

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

# ЮС

№51

декабрь 2022

цена:

2,5 лари

**Зачем малышу  
музыка?**

стр.26

**Что важно знать  
о зрении**

стр. 6

**Как защитить руки**

**В холода**

стр.36

**5 секретов молодости**

**из Японии**

стр.37

**Принц Чарльз**

**и его женщины**

стр.20, 21

**Джулианна Мур:** стр. 16-17

**«Встретить чудо никогда не поздно»**

# Возраст и стиль

## Как одеваться после 40

С возрастом отношение к гардеробу должно становиться более осознанным. Как научиться выбирать вещи, которые подчеркнут индивидуальность и стиль?



### ЮБКА

Наиболее удачная длина юбки для женщины старше 40 лет - миди. Она заканчивается на уровне колена или чуть ниже, благодаря чему ноги выглядят стройнее.

Среди фасонов стоит присмотреться к юбке-трапеции, юбке-карандаш, юбке-годе, а также к ассиметричным вариантам. Неплохо выглядит и плиссированная юбка в том случае, если плиссировка начинается ниже зоны талии. В качестве верха подойдут однотонные блузки, трикотажные джемперы и водолазки. Дополните элегантный образ высокими сапогами или ботильонами на каблучке.



### КОСТЮМ

Классическая двойка, состоящая из жакета и брюк/юбки, будет смотреться уместно практически в любой ситуации. Для похода в офис подойдут однотонные варианты сдержанных цветов и без лишнего декора, который привлекает внимание. Для торжественных мероприятий - костюмы из шелка и атласа благородных оттенков.

## Новая песня Metallica собрала более 2,2 млн просмотров



Американская метал-группа Metallica выложила новую песню "Lux Aeterna", которая войдет в их первый за семь лет альбом "72 Seasons". Всего за 12 часов с момента публикации на YouTube клип собрал 2,2 миллиона просмотров.

Как пишут в издании Rolling Stone, название "Lux Aeterna" в переводе с латыни означает "вечный свет" и является частью католической заупокойной мессы.

Релиз 11-й по счету пластинки в дискографии Metallica намечен на 14 апреля 2023 года. В "72 Seasons" войдут 12 треков общей продолжительностью более 77 минут.

По словам вокалиста и ритм-гитариста коллектива Джеймса Хэтфилда, название альбома связано с количеством сезонов, которые переживает человек до

совершеннолетия. "72 сезона – первые 18 лет нашей жизни, которые формируют наше истинное или ложное "я", – объяснил музыкант.

Одновременно с выпуском альбома и клипа группа анонсировала мировой тур на 2023–2024 год под названием "M72".

Группа Metallica была образована в 1981 году вокалистом Джеймсом Хэтфилдом и барабанщиком Ларсом Ульрихом. Музыкальный коллектив оказал колоссальное влияние на развитие трэш-металла и на музыкальную индустрию.

Группа считается одним из самых коммерчески успешных коллективов в истории музыки. По данным на 2018 год, Metallica смогла продать более 125 миллионов копий альбомов по всему миру.

## Канье Уэст и Ким Кардашьян достигли соглашения о разводе

Американский рэпер Канье Уэст достиг соглашения о разводе со звездой реалити-шоу Ким Кардашьян. Такую информацию сообщила телекомпания CNN.

Подробности соглашения сообщили источники издания. По их данным, артист будет каждый месяц выплачивать Кардашьян алименты в размере 200 тысяч долларов. Кроме того, Уэст поделит опеку над четырьмя детьми.

Также рэпер передаст бывшей супруге свой дом,

купленный ранее за 4,5 миллиона долларов. Отметим, что здание расположено рядом с домом Ким. Его рэпер покупал специально, чтобы быть поближе к детям.

Напомним, Ким Кардашьян и Канье Уэст заявили, что разведятся, еще в феврале 2021 года. Всего брак звезд продлился восемь лет.

Кардашьян и Уэст завели четверо детей, двое из которых рождены с помощью суррогатного материнства.



## 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–ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.**

Тел.: 5.99–37–59–58.



Мастерская по ремонту часов предлагает широкий спектр услуг, обслуживание часов ведущих швейцарских, европейских и азиатских марок. Осуществляет ремонт часов любой сложности, вне зависимости от их типа, будь то ремонт механических или кварцевых часов.

**РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ:** диагностика и выявление причины неисправности, замена батарейки, замена механизма, установка или замена стекла, ремонт кварцевых часов, ремонт механических часов с ручным заводом, ремонт механических часов с автоподзаводом.

**Адрес: проспект Пекина 9 (подземный переход) 571-79-53-12 Роман.**

### РОБЕРТ ПАТТИНСОН И СЬЮКИ УОТЕРХАУС ВПЕРВЫЕ ВЫШЛИ ВМЕСТЕ НА КРАСНУЮ ДОРОЖКУ

Голливудская суперзвезда Роберт Паттинсон и красавица-модель Сьюки Уотерхаус вместе около четырех лет, свои романтические отношения пара не скрывает — папарацци регулярно ловят парочку на улицах Лос-Анджелеса и Лондона. Но, тем не менее, публично говорить о своих чувствах они не привыкли до сих пор.

Роберт и Сьюки дебютировали как пара на красной дорожке. Повод модный, как мы любим — показ мужской коллекции Dior pre-fall 2023 на фоне ночных Великих пирамид в Гизе.

Очаровательные британцы прошлись по ковровой дорожке и активно позировали перед камерами в первом ряду показа, якобы, болтая и улыбаясь. Роберт Паттинсон, который уже много лет является од-



ним из амбассадоров дома, был одет в кремовый костюм с темно-коричневой водолазкой. Сьюки подыгрывала образу любимого в темно-фиолетовом легком полупрозрачном платье с длинными рукавами. Она дополнила свой образ яркой красной помадой. Одна примета на двоих — небрежность в укладках, будто только что проснулись.

Впервые Уотерхаус и Паттинсон впервые были замечены вместе летом 2018 года, тогда их роман не представлялся серьезным, однако, позднее, в 2020 году, из-за коронавируса они вместе оказались на карантине — и отношения вышли на более серьезный уровень. По словам инсайдер E! News: «Роб и Сьюки, конечно, говорят о помолвке, но не торопятся с этим. Они просто оба по уши влюблены друг в друга».

### СТАРШАЯ ДОЧЬ БЕНА АФФЛЕКА И ДЖЕННИФЕР ГАРНЕР ВАЙОЛЕТ ДЕБЮТИРОВАЛА В БЕЛОМ ДОМЕ



Администрация президента США организовала праздничный обед в честь приезда президента Франции Эммануэля Макрона. Среди звездных гостей мероприятия были замечены 50-летняя актриса Дженнифер Гарнер и ее 17-летняя дочь Вайолет, которую многие считают копией мамы. Напомним, что Вайолет — старшая дочь Гарнер и ее бывшего мужа, 50-летнего актера Бена Аффлека.

Для юной красавицы это первый торжественный выход столь высокого уровня, который она разделила вместе с любящей матерью.

### ОПУБЛИКОВАН ПОЛНОЦЕННЫЙ ТРЕЙЛЕР СЕРИАЛА «ВЕДЬМАК: ПРОИСХОЖДЕНИЕ»

Стриминговый сервис Netflix на радость поклонников вселенной «Ведьмака» опубликовал новый трейлер сериала «Ведьмак: Происхождение» - четырехсерийного приквела истории Геральта.

Трейлер объясняет, что описываемые события происходят за 1200 лет до того, что мы видели в основном сериале.

«История о семи незнакомцах, объединившихся для борьбы с непобедимой империей. Хотя они происходят из враждующих кланов, Эйле и Фьялл должны научиться доверять друг другу, если у них есть надежда возглавить эту банду изгоев в их стремлении свергнуть угне-

тателей континента. Но когда открываются врата в другие миры и жаждущий власти мудрец высвобождает новое оружие, Семеро понимают, что они должны сотворить чудовище, чтобы победить одного...» - говорится в аннотации от Netflix.

Несколько месяцев назад стало известно, что в четвертом сезоне «Ведьмака» Генри Кавилла в роли Геральта заменит другой актер - Лиам Хемсворт, знакомый зрителю по фильмам франшизы «Голодные игры».

Многие фанаты были очень расстроены этой новостью и даже заявили, что не будут смотреть сериал без Кавилла.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**А еще боль в горле, слабость, температура. У многих даже после выздоровления нос не дышит еще несколько дней. Как справиться с этим?**

## ОРВИ: заложен нос

легчит дыхание. Важно: компресс должен быть теплым, а не горячим.

✓ **Острая еда.** Этот способ подойдет тем, у кого нет реакции желудочно-кишечного тракта на острую пищу. Острая еда провоцирует отток слизи в организме. Для того чтобы начать дышать свободно, добавьте в блюда перец чили, кусочек имбиря, зубчик чеснока, щепотку куркумы.

✓ **Поза во время сна.** Чтобы не просыпаться от заложенного носа по ночам, пока болеете, голова должна быть слегка приподнятой. Для этого подкладывайте под нее две подушки. Это позволит слизи не скапливаться в пазухах. Засыпайте на спине так, чтобы ваша голова находилась под немного большим углом, чем тело.

✓ **Паровые ингаляции.** Налейте кипяток из чайника в большую миску или таз и поставьте на стол. Будьте осторожны - легко обжечься. Затем сядьте на стул и наклонитесь над горячей водой. Дышите спокойно. Время процедуры - от 5 до 10 минут. Как вариант, можно купить паровой ингалятор в аптеке и дышать паром через маску. Накрывать голову полотенцем не надо. Рискнете получить ожог слизистых и кожи. С детьми такую процедуру тоже лучше не делать.

✓ **Соленая вода.** Некоторые врачи рекомендуют промывать нос физиологическим раствором. В аптеке можно купить и капли на его основе. Есть в продаже и специальная морская вода во флакончиках с насадкой-спреем, но она стоит дорого в отличие от физраствора. Чтобы промыть нос, можно налить этот раствор в чайную ложку, зажать одну ноздрю, а второй как бы вдохнуть содержимое. Соленая вода делает слизь в носу жиже, и вы сможете легко высморкаться после процедуры.

✓ **Теплый компресс.** Смочите два платка в теплой воде. Один положите на нос, второй - на лоб, по линии бровей. Тепло поможет снять воспаление и об-

От каш-  
ля 25 капель  
аптечной спир-  
товой настойки про-  
полиса добавьте в  
1/2 стакана горяче-  
го молока и выпей-  
те перед сном.  
Курс - 10  
дней.

**Когда с заложенным носом точно надо бежать к врачу:**

- ✓ если нос не дышит больше двух недель;
- ✓ вы не можете определить причину заложенности;
- ✓ появились кровотечения или сгустки крови в слизи;
- ✓ постоянно не дышит только одна ноздря, и ничего не помогает;
- ✓ нос так заложен, что трудно дышать во время приема пищи;
- ✓ вы плохо себя чувствуете, у вас совсем нет сил или к заложенности носа добавились жар и высокая температура.

**Л. Оганесян, отоларинголог, врач II категории.**

### Одеваемся теплее!

**Знаете, почему во время похолодания начинаются простуды? Потому что кожа человека чувствительна к холоду. На одном квадратном сантиметре кожи находится около 12 точек, чувствительных к холоду, и всего 2 - к теплу.**

## На губах опять появились болячки...

**? Как только наступает осень, на губах появляются зудящие болячки. С чем это связано и как с ними бороться?**

**Е. Баранова.**

**П**ростуда на лице (герпес) бывает при снижении иммунитета, а с наступлением холодов это ожидаемо. Люди простужаются, заражаются вирусами, да и поводов для стресса предостаточно. Мелкие, с просыное зернышко пузырьки могут появляться не только на губах, но и на крыльях носа, в уголках рта. Через 2-3 дня они вскрываются и образуют эрозии. Высыпания сопровождаются жжением, покалыванием и даже повышением температуры.

Вирус герпеса самый активный в первые 72 часа. Именно в этот период необходимо начать прием препаратов: «Ацикловир» (по 400 мг 3 раза в день в течение недели) или «Валтрекс» (по 500 мг 2 раза в день также в течение 7 дней). Чем раньше начнете их принимать, тем быстрее исчезнут болячки. Также 1-2 раза в день их можно обрабатывать спиртовыми растворами фуорцина или бриллиантовой зелени.

