

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПО ПУТИ

№46

ноябрь 2022

ЮС

цена:

2,5 лари

**Необычный**

гороскоп

стр.35

**Если декабрист**

не цветет

стр.40

**В чем талантлив**

ваш ребенок

стр. 26

**Семь ошибок**

гипертоника

стр. 5

**4 способа**

распознать лицемера

стр.28

**Энн Хэтэуэй:**

стр.16-17

**«Я научилась не паниковать»**

# Лестницы в интерьере



Лестница уже давно не только средство перемещения с этажа на этаж. Она может стать интересным декоративным элементом.

Если вы любите внедрять в интерьер оригинальные дизайнерские решения, декоративные лестницы - для вас!  
**В ванной комнате.** Разместите полотенца на лестнице в произвольном порядке. Интересное решение - подвесить на каждую ступень металлические органайзеры, в которых отлично поместятся гостевые полотенца в сложенном виде.

**Для детской.** На ступеньках лестницы в детской комнате будут прекрасно смотреться мягкие игрушки, украшения, аксессуары, личные вещи.

**Цветоводам на заметку.** На лестнице может поместиться сразу несколько горшков с комнатными растениями. Оригинальный цветник можно разместить в гостиной или спальне.

**Если перевернуть.** Переверните лестницу горизонтально и закрепите на стене. Полка для фоторамок и сувениров из поездок готова! Если расположить ее на кухне, получится отличное место для кухонного сервиза или специй.



## ADIDAS РАЗОРВАЛ СОТРУДНИЧЕСТВО С КАНЬЕ УЭСТОМ



Кто действительно сегодня испытывает давление, способное раздавить, так это рэпер Канье Уэст. В США его активно отменяют, и компания Adidas разорвала с ним сотрудничество.

Музыкант выпускал на ее базе свою модель кроссовок, которая ему принесла

около 200 миллионов долларов, а Adidas – четверть миллиарда.

Ранее с Канье разорвали отношения модный дом Balenciaga и бренд одежды Gap. Одним словом, вся фэшн-индустрия для рэпера теперь, кажется, закрыта.

Причина – в аккаунтах музыканта появились пара высказываний в адрес еврейского народа, которые тут же были названы антисемитскими. Впрочем, его музыкальное и медиавливание настолько велико, что отменить его будет не так просто.

Что касается брендов, то это скорее он делает им рекламу, нежели они ему.

## НАЗВАНА ПРИЧИНА СМЕРТИ АКТЕРА, СЫГРАВШЕГО ХАГРИДА В "ГАРРИ ПОТТЕРЕ"

Стала известна причина смерти шотландского актера Робби Колтрейна, сыгравшего Рубеуса Хагрида в "Гарри Поттере". Ее сообщила Independent.

Согласно информации источников издания, актер ушел из жизни из-за отказа внутренних органов.

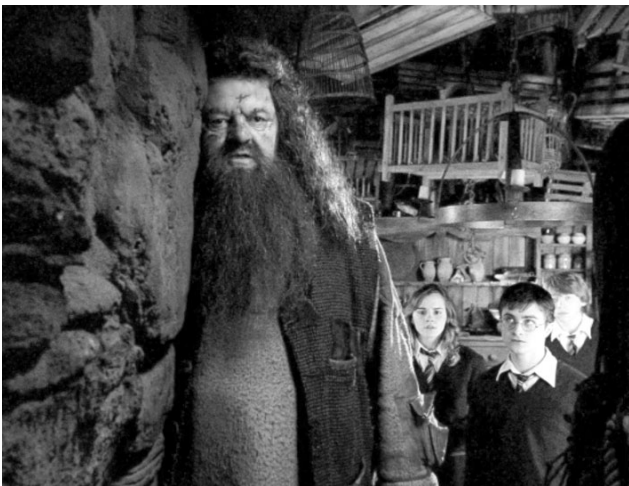
"По некоторым данным, Колтрейн умер от множественной органной недостаточности", – указано в материале.

В свидетельстве о смерти указали, что у актера выявили заражение крови, инфекцию нижних дыхательных путей и блокаду сердца.

Напомним, артист скон-

чался 14 октября в возрасте 72 лет.

Робби Колтрейн – шотландский актер, комик, сценарист, продюсер. Молодому поколению известен, в первую очередь, как исполнитель роли Хагрида в киноистории о мальчике-волшебнике Гарри Поттере по романам британской писательницы Джоан Роулинг. Среди других его известных проектов – сериал "Метод Крекера" и фильм "Монашки в бегах", где он сыграл сестру Инвиолату. В 1999–2003 году был женат на скульпторе Роне Геммелл. Есть двое детей – Спенсер и Элис.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93–200–223

## ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И  
КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА.  
ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ,  
ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ,  
ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЭН-ШУИ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99–37–59–58.



## АКТЕР ГЕНРИ КАВИЛЛ ВПЕРВЫЕ ВЫШЕЛ НА КРАСНУЮ ДОРОЖКУ



Официальное стало еще более официальным! После полутора лет отношений экранный Супермен Генри Кавилл представил широкой общественности свою возлюбленную Натали Вискузо. Нет, актер никогда не скрывал, что находится в стабильных отношениях, и время от времени публиков-

вал фото с Натали в собственных социальных сетях. Но при этом на все мероприятия с собственным участием ее никогда не брал. В голливудской среде совместный выход на красную дорожку большой премьеры можно считать «новым уровнем любовного романа».



## В 2023 ГОДУ «ЕВРОВИДЕНИЕ» ПРОЙДЕТ В ЛИВЕРПУЛЕ

В 2023 году популярный музыкальный конкурс «Еurovision» пройдет в Великобритании, в городе Ливерпуле.

В общей же сложности желание принять «Еurovision» выразили сразу два десятка британских городов, из коих впоследствии отобрали семь городов, способных похвастаться наибольшим опытом в организации мероприятий подобного масштаба: Шеффилд, Ньюкасл, Манчестер, Лидс, Глазго, Бирмингем и Ливерпуль. Затем и этот список был сокращен до Глазго с Ливерпулем, и в конечном итоге все-таки было решено оста-

новиться именно на родине всемирно известной группы The Beatles. Стоит отметить, что за всю историю «Еurovision», начиная с 1956 года, именно Великобритания чаще остальных стран принимала данный конкурс! «Еurovision» организовывалось в этой стране уже восемь раз: четыре раза конкурс состоялся в Лондоне (в 1960, 1963, 1968 и 1977 гг.), а также по одному разу в Эдинбурге (1972), в Брайтоне (1974), в Харрогите (1982) и в Бирмингеме (1998). Так что в 2023 году «Еurovision» будет проводиться в Великобритании уже в девятый раз!

## ИРИНА ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕР НА ПРОГУЛКЕ С ДОЧЕРЬЮ

Папарацци не дремлют. На Манхэттен вернулась его любимая обитательница — преданная мама Ирина Шейк, и теперь следить за ее выходами до детской площадки и обратно можно вместо подиума. Однако этот выход даже не про одежду...

На этот раз Ирина с дочерью Леей не одна — к ней присоединился звездный

папа малышки, Брэдли Купер, который, похоже, сделал небольшой перерыв в съемках собственной картины «Бернстайн», чтобы провести время с бывшей возлюбленной и ребенком.

В преддверии Хэллоуина первым бросалось в глаза демоническое обличие девочки в красном платье с пайетками и рожами в ангельских локонах.



## У АКТЕРА ТОМА ХИДДЛСТОНА РОДИЛСЯ ПЕРВЕНЕЦ



Вместе с актрисой Заве Эштон голливудский экранный злодей Локи впервые стал папой.

Похоже, аист недавно прилетел к британскому актеру Тому Хиддлстону и его невесте-соотечественнице Заве Эштон. Как сообщает светское приложение издания New York Post, пара приветствовала своего первого совместного ребенка. Однако точная дата, пол и имя нового звездного малыша они пока держат в секрете.

«Тому и Заве нравится быть родителями, и они полны радости, — сообщил другой дружественный источник изданию Us Weekly. — Они испытывают некоторые трудности, как и все новоиспеченные родители, и мало спят, но очень взволнованы».

Официальная новость об этом появилась в июне. Тогда же Хиддлстон объявил, что помолвлен с Эштон и «невероятно счастлив». Поклонницы рыдали от умиления и сожаления.

## ДОЧЬ ДЖОНА ТРАВОЛТЫ ПРЕТЕНДУЕТ НА ТИТУЛ НОВОЙ ПОКОРИТЕЛЬНИЦЫ СЕРДЕЦ

22-летняя дочь голливудского идола — Элла Блю — невероятно похожа на знаменитого отца как быстро растут чужие дети! Не успели опомниться и перестать умиляться фотографией очаровательного подростка — Эллы Блю Траволты — в социальных сетях ее знаменитого папы Джона, как она превратилась в самостоятельную звезду. Три года назад она дебютировала в большом кино при активной поддержке своего знаменитого папы в боевике «Ядовитая роза». Однако совсем скоро готовится пуститься в «самостоятельное плавание» — исполнить главную роль в фильме Get Lost. На минуточку, на пару с российской топ-моделью и актрисой Сашей Лусс.

По сюжету Алиса (Элла Блю) путешествует по Европе со своим бойфрендом, как вдруг встречает... таинственного Уильяма (ака Безумного Шляпника), эмигранта из лондонской аристократии, и отправляется в головокружительное ночное приключение в Будапеште (ака Страна чудес). Как вам



такая версия знаменитого произведения Льюиса Керролла? Саша Лусс предстанет на экране в образе Красной королевы.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЕСЛИ ВЫ ГИПЕРТОНИК, КАЖДЫЙ ДЕНЬ,  
ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ГИПЕРТОНИЧЕСКОГО КРИЗА?**

## Семь ошибок гипертоника

**1. Пациенты стараются снизить давление очень быстро.** Безопаснее это делать в 2-3 этапа на протяжении нескольких месяцев, постепенно приучая организм к новому давлению крови. Если резко понизить давление, может возникнуть ишемия сердца, мозга, других органов.

**2. Почувствовав улучшение, гипертоник тут же прекращает принимать препараты.** Этого делать нельзя. Гипертоническая болезнь - хронический недуг. Возникнув раз, она уже никуда не денется, поэтому подобранное вра-чом лечение при гипертонии должно быть пожизненным. Любые немедикаментозные средства от стойкой гипертонии недостаточно эффективны. График приема большинства современных препаратов обычно 2 раза в день, однако возможны и другие схемы.

**3. Нельзя свято верить в народные средства лечения, отвергая препараты из аптеки.** Сок свеклы, черноплодной рябины, настои трав помогают лишь на самой первой стадии болезни. При хронической гипертонии домашние способы бесполезны.

**4. Больной самостоятельно снижает дозы лекарства.** Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно снижать дозы бета-блокаторов.

Это грозит сердечной катастрофой, например инфарктом. Пациент не может сам учесть факторы, повышающие артериальное давление, например перемену погоды, переживания, физические нагрузки, занятия сексом.

**5. Гипертоник бережет себя от любых нагрузок.** На самом деле важно больше двигаться. Ежедневная получасовая прогулка в парке, плавание для человека с повышенным давлением отличная профилактика проблем с сосудами. Кроме того, физические нагрузки избавляют от лишнего веса. Они не только смягчают течение гипертонии, но и снижают вероятность возникновения сахарного диабета, подагры, артроза, остеохондроза, которые часто сопровождают гипертонию. Скинув вес (а делать это надо медленно, не более 2 кг в

### При варикозе

✓ Залейте 2 ст. ложки листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс - до улучшения состояния.

✓ Смешайте сок ягод клюквы с водой (1:1). Смочите в смеси бинт и прикладывайте к венам на полчаса. Курс - до улучшения состояния.



месяц), постарайтесь его не набрать снова. По-вторной набор лишних килограммов очень опасен для гипертоника.

**6. Если принимать лекарства, диету соблюдать не обязательно.** При повышенном артериальном давлении надо ограничить жирное, копченое, маринованное и соленое. Последний совет особенно важен. Излишек соли в организме - больше половины чайной ложки в день - повышает давление.

**7. От стрессов никуда не деться.** Постоянное нервное перенапряжение приводит к сбоям механизмов, регулирующих работу сердца и сосудов. Стресс заставляет надпочечники выбрасывать большое количество адреналина, тот делает сердечный ритм частым. Это опасно для миокарда (сердечной мышцы). Поэтому гипертоникам так важно хранить спокойствие в любых ситуациях. Если больной не может унять нервное напряжение, доктор назначит лекарства, снижающие эмоциональное перевозбуждение.

**В. Вальчугова,**  
терапевт, врач II категории.

Вылечить бронхит или астму с помощью этих упражнений нельзя. Однако можно быстрее восстановиться после бронхита, пневмонии, простуды, облегчить состояние при хронической усталости, а также улучшить работу легких. Делайте упражнения перед сном через 3 часа после ужина.

**1.** Дышите ровно с закрытым ртом и в привычном темпе 1 минуту.

**2.** Дышите ровно через одну ноздрю, зажав пальцем другую, попеременно по 3-4 раза (30-60 секунд).

**3.** Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха

## ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

**В холодный сезон от простуды защитят регулярные дыхательные упражнения.**

через нос максимально выпячивайте переднюю стенку живота, особенно ее нижнюю часть. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивайте. Ладони положите на грудь и живот (выполните от 4 до 10 раз).

**4.** Стараясь держать неподвижно переднюю стенку живота, во время вдоха через нос максимально расширьте грудную клетку. При выдохе энергично сожмите (от 4 до 10 раз).

**5.** Во время вдоха через нос расширяйте грудную клетку и одновременно вытягивайте переднюю стенку живота. Выдох начинайте, энергично втягивая брюшную стенку, затем сжимая грудную клетку. Одну руку положите на грудь, вторую - на живот (от 4 до 10 раз).

**6.** Сядьте в удобную позу с прямой спиной. Глубоко вдохните через нос и толчкообразно выдохните,

сжав мышцы живота сильно и быстро, выбрасывая воздух через ноздри, как при высмаркивании.

**7.** Ходите в медленном темпе (на месте или по комнате) при равномерном носовом дыхании, выдох должен быть длиннее вдоха (2-3 минуты).

Упражнения противопоказаны при гипертонии, тромбозах, тромбофлебите, при сердечных заболеваниях. Предварительно проконсультируйтесь с врачом.

**Г. Насибян,**  
врач-терапевт.



# РАК ШЕЙКИ МАТКИ ОПАСНЫЕ СИМПТОМЫ

**Если вовремя обнаружить это онкологическое заболевание, то вероятность успешного лечения возрастает до 95%. Очень важно не игнорировать сигналы своего организма.**

**С**огласно данным ВОЗ, рак шейки матки занимает четвертое место в списке самых распространенных женских онкологий. На начальных стадиях болезнь может протекать бессимптомно. Есть факторы риска, которые повышают вероятность появления опухоли.

## Вирус папилломы человека

Рак шейки матки может долгое время скрываться в тени других заболеваний. Пока пациент занимается их лечением, опасная болезнь прогрессирует. Согласно статистике, онкология чаще всего развивается на фоне вируса папилломы человека (ВПЧ). Это довольно распространенная вирусная инфекция. Заражение происходит во время полового акта. Обычно инфекция не мешает нормальной жизни и никак не дает о себе знать, но иногда вызывает осложнения. Особенно онкогенными являются типы ВПЧ-16 и ВПЧ-18.

## Возраст и образ жизни

Другим фактором риска является возраст женщины. Чаще всего онкологию шейки матки диагностируют после 50 лет, но первые изменения в тканях можно обнаружить в период 30-40 лет. Стоит проходить осмотр у гинеколога 2 раза в год и следовать всем его рекомендациям.

Не последнюю роль в развитии болезни играет образ жизни. Так, частая смена половых партнеров повышает вероятность заражения ВПЧ, который связывают с онкологией.

## На что обратить внимание!

При наличии следующих симптомов следует незамедлительно записаться на прием к гинекологу и сдать анализы.

**Мажущие выделения и изменение цикла.** Выделения в середине цикла могут сигнализировать о разных проблемах: от эндометриоза до онкологии. Стоит насторожиться, если выделения сопровождаются нарушением менструального цикла. Например, менструация задерживается на 1-2 недели или случается дважды в месяц. Конечно, велик соблазн закрыть глаза на это («У меня просто стресс», «Организм перестраивается» и т.п.), но лучше все же не искать отговорки и показаться врачу.

**Дискомфорт во время полового акта.** Неприятные ощущения в начале полового акта являются нормой для некоторых женщин, но если боль затем не проходит, следует посетить врача. В том числе, когда после полового акта из влагалища выделяется кровь.

На более поздних стадиях можно столкнуться с такими проявлениями болезни.

**Нарушения в работе мочевого пузыря и кишечника.** Это происходит, когда опухоль начала расти и сдавливать соседние органы. Если она давит на прямую кишку, возникает затруднение при дефекации, тошнота. Если растет в сторону мочевого пузыря, возможна боль внизу живота, появление крови при мочеиспускании.

**Боль в животе и пояснице.** Чем больше становится опухоль, тем более явно ощущается дискомфорт в нижней части туловища: животе, пояснице, ногах.

**Потеря веса.** Если вы не сидели на диете, но при этом потеряли 10-15% обычного веса, то это повод бить тревогу.

## Какие анализы сдать?

Женщинам репродуктивного возраста рекомендуется раз в год посещать гинеколога для профилактики рака шейки матки и диагностики заболевания на ранней стадии. Прием специалиста включает в себя осмотр на кресле с кольпоскопией, взятие цитологического мазка (ПАП-тест) и ПЦР-анализ на ВПЧ.

ПАП-тест позволяет определить с высокой вероятностью изменения в клетках шейки, а также выявить предраковое состояние. Еще одним способом диагностировать рак является УЗИ. Его также назначают, когда необходимо определить размер опухоли и ее состояние.

Лечение специалист назначает в зависимости от стадии и индивидуальной картины болезни пациента. Чаще всего используют хирургический метод - самый эффективный.

На начальной стадии опухоль удаляют с частью здоровой ткани под местной анестезией. Если диагностирован микроинвазивный рак, может потребоваться удаление матки. Также врач иногда предлагает комбинированное лечение с применением лучевой терапии и химиотерапии.

## Профилактика заболевания

Ежегодно проверяться у гинеколога, сдавать анализ на ВПЧ и ПАП-тест - это программа-минимум для женщин после 40 лет. Желательно также избегать беспорядочных половых связей и предохраняться именно с помощью презерватива, а не оральных контрацептивов - это поможет предотвратить заражение ВПЧ.

Исследования показали, что у женщин, которые занимаются спортом, риск заболеть онкологией шейки матки сокращается в два раза. Достаточно 2-3 занятий в неделю. А вот курение, наоборот, увеличивает эту вероятность и приводит к осложнениям.

По некоторым данным, долгосрочный прием оральных контрацептивов (ОК) может привести к раку шейки матки, особенно когда средство подобрано неправильно. Именно поэтому без острой необходимости ОК лучше не принимать. Обязательно проконсультируйтесь с врачом.

**Т. Никитина, врач высшей категории, акушер-гинеколог.**

**Около 90% женщин в мире испытывают неприятные ощущения во время менструации. В некоторых случаях необходима медицинская помощь.**

## Как снять боль в критические дни?

**Н**есильные тянущие боли в начале менструального цикла считаются нормой. Как правило, они не мешают нормальной жизнедеятельности и проходят в течение нескольких часов без применения каких-либо дополнительных средств. Однако так бывает не всегда. Иногда женскому организму требуется особая помощь.

### Почему болит живот?

Стоит учитывать индивидуальные особенности каждой женщины - строение ее тела, анамнез, психическое и физическое состояние. Так, при врожденной патологии половых органов (например, атрезии цервикального канала) кровь не может свободно покинуть матку, из-за чего появляется боль. В некоторых других случаях деформации бывают приобретенными. Например, при искривлении осанки и сидячем образе жизни в органах малого таза происходит застой: в долгосрочной перспективе это может вызвать смещение внутренних органов.

Часто менструальные боли объясняются гормональным дисбалансом. Уровень женских гормонов влияет на выработку простагландинов - веществ, которые отвечают за сокращение матки. При гормональном сбое их синтез увеличивается, и матка сокращается сильнее. Состояние часто сопровождается тошнотой, диареей, повышением давления. Наличие «женских» болезней - миом, эндометриоза и т.д. - также влияет на чувствительность матки в критические дни.

### Диета в «эти дни»

Чтобы снизить болевые ощущения в критические дни, заранее скор-

ректируйте свой рацион. За 3-5 дней до наступления менструаций откажитесь от зеленого чая, шоколада и кофе - они могут усиливать неприятные ощущения. Чтобы компенсировать потерю железа, больше употребляйте гречку, субпродукты, растительные источники белка. Продукты с кальцием снизят силу сокращения матки.

От бобовых, газированных напитков, белого сахара, выпечки и изделий из рафинированной муки лучше отказаться - они провоцируют вздутие кишечника, которое усиливает давление на матку.

✓ *Магний в сочетании с витамином B6 положительно влияет на нервную систему, помогает облегчить симптомы ПМС, а также уменьшает болезненные ощущения.*

### Гимнастика для женского здоровья

Лучше всего во время критических дней заниматься йогой и растяжкой. Во время подобных упражнений мышцы пресса и поясницы растягиваются, проходят зажимы, улучшается кровоснабжение.

**1.** Сядьте на пол, соедините стопы, колени разведите. Избегая болезненных ощущений, попытайтесь коснуться коленями пол.

**2.** Сядьте на пол и разведите выпрямленные ноги в стороны. Положите перед собой подушку или валик. Наклоните корпус вперед, опустив руки и голову на валик. Таз должен остаться плотно прижатым к полу.

**3.** Сядьте на пятки. Наклонитесь вперед, вытянув руки перед собой, по возможности коснитесь лбом пола. Расслабьтесь и задержитесь в этой позе на 3-5 минут.



### Скорая помощь

**Сухое тепло.** Положите на низ живота грелку или бутылку с теплой водой на 10-15 минут. Как только вам станет немного легче, ее можно будет убрать. Обычно это действует достаточно быстро.

**Масляный массаж.** Бережно и аккуратно поглаживайте живот и поясницу круговыми движениями по часовой стрелке. Для массажа используйте масло лаванды или шалфея, разведенное в базовом масле (например, оливковом или растительном). Это поможет расслабить мышцы и снять напряжение. Интенсивный массаж под запретом: он усиливает кровотечение и приводит к мышечному тонусу.

**Травяные чаи.** Из-за обезвоживания организм накапливает воду в тканях, что усиливает спазм, поэтому не забывайте во время месячных пить достаточное количество чистой воды. Кроме этого, стоит употреблять травяные чаи. Например, ромашка снижает уровень простагландинов, фенхель подавляет сокращения матки (лучше начинать его прием за 3 дня до менструации), а куркумин снижает воспаление.

**Обезболивающие.** Не пренебрегайте медикаментами, позволяющими облегчить боль в критические дни. Особенно стоит иметь их тем, у кого низкий болевой порог.



