте клубнику с яйцами, сметаной, молоком и сахаром. Взбивайте смесь миксером 30 секунд. Желатин залейте 100 мл холодной воды, нагрейте до 60 градусов, охладите. Желатиновую массу соедините с клубничной. Взбейте еще раз в течение 10-15 секунд. Массу разлейте по креманкам и уберите в холодильник до полного застывания.

### Кокосовое печенье

**400 г кокосовой стружки, 1/4 стакана сахара, 3 яйца (понадобятся только белки), щепотка соли, полстакана клубники.**

Клубнику разрежьте пополам. Желтки отделите от белков. В блендере смешайте стружку, соль и сахар. Добавьте клубнику и белки. Взбейте, только следите, чтобы клубника не превратилась в пюре. Сформируйте шарики столовой ложкой и выложите их на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте 25-30 минут при 170 градусах.



Моя дача

**Рододендроны любят частые поливы, особенно после посадки, а также во время бутонизации и цветения.**

# РОДОДЕНДРОНЫ УХАЖИВАЕМ ЗА КАПРИЗНЫМИ КРАСАВИЦАМИ

**У рододендронов плотные зеленые листья и потрясающе нежные соцветия. Ни один садовод не откажется от такой красоты на даче!**

**Н**екотрые рододендроны выдерживают большие морозы. Так что не все они неженки! Но для ежегодного цветения этим растениям действительно нужны определенные условия, которые следует соблюдать, если вы мечтаете о красоте в саду.

## Укронное место

Важно правильно выбрать место посадки. Рододендронам будет некомфортно на открытом солнечном участке. Лучше предпочесть полутень или даже тенистый уголок, защищенный от ветров забором. Можно сажать растение рядом с деревьями, у которых корневая система расположена в глубоких слоях почвы. У рододендрона корни поверхностные, поэтому такие соседи ему не помешают.

Почва на выбранном участке должна быть рыхлой и чуть подкисленной (рН от 4 до 5,5). Если в ней много кислоты или щелочи, рододендроны начнут чахнуть. Для рыхлости можно добавить в почву торф, а для подкисления - землю из-под хвойных растений или измельченную сосновую кору (лучше перепревшую).

✓ **Хотя бы раз в год стоит проверять грунт на кислотность и при необходимости корректировать ее уровень.**

## Посадка с легкой руки

Высаживайте рододендроны весной или осенью. При покупке саженцев обратите внимание на их кустистость, листья и корни. Хорошо, если они ветвятся практически от корневой шейки, на листьях нет вздутий и пятнышек, а на корнях - узлов и гнили.

Перед посадкой корни рододендрона обязательно нужно расправить. Для этого опустите их на некоторое время в воду и затем аккуратно распутайте. На дно посадочной ямы выложите дренажный слой - например, битый кирпич. Посадите растение так, чтобы корневая шейка не была заглублена. Затем обильно полейте и замульчируйте хвоей сосны, опилками или торфом.

## Секреты ухода

Когда растениям не хватает влаги, их листья становятся матовыми и теряют упругость. Значит, нужен полив! Используйте подкисленную воду: для этого в мягкую дождевую воду добавьте пару

горстей верхового торфа и оставьте на сутки. Вместо торфа можно подсыпать немного лимонной кислоты. Если стоит жара, рододендроны стоит опрыскать - лучше дождевой водой (от водопроводной на листьях остаются некрасивые белые пятна).

Пышно цветущие растения на следующий год обычно цветут скромнее. Чтобы выровнять данный процесс, все увядшие соцветия сразу выламывайте. Тогда кустик не потратит силы на вызревание семян и перенаправит их на формирование цветочных почек следующего года.

Взрослым кустикам может потребоваться санитарная обрезка, а старым - омолаживающая. Проводите их весной, до начала активного сокодвижения. В это же время подкармливайте растения готовым удобрением с пометкой «Для вересковых» или органикой.

Для приготовления органической подкормки залейте коровяк небольшим количеством воды и оставьте на неделю. Затем разбавьте настоем водой в соотношении 1:15. Вторую подкормку проведите после цветения. Подойдет сернокислый калий и суперфосфат (по 20 г на 1 кв. м).

## Предзимняя подготовка

Если осень выдалась засушливая, рододендронам нужны дополнительные поливы. Еще один важный этап осеннего ухода - укрытие. В нем нуждается большинство видов и сортов рододендронов.

До прихода заморозков замульчируйте кустик толстым слоем торфа. Заложите между ветками лапник и чуть стяните крону веревкой. Сверху укройте растение мешковиной. Весной уберите укрытие сразу после схода снега. Лучше выбрать пасмурный день, чтобы растению было легче адаптироваться.







# НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ С ПИТОМЦЕМ БЕЗ ПАНИКИ!

**К**огда домашние животные попадают в беду, это становится шоком для их хозяев. Не время паниковать - нужно срочно принять меры. Так вы сможете спасти своего питомца.