Для укрепления иммунитета принимайте настойку эхинацеи - по 1-2 чайн. ложки 2-3 раза в день до еды. И еще: помните, что герпес - заразное заболевание. Чтобы не поделиться им с окружающими, пользуйтесь личной посудой и полотенцем. Кстати, придется выбросить и свою любимую губную помаду - она инфицирована.

**Р. Хавчин, терапевт, врач I категории.**



**Около двух миллиардов людей в мире страдают из-за проблем со зрением. Однако в половине случаев их можно было бы избежать.**

## Что важно знать о зрении

линзами, или мульти-фокальные контактные линзы. Лазерная коррекция при старческой дальнозоркости обычно не назначается.

✓ Если при ношении очков появляются головная боль и тошнота, значит, они подобраны неправильно.

Есть данные о том, что синее излучение экранов негативно влияет на фоторецепторы глаз. Особенно это касается вечернего времени, поэтому за два часа до сна лучше отказаться от использования телефона и компьютера или защищать глаза специальными очками/линзами, которые блокируют синее излучение.

**Ч**аще всего о здоровье глаз мы начинаем задумываться при появлении первых тревожных звоночков - когда начинаем плохо видеть, появляется сухость в глазах. А ведь если позаботиться о зрении заранее, то можно сохранить его острым на долгие годы.

### Как часто проверять зрение?

Рекомендуется посещать окулиста с целью профилактической проверки зрения один раз в год. Если есть проблемы, частоту посещений к главному врачу стоит увеличить до двух раз в год. Также дважды в год стоит бывать у офтальмологов людям с сахарным диабетом, гипертонией и другими заболеваниями, которые дают осложнения на глаза. Появились проблемы со зрением - оно резко ухудшилось, радужка поменяла цвет, беспокоят «туман» в глазах, боль, яркие вспышки? Стоит внепланово посетить врача.

### Можно избежать возрастных ухудшений?

Изменение зрения с возрастом - это неизбежный процесс. Начиная с 40-45 лет, хрусталик становится более плотным и выпуклым. Появляется «скрытая дальнозоркость». Если у человека есть предрасположенность к ней, изменения могут начаться еще раньше, а люди с близорукостью, напротив, сталкиваются с проблемой позже.

В любом случае, уже с 35-40 лет рекомендуется регулярно посещать офтальмолога. Если будет диагностировано ухудшение зрения, врач выпишет специальные очки с бифокальными или прогрессивными

### Что такое «синдром сухого глаза»?

Это состояние, когда слезной жидкости не хватает на увлажнение глаза, и он сохнет. Как правило, так выглядит реакция на долгое нахождение перед мониторами гаджетов - глаз при этом фиксируется на изображении, почти не моргает и из-за этого перенапрягается, краснеет, сохнет, появляются жжение и дискомфорт.

Снять сухость помогут специальные капли, схожие по составу с человеческой слезой. Чтобы в перспективе защитить глаза от пересыхания, офтальмологи рекомендуют отказаться от использования гаджетов в темных помещениях. Важно, чтобы внешнее освещение и яркость экрана были примерно одинаковыми. Также необходимо регулярно делать перерывы во время работы за компьютером и увлажнять воздух в помещении.

**Пользуйтесь правилом 20/20 при работе за компьютером. Каждые 20 минут делайте перерыв и в течение 20 секунд рассматривайте предметы, расположенные вдали - например, за окном.**

### Поможет только операция?

Каждый случай уникален: кому-то достаточно изменить питание и пропить курс витаминов, чтобы зрение стабилизировалось. Другим же (например, людям с близорукостью, обусловленной генетикой) поможет только оперативное вмешательство. Довольно часто восстановить зрение помогают специальные упражнения. Они стимулируют кровообращение в области глаз, благодаря чему улучшается питание сетчатки, а также тренируют мышцы. С их помощью можно сохранить зрение и остановить развитие уже имеющейся дальнозоркости или близорукости.

### Черника и морковь улучшат зрение?

Черника содержит лютеин, а морковь и другие оранжевые овощи - каротиноиды, необходимые для хорошего зрения. Чтобы получить их в достаточном количестве, в день нужно съедать до 2 кг черники и 0,5 кг моркови. Подобное количество осилит не каждый, поэтому более логичным вариантом станет прием мультивитаминных комплексов.

Дополнительно витамины можно получать из пищи. Так, витамин Е содержится в масле авокадо, орехах. А животным источником витамина А могут быть субпродукты, жирная рыба, яйца. Дополнительно необходимо принимать нутрицевтики - лютеин и зеаксантин. Они укрепляют стенки сосудов, снимают покраснение глаз.

### Упражнения для глаз

**Их можно выполнять ежедневно, желательно в утренние часы.**

1. В течение минуты быстро моргайте глазами, не останавливаясь. Благодаря этому ускоряется кровообращение в тканях.
2. Крепко зажмурьте глаза, досчитайте до пяти. После этого широко распахните веки. Повторите упражнение 30 раз. Это поможет укрепить мышцы глазного яблока.
3. Нарисуйте глазами несколько фигур - круг, квадрат, ромб, прямоугольник. Повторите упражнение 10 раз. Манипуляции помогут снять напряжение.

**В каких случаях «помогать» иммунитету, стимулировать его не только не эффективно, но и вредно?**



## КОГДА ПОМОЩЬ ИММУНИТЕТУ НЕ НУЖНА?

**В** европейской медицине для лечения обычной простуды не применяют иммуностимуляторы, а в рекомендациях ВОЗ по терапии гриппа и ОРВИ нет ни слова о средствах на основе интерферона. Однако у нас «таблетки для иммунитета» можно беспрепятственно купить в любой аптеке. Их рекламируют по телевизору, выписывают врачи. Но правда ли, что эти чудо-лекарства так эффективны, как о них говорят?

### По назначению врача

В некоторых случаях укрепление иммунитета становится необходимой мерой: восстановление после операций и тяжелых болезней, затяжной стресс, хронический недосып, некачественное питание и дефициты микроэлементов в организме. В этих случаях лечащий врач индивидуально назначает прием иммунных препаратов. Например, при восстановлении после химиотерапии назначают иммуномодуляторы, а после трансплантации, наоборот, применяют иммунодепрессанты - препараты для снижения активности иммунитета. Однако простудные заболевания не являются показанием к приему подобных средств, а врачи заявляют: организм справится сам, если нет сопутствующих серьезных заболеваний. Чаще всего так и происходит, а «эффективность» иммуномодуляторов объясняется именно естественным выздоровлением, которое списывают на результат терапии.

### Что не так с интерфероном?

Некоторые рекламируемые средства действуют по принципу подавления гамма-интерферона. За счет выработки антител препарат снижает активность защитных белков-интерферонов. При ОРВИ такой подход

бесполезен и даже вреден. Впрочем, в одной таблетке средства может содержаться всего 10 нг активного вещества на 1 г веса, то есть одна миллиардная грамма! По сути, такой препарат почти полностью состоит из вспомогательных веществ. Неудивительно, что в 2019 году РАН признала подобные средства неэффективными и «противоречащими фундаментальным законам естествознания».

Ничуть не лучше, по мнению некоторых ученых, средства на основе самого интерферона. Однако такие препараты обычно вводят внутривенно довольно большими дозами при комплексной терапии ВИЧ, рака, артрита. Те же лекарства, которые принимают орально, содержат очень слабую концентрацию вещества и в целом бесполезны. Так стоит ли их принимать?

### На всякий случай

Отсутствие пользы иммуномодуляторов - еще не самое страшное. Так как некоторые иммунные препараты изучены недостаточно, они могут, наоборот, слишком сильно «подстегивать» иммунитет, что в перспективе приведет к аутоиммун-

ным нарушениям. В этом случае иммунная система начинает атаковать здоровые клетки организма, и происходит сбой. Например, появились данные, что прием иммуностимуляторов «на всякий случай» при первых признаках ОРВИ связан с развитием ревматоидного артрита. У женщин могут развиваться красная волчанка и аутоиммунный тиреоидит. Поэтому, прежде чем принимать тот или иной препарат, необходимо пройти обследование и удостовериться, что у вас нет склонности к аутоиммунным заболеваниям.

Возможен и другой вариант: из-за частого и бесконтрольного применения некоторых иммуностимуляторов снижаются естественные защитные силы организма, уменьшается выработка лейкоцитов, наступает иммунодефицит и появляются осложнения. Например, коронавирус на фоне бесконтрольной иммуностимулирующей терапии может перерасти в бактериальную пневмонию. И наоборот, если не нагружать организм лишними препаратами, заболевание может пройти в форме легкой простуды с невысокой температурой.

### Комментарий специалиста

#### Организм справится сам!

**ОРВИ - это тренировка иммунной системы. Она «учит» организм самостоятельно справляться с вирусом. Ему можно помочь в этом с помощью приема витаминов С и D, теплого питья и постельного режима. В случае, если поднимается температура, можно принять жаропонижающее. Если заложен нос, следует промывать его раствором морской воды. Прием иммуностимуляторов мешает мобилизации собственных защитных сил и в большинстве случаев затрудняет течение болезни.**

### Природные аналоги

Природные иммуностимуляторы или адаптогены действуют более бережно и естественно, и могут использоваться в качестве профилактики. К наиболее распространенным относятся эхинацея, женьшень, родиола розовая, элеутерококк. Но научно доказанная эффективность есть далеко не у всех растительных аналогов. Также их применение противопоказано при беременности, проблемах с нервной системой, артериальной гипертензии. А еще на природные иммуностимуляторы часто бывает аллергия, поэтому их тоже не стоит применять без консультации врача.



# Идем без страха на гастроскопию

**Э**то эндоскопическое исследование желудка позволяет подтвердить диагноз, установить локализацию, форму и размер язвы и даже добыть для изучения ее кусочек. Что нужно делать, чтобы сама процедура прошла максимально комфортно.

**1.** За несколько дней до процедуры. Употребляйте блюда, не раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта: диетическое куриное мясо, каши на воде (овсяная и гречневая), овощи на пару, нежирные супы, картофельное пюре, сметану с низким процентом жирности, травяные чаи. Если есть склонность к вздутию живота, накануне нужно принять препарат, уменьшающий газообразование, например «Смекту», «Фестал», «Эспумизан», «Мезим».

• Диагностика назначена в утреннее время? Значит, с утра запрещено употреблять

любую пищу, даже самую легкоусвояемую. Она помешает рассмотреть органы пищеварения. От воды тоже лучше воздержаться. В крайнем случае, допускается выпить полстакана негазированной воды за 3 часа до исследования.

• Курильщикам надо отказаться от сигарет в день обследования, так как это негативно сказывается на информативности результатов гастроскопии. Никотин усиливает секреторную деятельность, поэтому обзор внутренних органов затрудняется.

• Страдающие гипертонической болезнью или сахарным диабетом не могут обойтись без лекарств. Но некоторые из них тоже мешают получить пол-

ноценное изображение. В таких случаях медикаменты или временно отменяют, или принимают их после гастроскопии.

**2.** Во время гастроскопии нередко требуется взятие биопсии. Это забор кусочка ткани со слизистой. Биологический материал отправляют в лабораторию для гистологического исследования. Процедура несложная, безболезненная. Назначают ее, если имеются язвенные дефекты слизистой, при остром и хроническом гастродуодените, новообразованиях и чтобы оценить состояние эпителия желудка после оперативных вмешательств. Однако биопсия противопоказана при нарушении свертываемости крови, высоком артериальном давлении и воспалении лор-органов.

**3.** Как легче перенести гастроскопию. Болезненные ощущения при этом исследовании возникают редко. Но рвотный рефлекс мешает нормальному проведению

✓ **Во время процедуры важно дышать только носом.**

✓ **Дыхание должно быть глубоким и ровным, вдох и выдох медленными.**

процедуры. Чтобы гастроскопия проходила максимально комфортно, на вас должна быть удобная одежда, которая не стесняет движения. Постарайтесь расслабиться. От страха напрягаются мышцы пищевода. Это мешает свободному прохождению гастроскопа. При повышенной нервозности лучше принять успокоительные средства.