**На операцию все же придется решиться**

Катаракта - самое распространенное возрастное заболевание глаз. Но, к счастью, вылечить катаракту можно. Особенно важно хорошее зрение для пожилых людей.

Довольствоваться неважным зрением, день ото дня ухудшающимся, постоянно прилагать усилия, чтобы разглядеть предметы, - неверный выбор! Избавиться от катаракты в наше время несложно.

Единственный метод эффективного лечения катаракты - хирургическая операция. К сожалению, врачи до сих пор не могут предложить хорошего консервативного лечения этой болезни. Вернуть прозрачность хрусталику при помощи лекарств невозможно. Есть различные капли для профилактики катаракты. Они способны немного замедлить течение болезни на ранних стадиях, однако на операцию когда-то все же придется решиться, если хотите видеть.

**Различные биодобавки - это обман**

Он выгоден тем, кто пользуется растерянностью людей перед болезнью и страхом перед хирургической операцией. Не теряйте драгоценное время. Это нередко усугубляет течение болезни.

**Какой метод операции самый щадящий**

Любое оперативное вмешательство может повлечь за собой ослож-

**Как убедить пожилого человека в необходимости обратиться к врачу? Объясните, что катаракта мешает жить и наслаждаться тем, что тебя окружает.**

**У ВАШИХ РОДИТЕЛЕЙ КАТАРАКТА?**

нения. Сегодня для удаления катаракты применяются две методики: экстракапсулярная экстракция и фактоэмульсификация.

Экстракапсулярная экстракция проводится в условиях стационара. Это полостная операция, для которой необходим разрез 10-12 мм, с последующим наложением швов. Нередко швы становятся причиной развития послеоперационного астигматизма и воспалительных процессов.

Метод ультразвуковой фактоэмульсификации катаракты позволяет удалить хрусталик и имплантировать искусственную линзу не через разрез, а через микропрокол, не превышающий 1,6 мм. При этом не требуется наложения швов, что сводит к минимуму риск возникновения воспалительных осложнений и развития послеоперационного астигматизма. Операция по поводу катаракты проводится быстро и безболезненно. Хирургическое лечение катаракты во многих клиниках проводится в режиме одного дня, то есть без госпитализации. Во время операции применяется местная анестезия, которая хорошо переносится даже очень пожилыми пациентами. Удаление мутного хрусталика и имплантация искусственной линзы занимают около 15-20 минут. Потом пациент отдыхает в течение получаса, его осматривает врач. После его заключения можно ехать домой. Реабилитационный период проходит быстро. Специального ухода не требуется. Пациент не беспомощен.

Через несколько часов после операции видит вполне хорошо.

**В таких линзах видишь хорошо**

Интраокулярные линзы максимально приближены по своим свойствам к хрусталику человека. Они даже имеют специальный желтый фильтр, защищающий сетчатку глаза от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей. Благодаря этому снижается риск развития возрастных заболеваний сетчатки.

Аккомодационная линза позволяет добиться максимальной остроты зрения вдаль и сохранить способность видеть вблизи без очков.

В таких линзах ваши родители будут видеть так же, как в молодости.

*Операцию по поводу катаракты можно сделать в любом возрасте. Даже если есть заболевания сердца или желудка, осложнений можно не опасаться.*

**Любой возраст не помеха**

Операцию по поводу катаракты можно делать в любом возрасте. Если у пациента есть заболевания сердца, сосудов или желудка, осложнений можно не опасаться. Учитывается общее состояние пациента. Перед операцией всех консультируют и кардиолог, и анестезиолог, обязательно проводятся и лабораторные исследования. Это исключает возникновение неожиданных ситуаций. Многие пациенты говорят, что после удаления катаракты начинают видеть даже лучше, чем в молодости.

**В. Бойко, хирург-офтальмолог.**

**М**ед в чистом виде, закапанный в глаз, может вызвать сильное жжение и раздражение. Но именно это свойство меда мы будем использовать для увеличения кровообращения в глазном яблоке. Одну чайную лож-

**Медовые капли для глаз**

ку качественного меда следует растворить в 10 ч. ложках кипяченой воды. Можно взять дистиллированную воду, если найдете в аптеке. Лучше взять мед гречишный. За-

капывают по 1 капле в каждый глаз. До 6 раз в день на протяжении 6 месяцев. Капли способны рассасывать даже тромбы в сосудах глаза. Помогут капли и при конь-

юнктивите, при различных воспалительных процессах на веках. В меде много витаминов и микроэлементов, которые также будут питать глаза, укрепляя зрение, снимая «сухость», ощущение «песка», слезоточивость.



## Поставили диагноз астигматизм

**?** Но что это такое, я так и не смогла понять. И откуда он взялся?  
**Евгения Игоревна.**

По сути, это неправильное строение глаз, вызванное врожденными особенностями, травмой, перенесенными инфекциями или другими факторами. В идеале роговица должна быть безупречной сферической формы, чтобы лучи света, проходя через нее, фокусировались в одной точке и давали четкое изображение. При астигматизме форма роговицы изменена, свет преломляется неправильно, в виде от-резков, и картинка выходит размытой. Насколько именно - вопрос индивидуальный: у астигматизма множество разновидностей. В той или иной степени он есть у 75% населения земли, просто у многих выражен настолько незначительно, что они даже не подозревают об этом.

## Медовые капли

**остановят катаракту?**

**?** Мне посоветовали медовые примочки и капли для глаз - у

меня начинается катаракта. По-может ли это средство? Как его применять?

**Елена Дмитриевна.**

Катаракта - это необратимое изменение прозрачности хрусталика. Ее можно остановить с помощью специальных средств, которые вам пропишет врач, но обратить вспять это заболевание пока невозможно. Единственное средство полностью восстановить зрение - замена хрусталика. Мед никак не влияет на хрусталик, но может вызвать аллергические реакции, конъюнктивит и даже ожог роговицы. В нем много сахара, и, хотя этот продукт обладает антибактериальными свойствами, все же не стоит рисковать и создавать дополнительную питательную среду для микробов.

## Болят глаза к концу дня

**?** Часто глаза начинают чесаться, краснеть, а потом болеть. Почему так происходит и что предпринять?

**Ольга Семеновна.**

Астенопия, или усталость глаз - это мышечный спазм, когда внутренняя парная мышца глаза напря-

жена. Причины могут быть разными: тусклый свет в помещении или, наоборот, яркий, длительное чтение, пребывание за рулем, стресс. Глаза начинают слезиться, появляется ощущение сухости или песка. Позже добавляется боль в глазах и головная, изображение двоится. Чтобы этого избежать, освещение на рабочем месте должно быть равномерным, а дополнительные источники - не яркими. Делайте перерывы, если работаете за компьютером, каждые 20 минут отводите взгляд от экрана вдаль. Увлажняйте глаза специальными каплями. Линзы замените на очки. За симптомами астенопии иногда скрываются серьезные диагнозы. Например, боль, резь или жжение в глазах могут быть проявлениями увеита, который, если не лечить, приводит к глаукоме или катаракте. Покраснение и искажение объектов могут говорить о развитии кератита - воспаления роговицы глаза. И наконец, боли в глазах означают начало дистрофических нарушений в суставных хрящах шейного отдела позвоночника.

**М. Галицкий, офтальмолог.**

# ПОЧКИ ЧАЩЕ БОЛЯТ ПО НОЧАМ...

**Боль в спине - симптом различных заболеваний. Как узнать, что болят почки, а не позвоночник или мышцы спины? Для этого нужно хотя бы знать, где они расположены.**

## Почечная боль другая...

В отличие от поясничного остеохондроза почки чаще всего болят ночью. Именно боль в состоянии покоя позволяет предположить диагноз. Если у вас болят почки ночью или в состоянии покоя, то надо немедленно сдать общий анализ мочи и пройти ультразвуковое обследование. Обратите внимание на характер боли. При остеохондрозе боль чаще всего постоянная, усиливается при движении, человек не может двигаться так резко, как раньше. Почечная боль другая. Даже хронические почечные заболевания могут протекать абсолютно безболезненно. Тупая боль может появляться только после того, как застудили почки, - тут уж симптомы появляются незамедлительно.

100 почечные заболевания протекают без боли. Исключение - мочекаменная болезнь. Сильнейшая боль в спине может быть из-за таких болезней, как опоясывающий лишай, остеохондроз грудного и поясничного отделов позвоночника; панкреатит; холецистит; желчнокаменная болезнь, аднексит (воспаление яичников) у женщин. Все эти заболевания могут давать сильнейшие боли в спине, отдающие в различные отделы брюшной полости. Поэтому не торопитесь с выводами и самостоятельно не лечитесь. Это может привести к тому, что основное заболевание не будет излечено и перейдет в хроническую форму.

**О плохой работе почек говорят темные круги под глазами, неприятный запах тела, слабость в ногах.**



почки. Причины заболевания почек другие. Это воспалительные (вызываются злой микрофлорой); функциональные (происходит изменение структуры почек и их работы); деструктивные (камни в почках, амилоидоз) и врожденные.

Если человек застудил почки и через несколько часов появились симптомы пиелонефрита, то это означает только одно: в почечных лоханках началось обострение хронического воспалительного процесса. Лечат хронический и острый процесс по-разному, поэтому ошибка врача может очень дорого стоить пациенту. Кстати, симптомы остеохондроза доктора нередко путают с почечными заболеваниями. Если почки болят, а симптомы указывают на остеохондроз, нужно сделать ряд специальных обследований, чтобы убедиться, что с почками все нормально. Тут лучше чуть-чуть перестраховаться, чем потом с сожалением думать об утраченном здоровье.

**О. Соколов, нефролог, врач высшей категории.**

## Ищем проблему

**не там, где она есть...**

Если сильно болит поясница, почки могут оказаться совсем ни при чем. Часто мы ищем проблему не там, где она есть. Практически в 80 случаев из

## Лучше чуть-чуть перестраховаться...

Думаете, что застудили почки. Как это может проявляться? Вообще-то застудить почки очень сложно. Они надежно скрыты. Даже если будете находиться на морозе в течение трех часов без одежды, вы не застудите



# МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

**Каждому человеку в какой-то момент приходилось ощущать ритм своего сердца: то вдруг бешено заколотится, отдаваясь в висках, или, напротив, бьется с перебойми, паузами, «подкашивая» чуть ли не к самому горлу. Такое состояние называют аритмией.**

## Аритмия и гипертония ходят рядом

Мерцательная аритмия - самое частое из нарушений сердечного ритма. Импульс, «бегая» по предсердиям, вызывает хаотические сокращения мышечных волокон. Некоторые импульсы прорываются к же-лудочкам сердца. Из-за этого их сокращение происходит через разные промежутки времени - возникает аритмия... Чаще всего заболевание сопутствует ишемической болезни, пороку сердца, артериальной гипертонии, миокардиту.

Но к мерцательной аритмии могут приводить не только сердечно-сосудистые заболевания. Причиной аритмии могут быть болезни щитовидной железы - узловой зоб, хронический аутоиммунный тиреоидит, легочные заболевания (хроническая пневмония, туберкулез), а также бронхиты, бронхиальная астма, алкоголизм. Приступы мерцательной аритмии провоцирует употребление большого количества чеснока. Способны вызвать аритмию газированные напитки, пиво. Из-за них происходит вздутие кишечника, подъем диафрагмы, в результате верхушка сердца задирается вверх. Возникает механическое раздражение, которое приводит не только к аритмии, но и к тахикардии - учащенному пульсу.

Самым частым проявлением мерцательной аритмии является сильное сердцебиение. Ритм может доходить до 130-150, иногда даже до 180 ударов в минуту. Человек ощущает перебои в работе сердца, боль, порой не хватает воздуха, начинает кружиться голова. Хуже, если больной мерцательной аритмией вообще не ощущает перебоев ритма

сердца и не чувствует дискомфорта. Это опасно, ведь кто предупрежден, тот вооружен.

Мерцательная аритмия с брадикардией (редкий пульс) - 20-30 ударов в минуту, да если еще и пульс не ритмичный, гораздо опаснее. Таким больным ставят кардиостимулятор, который поддерживает нормальную частоту пульса. Чаще аритмия бывает при тахикардии.

**Аритмия, которая возникает во время стресса, физических перегрузок или когда чего-то испугаешься, не опасна.**

## Чем опасна

### мерцательная аритмия!

Если ее не лечить, она в 5-7 раз увеличивает риск инсульта и тромбоза легочной артерии. Эмболы - это сгустки крови, формируются они в левом предсердии. В момент аритмии предсердие работает, как миксер: трясется, но не сокращается, изгоняя кровь. Кости, из левого желудочка снабжаются мозг, все внутренние органы, конечности. Если эмболы (сгустки крови) попадают в мозг, возникает инсульт.

Вот почему при мерцательной аритмии обязательно надо принимать препараты, снижающие вязкость крови. Как правило, это «Аспирин Кардио» или «Кардиомагнил» (упаковки хватает на месяц). Но при аллергии, заболеваниях желудка аспирин противопоказан. Тогда приходится уповать на «Курантил» - старый, хорошо известный препарат. Его принимают по 75 мг в день.

Большим с высоким риском инсульта или уже перенесшим его, у которых приступы аритмии более длительные, а также тучного телосложения, малоподвижным, назначается варфарин. Это средство тре-

бует строгого анализа крови: не реже одного раза в месяц надо проверять уровень протромбина или луч-ше МНО - международное нормализованное отношение. Это более точный протромбин. При приеме варфарина показатель МНО должен составлять 2-3%, протромбина - 35-45%. Риск инсульта в этом случае снижается на 70%. При приеме варфарина нельзя употреблять алкоголь. А главное - больной должен регулярно контролировать кровь. Дело в том, что при недостаточной дозе варфарина возможен инсульт, а при передозировке - крово-течения. И еще надо четко знать о взаимодействии варфарина с другими ле-карствами, соблюдать диету. Любая операция, даже удаление зуба, тоже должна проводиться с учетом приема этого препарата, чтобы избежать кровотечения и последующих за ним осложнений.

## Первый приступ: будьте бдительны!

Врачи-кардиологи своим больным дают такие рекомендации.

- ✓ Впервые почувствовав нарушения ритма сердца, обязательно вызовите скорую помощь. Не отказывайтесь от госпитализации: при первом приступе она обязательна.
- ✓ Для прерывания приступа чаще всего применяют амиодарон, «Кордарон» или «Амиокордин». Этот препарат входит в льгот-ный федеральный список. Его использует весь мир, и он считается самым эффективным антиаритмиком. Хотя и он действует в... 60% случаев.
- ✓ Если не удастся купировать приступ лекарственными препаратами, проводят кардиоверсию (электро-

**Если мерцательную аритмию не лечить, она в 5-7 раз увеличивает риск инсульта и тромбоза легочной артерии.**

импульсную терапию). Больному дают краткосрочный наркоз и восстанавливают сердечный ритм. После этого вмешательство главное - удерживать ритм с помощью амиодарона. Однако при заболеваниях щитовидной железы этот препарат назначать, к сожалению, не рекомендуется - он содержит йод. На короткое время еще можно, но на длительное - опасно.

Вообще в экстренном случае мерцательную аритмию никогда не снижают, так как она не угрожает жизни. Поэтому электроимпульсную терапию выполняют, когда не помогли все внутривенные капельные лекарства.

### Полянка для таблетки

Во время приступа мерцательной аритмии до визита к врачу, чтобы снизить частоту пульса, принимают «Обзидан» или «Анаприлин» - от 20 до 40 мг. Если пульс выше 100, возможен однократный прием 40 мг. И обязательно запейте таблетку теплой водой. Приступ, возможно, и не снимете, но частота пульса уменьшится, и аритмия будет переноситься легче.

Для профилактики пароксизма мерцательной аритмии применяют бета-блокаторы. Препарат атенолол, например, действует 12 часов. Правда, он дает определенный риск бронхоспазма. Действие «Конкора» в 2 раза длиннее, но он дорогой. Сейчас появился его дешевый аналог - «Би-согамма». Применяют от 2,5 до 10 мг на прием. Тем, кто страдает сердечной недостаточностью, подойдет дигоксин - прекрасный препарат, что называется, доктор прописал.

### Несколько практических советов

- ✓ **Научитесь, считая пульс, распознавать аритмию. Если приступ не прошел в течение 2-3 часов после приема лекарств, обратитесь к врачу. Чем раньше начато лечение, тем проще восстановить правильный ритм.**
- ✓ **Обязательно имейте при себе 1-2 последние кардиограммы - для сравнения в экстренном случае.**
- ✓ **Не надейтесь на свою память. Имейте список лекарственных средств, которые принимаете, с их дозировкой. Это очень важно, если в экстренном случае необходимо ввести новый препарат: важно учитывать его взаимодействие с лекарствами, которые принимаете.**

Отлично действуют «Эгилок», «Сотагексал» или его американский аналог - «Соталекс». Он обладает специальным антиаритмическим эффектом, снижает артериальное давление, может сдерживать развитие стенокардии, не содержит йод.

Любимый многими «Аллапинин» создан в СССР из природной лютиковой травы. Чтобы произвести одну таблетку, требуется выкосить приличную полянку. Заваривать травку домашним способом бесполезно - требуется высокая технология. К сожалению, препарат дорогой. Аллапинин надо принимать три раза в день - это лекарство 6-часового действия, главное его достоинство - он абсолютно не токсичен. Вот почему назначается в тех случаях, когда другие препараты не подходят.

### Когда лекарства опаснее недуга

В статье названы лекарства, которые обычно назначают при мерцательной аритмии. Но это не значит, что их можно принимать самостоятельно, по совету знакомых. Прием антиаритмических препаратов может оказаться опаснее, чем перебои в работе сердца. Особенно часто лечат сами себя женщины. Уж лучше смешайте настойки боярышника, пустырника, валерианы в равных пропорциях, принимайте по 20-30 капель 2-3 раза в день.

В последние годы бурно развивается хирургический метод лечения. Это радиочастотная абляция - прижигание током зон, вызывающих аритмию.

*И. Чадов,  
врач-кардиолог.*

## Тапочки должны быть больше на полразмера

**Тапочки должны быть на полразмера больше, чтобы не было сдавливания ноги. Это нарушает кровообращение, вызывает усталость и боль.**

Домашние тапки человек надевает, чтобы дать отдых ногам после рабочего дня. Но на первый взгляд удобная обувь приносит кучу проблем, если она изготовлена из синтетических материалов. Они не дают дышать ногам. Образуется парниковый эффект, при котором молниеносно размножаются грибковые бактерии, поражая ногти и кожу стоп. Врачи рекомендуют покупать тапочки из натуральных тканей. В них нога дышит. Минимизируется возможность подхватить грибок.

Тапочки должны быть на полразмера больше, чтобы не было сдавливания ноги. Это нарушает кровообращение, вызывает усталость и боль. Тапки без задников не по размеру провоцируют подвывих в голеностопном суставе, потому что нога не зафиксирована и пятка может соскользнуть. Это приведет к боли в ногах. Лучше покупать полностью закрытые тканевые или кожаные с открытой пяткой.

Резиновая обувь вообще противопоказана. Холодная резина простужает суставы и приводит к раннему ревматизму. Шлепанье по пятке задника постоянно травмирует пяточную кость, в результате появляется остеофит, или пяточная шпора. Это трудноизлечимое заболевание протекает очень болезненно. Как правило, обостряется весной и осенью.

## ЕСЛИ ХОДИШЬ БЫСТРЕЕ, ТО ДОЛЬШЕ ЖИВЕШЬ

**Японские медики научились прогнозировать шансы пожилого человека на долголетие по тому, как быстро он ходит.**

Они анализировали ходьбу людей в возрасте от 60 до 80 лет в течение нескольких лет. Оказалось, что старики стали гораздо подвижнее. Причем, если в 70 лет человек ходит так же быстро, как и в 60, у него почти 100%-ный шанс дожить до 80 лет. Японские геронтологи предупреждают: сейчас понятие старости и немощности отодвигается. Даже в пожилом возрасте люди чувствуют себя хорошо.

# ЛЕЧИМ ОРВИ ПРАВИЛЬНО!



**Нужна ли прививка от гриппа двухлетнему малышу?**

*Мария Николаевна.*

Нужна, и даже больше, чем взрослым. Детей можно прививать от гриппа, начиная с шести месяцев. Ребенок будет защищен на 90%. Если малыш все-таки заболеет, то перенесет грипп легко и без осложнений, быстро выздоровеет. Прививка защитит его от возникновения пневмонии, надсадного кашля и, возможно, даже спасет жизнь. Дети до пяти лет находятся в группе риска: они легче заражаются гриппом и переносят его тяжелее.

В группу риска также входят люди старше 65 лет, беременные, мужчины и женщины, имеющие лишний вес и ожирение. Также пациенты с сахарным диабетом и хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Вакцинация необходима и тем, кто контактирует с большим количеством людей. Это медработники, педагоги, водители автобусов и маршруток, продавцы. Чем больше контактов, тем выше шанс заразиться. Кстати, смертельные случаи происходят именно на людей из групп риска.

• • •

**Хочу сделать 12-летней дочке прививку от гриппа, но она простудилась. Теперь сомневаюсь: ребенок и так ослаблен, а прививка еще снизит иммунитет.**

*Ольга.*

Любая прививка усиливает иммунитет, а не ослабляет его.

**С какого возраста разрешается прививать малышек от гриппа? Что делать, если не удастся снизить высокую температуру? Об этом и многом другом расскажет педиатр М. Невзоров.**

Вакцинация для того и нужна, чтобы заставить организм выработать защитные антитела. Перед прививкой ребенка должен осмотреть врач. Никаких обязательных анализов перед вакцинацией сдавать не нужно.

• • •

**Как отличить грипп от других ОРВИ?**

*Лариса Михайловна.*

Грипп начинается резко: повышается температура до 39-40°C, першит в горле, появляются болезненность в мышцах, в глазах, головная боль, бьет озноб. Больному хочется закутаться, выключить свет, оградиться от шума.

При ОРВИ симптомы нарастают постепенно, достигая пика на третий-четвертый день. Температура редко превышает 38 градусов, а то и вовсе остается нормальной. Появляется насморк, иногда с першением в горле. Кашля может и не быть или он возникает позже. Возможна болезненность в мышцах.

• • •

**У дочки, которой полтора годика, измерила температуру, и она оказалась 37,5°C. Но ребенок не капризничает. Нужно ли показаться врачу?**

*Светлана Олеговна.*

Если других симптомов нет, то не надо. У маленьких детей еще несовершенная терморегуляция, и температура может сильно колебаться от 35,8 до 37,5°C, что считается нормой. В случае, когда температура влияет на состояние ребенка - девочка слишком беспокойная или, наоборот, вялая и сонливая, нужно показать малышку врачу. Также независимо от показателей градусника нужно обратиться к доктору, если у ребенка сильный жар, потоотделе-

ние, учащенный пульс, кожа бледная или красная - так начинается лихорадка.