От несчастного случая не застрахован никто, тем более любопытный, шаловливый, неопытный котенок или щенок.

### Подоконник так и манит...

Окна для кошек - неизведанный мир. Там столько интересного, столько новых запахов и звуков! А еще свежий воздух и солнечный свет.

\* Когда кошка видит добычу (например, птицу), у нее срабатывает охотничий инстинкт. Животное может выпрыгнуть из окна, пытаясь схватить жертву.

\* Если на скамейке внизу сидит бесконечно привлекательная кошечка, то некастрированный кот весной не боится ринуться вниз.

\* Неожиданный громкий звук иногда пугает животное, и в панике оно спрыгивает с подоконника не в дом, а в противоположную сторону.

\* Опасным для кошек может быть микропроветривание. Некоторые любопытные питомцы умудряются подпрыгнуть повыше и застревают в открытом окне. Это грозит серьезными травмами и даже летальным исходом. На ваших окнах нет никакой защиты, и вы подозреваете, что кошка выпала? Прежде всего, бегите во двор. Велика

вероятность, что животное приземлилось более-менее удачно и сидит в шоковом состоянии.

Если вы нашли кошку, окликните ее и не спешите брать на руки. Во-первых, из-за шока питомец может покусать вас, а во-вторых, вы рискуете причинить ему боль, если есть повреждение костей или внутренних органов. Не ошупывайте пострадавшего самостоятельно. Аккуратно поместите животное в переноску и срочно к ветеринару!

### Угощение с последствиями

По статистике, от отравления чаще страдают собаки, чем кошки. Они могут подобрать что-то ядовитое с земли или найти опасные вещества дома (лекарства, бытовую химию, удобрения) и «угоститься». А вот кошки наносят себе вред, наевшись ядовитых комнатных цветов. Самыми опасными для питомцев считаются растения амариллисовые, ароидные, кутровые, пасленовые, вересковые и молочайные.

Признаки отравления: общая вялость, учащенное дыхание, обильное слюноотделение, рвота, пена изо рта, диарея, хрипы, судороги.

### Собака выбежала на дорогу

Переводите собаку через дорогу только на поводке и приучайте к командам, чтобы любимец беспрекословно слу-

шался вас, даже если на проезжей части лежит мячик.

Когда беда все-таки случилась, аккуратно осмотрите раненого питомца, проверьте, нет ли сильного кровотечения. Собака в шоке и начала огрызаться? Постарайтесь надеть на нее намордник, чтобы не пострадали люди, которые будут оказывать животному помощь. Если есть кровотечение, быстро наложите повязку. Не пытайтесь вправить вывихнутые конечности самостоятельно. Чтобы меньше травмировать собаку, заверните ее во что-то плотное - одеяло или куртку. Вам помогут в ветеринарной клинике.

### А что у нас в розетке?

Животное рискует получить удар электрическим током, если оно оказалось на крыше во время грозы, любит грызть провода или заинтересовалось розеткой. Всегда выключайте электроприборы, установите на розетки защиту, уберите провода в коробки.

После удара током питомец может погибнуть на месте. Но так бывает не всегда. Порой животные находятся в неподвижном шоковом или бессознательном состоянии, у них наблюдаются судороги, ожоги, недержание кала и мочи. При легком поражении собаки и кошки на некоторое время теряют координацию, но потом восстанавливаются.

Если ваше животное пострадало, первым делом отключите электричество, отберите у любимца провод или оторвите животное от источника электричества. Но будьте осторожны. Хвататься за питомца, когда он находится под действием тока, можно только в резиновых перчатках, иначе помощь понадобится не только ему, но и вам. Положите животное на сухую подстилку, откройте ему рот и вытащите язык. Ничто не должно мешать дыханию. Скорее всего, собаке или кошке понадобятся искусственное дыхание и массаж сердца.



Сетка на окне защитит питомца от выпадения





Создать расслабленную атмосферу в дачном домике помогут деревянные предметы, имитация камина, мягкие подушки и не только.

## Уютный дачный домик



Спрятаться от городской суеты можно на даче. Расслабиться и отдохнуть получится на диване с симпатичными подушками в стиле кантри. На столик рядом поставьте полевые цветы - такие мелочи навевают романтическое настроение.

Если вы предпочитаете экостиль в интерьере, обратите внимание на деревянный декор и плетеную мебель. Удобно использовать деревянный столик на колесиках, особенно если вам нравится устраивать пикники на участке (с комфортом).

Когда место в доме позволяет, установите имитацию камина - пляшущие языки пламени завораживают, создают уют. И не забудьте о деталях: милая картина в раме, летняя скатерть с цветами, вязанный текстиль. Интересная идея - установить подвесное кресло. Его легко вынести на веранду, чтобы погреться на солнышке.