Важно правильно дышать (только носом). Если дышать ртом, то слюна может попасть в дыхательные пути и спровоцировать кашель. Дыхание должно быть глубоким и ровным, вдох и выдох медленными. Это избавит от рвотного рефлекса. Пациент испытывает лишь неприятные ощущения от инородного тела в пищеводе и желудке.

**Я. Одинцов, гастроэнтеролог-эндоскопист.**

## Не навреди

**Категорически запрещен перед процедурой прием нестероидных противовоспалительных средств и препаратов, разжижающих кровь.**

# ГАЛИТОЗ: ЗАПАХ ИЗО РТА

**Неприятный запах изо рта может быть постоянным или возникать периодически. Например, на голодный желудок или после приема пищи. Об этом заболевании мы беседуем с кандидатом медицинских наук Еленой Бережной.**

**- Почему возникает галитоз?**

- Чаще всего это связано с плохой гигиеной полости рта. Неприятно пахнут продукты жизнедеятельности бактерий обитающих в складках слизистой оболочки и на зубах. В огромных количествах они скапливаются на языке, в зубном налете и в поддесневых карманах, а еще в полостях зубов, разрушенных кариесом. Неприятный запах может быть и из-за остатков пищи, застрявшей в зубах.

Другая причина галитоза - воспалительные заболевания пародонта (гингивит, пародонтит), когда анаэробные микроорганизмы активно размножаются под десной.

Нечищенные зубные протезы, в которых скапливаются остатки пищи, также способствуют возникновению неприятного запаха.

Дефицит поступления в организм белков и жиров при длительном голодании, а также стрессы и нервное напряжение провоцируют появление галитоза. А еще сухость слизистой оболочки ротовой полости, снижение слюноотделения, привычка спать с открытым ртом, дыхание через рот, курение.

**- А могут ли заболевания внутренних органов провоцировать развитие галитоза?**

- Неприятный запах изо рта бывает при инфекциях дыхательных путей (бронхоэктазы, абсцессы легкого), заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, гастродуоденит, язва желудка) и хронических воспалительных заболеваниях носоглотки, таких как тонзиллит, ринит...

При печеночной недостаточности появляется рыбный запах, а при почечной - запах аммиака или мочи. Если у пациента диабетический кетоацидоз, то изо рта исходит сладковатый фруктовый запах.

**- Как бороться с галитозом?**

**Дважды в день чистите зубы в течение трех минут, пользуйтесь флоссом, скребком или чайной ложкой, чтобы удалить налет с языка.**

При печеночной недостаточности появляется рыбный запах, а при почечной - запах аммиака или мочи.

Если у пациента диабетический кетоацидоз, то изо рта исходит сладковатый фруктовый запах.

**Обязательно нужно удалять наддесневые и поддесневые зубные отложения, устранить очаги инфекции, удалить разрушенные зубы, не подлежащие восстановлению, а также зубы мудрости, если их прорезывание затруднено. А еще нужно пролечить пораженные кариесом зубы и воспаленные десны, заменить пломбы с нависающими краями и некачественные протезы.**



- Если причиной галитоза является недостаточная гигиена полости рта, нужна качественная зубная щетка и тщательная чистка зубов. Дважды в день чистите зубы в течение трех минут, пользуйтесь флоссом, скребком или чайной ложкой, чтобы удалить налет с языка, используйте ополаскиватель. При стоматологических проблемах необходимо обращаться к врачу-стоматологу.



**Эти новообразования желудочно-кишечного тракта чаще всего находятся в толстом кишечнике и прямой кишке.**

## ПОЛИПЫ В КИШЕЧНИКЕ

### Они становятся все больше...

С возрастом риск появления полипов увеличивается - они встречаются примерно у 30% людей старше 50 лет. Несмотря на то, что полип является доброкачественным, это все же опухолевое образование. Поэтому его рекомендуют удалять хирургическим путем. В 70-90% случаев развитие колоректального рака связано с наличием полипа.

По мере роста полип начинает сдавливать окружающие ткани, что вызывает их ишемию (ущемление). Это, в свою очередь, вызывает у человека боль, кровотечения, выделение слизи, нарушение продвижения каловых масс по кишечнику. При этом запоры могут чередоваться с поносами.

Как правило, полипы образуются, если идет хроническое воспаление кишечника. Это заставляет слизистую быстрее восстанавливаться, что может вызывать бесконтрольный рост клеток.

### Полипы разные бывают

- ✓ Железистые полипы чаще развиваются в сигмовидной и прямой кишке.
- ✓ Аденоматозные склонны к озло-

качествлению и представляют собой разрастания железистой ткани на ножке.

- ✓ Гиперпластические полипы практически никогда не перерождаются в рак и представляют собой мелкие узелки, которые слегка возвышаются над слизистой.

- ✓ Ворсинчатые полипы хорошо кровоснабжаются, поэтому при травматизации сильно кровят, локализуются они в прямой кишке и требуют хирургического удаления.

- ✓ Ювенильные полипы образуются в детстве и редко перерождаются в рак.

- ✓ Самыми опасными являются аденоматозные, ворсинчатые и трубчато-ворсинчатые полипы. Они озлокачествляются в 70% случаев.

### Будь начеку

- ✓ Если в кишечнике есть полипы больших размеров, появляются запоры, метеоризм, диарея, боль в прямой кишке и внизу живота, выделения – слизь, примеси крови.

- ✓ Полипы могут быть одиночными и множественными, на ножке или широко на основании, обнаруживаются не только у женщин и мужчин, но и у детей.



### Что провоцирует их появление

Возраст. Чем старше человек - особенно, если у него гастрит, язвенный колит, болезнь Крона, энтерит, проктосигмоидит, - тем больше риск появления в кишечнике этих новообразований. Если их своевременно не удалить, по статистике в 8 случаях из 10 полип перерождается в рак. А еще их появление провоцируют варикоз, дивертикулит, холецистит, панкреатит, курение, злоупотребление копченым, жареным, красным мясом.

### Симптомы болезни

- ✓ Боль в прямой кишке;
- ✓ выделения из заднего прохода;
- ✓ диарея или запоры;
- ✓ кровь в кале;
- ✓ снижение веса.

**P.S.** Если вы обнаружили какие-то из этих симптомов, поторопитесь к врачу и обследуйтесь на наличие полипов в кишечнике.

*Инна Назарчик,  
врач высшей категории.*

## Раз в месяц зудит кожа на руках

**?** Лет 13 назад у меня начала зудеть кожа на руках ниже локтя с тыльной стороны. С тех пор зуд появляется 1-2 раза в месяц, обычно перед сном, и продолжается час-два. Почему?

*Евгения Львовна.*



Если это длится столько лет, можно предположить чесотку. Хотя есть сомнения в диагнозе. Часто появление зуда связано с неправильным уходом и чрезмерной сухостью кожи (ксероз). Причин много: возрастные или гормональные изменения, нарушения

питания, проблемы с пищеварением. Дерматолог обычно подбирает пациенту подходящий крем, который нужно применять после душа и перед сном. При правильном уходе за кожей зуд прекратится.

**А. Урбицкая,  
дерматолог.**

## От запаха изо рта

- ✿ Каждый день натошак ешьте засахаренные орехи и анисовые семечки.
- ✿ Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла с 1 чайн. ложкой соли. Этой смесью полощите рот 3-5 минут с утра и на ночь. После процедуры некоторое время не пейте и не ешьте.

## От изжоги

- ✓ Между приемами пищи медленно жуйте 5-6 зерен овса или ячменя до образования однородного комка. Слюну постепенно проглотите, а комок сплюньте.
- ✓ Изжога появляется поздно вечером? Перед тем как лечь спать, выпейте 1/2 стакана подогретого настоя семени льна. Готовят настой так: 2 ст. ложки семени заливают 1/2 стакана крутого кипятка, настаивают 2-3 часа.
- ✓ При хроническом гастрите от изжоги 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды выпивайте 1/4 стакана свежего картофельного сока. Курс лечения - 2-3 недели.

# ГАНГРЕНА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ



## Боль - предвестник беды

Специфическим симптомом нарушения кровоснабжения нижних конечностей является боль в мышцах ног, которая возникает при ходьбе и исчезает после небольшого отдыха. Чаще всего эта боль сосредоточена в икроножных мышцах. Со временем расстояние безболевого ходьбы сокращается, кожа нижних конечностей становится прохладной, бледной или синюшно-багрового цвета, даже незначительные ранки на ногах заживают медленно.

Первыми признаками возникающей гангрены нижних конечностей является появление некрозов - почернение и образование трофических язвочек из-за омертвления тканей на коже: на пальцах, стопе и голени. Язвочки не заживают и часто инфицируются. Но даже на этой тревожной стадии заболевания, если восстановить кровоток, можно предупредить развитие гангрены. В зависимости от того, как именно погибают ткани, выделяют сухую и влажную гангрену.

## Сухая гангрена

Чаще всего развивается, если кровообращение в сосудах ног нарушается.

Так бывает, если организм обезвожен, истощен другой болезнью, а также у больных сухого телосложения. Сухая гангрена не склонна к прогрессированию. Мышцы при этой форме гангрены сморщиваются, усыхают, уплотняются, мумифицируются, ноги становятся черными или темно-коричневыми.

В начальных стадиях гангрены больной испытывает сильные боли в конечностях. Кожа на ноге сначала бледнеет, потом становится мраморной и холодной. Конечность немеет, чувствительность нарушается, однако боль не успокаивается даже во время некроза тканей.

**Гангрена - это некроз (отмирание) тканей. Основной причиной развития гангрены ног является недостаточное поступление крови к нижним конечностям.**

Сухая ишемическая гангрена, начинаясь в пальцах и стопе, распространяется вверх, до того места, где кровообращение достаточно неплохое. При этом на границе пораженных и здоровых тканей образуется пограничная линия. Очень быстро гангрена развивается у больных сахарным диабетом.

Важно не допустить перехода сухой гангрены с ее относительно благоприятным течением в более опасную и тяжелую форму - влажную гангрену.

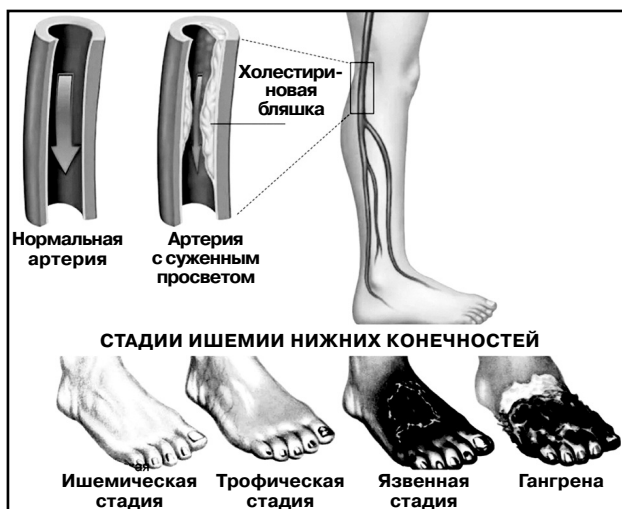
При сухой гангрены ноги прогноз относительно благоприятный, отмирание тканей протекает медленно. Хирургическое вмешательство при этой форме гангрены обычно выполняют только после того, как полностью сформирована пограничная линия.

## Влажная гангрена

Когда в сосуде (артерии) ноги образуется тромб, и он закупоривает сосуд, происходит внезапное острое нарушение кровоснабжения пораженного участка. На этом фоне начинается влажная гангрена. К этому склонны полные пациенты. При влажной гангрены отмирающие ткани не высыхают. Продукты распада, инфекции из этого очага всасываются в организм, вызывая тяжелую интоксикацию, нарушая общее состояние больного. При влажном некрозе омертвление быстро распространяется на соседние участки.