• • •

**Сын пошел в садик и начал часто болеть. Будет ли у него иммунитет к ОРВИ?**

*Ульяна Алексеевна.*

Известно около полутора сотен респираторных вирусов, каждый из них имеет определенное количество штаммов. При встрече с ними вырабатывается иммунитет, защищающий ребенка. Дети, которые посещают детский сад, всегда болеют чаще «домашних». Те будут догонять сверстников уже в начальной школе. Неважно, сколько ОРВИ перенес ребенок за год. Главное, чтобы не возникали бактериальные или гнойные осложнения и ребенок спокойно сам выздоравливал за неделю.

• • •

**У трехлетнего сына часто при простуде начинается кашель, который может продолжаться две-три недели и дольше. Но педиатр не советует самостоятельно давать ему сироп от кашля. Почему?**

*Валентина Михайловна.*

После простуды на слизистой ребенка оседают компоненты иммунных комплексов, и, пока они не рассосутся, он будет жаловаться на ощущение комка. Он может покашливать до месяца и даже до двух. Теперь о том, почему не стоит поить сиропом от кашля. У ребенка младше трех лет диафрагма еще не обеспечивает достаточный кашлевой толчок, чтобы выводить всю мокроту. Если мы дадим муколитик - препарат, который разжижает и увеличивает количество мокроты, - она будет накапливаться, что может привести к пневмонии. Достаточно ингаляций и обильного питья. Также

нужно увлажнять воздух там, где находится малыш.

•••

**Педиатр при ОРВИ назначает четыре-пять лекарств: жаропонижающее, противовирусный препарат, антигистаминное средство, вита-мины и что-нибудь для укрепления иммунитета. Нужно ли пичкать малыша этой химией?**

**Ольга Николаевна.**

Ориентируйтесь на симптомы: лечение ОРВИ не зря называют симптоматическим. Если есть температура - давайте жаропонижающее, при насморке - сосудосуживающие плюс промывайте нос солевым раствором. Болит горло - снимайте боль антисептиком с болеутоляющим компонентом в виде пастилок или спрея. При кашле обратитесь к врачу.

А вот противовирусные средства не работают против простудных вирусов. Это все равно что чинить машину одной марки, используя запчасти, предназначенные для другой марки. Витамин С также не влияет ни на течение болезни, ни на профилактику.

•••

**Что делать, если температура даже после жаропонижающего плохо снижается?**

**Татьяна Игоревна.**

Если один препарат плохо сбивает температуру, дайте ребенку другой (по инструкции). Температура в течение получаса должна снизиться на два градуса или приблизиться к нормальным показателям. Если сбивается плохо или появились судороги, нужно в тот же день показать ребенка врачу.

Детям до года давать жаропонижающее нежелательно. Нужно раздеть малыша, обтереть ручки-ножки водой комнатной температуры. Если жар не уменьшается, можно, уже посоветовавшись с врачом, дать жаропонижающее. Уксусом и спиртом обтирать ребенка не надо, они хорошо впитываются кожей, и на фоне высокой температуры может повыситься кислотность крови, что только ухудшит состояние.

**А. Носков,  
педиатр.**

**К часто болеющим относятся дети до года, если случаев ОРЗ больше 4 за год, от 1 до 3 лет - более 6, от 3 до 5 лет - более 5, старше 5 лет - более 4. Болеют дети зачастую по 10-14 дней.**

## Почему дети часто болеют?

### Сложный возраст

Причин много, и с каждым ребенком надо разбираться индивидуально. Но все-таки есть общие физиологические особенности, которые приводят к постоянным простудам.

Прежде всего это состояние иммунной системы. До 2 лет у детей в крови циркулируют мамины иммунные антитела к разным вирусам. Собственные антитела организм ребенка пока вырабатывает мало. К 2 годам запас маминых антител иссякает, и малыш начинает болеть. Только к 3-4 годам гланды и аденоиды начинают выполнять свою защитную функцию - становятся преградой на пути вирусов и микробов. Потому дети, которые начинают ходить в садик до того, как им исполнится 3 года, чаще болеют, чем те, кого отправляют туда ближе к 4 годам.

В детском коллективе идет обмен микроорганизмами, иммунная система находится в постоянном напряжении, ее силы быстро истощаются, и в период между болезнями она не успевает восстановиться.

Имеет значение и то, что до 5 лет из всех видов защитных белых кровяных телец (лейкоцитов) в организме ребенка преобладают лимфоциты. Других защитных клеток, например моноцитов, у ребенка меньше, чем у взрослого. И, наконец, у детей меньше вырабатывается защитных белков - интерферонов.

### Факторы риска

Часто иммунитет слабеет после перенесенных ангины, мононуклеоза, гриппа. Ослабляют защитные механизмы гайморит, тонзиллит, аденоиды, хламидиоз, глисты. Наконец, имеет значение питание малыша и режим дня. Если в рационе карапуза не хватает витаминов, животных белков или в нем слишком много углеводов и мало белков и жиров, это тоже может ослабить защитные силы организма.



### Простые меры - самые лучшие

Укрепить иммунную систему помогут витамины, сбалансированное питание и закаливание. Витамины должен посоветовать педиатр. Он же при подозрении на хронические очаги инфекции даст направление к отоларингологу. Хронический тонзиллит, аденоиды, гайморит и прочие нарушения, касающиеся лор-органов, надо обязательно вылечить. Не помешает консультация иммунолога и гастроэнтеролога.

Но самыми действенными обычно оказываются простые меры: ребенок должен высыпаться и много гулять. Ослабленный малыш должен спать 12 часов. Чем больше времени проводит карапуз на воздухе, тем лучше. Прогулка отменяется только при морозе ниже минус 15°C. Не кутайте малыша: на крохе должно быть на 1 слой одежды больше, чем на взрослом.

### Надо закаляться

Болезненного ребенка надо закалять. Начните с контрастных ванночек для рук. Пусть карапуз подержит их несколько секунд в холодной воде, потом чуть подольше в теплой. Подойдет и сон при открытой форточке, хождение по полу в тонких носочках, а потом и босиком.

Независимо от того, какой вид закаливания вы выберете, начинать процедуры надо постепенно, понемногу увеличивая время ее проведения, снижая температуру воды или воздуха. Если процедуры закаливания пришлось прервать, возобновлять их надо с самого начала.

**М. Молоканов, педиатр.**



### Нормальное пищеварение

Как только вы садитесь за стол и начинаете есть, поджелудочная железа выбрасывает в кишечник порцию пищеварительных ферментов.

Это вещества (амилаза, липаза, протеаза), которые участвуют в расщеплении белков, жиров и крахмала до более мелких составляющих. Расщепленные продукты всасываются клетками кишечника и поступают в кровоток для питания клеток организма.

Когда ферментов не хватает, пища плохо усваивается, и часть продуктов выводится в непереваренном виде. Это можно заметить по нарушению стула: он становится жидким, содержит прожилки жира или мышечных волокон. Для восстановления пищеварения необходима заместительная терапия ферментными препаратами. Иначе организм начнет голодать, не получая достаточного количества питательных веществ.

## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО БЕРЕЧЬ ПОДЖЕЛУДОЧНУЮ ЖЕЛЕЗУ

**Поджелудочная железа производит одновременно и пищеварительные ферменты, и гормоны. Важно вовремя предупредить нарушения в ее работе.**

### Уровень глюкозы под контролем

Специфические клетки поджелудочные железы - бета-клетки - вырабатывают гормоны, в том числе инсулин. С его помощью клетки усваивают циркулирующую в крови глюкозу, которая поступает с пищей. При сахарном диабете I типа иммунная система начинает атаковать бета-клетки, и они не могут производить достаточно инсулина. При диабете II типа организм перестает отвечать на действия инсулина - приобретает инсулинорезистентность.

Первые признаки сахарного диабета: постоянная жажда, частое или обильное мочеиспускание, потеря веса. При малейших подозрениях нужно натощак сдать анализ на уровень глюкозы в крови.

### Камни могут вызвать панкреатит

Панкреатит - воспаление тканей поджелудочной железы. Одна из самых распространенных причин его возникновения - желчнокаменная болезнь. Это объясняется тем, что выводящие протоки желчного пузыря и поджелудочной железы имеют общее место выхода в полость кишечника - большой сосочек двенадцатиперстной кишки. Он работает как шлюз: при его открытии в кишечник поступают пищеварительные ферменты и желчные кислоты, которые переваривают пищу.

Если в желчном пузыре образуются камни, они могут пройти по желчному

протоку до сосочка двенадцатиперстной кишки и перекрыть его. Этот блок нарушает ток пищеварительных ферментов поджелудочной железы, которые по-прежнему вырабатываются в ответ на прием пищи. Ферменты не могут покинуть железу и вызывают самопереваривание ее тканей. Возникает отек и воспаление, поджелудочная железа начинает болеть.

Признаками острого панкреатита являются боль, которая усиливается после приема пищи, температура и возможная рвота. Боль концентрируется в верхней части живота и может иметь опоясывающий характер с распространением на область спины. Потом к симптомам присоединяются вздутие живота и жидкий стул. В 80-85% случаев острого панкреатита симптомы этим и ограничиваются, и болезнь проходит в течение недели. Так проявляется острый панкреатит легкой степени. При возникновении таких симптомов вызывайте скорую помощь. До приезда врача соблюдайте голод и покой.

### Алкоголь - причина панкреатита

Одна из главных причин развития панкреатита у взрослых - это алкоголь. Длительное злоупотребление часто приводит к хроническому панкреатиту. Когда ткани поджелудочной воспалены месяцы или годы, постепенно умирают здоровые клетки.

Для развития острого приступа панкреатита достаточно и разового чрезмерного употребления. В этом случае симптомы похожи на отравление и сопровождаются болями средней интенсивности.

При подтверждении диагноза необходим восстановительный режим: нужно соблюдать голод и покой, принимать обезболивающие препараты. В редких случаях может понадобиться хирургическое вмешательство.

Если после вечеринки появились боли в верхней части живота, началась диарея, появился неприятный запах стула или в нем заметны прожилки жира и он плохо смывается - это повод обратиться к врачу, а еще изменить образ жизни.

**О. Бобков,**  
гастроэнтеролог, врач  
высшей категории.

## Мясо сгорело...

**Не все решаются выбросить сгоревшее блюдо. Лучше обрезать, приправить майонезом - не пропадать же добру!**

Но медики утверждают: никакие потери от испорченного продукта не сравнятся с тем риском, которому вы подвергаете здоровье, употребляя подгоревшую пищу. И в первую очередь - мясо. При зажаривании до черноты в нем образуются канцерогены, вызывающие злокачественные опухоли кишечника, легких, поджелудочной железы и простаты.

Подгоревший жир - медленный убийца сердца и сосудов. Возьмите за правило безжалостно расставаться с пригоревшей едой. Обрезать бессмысленно - канцерогены содержатся и внутри куска. Если все-таки съели такое мясо, закусите салатом из зелени без майонеза, выпейте чашку кофе. Содержащиеся в зелени и кофе антиоксиданты ослабят действие канцерогенов.



Лицо с обложки



ЭНН ХЭТЭУЭЙ:

«Я научилась не паниковать»

На HBO Max вышел «Локдаун» – комедийный триллер Дага Лаймана («Идентификация Борна» и «Мистер и миссис Смит»), снятый в Лондоне во время карантина. По сценарию номинанта на «Оскара» Стивена Найта, глава европейского подразделения известного модного бренда Линда (Энн Хэтэуэй) держит в тайне свои отношения с Пэкстоном (Чиветель Эджиофор), так как он работает простым водителем. Во время самоизоляции они оказываются нос к носу в одной квартире и постепенно Линда начинает разочаровываться в своей работе, особенно после того, как ее босс (Бен Стиллер) дает ей задание сократить сотрудников через zoom. Одновременно с этим один из клиентов их компании просит Линду забрать из Harrod's крупный бриллиант и переслать ему в Нью-Йорк. И у героини Энн Хэтэуэй созревает авантюрный план ограбления, но она не знает, согласится ли Пэкстон на этот шаг и может ли она ему доверять.

— «Локдаун» – очень британский фильм. Как вы оказались в нем?

— Да, вы правы, фильм очень британский, но режиссер очень даже американский. Я давно хотела сняться у Дага Лаймана. Мне было чуть больше 20, когда я впервые увидела фильм «Тусовщики». Я узнала, что это Даг снял, только когда прочла пресс-релиз нашего фильма. Не понимаю, как я могла этого не знать, я была уверена, что режиссером был Джон Фавро. Я обожала этот фильм! Он настолько тонкий, умный и при этом веселый и оптимистичный! И если вы посмотрите на все фильмы Лаймана, то заметите, что все его фильмы

именно такие, все без исключения.

— Поэтому вы сразу согласились?

— В какой-то момент я свылась с мыслью, что в 2020-м я сниматься не буду. Так прошло лето, наступил сентябрь, и помню, как поймала себя на мысли: «Бог мой, сегодня пятница, а ведь ни одного фильма не выходит!» Я отложила свой телефон и начала играть с сыном. Обычно я как минимум раз в час проверяю сообщения, не пропустила ли что-нибудь важное, но в этот день не стала. И когда телефон снова оказался у меня в руках, на экране высветились 19 пропущенных звонков от моего агента. Я подумала, что случи-

лось либо что-то очень хорошее, либо что-то ужасное. (Смеется.) Когда мы в итоге созвонились, я узнала об очень хорошем, но совершенно безумном предложении — меня ждал 90-страничный сценарий Стивена Найта, который собирался снимать Даг Лайман, и мне предстояло улететь на месяц в Лондон уже через 9 дней. Сценарий я прочла за час и сразу же связалась с Дагом, а спустя полчаса с начала нашей беседы я согласилась сниматься в этом фильме. Через 9 дней я была в Лондоне, еще через 6 дней начались съемки, а ровно месяц спустя я летела в самолете домой, и вот фильм уже выходит на экраны. Этот проект стал для меня настоящим подарком! Мы с Чиветелем много говорили о том, что в прошлом году лишь единицы актеров смогли сниматься, а у нас к тому же и проект был невероятный!

— В фильме много забавных деталей карантинного быта, которые будут знакомы каждому зрителю. А вы сами, например, участвовали в онлайн-встречах при полном параде до пояса и в пижамных штанах? И чему вас научила эта пандемия?

— Когда я дошла до этой сцены, читая сценарий, то хохотала во весь голос, потому что Стивену удалось точно подметить, как все мы одевались на карантине. Да, конечно, я постоянно надевала деловой жакет с пижамой. За этот год, мне кажется, я сильно продвинулась в том, чтобы не паниковать, когда мои дети врываются в комнату в самый разгар рабочих переговоров. И благодарна 2020 году за то, что стала менее категоричной по отношению к самой себе. К тому же в прошлом году мы перешли на какой-то новый уровень — раньше мы понятия не имели, как живут другие люди, а благодаря zoom мы оказались практически друг у друга дома.

— В одной из сцен фильма вы танцуете. А в обычной жизни вы любите танцевать?

— Мне очень понравилась эта сцена. Точнее, первый дубль. (Смеется.) Мы отсняли танец, и затем Даг сказал: «Все отлично, но давайте еще раз». И когда мы начали снимать уже третий дубль, я сказала, что, конечно, не возражаю, но зачем тогда мы снимали сцену, в которой я курю, до сцены с танцем. (Смеется.) Мне было трудно дышать, но я получала огромное удовольствие. И песня, под которую я танцую, очень крутая, мне вообще нравится панк-рок. Люблю эксцентрическую комедию и всяческую буффонаду. Да и в обычной жизни я часто танцую, мои дети обожают танцевать, муж (актер и продюсер Адам Шульман, — КР) тоже любит это делать. У него фантастически хороший музыкальный вкус, это было так важно на карантине, мы танцевали чуть ли не каждый вечер после ужина.

— Вы ведь не курите? Как вам дали эти сцены в «Локдауне»?

— Нет, конечно, не курю! Во время репетиций вместо настоящих мы использовали сигареты на травах. Кажет-



ся, вместо табака в них был корень алтея (настой из корней алтея часто назначают от кашля при болезнях дыхательной системы, — КР). На вкус они отвратительные, но все лучше тех, что мне приходилось курить в кадре, к тому же они не вызывают привыкания.

— **Где же могли проходить съемки в закрытом на карантин Лондоне?**

— Мы снимали в очень красивом частном доме — с фантастической кух-

ней и винный погребом. Мне очень хотелось, чтобы Даг снял, как я поднимаюсь из него с бутылкой вина в руках. На что он сказал: «Энни, эта кухня и без того так красива, что если у твоей героини будет еще и винный погреб, зрителям будет сложно тебя полюбить». (Смеется.)

— **А вам самой какие авантюрные идеи приходили голову на карантине?**

— Я такая скучная! Я разобрала наш гараж. (Смеется.) Но это очень серьезное дело — ведь я актриса уже много лет, и все эти годы я собирала сувениры со съемок и из путешествий. И вот настал момент оставить лишь самое важное. Это, конечно, не кража бриллианта, но не забывайте, что у меня одному сыну 4 года, а второму всего год. Не самый авантюрный период в моей жизни.



В фильме «Локдаун»



В фильме «Отпетые мошенницы»

## 10 ЛЮБОПЫТНЫХ ФАКТОВ ОБ ЭНН ХЭТЭУЭЙ

### ВРОЖДЁННЫЙ ТАЛАНТ

Как и многие её коллеги, первый опыт Хэтэуэй получила от матери — бывшей актрисы театра. Именно она вдохновила Энн на выбор профессии. Любопытно, но мать Энн, Кейт Маккоули, исполняла роль Фантины в одной из первых американских постановок «Отверженных». За эту же роль Энн впоследствии получила премию Оскар. Вместе с матерью они активно обсуждали роль во время подготовительного процесса: «Мы беседовали о персонаже. Она рассказала мне о своём опыте в роли Фантины. Это лишний раз уверило меня, что мне просто суждено сыграть эту роль. Это у меня в крови, в ДНК, это моё наследие. Мне кажется, всё это позволило мне лучше прочувствовать персонажа — Фантина много значила для мамы».

### РАФАЭЛЛО ФОЛЬЕРИ

Первый брак Хэтэуэй выдался неудачным. Её первый муж, итальянский бизнесмен Рафаэлло Фольери, впоследствии был обвинён в отмывании денег и хищении \$50 млн. из фонда, соучредителем которого была сама Хэтэуэй. Разгорелся скандал, и имя актрисы оказалось на первой полосе всех таблоидов. Из-за тесной связи с Фольери, ФБР приобщила к делу личные дневники Энн, хотя ей самой обвинения предъявлены не были. Несмотря на обстоятельство, Хэтэуэй получила исключительно поддержку: «Я была такой дурочкой — боялась, что все меня осудят... Но семья, друзья, даже незнакомые мне люди выражали исключительно сострадание. Это по-

могло мне пройти сквозь этот нелёгкий период...»

### НЕУКЛЮЖАЯ ПРИНЦЕССА

Роль Мии Термополис в диснеевском фильме «Дневники принцессы» стали для Хэтэуэй прорывом в мир большого кино. Удивительно, но роль ей отдали после первых же проб. На пути в Новую Зеландию для съёмок в фильме «Другая сторона рая», Энн сделала остановку в Лос-Анджелесе и решила попытать счастья с фильмом, который тогда ещё назывался «Принцесса Трайбеки». Она встретила Гарри Маршалом, и они быстро нашли общий язык. На пробах случился небольшой конфуз: Хэтэуэй так нервничала, что случайно упала со стула. По словам актрисы, именно это помогло ей получить роль неуклюжей принцессы: «Мне кажется, моё падение здорово впечатлило Гарри».

### ТРЕТЬЕ АВГУСТА

У всех в жизни есть особый день. Для кого-то это день рождения, а для Энн Хэтэуэй это третье августа — день, когда она бросает все дела и благодарит вселенную за роль Мии Термополис из «Дневников принцессы». Именно третьего августа 2001-го года этот фильм впервые вышел на экраны, перевернув жизнь Хэтэуэй. С тех пор Энн использует эту дату, чтобы сказать вселенной спасибо за то, что её мечты сбылись. «Многие аспекты моей жизни абсолютно реальны, но некоторые из них — почти что сказочные. В тот день началась моя сказка!», — говорит она.

### ЖЕНЩИНА-КОШКА

Одной из самых популярных ролей

Хэтэуэй, разумеется, является Женщина-кошка в фильме «Тёмный рыцарь: Возращение легенды». Не многие знают, что Хэтэуэй даже не ожидала получить эту роль — изначально предполагалось, что прослушивание будет на роль Харли Куинн. Лишь спустя час после его начала выяснилось, что на самом деле речь идёт о Женщине-кошке. «Я и понятия не имела, что мне доведётся сыграть её. Это культовый персонаж, и поначалу мне было довольно боязно... Когда Крис [Нолан] поставил меня перед фактом, мне пришлось резко менять подход», — рассказала Хэтэуэй в интервью MTV. Среди других претенденток на эту роль были Натали Портман, Кира Найтли, Кейт Мара, Джессика Бил и Блейк Лайвли.

### РЕЧЬ НА ОСКАРЕ

Для многих премия Оскар является высшей степенью признания, тем, к чему нужно стремиться, работая в Голливуде. Возможно, именно поэтому на Энн Хэтэуэй так набросились после речи, которую она произнесла, получая свою первую (и пока единственную) статуэтку — за лучшую женскую роль в «Отверженных». Многие не оценили манеру поведения актрисы. Позже Хэтэуэй призналась, что радость победы ей пришлось инсценировать: «Мне было не очень комфортно получать эту награду. Фильм вытянул из меня все соки, и я ещё не успела оправиться. Мне нужно было чувствовать неподдельное счастье, чего я в тот момент просто не могла сделать. Пришлось притвориться счастливой. Мне это потом как следует припомнили...»



# СНОВА ВМЕСТЕ!

## Как восстановить отношения

**Вы пережили разрыв с любимым человеком, но оба поняли, что совершили большую ошибку. Перед вами выбор: забыть и двигаться дальше или попробовать все сначала.**

**В** длительных союзах неминуем спад, и тогда и нужно приложить немало усилий, чтобы не разорвать узы любви. Увы, многие расстаются, не преодолев естественный кризис брака. Но даже после этого можно дать отношениям второй шанс.

### ВЫДЕРЖАТЬ ВРЕМЯ

После разрыва каждый начинает жить сам по себе. Строит планы, знакомится с кем-то другим. Но при этом все вокруг напоминает о недавней совместной жизни с бывшим любимым. Расставшиеся супруги буквально варятся в супе из воспоминаний, упреков, обид, бесконечно пережевывая этот суп и пытаясь накормить им ближайших друзей. И это нормальный процесс, так происходит у всех. Постепенно вы остываете и начинаете понимать, что повод для расставания был не столь серьезным. Плохое стирается из памяти, и начинается тоска по светлым, радостным моментам. А значит, пришло время делать первые шаги навстречу. Каждый из вас уже извлек урок из расставания, приобрел новый опыт, возможно, прошел курс психотерапии, попытался разобраться ситуацию, которая привела к разрыву, и увидел ее в другом свете. Главное, чтобы произошла переоценка цен-

ностей. Только после этого можно встретиться с партнером и обсудить ваше будущее.