## «РАЙСКОЕ» НАСЛАЖДЕНИЕ»

Сметана - 200 г, кефир - 1 л, сахар - 150 г, желатин - 1 пакетик, ревеня - 100 г, клубника - 100 г, корицевый сахар - 5 ст. л.

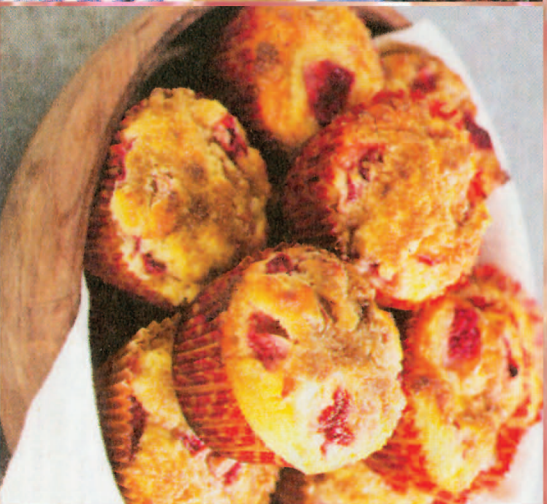
Ревень вымойте, обсушите, срежьте листья и жесткие места, нарежьте мелкими кубиками. Клубнику вымойте, измельчите. Соедините ревеня с клубникой, добавьте 50 г сахара и поставьте на медленный огонь. Постоянно помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, остудите и измельчите массу блендером. Разложите по небольшим формочкам. Соедините сметану, кефир и оставшийся сахар. Взбейте миксером до растворения сахара. Желатин распустите и тонкой стружкой добавьте в кефирную массу. Еще раз взбейте и аккуратно разлейте в формочки с ревенем. Уберите в холодильник на 2 ч, до полного застывания. Корицевый сахар растопите и полейте десерт. Украсьте ягодами по своему вкусу.



## ИРЛАНДСКИЙ ПИРОГ

Для теста: Мука - 200 г, сливочное масло - 100 г, вода - 50 мл, соль - 1 щепотка. Для начинки: Ревень - 300 г, сахар - 100 г, лимон - 1 шт., картофельный крахмал - 1 ч. л., кунжут для посыпки, желток для смазывания.

Просейте муку с солью. Сливочное масло охладите и нарежьте кубиками, разотрите с мукой в крошку. Постепенно влейте воду и замесите упругое тесто. Скатайте в шар, уберите в холодильник на 20 мин. Ревень вымойте, обсушите, нарежьте мелкими кубиками. Из лимона выжмите сок, цедру натрите на мелкой терке. Добавьте к ревеню вместе с сахаром и крахмалом, тщательно перемешайте. Тесто раскатайте по размеру формы, сделайте бортики. Выложите начинку. Из остатков теста вырежьте полоски, украсьте сверху пирог. Аккуратно смажьте взбитым желтком и посыпьте кунжутом. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40-45 мин. Выпекайте до золотистого цвета.



## МАФФИНЫ С ВАНИЛЬЮ

Мука - 300 г, греческий йогурт - 250 мл, сахар - 200 г, ревеня - 100 г, яйца - 2 шт., растительное масло - 100 мл, разрыхлитель для теста - 1,5 ч. л., ванилин - 1 пакетик.

Ревень вымойте, обсушите, срежьте жесткие части, нарежьте мелкими кубиками. Добавьте 2 ст. л. сахара и перемешайте. Оставьте на 20 мин., при необходимости слейте сок. Соедините яйца, растительное масло и греческий йогурт. Взбейте миксером на низкой скорости до однородной массы. Отдельно просейте муку с разрыхлителем и ванилином, добавьте оставшийся сахар, все тщательно перемешайте. Соедините сухие и жидкие ингредиенты, замесите тесто, похожее на густую сметану. Добавьте ревеня, перемешайте до однородности. Разложите тесто по формочкам для маффинов, заполняя на 3/4 высоты. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин. Готовность проверьте зубочисткой.



## КОМПОТ «ЛЕТНИЙ»

Ревень - 400 г, клубника - 400 г, апельсин - 1 шт., вода - 2 л, сахар - 150 г, корень имбиря - 10 г, свежие ягоды, лайм, лед - для подачи.

Ревень вымойте, срежьте жесткие части, нарежьте крупными кусочками. Клубнику вымойте, удалите плодоножки. Ревень и клубнику поместите в кастрюлю, добавьте сахар, влейте воду. Поставьте кастрюлю на медленный огонь, доведите до кипения. Варите 5 мин. Апельсин вымойте, разрежьте. Удалите косточки, выжмите сок. Цедру натрите на мелкой терке, не задевая белый слой. Корень имбиря очистите и мелко нарежьте. Добавьте апельсиновый сок, цедру и имбиря в кастрюлю, доведите до кипения. Снимите компот с огня, накройте кастрюлю крышкой. Оставьте до полного остывания. Компот процедите, уберите в холодильник на 2 ч. Подавайте с ягодами, лаймом и льдом.