На начальных этапах при влажной гангрены кожа на пораженном участке ноги становится бледной, холодной, затем приобретает мраморную окраску. Возникает большой отек. На коже появляются темные красные пятна и пузыри отслоившегося эпидермиса, при вскрытии которых выделяется сукровица. Пораженный участок постепенно чернеет и распадается. Состояние пациента с влажной гангрены резко ухудшается. Появляются сильные боли, артериальное давление падает, учащается пульс, повышается температура, появляется сухость во рту. Больной становится заторможенным, вялым. Из-за интоксикации организму все труднее противостоять инфекции.

**Первым признаком гангрены является почернение и образование трофических язвочек на пальцах, стопе и голени.**



## Лечение гангрены нижних конечностей

Задачей сосудистого хирурга является восстановление кровообращения в еще жизнеспособных тканях конечности. Операция выполняется в экстренном порядке. При сухой гангрене на начальных этапах проводится консервативное лечение. После отграничения некротизированного участка от здорового часть ноги ампутируют или, если возможно, удаляют омертвевшую ткань. Уровень ампутации выбирается так, чтобы максимально сохранить конечность и при этом обеспечить все условия для заживления культи.

При влажной гангрене требуется немедленное иссечение некроза в пределах здоровых тканей. Операцию выполняют в экстренном порядке. Формирование культи происходит после очищения раны.

### Как избежать гангрены

- ✓ Обращаться к врачу, если во время ходьбы появилась перемежающаяся хромота.
- ✓ Лечить заболевания сосудов - консервативно или оперативно. Метод лечения назначает сосудистый хирург.
- ✓ Обнаружить поражение артерий нижних конечностей и контролировать развитие атеросклероза в сосудах ног помогают ультразвуковое дуплексное ангиосканирование артерий нижних конечностей и ангиография артерий нижних конечностей.

**А. Аникиенко,**  
*сосудистый хирург.*

## Не навреди ГАНГРЕНА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ЧАСТО БЫВАЕТ У ЗЛОСТНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ

Когда сердечной мышце не хватает кислорода, возникает боль в сердце - так называемая стенокардия напряжения.

# Боль в груди: стенокардия

### Сжимающая, давящая, жгучая

Сердце снабжается кровью с помощью развитой системы артерий, сосудов и вен. Когда человек дышит, этот процесс замедляется, а при тяжелой физической работе, эмоциональном напряжении сердце работает с нагрузкой, и кровоснабжение его усиливается. В течение жизни человека в сосудах, в том числе и коронарных сосудах сердца, происходят изменения. В них накапливается холестерин, развивается атеросклероз и формируются атеросклеротические бляшки. И когда сердечной мышце не хватает кислорода, возникает боль в сердце - так называемая стенокардия напряжения. Сжимающая, давящая, иногда жгучая боль за грудиной отдает в шею, левую руку, иногда в правую руку, в нижнюю челюсть, в левую лопатку. Больные пугаются и замирают неподвижно... Приступ прекращается через несколько минут, кровообращение в сердце восстанавливается.

### Что делать?

При приступе стенокардии остановитесь, сядьте, отдохните. Если есть возможность - лягте. Положите под язык таблетку нитроглицерина. Надавите на точку «скорой помощи» на меридиане сердца, которая находится у основания ногтевой пластинки мизинца, в ее правом нижнем углу. Найти эту точку

легко. Положите перед собой левую руку ладонью вниз. Тупым карандашом легко надавите на несколько точек в указанном месте - самая чувствительная и есть точка «скорой помощи». 2-3 минуты сильного, до умеренной боли, давления на нее (ногтем, карандашом, зубами) заменяют таблетку валидола или по крайней мере усиливают его действие. Если через 2 минуты боль не прошла, примите еще таблетку нитроглицерина. Еще через 5 минут, если боль сохраняется, вызывайте скорую помощь!

### Боль от нитроглицерина проходит?

Это верный признак стенокардии. Чем раньше принять нитроглицерин, не дожидаясь, когда боль станет нестерпимой, тем лучше он поможет. Можно также поставить на грудь горчичник или перцовый пластырь (но не грелку!) - поверхностное тепло, как и нитроглицерин, расширяет сосуды сердечной мышцы. Можно принять 40 капель валокордина или корвалола, таблетку «Реланиума» или «Элениума».

### Не навреди!

**Нельзя прикладывать к груди что-то холодное. Причина приступа стенокардии - спазм артерий, питающих сердечную мышцу, а холод еще сильнее сужает сосуды, что может стать причиной инфаркта.**



Нельзя прикладывать к груди что-то холодное. Причина приступа стенокардии - спазм артерий, питающих сердечную мышцу. А холод еще сильнее сужает сосуды, что может стать причиной инфаркта.

### О нитроглицерине

Он вызывает резкое расширение сосудов верхней половины тела, в том числе сосудов сердца. Но по мере дальнейшего развития болезни приступы стенокардии учащаются и могут появиться в покое, даже во сне. Поэтому больным стенокардией рекомендуют носить нитроглицерин постоянно при себе. Длительное недостаточное кровоснабжение сердца приводит к сердечной недостаточности. При появлении приступов боли в груди, при которых хорошо помогает нитроглицерин, нужно немедленно обратиться к кардиологу или терапевту.

Для профилактики стенокардии по утрам делайте зарядку, не курите, не переедайте, не злоупотребляйте спиртными напитками и старайтесь больше ходить пешком.

**Е. Сенчева,**  
*кардиолог, врач высшей категории.*



**Тем, кто переболел ковидом, часто требуется несколько недель и даже месяцев, чтобы восстановиться. Люди жалуются на слабость, сложности с дыханием, отсутствие аппетита. Быстрее прийти в норму поможет правильное питание.**

## Что можно и нужно есть после ковида

нужно пополнять. Включайте в рацион углеводы: ешьте на завтрак кашу, в обед хлеб (лучше цельнозерновой), а вечером макароны. Углеводы нужны медленные, которые будут долго перевариваться, обеспечивая организм энергией. А потому тортики и шоколадки не подойдут.

### Если с аппетитом проблемы

При повышенной усталости и утомляемости есть нужно часто и понемногу, буквально каждые 2 часа. Выбирайте мягкие и жидкие блюда, чтобы не тратить лишней энергии ни на пережевывание, ни на переваривание. Режьте еду мелкими кусочками или измельчайте блендером. Если сил совсем нет, жидкие супы-пюре можно пить через широкую коктейльную трубочку.

Бывает, что после еды начинает подташнивать. В этом случае не ложитесь сразу в постель. Посидите или (по самочувствию) походите 30-40 минут. Ни в коем случае не пропускайте прием пищи - это тоже может спровоцировать тошноту. Если тошнить начинает после сна, съешьте что-нибудь сразу после того, как проснулись, еще до подъема с кровати. Например, держите у постели крекер и воду с кусочком свежего имбиря. Также надо максимально щадить желудочно-кишечный тракт: не пить холодные напитки, не есть жирную, горячую, острую, пряную пищу.

Частые приемы пищи и обильное питье рекомендованы и тем, кто страдает от диареи после ковида. Пить нужно 2-2,5 л в день.

### Для тех, у кого диабет

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРНЫМ СОУСОМ

3-4 больших соцветия цветной капусты, 1 ст. ложка муки, стакан 1%-ного молока, по 1/2 стакана натертого твердого и полутвердого сыра, 1/4 чайн. ложки перца, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, оливковое масло.

Разогрейте духовку до 220 градусов. Два больших противня выставите фольгой, смазанной маслом. Соцветия капусты нарежьте вертикально на куски толщиной 2,5 см (должно получиться 8 кусков). Выложите их

### Особое внимание белкам

Организму во время болезни приходится нелегко: в борьбу с вирусом он вовлекает все силы и запасы, то есть тратит много белка для синтеза антител. А так как зачастую при ковиде нет аппетита, начинает расходоваться белок из тканей мышц. Чем больше собственного белка приходится использовать, тем сложнее восстанавливаться после болезни.

Чтобы восполнить потери мышечной массы, нужна белковая пища. Тем более, что белок важен не только для мышц, но и для большинства остальных тканей - это строительный материал для клеток.

Ешьте творог, молочные продукты, сыр, нежирное мясо, яйца, бобовые, рыбу. Старайтесь добавлять белок ко всем приемам пищи. Доказано, что куриный бульон целобен при любых вирусных инфекциях, так как содержит белок в легко усваиваемой форме. Его рекомендуют как больным, так и выздоравливающим.

### Запасайтесь энергией

После коронавируса организм зачастую ослаблен. Пониженная температура, полное отсутствие сил - обычное дело. Это значит, что энергетические запасы

После коронавируса повышается свертываемость крови. Чтобы ее нормализовать, ешьте цитрусовые, гранаты, пейте морсы из клюквы, брусники, смородины, калины.

### Цинк и витамин D тоже важны

При недостатке цинка в организме чаще развиваются осложнения после ковида. Этот микроэлемент блокирует способность вируса распространяться, повышает выработку интерферона.

Важен цинк и в период восстановления. Он поможет быстрее укрепить иммунитет. Цинк содержится в молоке, сыре, курице, говядине, печени, рисовых отрубях, овсяной муке, а также в миндальных орехах и тыквенных семечках.

Быстрее восстановиться поможет и витамин D. Больше гуляйте, чтобы усилить его выработку в организме. Ешьте продукты, богатые солнечным витамином: печень трески, жирную рыбу, яйца, твердые сыры.

### Не забывайте о жирах

Полезные жиры - те, что содержатся в морской рыбе или оливковом масле, нужны и важны в рационе даже безо всякого ковида. Они полезны для мозга, кожи и являются источником энергии. Ешьте рыбу, авокадо почаще, заправляйте салаты оливковым маслом, чтобы обеспечить себя полезными жирами.

### Больше витамина С

У переболевших коронавирусом снижен иммунитет. Чтобы быстрее его восстановить, в рационе обязательно должен быть витамин С. Это не только цитрусовые, но и киви, помидоры, шпинат и шиповник. Аскорбинка полезна для восстановления легких, обладает антиоксидантными свойствами, а значит, борется с воспалениями. Кроме этого, она важна для восстановления мышечной массы.

**Е. Василенко,**  
диетолог, врач высшей категории.



## НА ВОСТОКЕ АЙВА - ВСЕМУ ГОЛОВА

У жителей Востока, где айву выращивают с древних времен, она всегда символизировала безупречное здоровье и плодородие, считалась самым полезным фруктом. Молодожены перед первой брачной ночью обязательно съедали по кусочку айвы.

✓ Из-за высокого содержания витамина А (бета-каротина) айва полезна при нарушении зрения. Употребление плодов - хорошая профилактика катаракты и глаукомы. Всего 50 г айвы помогут восполнить суточную норму железа. Айва - фрукт, полезный диабетикам. Ее гликемический индекс - 35 единиц, что гораздо ниже допустимого максимума. Употребление айвы принесет пользу сердцу, сосудам, желудку, кишечнику, печени.

✓ Айву лучше употреблять термически обработанной. Свежие плоды могут навредить голосовым связкам и привести к ожогу горла. Пух на кожице - сильный аллерген, который, попадая в дыхательные пути, провоцирует раз-

дражение и кашель. Перед приготовлением из айвы нужно удалить семена - в них содержится амигдалин, который в желудке превращается в цианид. Чтобы избавиться от терпкости, очищенную айву проварите 20 минут, добавив в воду сахар. Айву можно запечь. Очистите плоды, вырежьте сердцевину и разрежьте на 4 части. Выложите на противень, посыпьте сахаром и запекайте 30 минут при 180 градусах.

✓ При малокровии. Залейте 50 г нарезанной айвы без косточек 400 мл водки. Настаивайте в темном месте при комнатной

температуре 8 часов. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой.

✓ Мучает дисбактериоз? Сердцевину 2-3 плодов залейте стаканом кипятка, настаивайте 4 часа. Слизистый настой принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

✓ Повышено давление? Залейте 100 г свежих листьев айвы 1/2 стакана водки и настаивайте неделю. Процедите и принимайте по 20 капель 2 раза в день.

✓ Кровоточат десны? Залейте 1 чайн. ложку коры айвового дерева 300 мл воды. Держите на водяной бане полчаса. Полощите рот утром и вечером.