Екатерина рассталась с Сергеем, потому что он не научился быть мужчиной. В то время как жена укладывала ребенка спать, муж веселился с друзьями, гулял по ночам и дома появлялся крайне редко. Екатерина собралась с силами и переехала к своей матери вместе с ребенком. Год муж не мог с ней даже разговаривать, настолько был силен его гнев. Но позже ситуация начала меняться. Друзья Сергея, взрослая семейная пара, раскрыли ему глаза на то, что такое поведение нельзя назвать зрелым. Мужчина пошел к психологу, сделал в квартире ремонт, оборудовал детскую комнату и завязал с ночными гулянками. После этого супруги снова сошлись, от прошлых разногласий не осталось и следа - ведь Сергей осознал проблему и приложил усилия, чтобы решить ее.

### ВСТРЕТИТЬСЯ И ПОГОВОРИТЬ

Первая встреча после расставания - это прощупывание почвы. Не делайте резких движений. При встрече поговорите о работе, об общих знакомых. Не возвращайтесь к старым обидам. Не давите на человека, не обрушивайте на него всю свою любовь с требовани-

ем немедленно снова сойтись. Чтобы снова стать близкими, нужно время. Ваша задача сейчас - договориться о встречах, которые подарят вам второй шанс на восстановление отношений через постепенное сокращение дистанции.

Анна и Дмитрий преодолели очень серьезный кризис. Прожив вместе 15 лет, они попали в ситуацию взаимного отчуждения. Анна узнала о том, что уже 3 года у мужа на работе постоянная любовница. Уйти ей было некуда, на руках маленькая дочь. Муж не захотел сознаться и прекратить двойную жизнь, и тогда женщина заглушила свою боль по-другому: тоже нашла себе любовника. Через какое-то время муж прочел ее страстную переписку в смартфоне. Разгорелся страшный скандал. Супруги разъехались по разным комнатам. Однако со временем они решили попытаться начать все снова. Шаг за шагом разобрали все взаимные обиды и претензии и простили друг другу накопившиеся грехи. Этой осенью они будут отмечать серебряную свадьбу.

### НАЙТИ КОМПРОМИСС

Восстановить отношения, обнулив все старые обиды, можно лишь в теории. Возможно, у вас получится какое-то время не касаться скользких тем, но рано или поздно они все равно всплывут. Если не произвести работу над ошибками, вы рискуете попасть в ситуацию дефолта в отношениях, накопив новые обиды. Поэтому, через какое-то время, когда вы уже сможете регулярно видеться и обсуждать разные темы, начните искать компромисс по тем вопросам, которые вас разлучили. Здесь важно услышать точку зрения партнера, понять, как он видит ситуацию. Не держитесь зубами за ваш ущемленный интерес, иначе вы не продвинетесь вперед. Ваша главная задача - восстановить отношения, основанные на уважении и доверии. Без этого у любви нет шанса задержаться в паре надолго.

### Когда возвращаться к прошлому не стоит

**Даже, если вас связывала неземная любовь, иногда давать отношениям второй шанс не стоит. Если один из партнеров позволял себе эмоциональное или, хуже того, физическое насилие по отношению к другому, то никакие глубокие чувства не могут оправдать это поведение. Агрессору нужна психологическая помощь, самостоятельно вы не сможете изменить человека.**

**Г**оворят, мужчины не взрослеют никогда. Что ж, я с этим соглашусь. Горько вспоминать, но эту прописную истину я проверила на себе.

Миша казался мне идеальным. Впрочем, всем влюбленным девушкам их избранники представляются самыми умными, самыми ласковыми, самыми романтичными и т.д. Мы познакомились в компании общих друзей, когда я пришла на какую-то вечеринку в общежитие к университетским подружкам. После первой же встречи меня захлестнули чувства. Я не думала о разных женских хитростях, вроде не звонить первой, держать его подалеже от друзей, непременно устраивать «случайные» встречи. Нет, я летела на каждую встречу с Мишей как на крыльях и была готова кричать о своих чувствах на весь мир. Интересы у нас были общими - написать очередной курсовик, записаться шпорами на экзамен, найти место, где можно поесть подешевле. Нормальная студенческая жизнь! Мне не пришлось специально «стараться разлучить его с друзьями» - любимый и так почти все время проводил со мной.

Через неделю после знакомства я предложила Мише бросить общагу и переехать в мою однушку. Наверное, этот поступок вы сочтете глупостью или наивностью. Как так - пустить домой чужого человека? Но в том-то и дело, что уже в первое мгновение я поняла, что этот человек мне родной! Миша перебрался постепенно: сначала оставался на одну ночь, потом на неделю. Я была только рада, когда мы начали жить вместе. Можете не верить, но это счастье - ехать вместе домой, покупать по дороге что-нибудь вкусненькое, а потом готовить любимому ужин.

О свадьбе мы не заговаривали - надо же было доучиться. А буквально перед окончанием учебы я забеременела. Мне пришлось брать академический отпуск, Миша же без проблем получил диплом. Я, конечно, намекала, что при таких обстоятельствах неплохо было бы и пожениться. Но любимый отвечал: «Свадьба - это так сложно... Я ведь о тебе забочусь, малыш!» Предлагала просто расписаться в загсе, но слышала: «Что значит «просто»? Пусть все как у людей будет - и фата, и машина с шариками». В конце концов, я перестала настаивать на официальной регистрации. Ожидание малыша отодвинуло все остальные мысли на задний план. Я думала: все равно ничто нас так сильно не свяжет, как ребенок.

УЗИ показало, что у нас будет мальчик. Миша чуть ли не прыгал от радости. Я же наслаждалась



**Казалось бы, появление ребенка должно сблизить мужчину и женщину. Маленький родной комочек, один на двоих, - что может сделать отношения крепче, если не он. Но так бывает не всегда...**

своим состоянием, смаковала каждый день. В отличие от других беременных, вела себя вполне адекватно: не требовала среди ночи красной икры с клубникой, сама ходила в поликлинику, а не просила срочно везти меня к лучшему врачу при любом недомогании. В общем, всячески оберегала любимого от трудностей.

Когда малыш появился на свет, было решено назвать его в честь отца. Как же иначе? Теперь у меня было два Мишки - большой и маленький.

Не скажу, что я ждала от любимого какого-то особенного участия в жизни сына. Понимала - ребенок еще маленький, хлопот с ним много, да и не любят мужчины возиться с пеленками-распашонками. Но в какой-то момент я поняла, что Миша вообще практически не бывает рядом с сыном. Утром он удирает на работу ни свет ни заря, а вечером приходил так поздно, что ни о каком общении не могло быть и речи. «Заработался, устал», - говорил он и плюхался в кровать. И так каждый день...

Однажды я спросила у Миши, почему он так холоден к ребенку. А тот ответил: «А что мне с ним делать? Он же ничего не умеет!». Я не знала, что на это ответить.

Через пару недель благоверный и вовсе меня огородил: «Маш, ты знаешь, у меня друг развелся, переживает - жуть. Попросил пожить с ним недельку-другую, поддержать. Ты же не против?». Что я мог-

ла ему ответить? Что мне очень не хватает рядом мужчины, который бы поддерживал в трудную минуту? Что я мечтаю о муже, который бы не сбежал от меня, а, наоборот, был рядом? Я проклинала себя в тот момент, но промолчала.

Пара недель, которые Миша планировал провести у друга, плавно перетекли в пару месяцев. А я все ждала, надеялась, рассказывала сыночку, что папа однажды придет и возьмет его на руки. И он пришел. Появился как-то поздно вечером без предупреждения, сел на стуле в прихожей и пробормотал: «Прости... Не знаю, что со мной творится, но жить я так больше не могу. Хочу, чтобы ты знала - другой женщины у меня нет. Я люблю по-прежнему тебя, но мне нужно время, понимаешь?». Миша поднял на меня жалобный взгляд. «Уходи», - это все, на что меня хватило.

Мишке-младшему уже три года. Отец навещал его несколько раз, уделяя по полчаса своего времени. Уходя, непременно смотрел мне в глаза и произносил: «Еще чуть-чуть...». Я кивала, дескать, хорошо, жду.

На самом деле я знаю, что не готова принять Мишу обратно и вряд ли когда-нибудь буду готова. Чисто по-человечески я его понимаю - не каждый мужчина выдержит бремя ответственности. Но как женщина никогда не смогу простить предательство и каждый раз буду задавать в пустоту вопрос «Как он мог?..»

Мария Николаева.

## История любви



### Михаил и Раиса Горбачевы «МЫ СВЯЗАНЫ НАСМЕРТЬ!»

После похорон любимой супруги Михаил Горбачев указал на место рядом с ее могилой и сказал: «Забронировано!» Он знал, что однажды они встретятся, уже на небесах. И вот этот час настал.

До Горбачевых в СССР не было понятия «президент и первая леди». Да и после них тоже. Михаилу и Раисе удалось продемонстрировать, как это может выглядеть. Всегда вместе, они относились друг к другу с уважением и вниманием. Горбачев не упускал шанса показать, как он благодарит судьбу за то, что встретил эту женщину.

#### ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ КРАСАВИЦЫ

В 1950-х годах не было места более популярного для встреч и знакомств, чем студенческий клуб МГУ. В один из вечеров друзья позвали туда Михаила. Аргумент был весомым - появилась новая симпатичная девушка. Тот был всецело поглощен учебой, но, в конце концов, согласился.

Новенькой оказалась студентка Раиса Титаренко. Она училась на более престижном философском факультете, тогда как сам Горбачев на юридическом. Девушка и правда была симпатичной, но в первый вечер между ними искры не проско-

чило. Лишь позже Михаил понял, что попал и, кажется, пропал. И день, и ночь он думал о новой знакомой, а вот она к нему интереса не проявляла. И вскоре стала известна причина.

Выяснилось, что Раиса собирается замуж за студента-физика Анатолия Зарецкого, вот только родители этот брак не одобряют. В конце концов именно это и погубило планы молодых. Анатолий предложил расстаться, сердце невесты было разбито.

Между тем Михаил всех перипетий не знал, а потому медленно, но верно искал расположения красавицы. То до дома проводит, то в кино пригласит. Заметив его интерес, Раиса задумалась: стоит ли доверять? Вдруг и он такой же, как Зарецкий, слабый и нерешительный? «Нам лучше больше не видеться», - однажды выпалила Раиса. Михаил со всей серьезностью ответил: «Прости, но это невозможно». Сам он к тому моменту уже осознал, что своей жизни без этой девушки не представляет.

Вскоре это поняла и сама Раи-

са. Она серьезно заболела, приступ ревматизма привел ее на больницу койку. Горбачев ежедневно навещал ее, приносил жареную картошку, причем собственного приготовления. Тогда-то девушка и поняла: вот он - тот, кто по-настоящему ее любит.

#### БЕЗ КОЛЕЦ, ЗАТО С ЛЮБОВЬЮ

Два года молодые люди встречались, прежде чем решили узаконить свои отношения. На календаре был 1953 год. Возможности сыграть пышную свадьбу не предвиделось, хотя Михаилу и хотелось удивить невесту. Но все, что он мог - это устроиться комбайнером убирать картошку, чтобы хоть немного заработать. А когда ему заплатили за халтуру, оказалось, что этого хватит разве что на платье. Да и то на шифоновое.

Туфли пришлось занять у подруги, а банкет организовать в студенческой столовой. Из яств на столе были винегрет, котлеты да водка. На кольца денег не хватило, появились они на пальцах супругов спустя несколько лет.

Тем не менее тяготы не омрачили счастливой семейной жизни. Минька и Захарка (так влюбленные стали называть друг друга) жили душа в душу. И в радости, и в трудностях были вместе. Например, Раиса поначалу вообще не умела готовить - подхватывал Михаил. А потом молодые столкнулись с настоящей бедой.

Вскоре после свадьбы девушка узнала о своей беременности. Радости не было предела: о ребенке пара искренне мечтала. Но врачи поставили крест на их планах. Оказалось, перенесенный ревматизм дал осложнения на сердце. Супругов предупредили: шансы на рождение ребенка - 50 на 50, а вот мать роды, скорее всего, не выдержит. Рисковать жизнью Раисы Горбачев не мог. Беременность пришлось прервать.

Позже супруги узнали, что должен был родиться мальчик. Они бы назвали его Сергеем, в честь отца Горбачева... Сбыться этому было уже не суждено. Горевали вместе, но Раиса все же тяжелее переносила потерю. Мужчинам, говорят, проще дается это переживание... Но жизнь шла вперед, Раиса поправила здоровье, и через некоторое время супруги стали родителями девочки. В 1957 году в их семье появилась дочь Ирина.

#### ПЕРВАЯ ЛЕДИ

После окончания вуза студентов ждало распределение. Михаил Горбачев был отправлен на службу в Ставропольский край, и супруга,

конечно же, последовала за ним. Первое время они ютились в коммунальной квартире, потом получили жилплощадь побольше. Пока муж пропадал на работе, Раиса ходила на научные конференции и учила английский язык. Со временем она становилась все более эрудированной, и это было не по духу местным матронам. Ее не хотели даже принимать на работу, каждый раз стараясь подчеркнуть - знай свое место, выскочка!

Но, похоже, Раиса с самого начала знала, что у них с мужем свой путь. И действительно, спустя 23 года супруги вернулись в Москву уже совсем в другом статусе. Михаил, который ранее был секретарем Ставропольского горкома, теперь стал секретарем ЦК КПСС. В 1985 году, когда Горбачева назначили Генеральным секретарем, Раиса рядом с ним стала первой леди страны. И если раньше она преподавала в МГУ и жила собственной жизнью, то теперь решила посвятить себя политической стезе супруга.

Благодаря свободному английскому, она сопровождала мужа в зарубежных поездках и с удовольствием принимала иностранные делегации. Нередко именно благодаря Раисе Горбачевой политики составляли хорошее мнение о ее муже. Так, к примеру, произошло в случае с Маргарет Тэтчер. С «железной леди» Раиса Максимовна познакомилась в 1984 году во время визита в Великобританию. Увидев на книжной полке у Тэтчер фотографию английского философа Дэвида Юма, Горбачева завела разговор о его взглядах. Маргарет была весьма удивлена подкованностью советской дамы в философских вопросах. После этого она заявила: «Мне нравится Горбачев. Думаю, с ним можно иметь дело».

Она же сделала Раисе Максимовне невероятный комплимент,

подчеркнув, что ни разу не видела на ней платья, которое бы не захотела надеть сама. И действительно, все советские модницы шили гардеробы по лекалу первой леди. Ее пытались уличить в покупке новомодных нарядов западных кутюрье и дорогих украшений. Раиса Максимовна лишь усмехалась: свои костюмы она шила у портнихи на Кузнецком Мосту, а из украшений носила разве что чешскую бижутерию. Просто умела подбирать вещи и чувствовать стиль.

### ОПУСТЕЛА БЕЗ ТЕБЯ ЗЕМЛЯ...

Шесть лет Михаил Горбачев провёл у власти, а вместе с ним и верная супруга. Несмотря на то, что Раиса Максимовна была далека от политики, все свои решения он обсуждал именно с ней. Бывало, супруги ссорились. В такие моменты жена предъявляла мужу веский аргумент: «Ты лучше помолчи, у тебя только серебряная медаль!» Сама она окончила школу с золотой.

За время правления Горбачева было многое: и перестройка, и введение гласности, и демократические выборы, и авария на Чернобыльской АЭС... Раиса была рядом. Помогала пострадавшим от землетрясения в Армении, ездила в Чернобыль сразу после трагедии, несмотря на всю опасность такой поездки. Во время августовского путча 1991 года Раиса Максимовна тоже была рядом с мужем. Уже тогда Горбачев понимал, что его срок подходит к концу. В декабре он отрекся от власти, передав дела Борису Ельцину. Для супруги, которая все это время находилась рядом, эти события не прошли даром. Раиса Максимовна получила микроинсульт, после чего начались проблемы с речью, ухудшилось зрение.

Позже стало понятно: последствия оказались куда более серь-

езными. Но до оглашения страшного диагноза у супругов было еще восемь лет. Они наслаждались временем рядом друг с другом, теперь у них была такая возможность. Супруги много гуляли, путешествовали, посещали общественные мероприятия. Горбачев даже еще раз пытался баллотироваться на пост президента в 1996 году. Жена отговаривала, но, когда поняла, что это не поможет, согласилась поддерживать. Народ дал бывшему генсеку лишь 1%, а Раиса Максимовна, кажется, вздохнула спокойно.

Наверняка она надеялась, что им с мужем отведено еще много счастливых дней. Но в июле 1999 года врачи Института гематологии РАМН поставили ей страшный диагноз - лейкоз, рак крови. Родные тут же отправили Раису Максимовну на лечение в Германию. Ею занимались лучшие врачи, а сам Горбачев был готов заплатить любые деньги, лишь бы супругу спасли. Не удалось - она сгорела всего за два месяца.

### ЖИЗНЬ БЕЗ РАИСЫ

В смерти любимой супруги Горбачев всецело винил себя. Твердил, что она не выдержала несправедливости, сплетен и слухов. Переживания, связанные, в том числе, с политическими катаклизмами, значительно сократили жизнь Раисы, считал Михаил Сергеевич.

Несколько раз в месяц он приезжал на Новодевичье кладбище на могилу жены - Раиса снилась ему постоянно. Рассказывал, как однажды во сне позвонила по телефону, нежным голосом сказала: «Привет, это я». Словно наяву это было...

На вопросы о том, готов ли политик жениться еще раз, он неизменно отвечал, что уже женат, и говорил: «Мы связаны насмерть!»

Окончательно здоровым стало подводить политика, когда его возраст приблизился к девятому десятку. В начале 2020 года он был помещен под постоянное наблюдение медиков в Центральную клиническую больницу Москвы. Последнее время приходили тревожные вести о его здоровье. Михаил Сергеевич похудел на 40 кг, не мог сам передвигаться, регулярно проходил гемодиализ в связи с почечной недостаточностью. Перенес несколько сложных операций.

30 августа 2022 года Михаила Горбачева не стало. Его смерть комментировали во всем мире. Многие говорили о нем с болью, грустью и жалостью. Но, пожалуй, сам Михаил Сергеевич был бы рад подобному ходу вещей. Ведь теперь он наконец встретился с той, кого любил больше жизни.



У Горбачевых подрастают очаровательные внуки

## Мой опыт



Все считали мое увлечение пустой тратой времени. «Делать тебе нечего!» – возмущались родители. Но они изменили мнение, когда блог начал приносить деньги.

## Я стала блогером И НЕ ЖАЛЕЮ!

Многим кажется, что ведение блога – это бесконечные красивые съемки, стремительная популярность и деньги с потолка. Что происходит по ту сторону камеры.

Когда мне исполнилось 16 лет, родители подарили мне планшет. По вечерам я смотрела видео девушек со всех стран мира – кто как одевается, чем красится, куда ходит гулять, что готовит на завтрак... Вскоре у меня появились любимые блогеры и страстное желание быть на них похожей. Вот только я понимала, что видеоформат – не мое. Мне нравилось писать тексты и фотографировать.

А потом среди моего окружения стала набирать популярность сеть, где люди делились фотографиями. Я зарегистрировалась просто ради того, чтобы не отставать от своих. Вскоре процесс выкладывания снимков меня затянул, и я начала искать информацию о том, как можно продвигать свою страницу. Так и на-

чались тематические подборки в моем блоге, планирование публикаций и главное – тексты. Мне всегда было, чем поделиться. В 18 лет я переехала за границу, и темы для постов рождались сами собой. Я перевела всю тематику блога в историю о жизни в Армении. И не прогадала.

### «ТЫ НАПРАСНО ТРАТИШЬ ВРЕМЯ!»

Я слышала эту фразу слишком часто – от родных, друзей, знакомых. Все считали мое увлечение пустой тратой времени. Подружки закатывали глаза, когда я просила меня сфотографировать для поста. Родители переживали, что я трачу учебное время на ерунду. А потом появился муж, который был недоволен тем, что я показываю свою жизнь в

подписчиками. Без сожалений блокируйте тех, кто пытается вывести вас из себя. Не размещайте в блоге слишком личную информацию и устраивайте выходные без социальных сетей. Иначе рискуете быстро «перегореть».

**Развивайте свои навыки.** Это могут быть навыки фотографии, обработки, написания текстов, монтажа видео. В Интернете вы найдете много бесплатных курсов, но главный ваш помощник – практика. Чем чаще будете пробовать что-то новое, тем выше станут шансы на успех.

### КАК НАЧАТЬ ВЕСТИ БЛОГ

Мало просто делать фотографии и ждать, что подписчики сами к вам придут. Вот несколько советов для тех, кто хочет начать вести блог.

**Придумайте тематику.** Выберите то, в чем вы хорошо разбираетесь, или остановитесь исключительно на развлекательном контенте. Например, у вас есть шикарный кот, и он постоянно спит в невероятных позах. Чем не тема для блога?

**Расставьте личные границы с**

Интернете всем подряд. Даже переживал, что я там с кем-нибудь познакомлюсь. В какой-то момент я почти убедила себя удалить страничку. Но все же не решилась.

Со временем блог начал приносить мне деньги. Теперь уже семья смотрела на меня другими глазами. Это была победа!

### РЕКЛАМА И БАРТЕР

Размещение платной рекламы – первое, что приходит людям в голову, когда речь идет о заработках блогеров. Но я обычно отказываюсь от предложений разместить рекламу чего бы то ни было просто за деньги. Намного интереснее получают рекомендации на бартерной основе – рекламодатель предоставляет мне товар бесплатно, а я взамен оставляю честный отзыв на своей странице. Если товар оказался некачественный, то я его не хвалю – об этом обычно заранее предупреждаю заказчика.

Довольно часто ко мне обращаются подписчики с просьбой написать для них тексты на платной основе. Блог – моя визитка, и работодатели находят меня в основном именно там.

### ВЛОЖИТЬСЯ ТОЖЕ ПРИДЕТСЯ

Ведение блога требует вложений, пожалуй, как и любое хобби. Сейчас алгоритмы всех социальных сетей работают так: чем больше денег вы вложите в рекламу, тем быстрее наберете подписчиков. Я предпочитаю бесплатные способы продвижения. Для этого нужен регулярный качественный контент (и огромное количество времени).

Ну и техника, конечно, понадобится. Я использую смартфон с хорошей камерой, штатив и стабилизатор. Часто устраиваю разнообразные фотосессии, хожу в новые места и покупаю иногда ненужные мне вещи, чтобы снимать распаковки и обзоры. Если всего этого не делать, то активность в блоге может упасть.

### УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И КОНСТРУКТИВНАЯ КРИТИКА

Скажу откровенно: этот опыт позволил мне переступить через свои страхи. Несмотря на негативные комментарии, которые появляются под моими постами время от времени, я стала намного увереннее в себе.

Блог «прокачивает» навыки коммуникации, умение доносить четко свои мысли. Кроме того, это еще и колоссальная психологическая поддержка от подписчиков, которые прониклись любовью ко мне и всей моей семье. На своей страничке я могу излить душу и получить отклик. Это дорогого стоит!

Екатерина Акопян.





# ЧУЖОЙ КУСОК ВСЕГДА СЛАЩЕ!

**Когда заглядываешься на чужое и пытаешься забрать себе «лакомый кусочек», не всегда есть время подумать о последствиях. А они могут быть самыми неожиданными.**

Дизайнером в рекламное агентство Катя устроилась после художественного училища. Быстро влилась в коллектив, ухажера завела. Программист Славик каждое утро оставлял на Катином столе фигурки оригами: то цветок, то сердечко. Стоило девушке похвалить подарок, впалые щеки Славики заливались свекольной краской. Но программист казался Кате таким неряхой: растянутые джинсы, свитер с затяжками. В отличие от Аркадия Царева из отдела продаж.

### ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Аркадий всегда приходил на работу в отутюженных брюках с безупречными - хоть линейкой проверь - стрелками, в идеально чистой рубашке. В столовую с коллегами Аркадий не ходил, всегда приносил еду из дома.

- Я сторонник здорового образа жизни, - сказал он как-то Кате. - И брезгую сомнительной, невесть где и кем приготовленной стряпней.

Вообще-то, на Катин вкус готовили в столовой совсем не дурно. Но

после этого разговора ходить она туда перестала. Оставалась в обеденный перерыв в офисе, чтобы поболтать с Аркадием без посторонних глаз.

Мужчина оказался заядлым рыбаком. Живописно рассказывал о своем увлечении:

- Больше всего люблю рыбалку на рассвете. Едва краешек солнца из-за горизонта, подернутого туманом, выглянул, а все сущее его приближение уже чувствует, ликует, оживает. Птички заливаются, на траве роса горит, ни дать ни взять - бриллианты. А рыба клюет, как ополоумевшая! Глаза слипаются, зуб на зуб не попадает - на заре холод особенный, даже летом - пронизывающий. А руки, несмотря ни на что, работают, и так радостно на душе, будто я хозяин мира, добытчик, царь природы!

- Как интересно! Жаль, я никогда на рыбалке не бывала! - вздохнула Катя.

- А моя жена считает, что рыбалка - занятие бесполезное, ворчит, когда я уезжаю, - посетовал Аркадий. И вдруг разоткровенничался:

- Хотя какого понимания можно ждать от человека, с которым связывает только ребенок?

Катя на миг смутилась: о том, что Аркадий женат, она слышала впервые. Но о семье мужчина говорил без намека на любовь, так что Катя поддакнула:

- Взаимопонимание - это главное в отношениях.

- Может, махнем с тобой на рыбалку? Хотя в эти выходные? - предложил Аркадий.

- Конечно! - ответила Катя, прежде чем совесть укорила - негоже с чужим мужчиной время проводить.

После работы Аркадий подвез Катю домой. На прощание наклонился, коснулся губами ее щеки и прошептал:

- До встречи.

Машина Аркадия давно скрылась за поворотом, а Катя все стояла у подъезда. Легкий поцелуй горел на щеке, а сердце трепетало... Катя чувствовала себя пойманной на крючок, срываться с которого не хотелось.

### НОЧЬ ДЛЯ ДВОИХ

В субботу Аркадий заехал за Катей. Девушка оделась, как на свидание: узкие джинсы, алая майка, норовящая сползти с плеч.

- Еще никогда не рыбачил в такой обворожительной компании, - признался Аркадий и мимоходом выключил телефон. - Не хочу, чтобы кто-то отвлекал.

К рыбалке он подготовился основательно: заднее сиденье машины было завалено пакетами, свертками, пластиковыми контейнерами.

- Мы на неделю едем? - кокетливо спросила Катя.

- С тобой - хоть на месяц, - в тон ей ответил Аркадий.

Они приехали в глухое и оттого очаровательное местечко: озеро в форме фасолины, берега в щетках камыша, и кругом - ни души.

- Располагайся, - скомандовал Аркадий.

А сам поставил палатку, разложил по бумажным тарелкам салаты и бутерброды, развел костер для шашлыка. Кате оставалось лишь наслаждаться нетронутой здешней природой и поглядывать на Аркадия; ловкого, умелого.

Вскоре шашлык был готов.

- Вкуснотища! - воскликнула Катя, стараясь не думать о женщине, которая 마리новала это мясо.

Затем Аркадий поставил удочки и пообещал:

- Сейчас клев пойдет!

Но без толку дергались удочки. В палатке на берегу озера этой ночью было не до рыбалки...



## ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПРАЗДНИК

С тех пор каждые выходные Катя с Аркадием проводила вместе. Иногда рыбачили вдвоем, иногда в компании - Аркадий познакомил девушку со своими друзьями. Сидеть сложа руки Кате теперь не доводилось: она и за костром следила, и рыбу чистила. А когда наступали будни, о близости напоминали лишь сообщения Аркадия: «Ты мой праздник!» Катя недоумевала: почему не сделать этот праздник ежедневным?

Для себя она уже решила: мужчине этого упускать нельзя.

Спустя месяц девушка разыскала жену Аркадия, выложила ей правду. На удивление спокойным вышел разговор, как будто жена Аркадия ждала его давно и с нетерпением. Она сама собрала вещи мужа - почти уже бывшего.

Так - без торжеств, без общих планов и мечтаний - началась совместная жизнь Кати и Аркадия. Девушка теперь вставала на час раньше: гладила любимому одежду, укладывала в контейнер приготовленный заранее обед. Легла на ее плечи и подготовка к рыбалке: еда, снасти, снаряжение. Вот только хобби это прежней радости девушке уже не приносило. Осень в конце сентября навела в природе должный порядок: оголила деревья, пожелтила траву, нагнала тяжелых, сочащихся дождем туч, так что все выходные Катя тряслась от холода в мокрой палатке.

Льдом покрылся их роман с Аркадием. Он уже не называл Катю праздником, а лишь указывал, что хочет на обед и какую рубашку наденет завтра.

А вот о том, чтобы оформить отношения по закону, речи не было. Развод Аркадия затянулся - из-за денег.

- Представляешь, она требует алименты в твердой денежной форме! Ничего, я с бухгалтером договорюсь, нарисует справку о минимальной зарплате, и будет эта меркантильная женщина копейки получать!

Катя к борьбе этой подключилась, очень уж хотела Аркадию угодить. Да и повод имелся уважительный.

- Я тоже могу подать на алименты, - сказала Катя за ужином. - На нашего ребенка. Когда он родится, месяцев через восемь.

Новость о том, что он станет отцом, мужчина воспринял молча, не отвлекаясь от тарелки.

Через два месяца трудности с разводом улеглись. А уже через неделю Аркадий и Катя расписались - без гостей и пышной церемонии,

- в пятницу после работы. Но это не помешало новоиспеченному мужу следующим утром уехать на рыбалку.

- С тобой мы и полгода не знакомы, а рыбачу я с пяти лет, - осадил он попытавшуюся было возразить Катю.

Молодая жена осталась дома: нездоровилось ей, беременной, и заморозки к ночи обещали.

Уже в дверях Аркадий обронил походя:

- Телефон может не ловить. Не паникуй, если не сможешь до меня дозвониться, завтра приеду.

И оставил Катю в мучительных раздумьях: в самом ли деле связи в тех местах, куда муж уехал, не будет, или он просто выключит телефон, чтобы ему не мешали?

## ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

От тоски и тревог Катя отмахивалась - в ее положении стоило беречь себя. Время пролетело незаметно, девушка ушла в декрет. О делах на работе узнавала теперь только со слов мужа.

- На твое место молоденькую девчонку взяли, - поделился как-то Аркадий.

- Хорошенькую? - встревожилась Катя, вдруг поймав себя на мысли, что ревнует мужа к этой новой сотруднице.

- Ничего, - пожал плечами Аркадий и переменял тему. - К субботе все приготовила?

Мог бы и не спрашивать - с этими обязанностями Катя справлялась без напоминаний. На рыбалку с мужем уже не ездила, но успокаивала себя: это временно. Вот родится сынок, чуть окрепнет, и будут они проводить выходные всей семьей.

Задорное июльское солнце, полировавшее небосклон, сулило веселые выходные. Катя ждала этого субботнего дня с нетерпением, какое бывает у детей в канун Нового года, - ведь с прошлой осени они с мужем не проводили, выходные вместе. Маленький Владик всю дорогу проспал, а на природе, у озера, вдруг зашелся в крике. Катя пыталась его успокоить, но малыш краснел, заливался все громче...

- Успокой мелкого, а то всю рыбу распугает, - гаркнул Аркадий на свою уставшую жену.

Пришлось Кате возвращаться домой на попутке. Уже в дороге она поняла - у ребенка поднялась температура.

Аркадий вернулся домой лишь в воскресенье поздно вечером. Катя с сыном на руках кинулась ему навстречу.

- Как хорошо, что ты приехал! У

Владика жар, не могу сбить. Может, неотложку вызвать?

- Вызывай, - ответил Аркадий таким тоном, словно речь шла о службе такси. Пошел в спальню и уже в дверях напомнил. - Не забудь мне обед собрать. И рубашку погладь голубую.

Какой там обед! Катя с болеющим ребенком за целый день не присела. Неотложку она все-таки вызвала. Доктор сделал малышу укол, температура постепенно спала, и мама с сыном заснули. В шесть утра Катю разбудил муж:

- Где мой обед? Где одежда?

Катя залепетала, что не успела вчера, что Владик болеет, но Аркадий ее оборвал:

- В семейной жизни у каждого свои обязанности, будь добра, исполняй.

- А когда-то ты называл меня праздником, - напомнила ему Катя.

- Праздник закончился ровно в тот день, когда ты увела меня из семьи, - отрезал Аркадий и ушел на работу.

Катя еще надеялась, что отношения с мужем станут прежними - легкими, романтическими. Но Аркадий устроился на новую работу, домой стал возвращаться позже. На рыбалку теперь ездил без жены и ребенка, и всегда его телефон был вне зоны действия сети. Продолжалось так да тех пор, пока Катя не узнала, что на новой работе Аркадий нашел и «новый праздник». Однажды муж забыл дома телефон, и Катя прочитала его переписку с какой-то Ирочкой. Фразы все были знакомые: Аркадий жаловался, что с женой его связывает только ребенок, рассуждал, что в отношениях главное - взаимопонимание...

Развод был непростым, с алиментными спорами. Аркадий опять принес справку о низкой зарплате, и выплаты Кате присудили смешные - разве что на упаковку подгузников хватит. Однако чувствовала она не досаду, а облегчение - будто не развелась, а от проблемы избавилась.

Владик пошел в ясли, Катя вернулась на прежнюю работу. Надо отдать должное коллегам: об Аркадии они не вспоминали, о разводе их не сплетничали.

- Отлично выглядишь! - поприветствовал ее программист Славик.

За два с лишним года он покрутил лицом, приоделся и даже похорошел. Катя вспомнила, как Славик дарил ей фигурки оригами, хотела было покочетничать. Но увидела на безымянном пальце мужчины обручальное кольцо и осадил себя: чужой кусок всегда слаще.

Наши дети



## В ЧЕМ ТАЛАНТЛИВ ВАШ РЕБЕНОК?

**Сегодня модно выявлять таланты у ребенка чуть ли не с пеленок. Так ли это важно? И гарантирует ли это в дальнейшем успех во взрослой жизни?**

**Н**е пропустить, угадать, развить! Под этим девизом живут родители, которые настойчиво тестируют детей у психологов, покупают всевозможные развивающие пособия. Совсем еще недавно во всех педагогических книгах для родителей авторы утверждали: «После трех уже поздно!», «Раннее развитие - залог успеха будущего ребенка». Доля правды, конечно, в этом присутствует. Но у человека есть удивительная способность - при желании извратить любое благое начинание. В итоге, что мы видим сегодня? Задерганных, измученных кружками, репетиторами детей, которым все давно надоело, и нервных родителей, которые устали от бесконечных разездов в разные концы города и сравнения успехов.

Психологи утверждают: с раннего детства проявляется только художественная или музыкальная одаренности. Логические и математические способности проклевываются в районе 10 лет, а спортивные можно разглядеть и того позже.

### **ПРИСЛУШАТЬСЯ К ЖЕЛАНИЯМ ДЕТЕЙ**

Специалисты убеждены: с детства нужно дать малышу возмож-

ность перепробовать как можно больше различных видов деятельности. Именно так, на ощупь, может найтись та сфера деятельности, в которой он окажется наиболее успешным.

Главная ошибка, которую совершают родители, - не слушают своих детей. Они, как правило, выбирают сами одно направление - музыку, хоккей, школу рисования - и заставляют ребенка заниматься этим хобби годами.

*Екатерина:* «С 6 лет я, по настоянию мужа, отдала Артема в хоккей. Со временем сын стал болеть, часто и беспричинно хандрить после тренировок, плохо успевать в школе. Но мы упорно посещали секцию. В 10 лет он получил сложный перелом ноги и отказался возвращаться в спорт. Вскоре, в ходе тестирования в детском профориентационном лагере, выяснилось, что у него ярко выраженные артистические способности. Теперь он занимается в художественной студии, его очень хвалят! Я жалею, что мы не слушали сына и потеряли 5 лет, развивая ребенка в бесперспективном для него направлении».

### **ВЕСТИ НАБЛЮДЕНИЕ**

В школьном возрасте можно наблюдать за ребенком и сделать

основные поверхностные выводы о том, какой тип способностей характерен для него.

Склонность к литературе присуща ребенку, который с детства начинает писать стихи и рассказы, выдумывает несуществующих героев и сюжеты, подмечает интересные детали, чтобы раскрыть личность незнакомого человека. Словарный запас у него выше, чем у сверстников, особенно за счет слов, необходимых для передачи чувств и эмоций персонажа.

*Технические способности* заметны, когда ребенок с легкостью обращается с папиными инструментами, а из школьного расписания больше всего любит труд. Он спокойно разбирает игрушки и понимает, как работают их механизмы. Он кропотливо собирает модельки танков, самолетов, машин, поездов.

*Склонность к научной работе* проявляется в том, что школьник любит читать научно-популярные издания, умеет ясно и точно выражать свои мысли, без труда усваивает абстрактные понятия и оперирует ими. Ему интересно докопаться до сути события, выяснить причины его возникновения, проанализировать причинно-следственные связи.

*Артистическая одаренность* присуща ребенку, когда он без труда входит в роль другого человека, может разыграть драматическую сценку, видит, в чем заключается суть конфликта между людьми и как его разрешить. У него с детства склонность к пародированию, и взрослые поражаются, как точно их малыш передает чувства, мимику, движения и эмоции общего знакомого.

### **НЕТ СПОСОБНОСТЕЙ - НЕТ ДОСТИЖЕНИЙ?**

Что делать, если вы перепробовали все кружки, а талант у ребенка так и не проявился? Ответ парадоксален: снимите со своего чада все нагрузки и дайте ему отдохнуть. Порой, в минуты безделья, проявляются истинные склонности человека. Нельзя все время «тюкать» его. Это, во-первых, формирует в нем тревожность, что ведет к массе соматических заболеваний, а во-вторых, ведет к снижению самооценки и появлению, так называемой, выучке беспомощности.

Выявить талант очень важно, но на первом месте для родителей все же должно стоять психоэмоциональное благополучие ребенка. Ведь в жизни часто становятся успешными те, кто трудолюбив и умеет выстроить правильные отношения с окружающими.

## Поход по магазинам для меня - пытка!

**Знаю, многие женщины - те еще шопоголики, но я к ним точно не отношусь. Я до последнего хожу в старой одежде, только бы не оказаться у продавца на виду. Мне даже неловко заходить в магазины. Это нормально?**

**Ирина.**

Ваша проблема заключается совсем не в том, что вы не любите посещать магазины. Очень многие не являются поклонниками подобного времяпрепровождения, но далеко не у всех оно вызывает отвращение и страх, как у вас.

Вероятно, базовая проблема заключается в низкой самооценке. Где-то в подсознании вы наверняка говорите себе: «Я не достойна ходить по магазинам. Все продавцы на меня смотрят. Я хочу стать невидимкой». Все это указывает на то, что вы, возможно, не принимаете себя или что-то во внешности вас кардинальным образом не устраивает.

Поймите, ходить по магазинам - это совершенно нормально, ведь одежда - одна из базовых потребностей человека. Вы же не испытываете негативные эмоции, двигаясь по супермаркету. Нет, просто идете и собираете продуктовую корзину.

Начните с принятия себя, любви к себе. Это не значит закрыть глаза на существующие недостатки - напротив, нужно увидеть их и начать над ними работать.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### Почему в темноте страшно?

Боязнь темноты - одна из самых распространенных фобий среди людей. Но вот причины ее возникновения у всех разные.

Чаще всего этот страх берет начало в детстве. Например, если ребенка однажды напугали темнотой, есть вероятность, что негативные впечатления надолго отпечатаются в его памяти. К тому же отсутствие света в целом - достаточно неприятное ощущение.

Свою работу выполняет и наше богатое воображение - в темноте довольно легко придумать монстров, грабителей, чужаков и пр. Не стоит забывать и про генетическую память. Темноты боялись еще наши предки, ведь она приносила немало неприятностей - к примеру, ночью чаще нападали враги или хищники. Сейчас подобное представить трудно, но воспоминания-то остались!



## МУЖ ТРЕБУЕТ, ЧТОБЫ Я ПОХУДЕЛА

**Не могу сказать, что у меня критический вес, но супругу моя фигура не нравится. Он в шутку даже грозит разводом, если я не похудею. Справедливо ли с его стороны ставить такой ультиматум?**

**Ирина.**

В каком весе вы выходили замуж? Если и в день свадьбы у вас были пышные формы, то мужчина видел и понимал, что выбирал. Тогда какие могут быть претензии? Другой вопрос, если вы прибавили в весе лишь в последнее время и теперь считаете, что ничего менять не стоит. В этом случае вопрос требует обсуждения.

В целом, вопрос привлекательности - довольно важный в паре. Как бы там ни было, крепость союза, в том числе, зависит от того, насколько партнеры симпатичны друг другу. Если один из них перестает воспринимать другого как сексуальный объект, могут начаться трудности. В этом смысле, безусловно, рекомендуется тщательно следить за собой и совершенствоваться.

И все же вопросы, подобные этому, не должны решаться в семье в

ультимативной форме. Так что вы вправе сообщить супругу, что его слова вас огорчают и обижают. Также можно предложить ему, например, вместе начать заниматься спортом или устраивать прогулки по вечерам, пересмотреть рацион питания. Намекните, что с его помощью и поддержкой вам будет не только легче, но и приятнее пройти этот путь.

Чтобы худеть было проще, вы должны это делать не для мужа, а для себя. Взгляните в зеркало и отметьте, что можно было бы исправить в отражении. Представьте, какой может быть ваша фигура, если вы немного над ней поработаете. Поверьте, когда вы начнете нравиться сама себе, вопрос о весе даже не встанет. Он будет для вас комфортным, глаза начнут сиять, и супруг непременно заметит изменения в вашем настроении.

### Свекры дарят внучке слишком дорогие подарки

**На мой взгляд, свекры балуют мою дочь - свою внучку. То детскую железную дорогу подарят, то куклу с нее ростом. И это даже не в праздник! Как мне их уговорить?**

**Алина.**

Каждый выражает свою любовь по-разному. Кто-то о ней говорит, другие проявляют ее в виде телесных объятий, третьи дают понять о своих чувствах поступками. Язык любви ваших свекров, к примеру, - подарки. Они дарят их не для того, чтобы насолить вам или поставить галочку в графе «хорошие бабушка и дедушка», а потому что это их способ сказать «люблю».

Конечно, вы как мама девочки

вправе обсудить с ними этот вопрос. Например, можно договориться о том, что крупные презенты стоит преподносить на праздники, а в обычные дни дедушка и бабушка могут дарить что-то необходимое.

Я бы вам посоветовала наладить контакт со свекрами. Перестаньте воспринимать их как врагов и увидьте людей, которые горячо любят вашу дочь.

## Явление



*Слабохарактерные люди не могут быть искренни.  
Ф. Ларошфуко*

# 4 СПОСОБА РАСПОЗНАТЬ ЛИЦЕМЕРА

**Он носит маску, чтобы сначала вызвать доверие у окружающих, а потом в удобный момент подставить их или причинить боль. С лицемером нельзя сблизиться, если не хотите неприятных сюрпризов. Такого человека выдают некоторые привычки.**

**К**аждый иногда кривит душой, ориентируясь на систему воспитания, правила приличия, этикет. Например, в гостях принято хвалить пирог, даже если тот пригорел. Вам это ничего не стоит, а хозяйке приятно. Нет ничего плохого в том, чтобы сделать подруге комплимент, увидев ее в не самом удачном платье. Наряд, конечно, лучше не станет, зато близкий человек может расцвести на глазах от добрых слов.

И совсем другое дело - когда человек лжет, юлит, недоговаривает со скрытыми мотивами. О них и поговорим.

### ПОЧЕМУ ОН ЛЖЕТ?

Если вы заподозрили в лицемерии человека из вашего окружения, то, скорее всего, вам захочется узнать, почему он врет. Талантливо разыгрывает спектакль, притворяясь другой, лучшей (или худшей) версией себя. Произносит слова, которые вы от него ждете. Скрывает то, что у него на душе.

По мнению психологов, за таким поведением чаще всего стоит страх. Например, боязнь быть отвергнутым, осмеянным, не принятым всерьез. Гораздо проще произносить вслух общепринятые банальности, чем по-настоящему открыться другому. Это указывает на низкую самооценку. Лицемер думает, что его

мнение никого не интересует, а значит, и делиться им не стоит.

Обманывая окружающих и плетя интриги, неуверенный в себе человек пытается укрепить собственный статус. Это жалкая попытка привлечь к себе внимание. Кстати, интересный факт: некоторые люди ощущают чуть ли не физическое удовольствие от сплетен.

Наконец, лицемер может вести свою игру ради получения выгоды. При общении с разными людьми он подбирает определенную маску. Скажем, перед начальником откровенно пресмыкается, выслуживается, делает вид, что он очень предан компании, а с сослуживцами осуждает и критикует босса. Его главный принцип - «и вашим, и нашим». Но стремление нравиться всем обычно не приводит ни к чему хорошему.

### ОБМАН ЧИСТОЙ ВОДОЙ

Не спешите обвинять знакомого в том, что он лицемер. Для начала проанализируйте его поведение и сделайте выводы.

**1.** Обратите внимание на невербальные сигналы, которые посылает вам собеседник. Если вас обманывают, то эти сигналы будут противоречить друг другу. Простой пример: друг улыбается вам самой доброй и, казалось бы, искренней улыбкой, но его взгляд остается хо-

лодным. Улыбка не касается глаз, она словно принадлежит кому-то другому. Похоже, он только пытается быть любезным, а на самом деле общается с вами нехотя.

**2.** Иногда лицемера выдает тембр голоса. При общении с ним у вас появится ощущение, что голос человека напряжен или звучит неестественно. Внешне он спокоен, но в душе обманщика, возможно, бушует буря. Интересно, что он задумал?..