**Айва под запретом при колитах, язве желудка. Ограничить ее употребление нужно при запорах, непроходимости кишечника, гастритах.**

## Болят суставы? На помощь придет желатин!

Обычный пищевой желатин - прекрасный источник коллагена, благодаря которому кости при переломах и трещинах срастаются быстрее, суставы восстанавливаются, становясь подвижнее и эластичнее.

✿ Суставы начали хрустеть? Опустите широкую марлевую салфетку, сложенную вдвое, в горячую воду, немного отожмите. Между слоями марли ровным слоем насыпьте 1 чайн. ложку сухого желатина. Приложите марлю к суставу, сверху - целлофан и укутайте теплым шарфом. Компресс делайте на ночь в течение недели.

✿ Чтобы укрепить суставы, растворите 1 чайн. ложку

желатина в 160 мл воды. Поставьте смесь в микроволновку на 45 секунд. Добавьте немного сока лимона и 1 чайн. ложку сиропа шиповника. Поставьте в холодильник. Через 2-3 часа желе будет готово. Ешьте такой десерт почаще.

✿ Избавиться от дискомфорта в суставах поможет такое средство. Разведите 2 неполные чайные ложки желатина 2/3 стакана теплого молока. Добавьте 2

ст. ложки меда и оставьте на час. Нагрейте смесь на слабом огне до полного растворения желатина. До кипения не доводите. Остудите и поставьте в холодильник, пока полностью не застынет. Такое вкусное лекарство нужно есть не реже 2-3 раз в неделю.

**P.S.** Желатин нельзя употреблять при повышенной свертываемости крови, тромбозах, камнях в почках или желчном, при сердечно-сосудистых заболеваниях. При лечении желатином могут появиться запоры. Поэтому наряду с желатиновыми блюдами в рационе должны быть продукты, улучшающие моторику кишечника и обладающие слабительным действием, например сухофрукты.

**А. Суриков, врач-ревматолог.**

## Пригодится

✓ С возрастом внутрисуставной хрящ постепенно расслаивается и изнашивается. В процесс вовлекаются и другие участки сустава: кости, окружающие его мышцы и связки, суставная сумка.

✓ Артроз суставов кистей рук считается заболеванием, которое передается по наследству: если он был у матери, велика вероятность, что будет и у дочери.

## Бабушкины рецепты

### Имбирный чай от простуд

А еще он обогащает организм калием и обладает омолаживающим действием. Понадобится: 2 чайн. ложки тертого корня имбиря, 100 г изюма, 4 чайн. ложки листового зеленого чая, 1 л воды, 1,5 ст. ложки меда (можно меньше). Вскипятите воду, бросьте в нее промытый изюм и варите на маленьком огне 10 минут. Снимите и сразу добавьте зеленый чай и имбирь. Накройте посуду крышкой и остудите до 40 градусов. Процедите, добавьте мед. Пейте по стакану за полчаса до еды.



### Зубной камень размягчит

**ореховый отвар**  
Залейте примерно 30 г коры молодых веток грецкого ореха стаканом воды и томите на маленьком огне 15 минут. Смачивайте в отваре зубную щетку и чистите зубы 3 раза в день по 5 минут. Или в стакане теплой кипяченой воды растворите 1 ст. ложку меда. Полученным раствором полощите рот по вечерам, перед сном, в течение нескольких месяцев, пока зубной камень не размягчится.



# КАКОЕ САМОЧУВСТВИЕ - ТАКАЯ И КОЖА!

**Лицо не зря называют «зеркалом организма». Высыпания, пигментация, тусклый цвет кожи могут свидетельствовать о серьезных проблемах в организме.**

**П**о тому, в каком состоянии находится кожа, можно не только понять, насколько человек отдохнул, но и диагностировать заболевания, вплоть до гормональных дисбалансов и серьезных патологий.

## Цвет лица

Первое, на что стоит обратить внимание - цвет кожи. В норме он должен быть матовым, телесно-бежевым, без пятен и высыпаний.

Если кожа стала желтоватой, вероятно, в крови повышен билирубин, что говорит о проблемах с печенью. Желтоватые пятна на веках появляются в результате нарушения липидного обмена и могут быть признаками болезни сердечно-сосудистой системы. Бледность и неестественный синюшный оттенок кожи и губ бывают при анемии, серый цвет лица - при болезнях сердца, а серо-землистый - при патологиях почек.

Покраснения свидетельствуют о повышенной проницаемости сосудов, наличии в организме воспаления или пищевой аллергии. Неестественный румянец говорит о повышенном давлении, а если красные пятна то появляются, то исчезают, стоит сдать анализы на гормоны.

✓ *Появились синяки под глазами? Они могут указывать на нарушение функции печени из-за повышенного уровня аммиака.*

## Высыпания и пигментация

Внешний вид кожи тесно связан с состоянием желудочно-кишечного тракта: любые неполадки с пищеварением тут же отражаются на лице.

Если вы мучаетесь от акне, частых высыпаний, папиллом, стоит сменить питание, исключив на время продукты животного происхождения - в том числе, молочные, а также глютен, выпечку и сладкое. Другой причиной может быть дефицит цинка и витамина А.

Высыпания локализуются в зоне декольте? Проверьте гормоны. Они могут быть «виноваты» и в том случае, если прыщи «высыпают» на подбородке и сопровождаются повышенным ростом волос на теле. Вероятно, имеет место избыток мужских половых гормонов.

Также необходимо обратить внимание на пигментацию. Нередко она является следствием избытка гормона кортизола и сбоя в работе надпочечников, эндокринных нарушений, дефицита витамина А.

Другая причина - окислительные процессы в организме, при которых кожу атакуют свободные радикалы кислорода или азота. Проблему нужно решать комплексно, начиная с восстановления гормонального баланса. Состояние кожи улучшится следом.

## Если появились отеки

Еще одна частая проблема, с которой сталкиваются люди разных возрастов, - отечность лица. Если

## Где проблема?

**Проверьте, в каком месте у вас локализируются высыпания:**

- 1 - тонкий кишечник
- 2 - мочевой пузырь
- 3 - сердце
- 4 - печень
- 5 - поджелудочная железа
- 6 - почки
- 7 - желчный пузырь
- 8 - желудок
- 9 - легкие
- 10 - толстый кишечник
- 11 - органы малого таза

она возникает перед менструацией, значит, в организме присутствует избыток воды. Когда образуются отеки под глазами (так называемые «мешки»), стоит проверить почки и сдать анализы на гормоны щитовидной железы. Также отечность может указывать на нарушения со стороны лимфатической системы.

## Кожа стала сухой

В большинстве случаев сухость кожи объясняется обезвоживанием, неправильным питанием или пересушенным воздухом в квартире (особенно это актуально в осенне-зимний период, когда работает отопление). Однако сухость кожи бывает и при некоторых эндокринных заболеваниях, сахарном диабете, болезнях щитовидной железы.

*Практически любой недуг отражается на состоянии кожи, изменяя ее цвет, снижая упругость, вызывая появление воспалений или ранних морщин.*

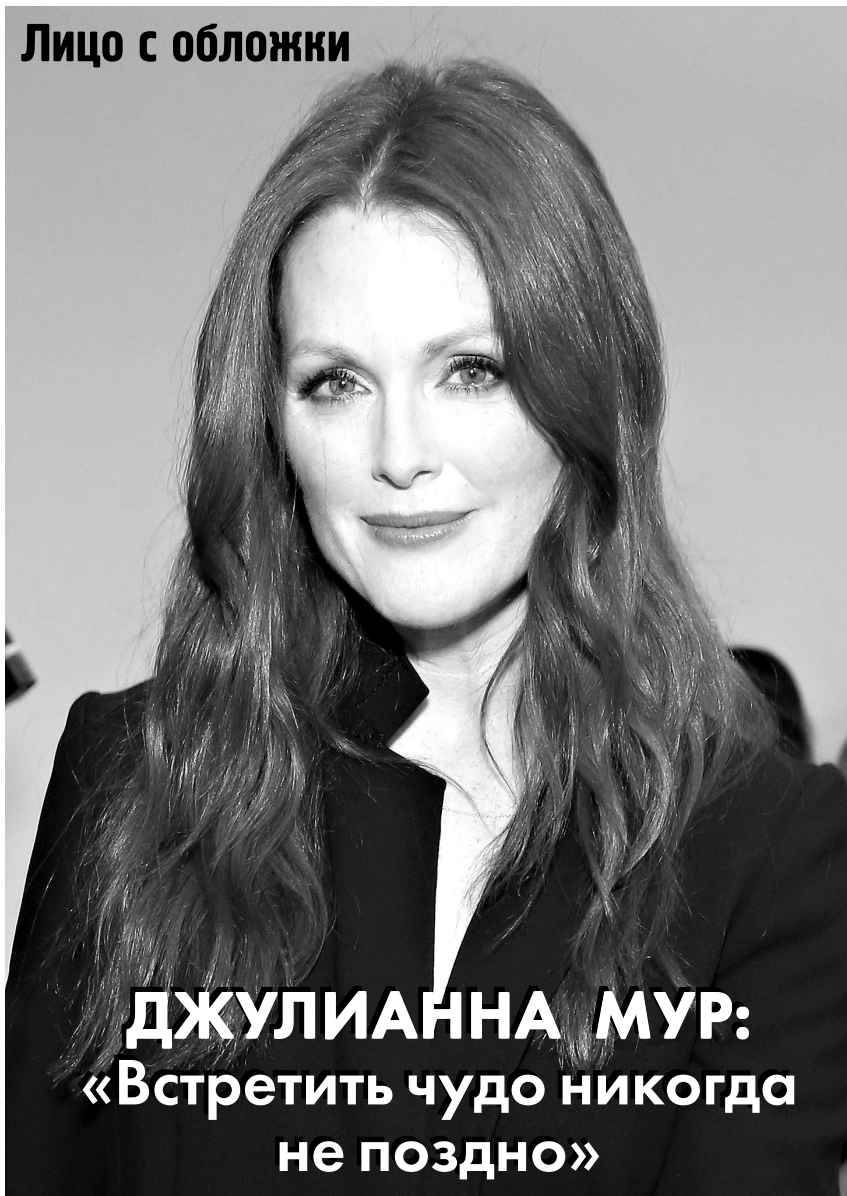
## Морщины из-за стресса

В 2001 году итальянские ученые выяснили, что стресс напрямую влияет на развитие кожных заболеваний. При тревоге и волнении вырабатывается гормон кортизол, который вызывает воспаление клеток кожи и изменение их состояния. В результате из-за частых стрессов быстрее появляются морщины, возникают прыщи и высыпания, кожа теряет естественный цвет и приобретает нездоровый вид.

Более того, постоянные стрессы приводят к развитию некоторых серьезных кожных заболеваний. Например, до 78% больных псориазом утверждают, что именно стресс привел к возникновению или обострению у них болезни. А по данным исследования в журнале «JAMA Dermatology», проявления атопического дерматита снижались, когда пациенты избавлялись от стресса с помощью когнитивно-поведенческой терапии и иных психологических приемов.