**3.** Есть такие комплименты, после которых портится настроение. «Отличная блузка! Она скрывает недостатки твоей фигуры», «Ты прекрасно выглядишь для своего возраста», «Какая ты красивая! И почему до сих пор никого не подцепила?» Эти и подобные фразы лицемер расточает с улыбкой на лице, чтобы незаметно задеть вас, обидеть, выразить осуждение. Токсичность читается в каждом его слове.

**4.** Как правило, для лицемера очень важно произвести хорошее впечатление на новых знакомых (особенно тех, кто выше по статусу). Конечно, все мы стремимся к комфортной коммуникации - и это нормально. Но если человек готов подстраиваться под других, чтобы им понравиться, отказывается от собственных принципов, «ужимает» свои взгляды, то это тревожный звонок. Даже колокол! Похоже, ваш знакомый не остановится ни перед чем, если захочет добиться своего.

### БЫТЬ НАЧЕКУ

Распознав лицемера, вы уже вооружены и застрахованы от обмана: в расставленные сети не попадетесь. Как действовать дальше?

Можно вывести лжеца на чистую воду. Например, сказать следующее: «Я знаю, что ты меня обманываешь, и мне это не нравится. Я бы хотел(а) свести наше общение к минимуму». Считайте, что открыто объявили лицемеру войну. Вероятно, он начнет плести интриги, чтобы «сбросить вас со счетов». Готовы ли вы к такому повороту событий?

Другой вариант - просто мысленно поставить галочку напротив имени этого человека - «лицемер». Наблюдайте за ним, держите на расстоянии вытянутой руки. Если все же придется контактировать, помните о поставленной галочке и делите все его слова на два.

---

**Лучший способ защититься от лицемера – сократить взаимодействие с ним. Не реагируйте на манипуляции, мысленно поместите себя в непробиваемый кокон. И оставайтесь там, пока этот человек рядом с вами.**

### Мать, дочь или сестра? Какова ваша главная роль в семейной жизни.

#### 1. Муж с друзьями уехал на ночную рыбалку. Вы:

а) придумываете себе всякие ужасы и заваливаете его сообщениями, что скучаете и страдаете без него;

б) идете с подругами в кино и на шопинг, не звоните и не пишете (зачем?);

в) регулярно звоните и спрашиваете, не промочил ли он ноги, не замерз ли;

г) спокойно занимаетесь своими делами, пишете в обычном режиме и ждете с уловом.

#### 2. Супруг заболел. Лежит с температурой и всеми признаками гриппа. Вы:

а) в растерянности звоните маме и свекрови - пусть приедут и помогут;

б) надеваете маску, покупаете нужные препараты и уходите на работу;

в) берете пару дней за свой счет и начинаете выхаживать мужа;

г) вызываете врача и в зависимости от его рекомендаций решаете, что делать дальше.

#### 3. Муж подарил вам совсем не то, что вы хотели. Очень доро- гое. Но не то. Вы:

а) плачете. Ну просто не можете удержаться. Но благодарите;

б) принимаете подарок и тут же передариваете его тому, кому он нужен;

в) говорите: «Спасибо, дорогой. Это очень ценный подарок. Но в следующий раз лучше не тратьтеся»;

г) благодарите и спрашиваете: «Как ты думаешь, как лучше это использовать/носить?» И вместе с мужем придумываете применение подарку.

#### 4. Вы собираетесь в со- вместный отпуск, но мужа не пускают дела. Вы:

а) остаетесь дома, но ходите с грустным лицом и всем своим видом выражаете скорбь по несложившемуся отдыху;

б) уезжаете отдыхать одна и шлете мужу свои фото и пейзажи;

в) настаиваете, чтобы муж переговорил с начальством, сами пытаетесь увидеться с его руководством, чтобы объяснить, как супругу нужен отпуск;

г) не уезжаете, но разрабатываете план, как весело и хорошо провести время вдвоем и без отрыва от работы.



## КТО ВЫ ДЛЯ СВОЕГО МУЖА?

#### 5. В подъезд подбросили котенка. Он маленький и больной. Вы:

а) приносите его домой и говорите со слезами: «Давай оставим у нас, смотри, какой хорошенький»;

б) выносите в подъезд коробку и

обустраиваете котенку дом;

в) обзваниваете всех знакомых, чтобы пристроить животное;

г) рассказываете о котенке мужу и просите его совета, как поступить.

### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

#### Больше ответов «А»

Вы часто ведете себя как маленькая девочка. Поэтому не удивляйтесь, если даже по каким-то важным вопросам супруг не учитывает вашего мнения. Детей можно любить, жалеть, баловать. Но никому не придет в голову с ними советоваться. Так что почаще прячьте «девочку» и ведите себя как равная. Чтобы муж понял, что вы можете быть не только лапочкой, но и союзником.

#### Больше ответов «Б»

Скорее всего, ваше амплуа в браке - сестра, то есть вы вроде бы партнеры. Но при этом у каждого своя жизнь, не пересекающаяся с жизнью другого. Поэтому супруг может не делиться с вами своими делами, мыслями, эмоциями. Ведь и вы наверняка не делитесь. При внешнем «все хорошо» вашему союзу не хватает тепла. И только в ваших силах его туда внести. Начните с искренней заинтересованности в жизни супруга и посте-

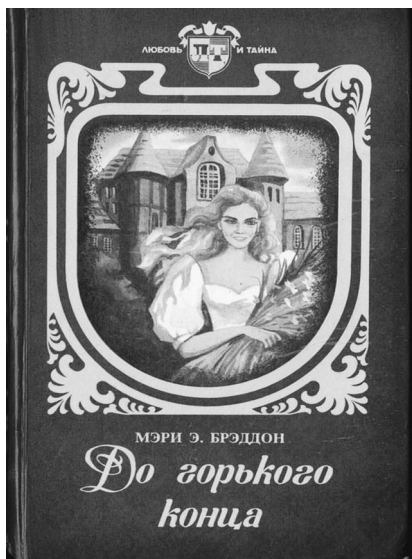
пенно пускайте его в свою жизнь.

#### Больше ответов «В»

Независимо от того, есть ли у вас дети, к супругу вы, вероятно, относитесь больше как к сыну. Причем «мама» из вас авторитарная и хлопотливая. Поэтому периодически муж как бы «уплывает» от вас - как ребенок сбегает от излишней материнской опеки. И заботы от него не дожدهмся, ведь он привык, что опекают его. Поймите, что это взрослый человек, добившийся чего-то в жизни. И он многое может сам, без опеки. Станьте для него не мамой, а женщиной, о которой хочется заботиться и восхищаться.

#### Больше ответов «Г»

Даже странно, что вы стали проходить наш тест. Почти стопроцентно вы именно та супруга, о которой мечтает каждый мужчина. Если в вашем браке есть какие-то трудности, они временные и несерьезные, потому что ваша линия поведения - правильная. Так держать!



(Продолжение. Начало в 12-45).

– Какое дикое предложение, Губерт! Ты слышал тысячу раз, что в Испании нет гостиницы, в которую могла бы войти порядочная женщина. Разве ты не помнишь историю о содержателе гостиницы, который был в то же время сапожник и стряпал котлеты на своем грязном кожаном переднике. Каково есть котлеты, приготовленные на кожаном переднике! Притом ты знаешь, что я обещала быть у Клеведонов после пятнадцатого августа. Двадцать девятого день рождения сэра Френсиса, и в парке будет завтрак, а вечером бал и праздник для фермеров и вообще для бедных.

– Неудачный, конечно, – сказал Гаркрос сухо. – Все такие праздники, имеющие целью соединить высший класс общества с низшим, ведут всегда к фиаско. Разве сэр Френсис не может отпраздновать свое рождение без нашего присутствия? И что за фантазия праздновать рождение!

– Не понимаю, что у тебя за таинственная причина отговариваться от этого визита, Губерт! – воскликнула мистрис Гаркрос с очевидным неудовольствием. – Можно предположить, что у тебя действительно связаны с этим местом какие-нибудь воспоминания, или такие приятные, что тебе не хочется посетить опять это место при изменившихся обстоятельствах, или такие печальные, что тебе тяжело возобновить их.

Мистер Гаркрос нахмурился и взглянул на Уэстона.

Ему тотчас же пришло в голову, что подозрение жены его возникло не без содействия этого человека.

– Я не имею никакой таинственной причины отговариваться от поездки, в Клеведон, – сказал он, – и, конечно, поеду, если ты так настаиваешь. Я еще никогда не отказывался исполнить твоё желание, когда имел возможность его исполнить. Но повторяю тебе, что я терпеть не могу гостить в чужих домах. Когда я имею возможность отдохнуть, – а ты знаешь, что это случается редко, – я хочу жить как мне хочется, а не по чужому звонку. По окончании сезона я всегда стремлюсь пожить подалее от

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Вест Энда. Я охотно отправился бы с тобой в Алжирию и пожил бы с маврами, или устроил бы экспедицию в арктические моря, если б имел на это время. Все что угодно, только не загородная Бельгравия, Тубурния или Кенсингтония.

– Жаль, что обязанности цивилизованной жизни не позволяют нам отправиться на северный полюс, – возразила мистрис Гаркрос с саркастическим смехом. – Но если ты не дорожишь друзьями, то я ими дорожу и очень не желала бы огорчить Жоржину Клеведон. Бедное дитя! Ей будет сначала очень трудно управлять таким большим домом, как Клеведон, и я обещала помочь ей.

– Как! Разве ты слышишь что-нибудь в этом искусстве? – спросил Гаркрос удивленным тоном. – Разве ты когда-нибудь унижалась до таких мелочей, как хозяйство? Я думал, что Флюмен и мистрис Канди управляют всем нашим домом.

– Как ты бестолков, Губерт. Я конечно, никогда не стану исполнять в своем доме должность экономки. Я никогда не вмешивалась в хозяйство, и ни одна женщина, желающая занимать приличное положение в обществе, не должна обременять себя такими пустяками. С папа у меня было сделано на этот счет условие: «Я никогда не вмешиваюсь в ваши распоряжения», – сказала я, а вы не тревожьте меня никогда хозяйственными потребностями».

– В таком случае не лучше ли было бы послать в Клеведон мистрис Канди? Она научит Жоржину хозяйству.

– Неужели ты в самом деле думаешь, что леди Клеведон нуждается в советах, касающихся супов и желе, жалованья слугам, мыла, свеч и так далее? Я взяла на себя научить ее занятию, подобающему ей положению в графстве.

– Но, душа моя, знаешь ли ты сама что-нибудь о графствах?

– Я знаю общество, – возразила Августа с достоинством. – Кентское высшее общество не отличается от общества Мастодрот Кресченда.

– К сожалению, ты права, – возразил мистер Гаркрос со слабым вздохом. – Говорят, что печатный станок уничтожил волшебниц, а я к этому прибавлю, что железные дороги уничтожили всякую индивидуальность в людях. Сельский джентльмен теперь не существует. Если бы сэр Рожер Коверли был еще жив, кто отказался бы погостить у него? Интересно было бы также провести неделю у сквайра Уэстерна; это был человек оригинальный.

– Так я могу надеяться, что ты поедешь со мной в Клеведон, – сказала Августа после небольшой паузы, в продолжение которой она возвратилась к своей книге, а мистер Гаркрос к созерцанию моря с нависшими на нем тяжелыми тучами. Уэстон стоял спиной к камину, делая вид, что читает Times. Предыдущий разговор имел для него

особый интерес. Он все более и более убеждался, что пребывание мистера Вальгрёва в Кентской ферме было связано с каким-нибудь эпизодом, о котором не мешает навести справки.

– Я поеду, если ты желаешь. Мне все равно, где ни провести последние недели августа.

– Мы не пробудем там более двух недель, – сказала мистрис Гаркрос, смягченная уступчивостью мужа, – а потом, если тебе не шутя хочется на континент, я с удовольствием поеду куда тебе угодно.

– Даже на северный полюс? – спросил мистер Гаркрос улыбаясь. «Если бы мы проводили жизнь в полярных странах, наши отношения не могли бы быть холоднее, чем теперь», – прибавил он про себя.

– Уэстон тоже приглашен, – продолжала мистрис Гаркрос. – Сэр Френсис пригласил его, когда они встретились в сквере. Папа предпочитает остаться здесь с своею подагрой. Я не думаю, что в Клеведоне собралось большое общество. Сэр Френсис имеет еще мало знакомых в Англии, а Жоржи, конечно, не захочет наполнить дом своею родней.

Итак, было решено, что Губерт Гаркрос отправится в Клеведон и будет есть, пить и веселиться там, где он провел один счастливый летний день и где все должно было живо напоминать ему о Грации. Он вспомнил комнату с полукруглым окном, в которой он открыл ей свою роковую тайну и в первый раз держал ее в объятиях и подумал, как-ва теперь эта комната, изменилась или нет, и что он почувствует, войдя в нее опять?

Долго после страшного ноябрьского дня жил он постоянно в опасении встретиться с кем-нибудь из родни Грации Редмайн. Но страх его оправдался только посещением Джона Ворта, который обвинил его довольно прямо в том, что он соблазнил и увез Грацию и которому он солгал без зазрения совести. Мало помалу опасения его рассеялись. Он слышал о переселении мистрис Джемс и всего ее семейства, слышал, что Брайервудская ферма стоит пустая и считал себя в безопасности. Тем не менее ничего не могло быть ему неприятнее поездки в Клеведон, и он согласился на эту поездку только из опасения возбудить подозрение в жене. Если б у него спросили, чего он опасается или почему он, человек вовсе не склонный к мечтательности, так боится увидеть опять знакомые места, его ответ был бы самый неопределенный. Он только знал, что ему неприятно это посещение и что он дал согласие против своего убеждения.

«Если мне грозит какая-нибудь опасность в этом месте, я сам иду на нее», – сказал он себе. «Но едва ли есть какая-нибудь опасность. Все семейство в Австралии; Брайервудский дом заперт. Бедный старый дом, где я впервые уз-

нал, что мое сердце есть нечто иное, чем простой орган, помогающий кровообращению! Бедный старый сад, где я был так безумно счастлив!»

### Глава XXXI МУЖЬЯ И ЖЕНЫ

Сэр Френсис и леди Клеведон оставили швейцарские горы и долины в начале августа и возвратились домой влюбленные друг в друга до безумия, как объявила им Сибилла, пробыв дня два в их обществе.

– Вы нестерпимо ухаживаете друг за другом, – сказала она, – и я этого не вынесу, если это будет продолжаться. Не можешь ли ты подыскать когонибудь, кто влюбился бы в меня, Франк? Настоящее положение вещей очень скучно.

Но оно не было скучно для влюбленной пары, для которой жизнь была постоянным праздником. Сэр Френсис и жена его вполне воспользовались неделей свободы, предшествовавшей прибытию гостей. Все теплые летние утра они проводили в парке, осматривая свою территорию или катаясь по окрестным деревням и знакомясь с мелкими арендаторами и рабочими, которые все считали долгом обратиться к ним с какоюнибудь просьбой, пользуясь тем, что сэр Френсис не умел отказывать. Джон Ворт, его управляющий, нередко выговаривал ему за такую неуместную снисходительность.

– Если вы намерены исполнять все их желания, не лучше ли вам прямо разделить между ними ваше имение. Рано или поздно оно все равно перейдет в их руки, потому что я ручаюсь вам, что вы не получите ни гроша с вашего имения, если будете исполнять все капризы ваших арендаторов. Я никогда их не слушаю, это мое правило. Если вам не нравится ваша ферма, говорю я, оставьте ее. У меня ни один акр земли и ни один дом не простоят свободными ни одного дня. Пожалуйста не церемоньтесь, если имеете в виду чтонибудь лучшее. Такими словами их всегда можно образумить. Но если сам владелец заодно с ними, что могу я сделать? Стоит только раз уступить им, чтоб их просьбам не было конца. Если вы уступите вершок, они доведут вас до того, что вы принуждены будете уступить им аршин.

Сэр Френсис принимал вид виноватого и робко заглядывал в записную книжку своей жены.

– Я, кажется, обещал опять комуто печку и еще комуто поправку сточных труб, а вот еще коттедж, где какойнибудь небольшой сарай был бы истинным благодеянием. У этого семейства есть осел, который помещается в гостиной, что неудобно и для осла, которому приходится получать много пинков, когда хозяева его суетятся, неудобно и для семейства, которое не может разговаривать свободно, потому что кто знает, что осел понимает и чего не понимает. Моя жена очень просила за осла. Мне кажется, что она сочувствует больше ему, чем семейству, принужденному держать его в своей гостиной. А вот еще печка, которую я обещал одной женщине, коттедж которой представляет образец чистоты. Она говорит, что если б имела печку, то могла бы иногда испечь пирог мужу к ужину. Полно, Ворт, будьте филантропом, ис-

полните все мои обещания и не ворчите на меня. Я, может быть, поступил неблагоприятно, но ведь женитьба дело не быденное и мне можно извинить маленькую слабость ради такого случая.

– Я, конечно, должен сделать все, что вы приказываете, сэр Френсис, – сказал Джон Ворт. – Но надеюсь, что вы знаете, что ваши обещания обойдутся нам сотни две фунтов.

– Мы сделаем экономию в чемнибудь другом, Ворт, – возразил весело сэр Френсис. – Вы не можете вообразить, какой я финансист. Мы с леди Клеведон придумали было построить коттедж в самом прелестном углу парка, куда мы стали бы уходить, когда нам вздумалось бы провести день в одиночестве для того, чтобы слуги могли говорить гостям, не насилюя своей совести, что нас нет дома. Мы отложим постройку этого коттеджа и таким образом наверстаем убытки.

– Эта фантастическая затея будет стоить пропасть денег, уж это я знаю, – заметил непреклонный управляющий.

Он сознавал, что сэр Френсис обязан ему поправлением разоренного имения, и считал себя вправе читать ему наставления.

– О, совсем нет, коттедж будет самый скромный, К тому же ведь это не подлежит вашему ведению, Ворт, это чисто домашний расход.

– Я это знаю, сэр Френсис, и знаю, что мало таких хозяев, которые позволили бы мне говорить так, как я говорю с вами, но я так много трудился над вашим имением, что оно стало мне дорого как единственное дитище, и я боюсь, чтобы вы не вздумали разорять его, как ваш отец. Все такие постройки в сельском вкусе он очень любил.

– Не беспокойтесь, Ворт, я научился бережливости. Вспомните сколько я прожил за границей. И вы не знаете какое сокровище я приобрел в жене. В нашем хозяйстве не будет расточительности. Да, кстати, Ворт, если вы не спешите, мне хотелось бы предложить вам один вопрос.

– Мое время к вашим услугам, сэр Френсис.

– Так садитесь и будьте как дома. Я прикажу подать хересу с содовой водой. Дело вот в чем. Я рассматривал планы нашего поместья и фамильную историю и увидел, что у нас было небольшое поместье, которое отец мой продал за семь лет до моего рождения, и которое называлось Равенгорстом. Это была, кажется, ферма с тремястами акров земли и с порядочным домом. Удивляюсь, как я ничего не слышал от отца об этом имении.

– А янисколько не удивляюсь, – отвечал Ворт.

– Почему?

– Потому, что люди не любят говорить о том, что им неприятно, – отвечал управляющий, откупоривая бутылку содовой воды.

– Но как удалось отцу продать это имение? Разве оно не наследованное?

– Нет, сэр, оно было собственностью вашей бабушки, которая была, как вам известно, единственной дочерью полковника Бландфорда, страшного богача, нажившего себе состояние в Индии.

– Гм! Странно, что я никогда ничего не слышал об этом имении. Мой отец

был уже в затруднительных обстоятельствах, когда продал его?

– Да, конечно. Он не продал бы его без крайней необходимости.

– И все вырученные деньги пошли на удовлетворение кредиторов?

– Да, но не обыкновенных кредиторов, – сказал Ворт, которому этот разговор был очевидно неприятен.

– Ценою Равенгорста сэр Лука заплатил долг чести.

– Карточный проигрыш! Да, Фокс и вся эта компания, вводившая в моду расточительность, много виноваты в поведении моего отца. Кто купил поместье?

– Некто мистер Кинлан, помещик, имение которого было смежно с Равенгорстом. Но после его смерти оно было опять продано и потом не раз переходило из рук в руки. С тех пор как сэр Лука, продал его, прошло уже тридцать семь лет.

Сэр Френсис удовольствовался этим объяснением. Ему казалось странным, что отец его никогда не упоминал о Равенгорсте, но вместе с тем это было в характере его отца, который не любил говорить ни о чем неприятном. Сэр Френсис не страдал ненасытимой страстью некоторых людей к увеличению своих владений и легко помирился с тем, что Равенгорст потерян навсегда для него и для его потомства.

Эта счастливая неделя с молодой женой показалась ему самою короткою во всей его жизни и слилась в воспоминании в одну длинную верховую прогулку по тенистым рощам и зеленым лугам, в одно утро под каштанами парка, в один спокойный вечер, оживленный пением старых мелодий, всегда отрадных для сердца человеческого.

Они проводили вечера в утренней комнате Жоржины, в той самой комнате с полукруглым окном, в которой Гурберт Вальгрев в первый раз обнял Грацию Редмайн. Убранство комнаты не было изменено. Новый персидский ковер, новые шелковые занавески и такие же чехлы на мебели, новый кабинетный рояль, большая клетка с австралийскими птицами, резная рамка, заключавшая все портреты, когда либо снятые с сэра Френсиса Клеведона, – таких пустяков было достаточно, чтобы сделать эту комнату прекрасною в глазах Жоржины.

Пятнадцатое августа, лень, в который должны были прибыть ожидаемые гости, пришел слишком скоро для влюбленной пары.

– Франк, знаешь ли, что я терпеть не могу принимать гостей? – сказала Жоржи, стоя с мужем в ранний час утра пред отворенным окном гостиной.

– Какое ужасное признание со стороны хозяйки большого имения? Однако помнишь, как тебе хотелось, чтобы мистрис Гаркрос приехала в Клеведон, Жоржи?

– Неужели, Франк? Мистрис Гаркрос! Она действительно принимала большое участие в моем приданом. Ты не можешь вообразить, как она тогда хлопотала. Если бы не она, твоя жена была бы одета как чучело.

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



### БУК ИЛИ БАМБУК?

**В приготовлении разделочная доска играет не меньшую роль, чем нож или кастрюля.**

**Деревянные.** Доски из березы и сосны - мягкие, не тупят ножи, однако могут треснуть, не прослужив и года. Изделия из дуба - прочные, но тяжелые. Средний вариант - бук и бамбук. **Минусы:** впитывают сок от овощей, кровь от мяса, поэтому нужно иметь отдельную доску для каждого вида про-

дуктов. Деревянную доску важно тщательно мыть, затем вытирать.

**Пластиковые.** Не впитывают воду и содержащиеся в продуктах соки, поэтому с точки зрения гигиены они лучше деревянных. **Минусы:** нож оставляет на поверхности пластика царапины, в которых со временем могут поселить-

ся бактерии. Идеальный вариант - изделия из полипропилена.

**Стеклянные.** С точки зрения гигиены безопаснее, чем пластик или дерево. Они не впитывают запахи и влагу. Их легко мыть. **Минусы:** стеклянные доски быстро тупят ножи. Их лучше использовать для нарезки мягких блюд, например пирогов или сыра. Для овощей и мяса стеклокерамика не годится.