Держава Елизаветы II																													
Приём и ... заказов		Зимний спортсмен		Деньги гейши	Повадка с ог- лядкой		Навороченное барокко		Горлопан (разг.)	Табак низкого сорта	Зверёк на манто		Мебель- ная дре- весина																
Шейный шарф		Танец ирландцев					...- адмирал на флоте						Златоуст на митинге																
					Таможен- ная пошлина					Река в Канаде																			
Респуб- лика ...-Рика		Православный монах					Ремес- ленник- одиночка																						
					Святая гора Греции					Знак в партитуре		Бремя в пути						Быстро- ногий журавль											
	Шах- тёрская шапка		Показ на сцене	<p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Вчера в больницу обратился маленький мальчик с гвоздем в попе. По его словам, он царапал на новеньком Lexus слово "лох" - и рука соскользнула...</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>В военкомате: - Вы служить хотите? - Да, но только генералом! - Вы что идиот? - А это обязательное условие?</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Добрый день. Не хотите ли впустить Иисуса в свой дом? - Иисус может войти, а Вы валите отсюда.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>- Аня, говорят, что Господь хранит дураков и пьяниц. А как это понимать? - Вася, понимай это так, что ты в полной безопасности.</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺</p> <p>Пока мы спим - враг не дремлет... Спите больше - изматывайте врага!</p>																									
																					Из-за чего сыр-... ?								
	Прения о вкусах		Пудель Куприна																										
	Поле человека		Мишка со льдины																										
	Укром- ный уго- лок избы		Холм куполом																										
	Буква перед "люди"		Факт вопреки логике																										
	Степень быстроты	Часть туши, бедро																	Источник загара										
				Реклама премьеры	Колодез- ный под- ъемник	Нагрева- ние докрасна		Родня сардель- ки		Живность в хлеву	Чудо- юдо рыба ...																		
Сумка фотокара		Пролог к зарплате						Смелость																					
					Птица на крыше					Ивовое дерево	Приток реки Хеты							"...-Булат удалой"											
Цвет и город Франции		Афри- канский сернобык						Священ- ный влас- титель																					
					Позт- песенник в Азии					...- закаляка																			
В турке у турка		Столб на память						Плод к шам- панскому																					

## Лицо с обложки



### ДЖУЛИАННА МУР: «Встретить чудо никогда не поздно»

«Здравствуйте. Я – Джули», – говорит Мур, войдя в «представительский» номер каннского отеля Hilton. И протягивает руку – маленькую, сухую, некрасивую, с коротко подстриженными ногтями, в ватных перчатках, с мягким пожатием. Руку заботливой мамы. «Зачем она представляется? – мелькает у меня. – Не подозревает же, что я не знаю, как ее зовут...» Но сокращенной формой имени она что-то дает понять. Ах да: ее актерский псевдоним Джулианна – совмещение ее собственного первого имени Джули и второго имени ее матери Энн. Джулианна она на экране, а в реальности... Даже здесь, в Каннах, на главнейшем в мире кинофестивале, среди гламура и заоблачного количества звезд на фасаде и звезд в номерах... даже здесь она – Джули, настоящий человек и не скрывается за сценическим псевдонимом. «Я, может быть, и неплохая актриса, но плохая знаменитость», – говорит она о себе.

Словно желая обозначить приоритеты, она сама начинает разговор.

- Мне теперь так сложно говорить о кино, даже в Каннах... Наверное, потому, что считаю главным из всего сделанного то, что мне каким-то чудом удалось создать семью, родить детей, быть с ними, жить жизнью нормально-го человека. Исходя из этого я выбираю и роли, и место для жизни...

- И каковы критерии?

- Например, я выбрала Нью-Йорк, чтобы не вести это жуткое голливудское существование звезды. И квартиру... Вот мы с Бартом жили в прекрасной квартире. И тут освободилось помещение наверху, на чердаке, лофт. Мы купили, произвели грандиозный ремонт (брат мужа – архитектор). Получилось потрясающе: два уровня, виден весь Манхэттен. Но я просто не знала, куда себя деть в этом огромном про-

странстве, – так много места, столько не нужно человеку... если он, конечно, не герой фантастического фильма! А я всегда хотела жить в таунхаусе: там же при нью-йоркской тесноте все помещения – одно над другим и комнаты в среднем метров 25, не больше. Вот это по человеку! В общем, в какой-то момент позвонила риелтор, я посмотрела и поняла: это мое, как у нормальных людей, спальня – 15 метров, гостиная – 30... Здание старое, 1839 года, но главное все-таки – Нью-Йорк. Это ведь большой маленький город – состоит из нескольких городков-деревень. Я вот в своем Вест-Виллидже всех знаю: поваров в ресторанах, дяденьку из газетного киоска. В нашей непредсказуемой жизни это особый бонус – знать соседей. Я даже политические события начинаю по-настоящему понимать, когда кто-то из знакомых в них участвует. Бойфренд моего парикмахера – переводчик в ООН. Когда началась война на ливанской границе, парикмахер сказал: «Моему Альберто сейчас вздохнуть некогда». А я под новости CNN из Ливана говорю Барту: представляешь, этому Альберто вздохнуть некогда! Барт смеется надо мной... И с ролями у меня так же. Мы ведь не так часто совершаем полеты в космос, а будничные неприятности бывают у всех: и внезапная любовь, и развод, и ребенок, увы, у каждого может потеряться... И каждый может устать от своей жизни, ощутить себя в ней лишним. Вот и мои героини – люди, которым никто никогда не гарантировал счастья и безопасности...

- Это вообще ваше ощущение жизни? Отсутствие всех гарантий?

- Наверное... Знаете, многие годы, когда я работаю дома, в Нью-Йорке, я сохраняю некий ежедневный ритуал. Выпиваю две чашки кофе за завтраком, выхожу из дома в одно и то же время, иду пешком, куда бы ни нужно было идти... И получается, интуитивно так рассчитываю время, что всегда подхожу к светофорам в тот самый момент, когда зажигается зеленый для пешеходов, никогда не задерживаюсь на тротуаре... Будто мной владеет чувство: сделай я неправильное движение, сверни не туда, задержишься у какой-то витрины, и с трудом обустроенный мир моего благополучия – и внутреннего тоже – рухнет в один момент!

- Немотивированная тревожность, как сказали бы психотерапевты...

- Да, все признаки налицо: например, я обожаю фильмы ужасов, а это, говорят, способ канализации тревожности... Но я чувствую себя невероятно удачливой: у меня есть и дети, действительно здоровые, и семья, и отношения, и карьера. Это же редчайшая удача – когда у одного человека есть все это! Поэтому и волнуюсь. Волнуюсь, волнуюсь... Барт говорит: «Если волноваться не из-за чего, ты что-нибудь да найдешь». Он прав. Но ведь действительно в любой момент может случиться все что угодно!



**- Эта тревога была у вас всегда?**

- Наверное, всегда. В детстве я была такой отличницей. Из тех детей, кто всегда играет по правилам, кто ненавидит, когда жухают. И потом, знаете, в любом классе есть такие дети – один неспортивный, другой слишком маленького роста, третий в очках... Я была «три в одном». Очки – это вообще отдельная тема. Когда я переехала учиться в Германию, куда перевели по службе моего отца, я отрезала волосы и сменила очки на контактные линзы. И вот это было для меня эмоциональным шоком: люди стали относиться ко мне совершенно иначе, отныне они находили меня милашкой! Даже родители – и те изменились ко мне. Папа до сих пор вспоминает, как мама, увидев меня в школьной постановке «Спящей красавицы», прошептала ему (оглушительно, на весь зал!): «Боже, Питер, да ведь она хорошенькая!»

**- В детстве вы с родителями много кочевали. Что оставили в душе эти переезды?**

- Думаю, это сделало меня гибче. Мой папа – военный, и к старшим классам я повидала мир: мы жили в Панаме, повсюду в США – от Техаса до Аляски, в Германии – переезжали больше 20 раз. Удивительно было понять, что по сути люди везде живут одинаково – одними и теми же чувствами, переживаниями, страхами. С того момента как начинаешь это осознать, уже не чувствуешь себя одиноком... и исключительно. Папа был вертолетчиком, десантником. Воевал во Вьетнаме. Потом закончил юридическую школу и вернулся в армию – сначала адвокатом, потом судьей. Он солдат и всегда олицетворял для меня саму армию, главенство порядка, невозможность перешагнуть через субординацию – может, и мое «отличничество» отсюда...

**- Вы помните, что чувствовали, когда отец был во Вьетнаме?**

- Мне было пять лет, а братику всего две недели, когда отец отправился во Вьетнам. Маме было трудно – почти совсем девочка с двумя детьми на руках. Она вообще не мыслила без отца жизни – они ведь познакомились, ког-

да им было по 12, в церкви. И с тех пор не расставались. Когда отец ушел во Вьетнам, мама была, как я теперь понимаю, совершенно подавлена и все время волновалась – за отца, за нас. Странно, но она заговорила со мной об этом, только когда у меня появились собственные дети. Наверное, она права – раньше я бы не поняла ее.

**- Ваше решение стать актрисой не показалось родителям слишком экзотичным?**

- Это и со мной – то произошло в один момент. Я, конечно, участвовала в школьных спектаклях, но до 17 лет собиралась стать врачом. Единственный журнал, который мы выписывали постоянно, был Time. И вот однажды на обложке там появилась Мэрил Стрип, моя любимая актриса (и тогда, и теперь). Я прочла ее интервью. Мы с папой говорили о ней, о ее фильмах. И вдруг я сказала: «Знаешь, пап, я хочу быть актрисой. Это единственное, чем я хотела бы заниматься». Папа замолчал. Они с мамой были просто расстроены. Они всегда считали, что я должна стать кем-то, профессионалом. Закончить школу, университет, потом найти работу и жить. И я так думала. Но в какой-то момент эта идеальная модель сломалась, и стало как-то очевидно, что жизнь сложнее цепочки последовательностей... В общем, родители расстроились. Но, когда я окончила школу, мама взяла билеты Франкфурт-Нью-Йорк для нас обеих. Уговор был такой: я пытаюсь поступить в несколько актерских школ, а если меня не берут, я поступаю в «нормальный» колледж. Но я была почему-то нарасхват. И сама выбрала актерский факультет в бостонской школе искусств. Родители, как ни странно, в результате оказались мне невероятную поддержку, и не только, кстати, моральную: они заплатили за мое обучение в школе. Удивительно, правда?

**- А вы вообще нуждаетесь в стороннем мнении? В советах?**

- Да я и обратилась – то за советом, может быть, один раз в жизни... К Элен (Баркин, актриса, подруга Мур) Когда встретила Барта. У меня был сложный



**С мужем Бартом Фрейдлихом**

период в жизни. Я очень хотела развестись с мужем, а процесс все затягивался. И тут звонит некто Барт Фрейдлих, режиссер, который предлагает мне роль в своем дебютном фильме «Тени прошлого». Я довольно раздраженным тоном требую сформулировать, почему он хочет, чтобы играла именно я. И он так серьезно, спокойно, убедительно мне отвечает... И я как-то внутренне успокаиваюсь. А потом... Уже на съемках я поняла, что совершенно влюблена в него. Ему было 26. Мне 35. Тут я и попросила у Элен совета. И ее совет был: «Оставь его в покое. Ты известная актриса, он – дебютант. Ты выбьешь его из колеи. Не мешай ему». Попросила совета – и не послушала. Так или иначе, мы с Бартом 10 лет вместе.

**- Что вас заставило поступить иначе, вопреки совету подруги?**

- Вы знаете наше американское слово – chemistry? Это особые отношения, какая-то химическая реакция между мужчиной и женщиной, со стороны умом ее вообще не понять. Мне кажется, все подлинные чувства таковы.

**- Все главное в вашей жизни случилось не сразу: вы стали звездой после 30, в 35 встретили своего мужа, ваш первый ребенок родился, когда вам было 37, второй – после 40...**

- Встретить чудо никогда не поздно. А дети... Этот опыт делает глубже все, абсолютно все – все твои чувства, страхи, нежности... При моей такой непостоянной, переменчивой профессии, в которой карьера – понятие относительное, известность – вещь неустойчивая... нет, для меня это бесценный дар – быть мамой.

**- Ваши дети как-то осознают, что вы – кинозвезда?**

- Кэл – да. Однажды он пришел домой и сказал: «Мам, ты на обложках, потому что ты – знаменитость». Я ответила: «Нет, я на обложках, потому что я – актриса». Я стараюсь объяснить, что у меня за работа и какова ее цель. А знаменитость – ведь это продукт маркетинга, не личных усилий человека. К сожалению, люди твердо усвоили, что единственная форма успеха – это успех в медиа: тот, кто на обложках, на экране, тот и успешен. И то, как ты выглядишь, гораздо важнее, чем то, кто ты есть. Посмотрите на Голливуд, на обложки: у всех все одинаковое и неральное – губы, бедра, волосы. Это насилие, диктатура стандарта.



**С мужем и детьми**



# УШЕЛ ПО-АНГЛИЙСКИ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ГОСТИНГ

Еще вчера вы планировали совместный досуг, а сегодня друг или партнер не отвечает на звонки и делает вид, что не знаком с вами. Похоже, вы стали жертвой гостинга.

### Для справки:

**Гостинг** - это прекращение каких-либо отношений (дружеских, романтических, деловых) без предупреждения и объяснения возможных причин. Термин происходит от английского слова *ghost* («призрак»), и аналогия более чем ясна: человек будто растворяется в воздухе.

Елена собиралась на третье свидание с мужчиной, с которым познакомилась на сайте знакомств. Она прождала его в ресторане два часа, но предполагаемый партнер не объявился и не отвечал на звонки. Мария уже несколько месяцев не может связаться со своей подругой - та пропала со всех радаров и заблокировала ее в социальных сетях. Татьяна, HR-специалист, провела собеседование с соискателем и пригласила его в маркетинговую фирму. Будущий сотрудник согласился, принял предварительное предложение о работе и больше ни разу не появился в офисе компании. В разных ситуациях, но все эти женщины столкнулись с гостингом.

### ПОЧЕМУ ЛЮДИ ТАК ПОСТУПАЮТ?

Гостинг в деловой сфере объяс-

няется просто: человек обычно передумывает принимать предложение работодателя, потому что получает другое, более выгодное.

С дружескими и романтическими отношениями все намного сложнее. По мнению психологов, тостером (инициатором прекращения общения) движет следующее.

**Страх привязанности.** Он зарождается, как только между людьми устанавливается близость. Гостер начинает паниковать: «Кажется, я что-то чувствую по отношению к ней!» - и поскорее исчезает из жизни женщины. Не прощается, чтобы не передумать (вдруг вы будете уговаривать его остаться?).

**Нежелание брать на себя ответственность.** Такой человек не живет по принципу «мы в ответе за тех, кого приручили». При малейшем дискомфорте он предпочитает исчезнуть по-английски. Избежав выяснения отношений, гостер не чувствует себя виноватым и живет дальше, как ни в чем не бывало.

**Боязнь негативной реакции со стороны второго партнера.** Как правило, тот, кто завершает отно-

**По статистике, мужчины прибегают к гостингу чаще, чем женщины. Причина - избежать разговоров об отношениях и «ничего не усложнять».**

шения, прекрасно понимает, что придется испытать партнеру. И не хочет, чтобы вся печаль, обида, гнев вылились на него. Уж лучше просто «раствориться в пространстве». Не исключено, что у гостера в прошлом был негативный опыт - возможно, он сталкивался с агрессией бывшей возлюбленной или угрозами свести счеты с жизнью. Тем не менее это не оправдывает его поведение.

**Равнодушие.** Иногда человек исчезает, потому что не испытывает чувств. Скорее всего, он эгоцентрист. Для таких людей значение имеют только собственные чувства, а чужие - не в счет. И раз гостер больше не влюблен, то может пуститься в свободное плавание, не уведомив партнершу об этом. Ну, по крайней мере, ему так кажется.

### НЕ ИСКАТЬ ПРИЧИНЫ В СЕБЕ!

Обычно партнер, которого оставили таким способом, начинает искать причины разрыва в себе. Мыслить трезво мешают ярость, растерянность, нежелание смириться с ситуацией. Обрушивается самооценка, человек начинает спрашивать себя: «Выходит, я недостоин того, чтобы со мной попрощались? Но что я сделал?» Стоп! Не стоит мыслить таким образом.

Сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Перестаньте винить себя в случившемся, потому что вы не виноваты. Психологи настаивают: в случае гостинга проблема обычно не в брошенном партнере, а в том, кто ушел. Это гостер не справился со своими внутренними процессами, страхами, сомнениями и выбрал путь наименьшего сопротивления - исчезнуть. Остаются только смириться с этим и идти дальше. Так вы дадите себе шанс на встречу с человеком с иными жизненными ценностями.

Екатерина Десницкая, психолог: «Чаще других к гостингу склонны те, кто боится эмоциональной близости в отношениях. Такие люди меняют партнеров с завидной регулярностью, успокаивая себя тем, что просто еще не встретили того самого человека. Велик шанс, что никогда и не встретят, пока не проработают существующую проблему. Гостер в какой-то степени тоже жертва. Его остается только пожалеть».

Однако важно не пытаться вернуть гостера, не следить за ним в социальных сетях. Допустимо написать ему единственное сообщение, назвав поведение бывшего близкого человека неприемлемым (или выразить свои чувства иначе). Это нужно, в первую очередь, оставленному партнеру, чтобы закрыть гештальт».

Пишу эти строки, сидя в больничном коридоре. Мимо спуют пациенты, мелькают врачи, уборщица энергично машет тряпкой. Но все это для меня уже неважно. Я жду, когда медсестра вынесет пакет с маминими вещами. Теми, что ей уже больше никогда не понадобятся.

Как все меняется со временем... Еще 10 лет назад я готова была с моста броситься, лишь бы не прозносить «мама» в адрес этой женщины. Я тогда ее терпеть не могла. Сквозь зубы называла «Таня», а за глаза - «выдра».

«Выдра» пришла в нашу семью спустя два года после смерти моей родной мамы. Ее на автобусной остановке сбил не справившийся с управлением водитель. От горя спустя пару месяцев скончалась бабушка, папа ходил почерневший от тоски. К моему воспитанию подключилась тетя Люда - мамина приятельница. Однажды я услышала, как она шепчет отцу: «Тебе женщину надо найти. Чтобы хорошей женой стала и Ирочку приглубила».

С той поры мысль о том, что кто-то может занять мамино место, не отпускала меня. Каждую женщину, приходящую в наш дом, я принимала в штывки, даже если это была папина коллега или соседка, попросившая открыть банку. Но однажды папа привел Таню, а после знакомства вечером бескомпромиссно заявил мне: «Я ее люблю».

Сначала я пыталась разрешить ситуацию слезами. Ревела в подушку без преувеличения несколько дней. Папа терзался, но от своего не отступал. Твердил: «Когда ты познакомишься с Таней лучше, узнаешь, какая она хорошая». Но дело в том, что я не желала этого знать!

Обдумав все, я начала выживать неугодную мне мачеху из дома. Делала я это изошренно, сейчас вспоминать страшно. Вот она садится на стул, а там ее уже ждет приготовленная мной кнопка. Пришла в светлых брюках - обязательно на них останется пятно от варенья. Печет пирог - вместо сахара обнаруживает соль. Не раз Таня замечала дырку у себя на платье или новой юбке - и откуда только она там взялась?.. Подаренных кукол я с улыбкой принимала, а потом уродовала их - одной вырежу глаза, другую обстригу налысо, третью оставлю без ног и рук. Я видела, что Таня расстраивается, но это мне и нужно было!

А потом папа сообщил, что отныне Таня будет жить с нами. Мне было 13 лет - самый непростой возраст. Если бы отец только знал, с каким трудом я это перенесла! Ка-



**Считается, что родную мать не заменит никто. И все же порой обстоятельства складываются таким образом, что на ее месте оказывается ничуть не менее важный человек.**

залось, он меня предал, подселив к нам чужую женщину. Признать, что папа ее любит, я никак не могла.

Оказавшись с Таней на одной территории, я стала пакостить еще больше. В конце концов, перестала подчиняться не только ей, но и отцу. В дневнике были только двойки, папу постоянно вызывали в школу. Одним словом, я отбилась от рук, а когда отец спросил, в чем дело, я честно призналась - в Тане.

Не могу даже представить, насколько нелегко ему далось это решение, но спустя неделю мачехи уже не было у нас в квартире. Я не стала спрашивать, куда она делась, - безмолвно радовалась, что моя взяла. А потом папа заболел. Простуда переросла в пневмонию, а к врачам отец обратился так поздно, что его увезли сразу в реанимацию. Я металась между школой и больницей, садясь на хвост тете Люде, но к отцу все равно не пускали. Тогда-то, отчаявшись, я набрала Танин номер. Она была медиком, так что я решила: вот кто сможет помочь. В слезах рассказала ей о том, что произошло, и уже спустя пару часов Таня была в больнице у папы.

Именно благодаря ей он остался жив. Таня выходила его, поставила на ноги. А когда отец вернулся домой, у меня не хватило совести что-то сказать. Страх потерять единственного родного мне человека затмил все. И теперь Таня была для меня не врагом, а спасителем.

Собрав волю в кулак, я попросила мачеху остаться, но внутри меня все равно все протестовало. Ушел как минимум еще год на то, чтобы в моей маленькой глупенькой головке упрочилась мысль: Таня не пытается занять мамино место. Она

другая, она сама по себе, но относится ко мне хорошо.

Я впервые назвала ее мамой, когда мне было лет 16. В школе назначили родительское собрание, а отец впервые не смог пойти. Пришла Таня. Учительница спросила у меня, кто это, а я выпалила: «Мама!» - и покраснела. Ту ситуацию мы с Таней не обсуждали, просто с тех пор что-то изменилось в наших отношениях. Теперь, когда нужно было обсудить мальчишек, я шла к ней, а не к папе. И выбирать одежду в магазинах мне помогала она: вкус у нее был отличный. Она стала для меня подругой, учительницей, верным плечом. Однажды я даже подумала, что мама однозначно бы одобрила выбор отца.

...Вспоминаю, и слезы катятся по щекам. В пакете, который мне уже принесла медсестра, Танины вещи - легкий халатик, домашние тапочки («Чтобы даже в больнице чувствовать себя, как дома»), мой крем для лица, который я дала ей с собой в последний момент.

Таня заболела внезапно. Начала худеть. Поначалу даже обрадовалась, так как всегда, скорее, была склонна к полноте. Но вес не останавливался, и килограммов становилось все меньше. Причиной стремительной потери оказался рак желудка. Папа боролся за Таню до конца, но, видимо, нам с ним суждено было еще раз потерять дорогого человека.

Вчера Тани не стало. А я вспоминаю себя глупой девчонкой-подростком, которая в штывки принимала все ее попытки сблизиться. Отвергала каждое объятие или, еще хуже, поцелуй в щеку. Прости меня, Таня. Прости меня, мама...

Елена.

## История любви



# ПРИНЦ ЧАРЛЬЗ И ЕГО ЖЕНЩИНЫ

**В громком интервью каналу ВВС в 1995 году принцесса Диана пожаловалась на неверность мужа: «В этом браке нас всегда было трое, а это, знаете ли, многовато...» Все тут же бросились ее жалеть. Но ситуация оказалась неоднозначной...**

Э то сегодня новоиспеченный король Великобритании Карл III выходит к народу, с гордостью ведя под руку королеву-консорт - свою любимую Камиллу. Но еще два десятка лет назад имя этой женщины было запрещено произносить во дворце, а матушка будущего короля, тогда еще здравствовавшая Елизавета II, отказывалась посещать мероприятия, если там была «эта дама».

### ДОЛГ ПРЕВЫШЕ ЛЮБВИ

Несмотря на то что история любви и преданности Чарльза и Камиллы давно и честно рассказана, многие до сих пор продолжают жалеть принцессу Диану и люто ненавидеть ту, из-за которой якобы разрушился королевский брак. Однако все было несколько иначе с первых же дней...

Камиллу принц Уэльский знал задолго до встречи с Дианой Спенсер. Они были представлены друг другу в 1971 году на одном из вечеров. Камилла тут же привлекла к себе внимание Чарльза искрометным чувством юмора. Она обратилась к новому знакомому: «Знаете ли вы, что у моей прабабушки был роман с вашим прадедушкой?» А затем добавила: «Может, и у нас с вами что-нибудь получится?»

Конечно, это была шутка, но у Чарльза в тот момент перехватило дыхание. Сомнительные внешние данные и еще более сомнительная репутация молодой женщины его не остановили - принц влюбился! Что

же мешало ему тут же начать обольщать понравившуюся особу? Тень на биографию девушки (которая, кстати, была аристократкой, имея деда-барона) накладывал ее роман с офицером Эндрю Паркер-Боулзом. С ним девушка начала встречаться, еще будучи 17-летней, но отношения они так и не узаконили.