**Силиконовые.** Не впитывают запахи. Устойчивы к температурам. Не тупят ножи. Легко моются и не скользят. **Минусы:** предназначены только для работы с тестом и выпечкой.

### МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ ЭКОНОМЯТ ВРЕМЯ, УБИВАЯ ВИТАМИНЫ

Но их лучше использовать для разогрева, не для приготовления блюд, особенно овощных. Многие овощи теряют полезные вещества во время их приготовления в микроволновой печи. Теряются самые ценные витамины и фолиевая кислота, которая защищает нас еще и от болезней сердца. Варка на пару остается наилучшим способом приготовления овощей. Причем чем меньше времени уходит на их тепловую обработку, тем лучше. Желательно даже оставлять овощи слегка недова-  
ренными.

*О. Голованова, диетолог.*





## Хрустальная

В хрустале содержится оксид свинца. Свинец - вредное вещество. Кстати, солдаты в армии Александра Македонского часто болели и умирали потому, что ели из свинцовой посуды. Чтобы посуда из хрустала не приносила вред, напитки и продукты в ней должны находиться недолго.

## Алюминиевая

Если на такой посуде есть царапины, то алюминий, попадая в пищу, будет накапливаться в организме. В пожилом возрасте он может быть причиной развития болезни Альцгеймера (слабоумия). И еще он вреден для почек.

## Меламиновая

Это ударопрочный пластик ярких веселых цветов. Если посуда из меламинна используется под холодные продукты, то она почти безобидна. Но как только в нее попадает горячая пища, из нее начинает выделяться формальдегид в огромных количествах. Концентрация его при этом превышает допустимую норму в 65 раз.

## Керамическая

Глина - природный материал, но есть одна беда - посуда без глазури легко впитывает жиры и запахи. А при производстве глазури используется свинец. В красках, которыми покрывают глиняную посуду, тоже не очень полезные вещества кадмий, цинк. При взаимодействии глины с водой образуются соли тяжелых металлов. Они очень вредные и накапливаются в организме. Поэтому в керамике лучше хранить сухие продукты.

## Эмалированная

Задача эмали защитить металл от окисления, взаимодействия с продуктами. И этот эффект сохраняется до первого скола или трещины. После этого ионы металла получают прямой доступ к пище, а значит, и в желудок. Если эмаль красного или коричневого цветов - в ней содержится много магния и марганца, их избыток в организме приводит к снижению аппетита, сонливости. Наиболее безопасная посуда с эмалью белого, серого, голубого цветов. Такая посуда подходит для длительного хранения блюд, поскольку бактерии на гладкой поверхности эмали практически не размножаются.

## Из нержавеющей стали

Посуда из нержавейки практична, красива и устойчива к окислению. Тем не менее надо иметь в виду, что в состав некоторых кастрюль и сковородок из нержавейки входит никель - сильный аллерген, обладающий канцерогенными свойствами. Такая посуда должна быть сделана из определенного сплава. К примеру, никеля там должно быть



# ОТ КАКОЙ ПОСУДЫ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

**Яркие и красивые тарелочки и чашки могут стать источником проблем со здоровьем.**

не более 10%. Так что, выбирая посуду из нержавеющей стали, ищите маркировку «без никеля». Хранить в нержавеющей посуде продукты нельзя - металлы способны проникать в пищу.

## Серебряная

В наши дни мало кто пользуется серебряной посудой. И это правильно. По нормам серебро относится ко второму классу опасности (высокоопасное вещество). Серебро, действительно, обладает антибактериальными свойствами, однако убивает не только вредные, но и полезные бактерии. Кроме того, серебро имеет свойство накапливаться в тканях, что может привести к такому заболеванию, как аргирия (воспалительное заболевание кожи, вызванное повышенным содержанием ионов серебра в организме). Впрочем, подобные риски могут возникнуть, если пользоваться серебряной посудой регулярно.

## Силиконовая

Долговечна и безопасна. Еда в ней не пригорает и не прилипает. Она не впитывает запахи и выдерживает температуру от минус 40 до плюс 250°C. Устойчива к кислотно-щелочным соединениям.

## Чугунная

Гипоаллергенна, нетоксична, прочна и долговечна. Качественную посуду, сделанную из чугуна, можно передавать из поколения в поколение. При правильном уходе с годами она становится

только лучше, пища в этой посуде не пригорает. К минусам чугуна можно отнести его вес, а также способность впитывать запахи. Хранить еду, особенно ароматную, в чугунной посуде не стоит. Помыв, сковородку из чугуна нужно сразу вытереть, иначе она может заржаветь.

## Как снизить риски?

Вместо посуды из пластика используйте старый добрый фарфор. Пусть он хрупкий и его придется менять чаще, но зато он абсолютно безопасен для здоровья.

Тефлоновые сковороды можно заменить на сковородки с керамическим покрытием или чугунные. Стеклокерамическая посуда - не самый парадный, зато самый удобный для повседневного использования вариант. Такая посуда экологична, долго сохраняет товарный вид, не впитывает запахи, не вступает в реакции с продуктами питания и прекрасно сохраняет их свойства. Такая посуда способна долго удерживать тепло. Подходит как для готовки на плите, так и в духовке. Кроме того, в стеклянной посуде приготовленную еду можно хранить в холодильнике и замораживать. За ней легко ухаживать. Единственный минус - хрупкость.

**Почувствовали запах резины от силиконовой посуды? Откажитесь от покупки. Скорее всего, это подделка.**

✓ **Посуду из глины перед использованием замочите на 2 часа в холодной воде.**

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## 10 ВЕЩЕЙ, ИЗ-ЗА КОТОРЫХ В ДОМЕ ВСЕ ВРЕМЯ ПЫЛЬНО

Половина пыли появляется от предметов, которые находятся внутри дома. Что же это за главные пылесборники?

### 1. Увлажнитель воздуха

Домашние клещи живут в пыли, сами становятся ее частью. И, как известно, очень любят влажную среду. Поэтому не включай прибор на полную мощность, достаточно поддерживать уровень около 50%. Кстати, ультразвуковые увлажнители тоже создают пыль. В процессе испарения воды на мебель и другие предметы оседают микрочастицы минералов, которые находились в жидкости.

### 2. Картон, газеты и журналы

Бумага, как и ткань, состоит из волокон, которые со временем осыпаются и превращаются в пыль. Поэтому коробки от техники, обуви, книги и другие печатные издания - это главные пылесборники квартиры. Ценные экземпляры можно сдать в библиотеку, остальное - в пункты приема макулатуры.

### 3. Кондиционер для белья

Ткань состоит из волокон, которые со временем истончаются, осыпаются и становятся пылью. Этот естественный процесс ускоряется, если стирать вещи с кондиционером. Нити становятся мягче и быстрее рвутся.

### 4. Комнатные растения

У домашней флоры, конечно, много плюсов: она украшает интерьер, поглощает токсичные вещества, обеззараживает воздух, как, например, герань или хлорофитум. Но, увы, не впитывает крупные частицы, которые оседают на листьях. Пыль ухудшает процесс фотосинтеза, поэтому не забывай протирать и опрыскивать любимый цветок.

### 5. Пушистые ковры

Покрывтия с длинным ворсом собирают частички грязи, шерсть домашних животных. Кроме того, ковры сами становятся источниками пыли, так как ворс утончается и распадается на мелкие ворсинки. Лучше выбирать циновки или вовсе обойтись без подстилок.

### 6. Плотные шторы

Попробуй заменить портьеры блэкаут легкими шторами из синтетики или льна. На тонких занавесках оседает меньше пыли, дышать станет легче. Такой текстиль удобно стирать - он без проблем помещается в машинку.

### 7. Жалюзи

Большая часть пыли прилетает из от-

крытых окон, а ламели выполняют роль защитного барьера. Поэтому они быстро обрастают грязью и требуют регулярной чистки. Если не хочешь возиться с жалюзи, повесь римские шторы (их проще привести в порядок).

### 8. Мягкая мебель

#### и домашний текстиль

Мебель с тканевой обивкой, уютные пледы, диванные подушки впитывают грязь, как губка. Чем меньше в квартире текстиля, тем лучше. Вместо мягкого дивана купи уголок или кресла из экокожи.

### 9. Радиаторы отопления

«В «гармошке» скапливается много паутины, грязи и пыли. Промыть все досконально невозможно. Купи специальный экран, который закрывает радиатор и весьма органично вписывается в интерьер. На панели по-прежнему будет оседать пыль, но протирать влажной тряпкой ровную поверхность гораздо проще.

### 10. Пылесос

Как ни странно, но пылесос не только поглощает пыль, но и частично выпускает наружу. Австралийские исследователи провели серию экспериментов, тестируя 21 модель пылесосов от 11 производителей. И все они выбрасывали аллергены и бактерии обратно в воздух. Правда, новые, более дорогие модели с улучшенными фильтрами задерживают воздух в меньшей степени, чем дешевые и устаревшие аналоги.

### ОВЕН

Жаждут лидерства, это их конек. Любимой лидер рядом - невыносим. Партнерство для Овнов тяжкий крест, по духу они абсолютные одиночки. Овны редко признают свою неправоту. Могут быть болезненно нетерпеливы и эгоистичны. Впрочем, отказать им в целеустремленности и мужественности было бы неправильно.

### ТЕЛЕЦ

Всегда готовы пояснить вам ваши ошибки. Им, знаете ли, как-то виднее. Абсолютно уверены в своих компетентности и оригинальности взгляда на проблему. Очень надежные и постоянные, вплоть до одной любви на всю жизнь. Верность до гробовой доски - это про них. Но если вы разозлите это «милое животное», то пеняйте на себя. Тельцы агрессивны и непредсказуемы в гневе.

### БЛИЗНЕЦЫ

Разговорчивость может превратиться в болтливость, искрометное чувство юмора - в едчайший сарказм, легкий характер грозит порой поверхностностью суждений, логичность мышления нередко становится его косностью. Не изменяет Близнецам разве что их рассудительность, если, конечно, ее не увлекает за собой незаурядная фантазия...

### РАК

О том как обидчивы, чувствительны и аккуратны Раки, знают все. А еще их болезненная неуверенность соседствует с чрезмерной властью! Вплоть до того, что они готовы поучать и устанавливать регламенты отнюдь не на своей территории и вне своей профессиональной компетенции.

### ЛЬВЫ

У Львов желание похвастаться может обретать необычные свойства. Сочетание душевности с эгоистичностью способно привести к тому, что Лев, гордясь вами, как частью себя, будет похвалиться вашей дружбой. Следует отметить, что чаще самовлюбленность и душевность Львов весьма взаимно уравновешены, и вам с ними при любых раскладах будет весьма и весьма комфортно.

### ДЕВА

Педантичная и строгая, но добрая и мягкая в душе Дева вполне способна стать кошмаром для близких. Живой логичный ум и творческий склад личности Дев создают отличный базис для превращения в капризную, придирчивую особу или в виртуозного манипулятора.

### ВЕСЫ

Справедливые, но совершенно безалаберные и непрактичные. Щедрые, подчеркнута вежливые, но од-



## «ВЫ КАКОЙ-ТО НЕ ТАКОЙ...»

**Подобно Луне, люди вполне способны вернуться «темной стороной» к себе подобным, имейте это в виду, когда пытаетесь постигнуть тайны характера нового знакомого или подруги, читая гороскоп. Теневой стороне всех знаков посвящается...**

новременно выдающимся образом лживые. Да, Весы могут не просто сами выйти из равновесия, но и «раскачать» вашу внутреннюю гармонию. А когда вы разгневанно спустите на них в ответ всех собак, расстрезвонят о вашем «ужасном» поступке всему миру! Болтливы-с...

### СКОРПИОНЫ

Про закрытость и умение распоряжаться властью и деньгами написано везде. А про удивительную верность и бескрайний дух авантюризма почти нигде не сказано. Кроме того, закрытость придает Скорпиону ореол загадочности и манит к себе подобно мощному магниту. Весьма симпатично и то, что сами Скорпионы относятся к своему обаянию и притягательности весьма иронично.

### СТРЕЛЕЦ

Сцену ревности Стрелец может устроить весьма неожиданно, повод ему не нужен. Его импульсивность и склонность домысливать за собеседника могут привести к казусам. Но также следует отметить, что Стрельцы могут одарить вас и эксклюзивной искренностью в отношениях.

### КОЗЕРОГ

Добрые и надежные. Бережливые, но не до скупости. Не верьте, когда вам

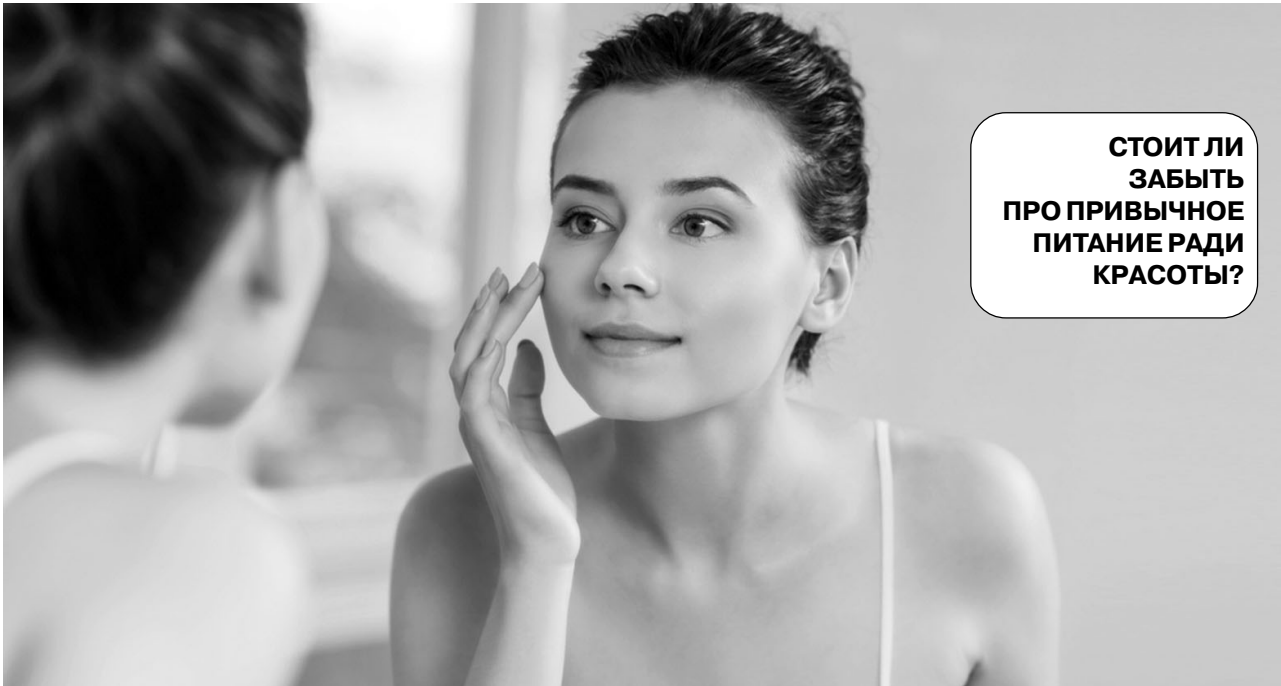
скажут, что к Козерогу нельзя ходить за советом, если не настроены на полноценную лекцию. Их скрупулезность в подходах, конечно, может производить впечатление некоторого занудства, зато Козероги весьма наблюдательны и умеют радоваться даже мелочам. И силы воли им тоже не занимать!

### ВОДОЛЕЙ

Очевидные вещи Водолей способен отрицать. Объяснять что-то бесполезно, даже если вы нобелевский лауреат по теме спора. Кроме того, этот знак при кажущейся порхающей легкости может с ходу «рухнуть» в депрессивное настроение. Обычно Водолеи очень общительны, легко заговаривают с незнакомыми людьми, весьма доверчивы и легко могут стать жертвой мошенников.

### РЫБЫ

Все знают, что Рыбы не слишком постоянны и очень тревожны. Они еще и чрезвычайно обидчивы, что называется «на смерть». И не иначе как для профилактики обид порой становятся на редкость стервозны. Но у некоторых представителей знака, тяготеющих к тонкому восприятию мира, вместо обидчивости и стервозности вы можете обнаружить исключительную духовность.



**СТОИТ ЛИ  
ЗАБЫТЬ  
ПРО ПРИВЫЧНОЕ  
ПИТАНИЕ РАДИ  
КРАСОТЫ?**

# ЧТО БУДЕТ С КОЖЕЙ, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА, СОЛИ И АЛКОГОЛЯ?

## 1. Как изменится кожа, если исключить из питания сахар

За первую неделю уже будут видны изменения на весах - уйдет до полутора килограммов. Это исчезает вода, которую задерживали быстрые углеводы. После второй недели улучшится состояние кожи: станет меньше высыпаний на лице, поры будут менее проявлены, исчезнет жирный блеск.

Спустя месяц без сладостей ты похудеешь на 4-5 кг. Уйдет целлюлит, кожа станет более упругой. Ускорится обмен веществ. Кожа лица будет более плотная, уменьшится гликация (повреждение) коллагена - снизится выраженность морщин. Кстати, сахар - явная причина не только воспалений на коже лица, но и на других участках тела. По результатам исследования American Journal of Clinical Nutrition, отказ от сладких газированных напитков сокращает проявления акне на 87%. Согласись, весомый аргумент, чтобы задуматься об уменьшении потребления сладостей.

## 2. Что будет,

### если отказаться от булочек

Качество кожи напрямую отражает, что мы едим. Например, глютен, которой содержится в муке, может провоцировать появление забитых пор, комедонов. Клейковина остается на ворсинках кишечника, не выводясь полностью из

организма. Со снижением потребления хлеба в кишечнике замедляется рост патогенных бактерий и грибков, что сильно сказывается на коже лица и тела, уменьшаются процессы гликации коллагена - кожа станет плотнее, ровнее по текстуре и тону. Через неделю после отказа от хлебобулочных изделий видны первые изменения кожи: уменьшается акне, сокращается количество комедонов, снижается реактивность кожи. Более 65% людей, исключивших белый хлеб из рациона, теряли в весе в течение первых двух недель.

## 3. Что произойдет,

### если убрать из рациона соль

За мерой потребления соли нужно обязательно следить, ведь она провоцирует отеки в организме, являясь адсорбентом, накапливающим в организме лишнюю воду. Как это ни печально для любителей чипсов, нормой соли является 11 г в день. Отказываться совсем от минерала ни в коем случае не надо, как призывают некоторые специалисты. Достаточно лишь регламентировать ее потребление - согласно норме. Как мы знаем, формула соли - NaCl, и вот как раз натрий, который входит в состав, важен для нашей лимфы, плазмы крови, внеклеточной жидкости. Роль элемента неопценима, ведь он регулирует кислотно-щелочной и водно-солевой баланс в организме. Также важный момент: соль является, по сути, при-

родным антибиотиком, уничтожающим бактерии в продуктах. Что будет, если убрать соль полностью? Для организма - ничего хорошего. А вот если сократить норму потребления, то сразу уйдут отеки. С точки зрения косметологии точно можно сказать, что брыли, носогубные складки и второй подбородок станут менее выраженными. И, конечно, могут исчезнуть ненавистные мешки под глазами.

## 4. Что будет,

### если отказаться от алкоголя?

При исключении алкогольных напитков из меню нормализуется состояние всего организма: восстанавливается функция печени, головного мозга, сердечно-сосудистой и нервной систем. Лицо тоже преобразуется после буквально «недели трезвости»: проходит отечность, круги под глазами уменьшаются или вовсе исчезают. Через три недели уменьшается выраженность сосудов на лице, серый тон лица сменяется сияющим, здоровым, мелкие морщинки становятся менее заметными. Также стоит помнить, что алкогольные напитки разжигают аппетит, в момент застолья человек съедает на 40% больше необходимой нормы. Месяц без алкоголя можно сравнить с ненавязчивой диетой, результат которой тебя порадует.

*Светлана Барагунова, врач-дерматолог, косметолог.*



Какие утверждения соответствуют действительности, а какие нет.

## МИФЫ И ПРАВДА О МАСКАХ ДЛЯ ЛИЦА

### Домашняя косметика полезнее любой химии

**МИФ.** Домашние маски действуют поверхностно, результат виден сразу, но и держится он недолго. А салонная косметика работает на клеточном уровне. Она воздействует глубже, эффект от таких масок значительно больше и сохраняется дольше. Правда, зачастую их нужно делать курсом и результат можно увидеть лишь спустя неделю, а то и месяц.

### Маски эффективнее сывороток

**ПРАВДА.** Концентрация активных веществ в масках действительно выше. Именно поэтому их рекомендуют использовать один-два раза в неделю.

### Если маску держать дольше, чем положено, результат будет заметнее

**МИФ.** Любая маска, домашняя, аптечная или салонная, - концентрированный продукт. Кожа берет из нее все необходимое за 10-20 мин. Исключение - маски, предназначенные для нанесения на ночь.

### ВАЖНО!

*Перед использованием любой маски обязательно сделайте тест на аллергию - нанесите средство на сгиб локтя на 15 мин.*

### Есть универсальные маски, которые подойдут любому типу кожи

**ПРАВДА.** Например, средствами с гиалуроновой кислотой и витаминами можно пользоваться при любом типе кожи. Маски с кофеином, которые спасают от темных кругов под глазами, стимулируют кровообращение и уменьшают отеки, тоже пригодятся всем. Но, если ваша кожа склонна к аллергии, обязательно читайте состав. Даже в универсальных масках может быть компонент, который спровоцирует высыпания и красноту.

### КСТАТИ

*Перед нанесением маски стоит слегка распарить уже очищенную кожу. Это можно сделать, положив на лицо на пару минут теплое полотенце. Поры откроются и возьмут из маски больше питательных веществ. Но не стоит распаривать кожу, если у вас на лице купероз или воспаления.*

### Перед нанесением маски на лицо

#### достаточно снять макияж

**МИФ.** Средства для снятия макияжа убирают только поверхностное загрязнение, косметику, грязь, пот. А вам нужно очистить поры, чтобы получить максимум пользы от маски. Удалив макияж, нанесите на лицо средство для глубокой чистки кожи, оно содержит кислоты и/или каолин. Затем смойте его - теперь можно наносить маску.

### Маска-пленка хорошо справляется с угрями

**МИФ.** Такая маска стягивает кожу и при снятии вытягивает за собой верхнюю часть сальной пробки. Плюс подсушивает воспаления. После такой маски кожа день-два выглядит лучше, а потом поры снова забиваются. При угрях нужна более серьезная косметическая чистка.

### Экспресс-маски дают эффект на целый день

**МИФ.** Увы, экспресс-маски работают до 5 часов. Помните: они не предназначены для ежедневного применения, потому что могут вызвать привыкание. Их можно использовать раз в 7-10 дней. Кроме того, быстродействующие маски содержат более активные вещества, чем обычные, и могут вызвать аллергическую реакцию.

Приятного аппетита

# САЛАТЫ



## ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**На 4 порции:** 50 г кедровых орешков, 1 кг разноцветных помидоров, 4 ст. л. бальзамического уксуса, щепотка сахара, 8 ст. л. оливкового масла, 2 крупных шарика сыра моцарелла, соль, молотый кайенский перец.

Кедровые орешки обжарить на сковороде без жира до золотисто-коричневого цвета и дать остыть.

Помидоры вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Нарезать кружочками или ломтиками - в зависимости от размера.

Для соуса бальзамический уксус смешать со щепоткой кайенского перца, сахаром, оливковым маслом и щепоткой соли. Сыр моцарелла разломать на кусочки.

Помидоры распределить по порционным тарелкам. Сверху выложить моцареллу. Полить получившимся соусом, посыпать жареными кедровыми орешками. Можно украсить листочками зеленого базилика.

## СО СПАГЕТТИ И АРАХИСОМ

**На 4 порции:** 250 г спагетти, 3 небольшие моркови, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 красная луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 г шпината, сок 1/2 лимона, 150 г майонеза, 100 г натурального йогурта, 50 г жареного арахиса, соль, молотый черный перец.

Спагетти варить в подсоленной воде 10 мин и откинуть на дуршлаг. Промыть кипяченой холодной водой.

Морковь и сладкий перец нарезать очень тонкой соломкой, луковицу - кольцами. Обжарить овощи на растительном масле. Шпинат вымыть и обсушить.

Для соуса лимонный сок взбить венчиком с майонезом и йогуртом. Посолить и поперчить.

Жареные овощи перемешать с теплыми спагетти, шпинатом и приготовленным майонезным соусом. Посыпать жареным арахисом и подать на стол.



## СЛОЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

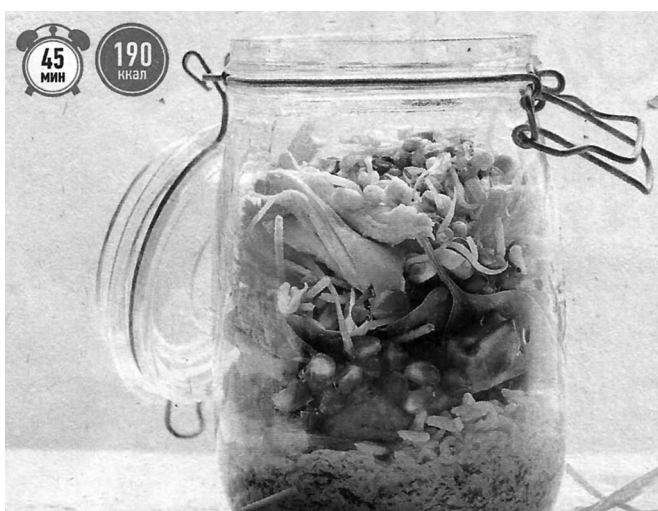
**На 4 порции:** 400 г куриного филе, 100 г риса, 200 г мякоти тыквы, 6 ст. л. оливкового масла, 100 г шпината, 2 моркови, 4 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. молотой куркумы, 4 ст. л. майонеза, 4 ст. л. зерен граната, соль, молотый черный перец.

Куриное филе отварить до готовности. Дать остыть и нарезать. Рис отварить по инструкции на упаковке.

Тыкву нарезать ломтиками и обжарить на 2 ст. л. масла. Шпинат вымыть и обсушить. Морковь очистить и нарезать соломкой.

Для соуса оставшееся масло взбить венчиком с лимонным соком, куркумой и майонезом. Посолить и поперчить.

Рис распределить по небольшим банкам. Полить столовой ложкой соуса. Добавить слоями тыкву, зерна граната, шпинат, морковь и курицу. Полить оставшимся соусом. Можно украсить проростками по вкусу.



## ЛЕПЕШКИ С РЫБОЙ

**На 4 порции: 2 стебля зеленого лука, 300 г консервированной кукурузы, 250 г помидоров, 8 тонких лепешек, 2 ст. л. оливкового масла, 200 г слабосоленого лосося, 100 г тертого сыра, соль, молотый красный перец.**

Зеленый лук вымыть, затем нарезать колечками. Половину отложить. Кукурузу откинуть на сито и дать стечь жидкости. Помидоры вымыть и нарезать маленькими кубиками. Все подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и перемешать.

Лепешки смазать оливковым маслом. Рыбу нарезать небольшими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке и распределить по половине лепешек. Посыпать зеленым луком и уложить рыбу. Накрыть оставшимися лепешками.

Лепешки быстро обжарить на раскаленной сковороде с обеих сторон. Подать на стол с приготовленным ранее салатом из кукурузы.



## ШАРИКИ С КУСКУСОМ

**На 4 порции: 2 красные луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 веточка кинзы, 500 г рубленого мяса, 1 яйцо, 1 ч. л. молотых восточных специй, 5 ст. л. растительного масла, 250 г кускуса, 1 стручок перца чили, 80 г черных оливок без косточек, 150 г консервированного нута, соль.**

Луквицу и чеснок порубить, кинзу мелко нарезать. Мясо соединить с подготовленными ингредиентами, яйцом, специями и солью по вкусу. Тщательно перемешать.

Из получившейся мясной смеси сформовать шарики и обжарить их со всех сторон на 3 ст. л. растительного масла.

Кускус отварить по инструкции. Вторую луковицу и перец чили мелко порубить. Овощи подрумянить на оставшемся масле.

Добавить оливки, нут, перемешать и жарить на маленьком огне 7 мин. Подмешать кускус. Сверху выложить мясные шарики и держать на огне под крышкой еще 3 мин.

## «ФИШ&ЧИПС»

**На 4 порции: 1 луковица, 30 г сливочного масла, 500 г зеленого горошка, 1 ст. л. бульона, 2 веточки мяты, растительное масло для жаренья, 800 г замороженного картофеля фри, 100 г муки, 1/2 ч. л. соды, 75 г крахмала, 2 яйца, 600 г филе трески, соль, перец.**

Для пюре лук порубить. В сотейнике распустить сливочное масло и подрумянить лук. Добавить горошек, влить бульон, 100 мл воды и варить 5 мин. Посолить и поперчить.

Мяту нарезать и добавить в сотейник с горошком и луком. Прогреть в течение 2 мин, затем измельчить блендером.

Картофель обжарить порциями во фритюре и выложить на бумажные полотенца.

Муку смешать с содой и крахмалом. Рыбу нарезать, обмакнуть в яйца и обвалить в мучной смеси. Повторить эти действия и затем обжарить рыбу во фритюре. Подать с картофелем и пюре.



## Зеленый подоконник



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ДЕКАБРИСТ НЕ ЦВЕТЕТ?

**Красивый и яркий, обильно цветущий зимой декабрист (другие названия – зигокактус, рождественник) – очень неприхотливое растение. Оно начинает цвести в период, как только холода вступают в свою силу, и раскрывает невероятную красоту роскошной шапкой удивительно сказочных цветов. Но в один прекрасный момент оказывается, что это растение не решилось выбросить цвет и как будто уснуло или замерло. Что же произошло, какие причины привели это растение к нежеланию проявить свою красоту? Для того, чтобы понять, почему не цветет декабрист, нужно подробнее изучить его природу и выяснить, в каких условиях должен находиться этот комнатный цветок, на первый взгляд кажущийся неприхотливым.**

Самой первой причиной, по которой зигокактус наотрез отказывается цвести – несоблюдение комфортных для него условий. В своем жилище люди на протяжении всего года стараются поддерживать приблизительно одинаковую температуру. Это нужно для комфорта. Но рождественника такие условия не устраивают. Растение принадлежит к семейству кактусовых. Какое-то время оно находится в, так называемой, «спячке». После пробуждения декабрист выбрасывает бутоны и затем обильно цветет. Чтобы на деле так все и получилось, рождественнику нужен температурный переход в зиму. Период покоя перед цветением для этого растения наступает в первой половине осени.

С начала сентября зигокактусу необходимо создать прохладные условия

с температурой около 14-16 °C выше нуля.

Важно поддерживать данный режим до первой половины ноября. В это время зимовка декабриста подходит к концу, после чего нужно потихоньку вывести его в режим пробуждения. Это делается путем усиления полива и добавления света. Результатом такого ухода будет пышное декабрьское цветение.

Обычная квартира имеет мало мест, где можно создать условия для зимней спячки декабриста. Рекомендуется убрать это комнатное растение подальше от приборов отопления или вынести его в подъезд или тамбур квартиры. В частном доме это делать легче, можно «переселить» растение на веранду или в другое прохладное место. В этот период нужно давать декабристу значительно меньше света. Такие условия

являются предпосылкой его будущего цветения.

Декабрист предпочитает быть постоянно на одном и том же месте. Пока не начали вязаться бутоны после периода зимовки, зигокактус необходимо поставить на свое прежнее место – в тепло и на свет. Если этого вовремя не сделали, и бутоны уже появились, надо ждать их осыпания. Рождественник очень чувствительный к внешним воздействиям, и он болезненно реагирует даже на повороты горшка, в котором он находится. Поэтому нужно постараться не трогать его в это время.

Еще одной причиной, почему не цветет декабрист, может быть неправильный полив. Хотя растение и считается кактусом, но родом оно из влажных тропиков, и ему присуща любовь к воде. Летом рождественник нужно поливать обильно, с началом зимовки полив следует уменьшить. Нужно постоянно контролировать, чтобы грунт в горшке не пересыхал, так как закладка бутонов происходит именно в это время.

▼ **Декабристу опрыскивание нравится больше, чем полив. Его воздушным корням нужна влага, находящаяся во внешней среде. Поэтому хорошо бы его периодически поить водой таким образом.**

Закладка бутонов и их цветение происходит у декабриста на молодых ветках. Поэтому ежегодная весенняя обрезка растению просто необходима. Тогда на осень появятся молодые веточки, которые образуют бутоны. Формирование красивой кроны нужно делать путем обрезки старых частей веток, что также благотворно влияет на пышность цветения.

Если рождественник долго не пересаживали, он может также отказаться цвести. Это растение нуждается в ежегодной пересадке. Такое бурное цветение вытягивает из него силы и обедняет почву. Слаборазвитая корневая система декабриста предполагает небольшие по размеру емкости, в которых оно живет. Поэтому, истощенный после цветения грунт нуждается в замене. Не нужно пытаться одним махом раз и навсегда решить вопрос пересадки декабриста, поместив его сразу в большой горшок. Как любое комнатное растение, он не потерпит такого переселения. Емкость для его пересадки должна быть на 2-3 см больше по объему предыдущей.

Неправильное освещение вызывает отказ от цветения декабриста. В естественном месте обитания зигокактуса – тропиках – он находится в затененном лесу. Значит, в доме декабрист хоть и должен хорошо освещаться, но лучи необходимо делать максимально рассеянными. Здесь важно держаться золотой середины – не должно быть сильной тени или яркого солнца.

Придерживаясь этих нехитрых правил и создав условия, в которых растению будет комфортно, можно получить от декабриста фейерверк яркого и бурного цветения.



					Семаложье	Ион "+"	Отсвет пожара	Мировоззрение	Язык евреев	Столица Австрии	Раку Амер. страус
Набор конфет	Покати-лась по щеке	...лучше неволи	Этап мезозоя				Спорт. туфли	Водосток			
			Метка на карте		Арбитр				"...общий друг". фильм		
Леший Всего боится	Таджик. поэт	Ученый из Сиракуз				"Веселая... оперетта	Мелкие жулики				
			Кунца-рыболов		Умо-заклю-чение			Антиса Марина...	...и контра	Аура	
	Спутник Нептуна	Друг чело-века	Туман Построил ковчег			Род пряника	Средство пере-правы	Соло+ дуэт			
			Пестрая фасоль Основа нетчупа		Хвойное дерево	Египтянин-христианин		Черный хорек	Нож	Молдав. бард	
	Созвучие				Согла-шение Впереди арбы			Характер			
Певец... Пьеса	Оружие кошки	Вдова Леннона ...Оно			Удоб-рение Радиовит. минерал					"...Перпл"	
			Стиль... хоп				Смерч				
Сильный испуг ...Бен-дер	Пачка книг		Растира-ние тела		Роль Сигала			Синт. волокно			
			Упражне-ние со штангой				Хлебное поле			Штурмо-вик	

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №45**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Предательство. Спина. Благо. Иглу. Максима. Драка. Спор. Клад. Дельта. Гимн. Раек. Горб. Улика. Адамс. Тигр. Пекинес. Яблоко. Цедра. Кусто. Снег. Свист.Почин. Папаха. Регби. Прут. Клюв. Расписка. Натуралист. Фирс. Жор. Моржонок. Макарова. Сапа.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Гагат. Копчение. Попурри. Мэр. Пакт. Никон. Бурят. Лужа. Драга. Босх. Юрок. Варвара. Тубус. Крохи. Гримо. АМО. Пост. Басов. Гардина. Истра. Срок. Акцент. Скляр. Диего. Пифос. Ваниль. Ананд. Чурсина. Матье. Мерси. Укроп. Осада. Касса. Натаска.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**  
ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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

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

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

## Домашние любимцы



# КАК ЖИВОТНЫЕ ВЫБИРАЮТ СЕБЕ ХОЗЯЕВ

**Каждый хозяин домашнего животного однажды задумывается: «Мы выбираем питомцев или они нас? Для чего коты и собаки появляются в нашей жизни?»**

**И**ногда такое случается: вы идете по улице, и за вами увязывается бездомная кошка или собака. Или в одно прекрасное утро открываете дверь на даче, а на крыльце - неизвестное хвостатое-лохматое, которое даже не думает уходить. Но почему животное пришло к вам? Возможно, причина банальна. А может быть, все гораздо сложнее...

### Верные собаки приносят перемены

Раньше считалось, что собака, пришедшая с улицы, приносит перемены в судьбу своего хозяина. С этим трудно поспорить. Когда человек принимает решение взять бездомное животное,

его жизнь действительно кардинально меняется.

Наши предки верили: если прибудный пес ни с того ни с сего начинает гавкать на нового хозяина, это предвещает его болезнь. Недавно ученые установили, что собаки способны учуять особое сочетание белков, которое есть в злокачественных опухолях. Есть также исследования по «диагностике» собаками сахарного диабета и скорого эпилептического припадка.

### Загадочные кошки лечат душевные раны

Кошек издавна называют загадочными животными, наши предки наделяли их удивительными способностями.

Если кошка появлялась в доме вскоре после смерти близко человека, ее нельзя было выгонять. Говорили, что животное послано покойником в утешение близким и само уйдет, когда выполнит миссию.

Практика показывает: в непростых жизненных ситуациях кошка действительно может стать спасением. Ухаживая за ней, человек успокаивается, отвлекается от тревожных мыслей и быстрее выходит из депрессивного состояния. А еще этих животных наделяют повышенной чувствительностью к потустороннему миру. Нередки истории о том, что кошка, появившаяся в доме, шипит и кидается в комнату на невидимого врага. Возможно, она и правда кого-то видит или чувствует. Но не торопитесь с выводами, для начала покормите свою любимицу и поиграйте с ней. Может, животное бросается на стену от голода или от скуки?

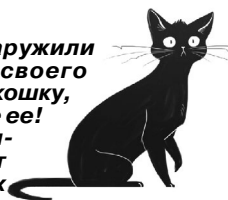
### Питомцы чувствуют приближение неприятностей?

Многие удивительные истории и приметы, связанные с появлением домашних питомцев, находят вполне логичное объяснение. Но при этом немало случаев, когда кошки, собаки, кролики приходили в жизнь людей перед грядущими неприятностями. Объяснить данное явление невозможно. Остается только поверить и принять, что животные обладают удивительными способностями.

Если в вашей жизни неожиданно появилась кошка или собака, не стоит ее игнорировать. Возможно, питомец станет вашим лучшим другом, поможет справиться с трудностями.

Мария Белова: «Когда я потеряла любимого, мне казалось, что я не смогу дальше жить. Целыми днями только плакала и лежала на диване. Правда, через какое-то время пакеты с мусором стали так пахнуть, что мне пришлось дойти до мусорных баков. Там передо мной разыгралась невероятная сцена - из-под бака выскочил крошечный рыжий котенок, а за ним - огромная жирная крыса. Через секунду котенок вжался в мои ноги, а крыса метнулась в канализационный люк. Я стояла и смотрела на этого малыша, он - на меня... Пришлось забрать найденныша. Я назвала его Львом. Мне хотелось, чтобы он был смелым и больше никогда и никого не боялся. Сейчас я понимаю, что Лев появился в моей жизни неслучайно. Я тогда спасла его от крысы, а он меня от отчаяния и депрессии».

**Если вы обнаружили на пороге своего дома черную кошку, не прогоняйте ее! Согласно примете, вас ждет успех во всех начинаниях.**





# В стиле Джапанди

Новый фьюжн-стиль основан на философии «для счастья нужно немного» и эстетике японского интерьера.

Джапанди появился благодаря смешению двух стилей - японского ваби-саби и скандинавского хюгге. Такой интерьер подразумевает обстановку, которая создает ощущение безопасности, уюта и комфорта. При этом обязательно используются природные материалы. Тем, кто хочет оформить дом в стиле джапанди, придется отказаться от вычурного декора, замысловатой мебели. Лучше сделать ставку на простоту, скромность и удобство.

**Джут, дерево и бумага.** Это три столпа, на которых стоит джапанди. Джутовые ковры, светлая деревянная мебель, декор из бумаги дарят ощущение тепла и тактильное удовольствие. Подобный декор хочется потрогать!

**Естественное освещение.** Забудьте о светильниках на тонкой ножке и абажурах. В доме должно царить естественное освещение. Чем больше окон - тем лучше. Шторы днем не используются.

**Палитра природных оттенков.** Дизайнеры советуют обратить внимание на приглушенные светлые оттенки: бежевый, песочный, сливочный, серый, светло-коричневый. А вот яркие, кричащие цвета не подойдут. Подберите палитру так, чтобы ни один из цветов не доминировал.

**Никакого визуального шума.** Поверхности нельзя заполнять лишними декоративными вещами: некоторые дизайнеры из Японии считают, что они могут вызывать чувство тревоги. Только функциональные предметы!





## ФРАНЦУЗСКИЙ СЫРНЫЙ ПИРОГ

На 5 порций: 700 г сливочного масла, 200 г муки, 1 желток, 2 луковицы, 1 стол. ложка растительного масла, соль, перец, 175 г эментальского сыра, 150 г сливочного сыра, 125 мл молока, 3 яйца, по 1/2 чайн. ложки сухого тимьяна, шаффея и розмарина, щепотка тертого мускатного ореха.

Холодное сливочное масло нарезать маленькими кусочками, просеять на него муку, добавить желток и 2 стол. ложки холодного воды. Быстро замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и положить на 60 мин в холодильник. Лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать в растительном масле до прозрачности. Посолить, поперчить и отставить. Нарезать эментальский сыр длинными ломтиками. Нагреть духовку до 220 градусов. Сливочный сыр развести молоком, а затем взбить с яйцами и рубленой зеленью. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Раскатать тесто между двумя слоями фольги, выложить в смазанную жиром форму и сделать бортик. Вырезать из пергамента кружок по размеру дна формы, положить его на тесто, насыпать сухой горох и на 12 мин поставить в духовку. Вынуть корж, остудить, убрать горох и бумагу. Температуру духовки понизить до 200 градусов. Выложить луковую начинку, разровнять, сверху положить ломтики сыра и полить яично-сырной смесью. Запекать 35 мин. Подавать, украсив зеленью.



## САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 10 шариков моцареллы, 500 г помидоров черри, 1/2 пучка базилика, 3 стол. ложки белого бальзамического уксуса, стол. ложка растительного масла, 1 стол. ложка горчицы, соль, перец, 2 стол. ложки кедровых орешков.

Слить рассол с моцареллы и нарезать каждый шарик сыра пополам. Вымыть помидоры, вытереть и нарезать пополам или на четвертинки. Смешать помидоры с моцареллой. Осторожно вымыть базилик, стряхнуть воду и оборвать листочки. Для маринада тщательно взбить венчиком уксус с растительным маслом, горчицей, солью и перцем. По желанию добавить щепотку сахара. Обжарить кедровые орехи в антипригарной сковороде без жира и отставить. Салат из моцареллы и помидоров выложить в большую тарелку, полить маринадом и подать на стол, посыпав кедровыми орешками, листочками базилика и, по желанию, грубо молотым перцем.

### К сведению

Если ты следил(а) за фигурой, растительное масло сократи до 1 стол. ложки, а в маринад вместо него добавь 3 стол. ложки овощного бульона. Можно заменить обычную моцареллу обезжиренной. Если не сможешь купить моцареллу, используй сыр чанах, правда, вкус получится не таким нежным.



## ЖАРЕННЫЙ СУЛГУНИ С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 500 г замороженной зеленой фасоли, соль, 2 помидора, 3 стол. ложки красного винного уксуса, 6 стол. ложек оливкового масла, перец, сахар, 5 стол. ложек протертых помидоров, по 2 веточки петрушки и укропа, 1 большой кусок багета, 8 ломтиков сулгуни, 1 стол. ложка муки, 1 яйцо, 2 луковицы.

Фасоль отварить в соленой воде (8-10 мин). Помидоры нарезать на четвертинки, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Для заправки взбить уксус с 4 стол. ложками оливкового масла. Посолить и поперчить, добавить щепотку сахара. Фасоль слить и полить маринадом. Потушить в сковороде протертые помидоры вместе с нарезанными. Вымыть зелень, обсушить, порубить и добавить к помидорам. Посолить и поперчить. Натереть багет на крупной терке. Сыр обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировку из хлебной крошки. Разогреть оставшееся масло. Лук очистить, нарезать полукольцами и пассеровать в оливковом масле до прозрачности, а затем перемешать с фасолью. Обжарить сыр с двух сторон до золотистой корочки. Полить салат томатным соусом, посолить, перемешать. На салат выложить жареный сыр. Можно украсить прняой зеленью.



## РУЛЕТКИ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

На 1 порцию: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 3 веточки базилика, 1 стакан протертых помидоров, 50 мл бульона, соль, перец, 1 кочанчик брокколи, по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца, 1 стебель зеленого лука, 1 чайн. ложка растительного масла, 2 стол. ложки тертого пармезана.

В глубокой мисочке взбить молоко и яйцо, добавив просеянную муку, замесить тесто для блинов и дать ему постоять 60 мин. С базилика оборвать листочки. Выложить протертые помидоры в антипригарную сковороду, влить бульон, посыпать базиликом и, помешивая, тушить 5 мин на медленном огне. Посолить и поперчить. Вскипятить бульон и варить в нем базилик и помидоры. Налить соус в форму для запекания. Брокколи, сладкий перец и зеленую лук мелко нарезать. Выпечь из теста два блинчика. Блинны сложить внахлест. Сверху выложить овощную начинку и посыпать пармезаном. Свернуть рулет и нарезать его крупными кусками. Аккуратно уложить в форму для запекания так, чтобы не вывалилась начинка. Запекать в духовке 20 мин при 180 градусах.

### К сведению

Чтобы сократить время приготовления, блинчики испеки заранее.