Камилла частенько вращалась в высшем обществе, где поговаривали: негоже девушке вести с мужчиной дружбу без официальных последствий. Но обращать внимание на досужие сплетни было не в ее правилах. Зато это оказалось в правилах королевы Елизаветы II. Та тщательно изучила биографию Камиллы, как только ее сын, наследник престола, заявил, что девушка ему симпатична. И что же увидела монарх? Сомнительную особу без хороших манер, зато с язвительным чувством юмора и женихом в придачу (Эндрю Паркер-Боулза никто не отменял). Елизавета сказала свое категоричное нет.

Чарльз страдал и просил мать пересмотреть решение, но долг в их семье всегда довлел над чувствами. А чтобы сыну было легче пережить любовную трагедию, королева отравила его служить во флот.

### БРАК ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Помогла ли Чарльзу служба забыть Камиллу? Конечно, нет, но определенно отвлекла от тягостных размышлений. А потом он получил приглашение на ее свадьбу. Тот са-

мый Паркер-Боулз должен был, наконец, стать законным супругом. Приехать принц отказался. О том, что к браку дочь склонил отец, он не знал.

С того момента Чарльз и Камилла оказались как никогда далеки друг от друга. Могли изредка пересекаться на публичных мероприятиях, но не позволяли более проявлять чувства, которые все еще теплились в сердцах обоих. Вскоре Чарльз даже стал крестным отцом первенца Камиллы Томаса - вот такое переплетение судеб. Следом родилась дочь Лора.

А что же сам наследник? Он был под неусыпным контролем матери. Та видела, что Чарльз страдает из-за прошлой любви, а потому все больше укреплялась во мнении - сына надо женить. Только вот как? От природы принц не был красавцем, да и в общении с потенциальными невестами становился тихим, молчаливым и не по годам скромным. Как минимум дважды Чарльз был как никогда близок к свадьбе, но в обоих случаях девушки отказывали ему. Третьей отказал он сам - ею была Сара Спенсер.

Отвергнув Сару, Чарльз тем не менее обратил внимание на ее сестру - тихую и почти незаметную Диану. Она оказалась скромна, имела аристократическое происхождение и не была замечена в громких связях с мужчинами. Идеальный вариант! Как только о нем узнала Елизавета, тут же дала распоряжение свести молодых. Она даже не спросила у сына, любит ли он эту девушку. А он не любил...

Диана была ему симпатична, но не более. Они просто оказались на пути друг у друга в нужное время и приняли свою участь. Чарльз искренне старался полюбить невесту. К тому же к ней оказалась расположена Камилла, что было важно для принца. Сама же Диана мечтала стать настоящей принцессой, даже не подозревая, что предполагает под собой эту роль. В те дни она делилась с подружками: «Если я буду достаточно удачливой, то стану принцессой Уэльской».

### ЛЮБИМАЯ И НЕЛЮБИМАЯ

После того как Чарльз сделал предложение Диане Спенсер, общение с Камиллой он прекратил окончательно. Но и свою будущую супругу принц знал плохо. Бабушка Дианы, леди Рут Фермой, приближенная ко двору, пыталась довести до королевы, что представляет из себя ее внучка. Намекала, что та неуравновешенна и любит приврать. Но как только об этом узнала сама Диана, тут же прекратила общение с бабушкой, не пригласив даже на свадьбу.

Накануне венчания оба будущих супруга рыдали по разным комнатам. Чарльз оплакивал несложившуюся жизнь с той, которую любил всем сердцем. Диана лила слезы оттого, что знала о влюбленности будущего мужа. Незадолго до свадьбы он совершил странный жест - отправил всем своим бывшим девушкам по подарку в знак благодарности. Достался презент и Камилле - она получила симпатичный браслет. Диана, узнав об этом, устроила грандиозный скандал с крушением мебели.

И все же церемония состоялась. 29 июля 1981 года Диана стала принцессой Уэльской. На свадьбе присутствовала и Камилла. Камера поймала момент, когда, идя к алтарю с будущей супругой, Чарльз бросил взгляд на бывшую возлюбленную. Взгляд, полный тоски и горечи.

Первое время после получения нового статуса принц Уэльский еще продолжал общение с Камиллой. В браке ему жилось непросто - Диана страдала приступами булимии, ревновала его к каждой женщине, устраивала сцены. И Камилла была единственной, кому Чарльз мог пожаловаться и получить толику сочувствия. Не исключались и дружеские жесты. Так, когда бывшая возлюбленная заболела менингитом, принц послал ей букет цветов. И вновь Диана, узнав об этом, устроила ему встряску.

В конце концов, Камилла решила исчезнуть из жизни новобрачных на пять лет. Ее собственный брак тоже нельзя было назвать счастливым.



**Брак принца с Дианой казался идеальным: симпатичная жена, двое замечательных детей. Но это было лишь красивой картинкой...**

Эндрю Паркер-Боулз нещадно изменял супруге. Более того, об этом знал весь свет, что унижало Камиллу вдвойне. Но она терпела ради детей: только они и помогали ей не опускать руки.

Лишь в 1986 году был совершен судьбоносный звонок. К Камилле обратилась одна из знакомых Чарльза с печальной историей о том, что принц находится в глубокой затяжной депрессии. По ее словам, лишь Камилла могла вытащить его из такого состояния.

### **ОДИНОКИ, НО НЕСВОБОДНЫ**

После того звонка Чарльз и его бывшая возлюбленная вновь начали общаться. Сначала - исключительно по-дружески. Но позже стало понятно, что и его, и ее брак дали трещину. Рождение второго сына, принца Гарри, подтвердило: союз Чарльза и Дианы никогда не был счастливым. В конце концов, принц принял решение пожить отдельно.

Он обосновался в королевском поместье Хайгроув. По стечению судеб, оно находилось предательски близко от дома Камиллы. С тех пор Чарльз и Камилла стали видеться еще чаще, и это окончательно развязало руки Диане. Она решила, что тоже не желает быть святой. Тогда в ее жизни появился инструктор по верховой езде Джеймсом Хьюиттом.

Несколько лет принц и принцесса Уэльские жили в открытом браке. Все всё понимали, но молчали - о таком не принято говорить. Неизвестно, сколько бы это молчание продлилось, если бы не один казус. В 1992 году в прессу попала запись телефонного разговора Чарльза и Камиллы. Беседа была достаточно фривольной и не позволяла более строить домыслы - стало очевидно, что у принца есть любовница.

В Букингемском дворце пришлось признать: этот брак разрушен. При этом Чарльз не стал лукавить и почти сразу дал понять, что у него есть любимая женщина - другая, не Диана. С Дианой же он начал бракоразводный процесс. Вскоре развелась и Камилла, видимо, вдохновившись решительными действиями своего возлюбленного.

Казалось бы, теперь можно было открыто заявить о своих чувствах и начать строить совместную жизнь. Но как бы не так! Английский народ открыто возненавидел Камиллу и начал жалеть Диану. В глазах миллионов людей она стала невинной жертвой, которую обманул муж. Любовные похождения самой Дианы, конечно, замалчивались.

Лишь в июле 1997 года Чарльз и Камилла решились вместе выйти в свет. Публика их приняла холодно, но тем не менее приняла. Увы, по-



**Чарльз и Камилла поженились спустя тридцать лет после первой встречи**

пытка растопить сердца британцев провалилась: спустя пару месяцев погибла принцесса Уэльская. В ее смерти, нелепой и трагичной, некоторые открыто обвиняли Камиллу. Якобы, не появившись она в жизни Чарльза, брак бы не был разрушен, и Диана не оказалась бы в той злополучной машине в парижском тоннеле.

### **ЗНАКОМЬТЕСЬ, КОРОЛЕВА-КОНСОРТ!**

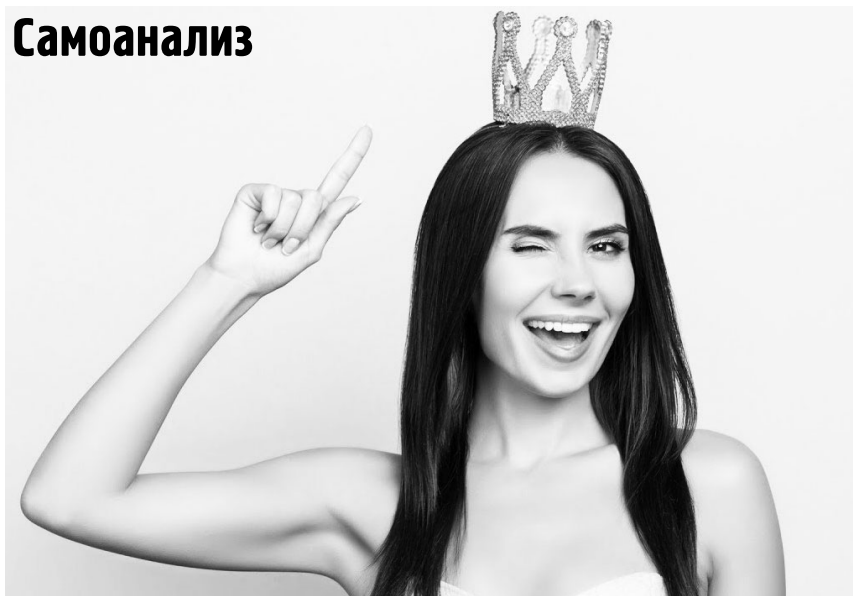
Ненависть к Камилле была так велика, что ее дом осаждали не только журналисты, но и простые люди, требуя, чтобы она рассталась с Чарльзом. Вот тут-то сам принц проявил твердость. Он точно знал, что не откажется от своей любви. Единственная уступка, на которую он пошел по просьбе матери, - повременить с публичным выражением чувств к своей избраннице. Пару лет Чарльз и Камилла прятались по углам, и лишь в 1999 году вновь вышли на публику.

Еще спустя год Камиллу официально представили Елизавете II. Королева свою потенциальную невестку откровенно недолюбливала, но терпела. А что ей еще оставалось делать? Спустя четыре года был разрешен и брак - конечно, не такой помпезный, как с Дианой, да и венчание было уже невозможно. И, тем не менее, 9 апреля 2005 года Чарльз и Камилла, наконец, стали мужем и женой. Новоиспеченная супруга, оказавшись необычайно мудрой, никогда не использовала титул принцессы Уэльской, выбрав менее громкий - герцогиня Корнуольская. Приняли супругу отца и дети Дианы - принцы Уильям и Гарри.

С тех пор чета проживала в Кларенс-Хаусе - официальной резиденции Чарльза. Камилле пришлось проделать долгий путь, прежде чем британцы полюбили ее. Но своего герцогиня добилась. Незадолго до смерти Елизавета II отдельно попросила сделать невестку королевой-консортом, когда королем станет ее сын. Это случилось 8 сентября 2022 года, вместе с уходом из жизни королевы.

Свой новый официальный титул Камилла получит следующим летом, когда пройдет коронация нового короля.

## Самоанализ



# СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ от королевы Елизаветы II

**Елизавета II - самый долго-правящий монарх Великобритании. Она прожила интересную и насыщенную жизнь, уйдя в возрасте 96 лет. Что помогло ей оставаться в прекрасной форме?**

**К**оролевой Елизаветой II нельзя было не восхищаться. Всегда утонченная, приветливая, готовая к неожиданностям. Она до последнего своего дня правила страной - причем не только формально. Это было бы невозможно в случае, если монарх не придерживалась нескольких базовых привычек.

### МНОГО ТРУДИТЬСЯ, НО МНОГО И ОТДЫХАТЬ

Со стороны казалось, что Елизавета II работает неустанно. Однако королева умела вовремя предоставлять себе право на отдых. Так, каждое лето она непременно отправлялась в свое любимое поместье - замок Балморал в Шотландии. Здесь она отдыхала вместе с мужем, принцем Филиппом, а остальные родственники имели возможность навещать ее. Балморал - великолепное место для релаксации. Почти сто акров земли, среди которых горы, равнины, небольшие речушки. Территория была закрытой, так что королева могла не беспокоиться о том, что кто-то ее потревожит.

Конечно, никто не отменял служебные обязанности, но им она уделяла несколько часов в день. В остальное время давала себе возможность отдыхать как пожелается. Например, монарх очень любила смотреть телевизионные шоу, как и все простые смертные.

### ЛЮБОВЬ К ЖИВОТНЫМ

Все знают об особой любви Елизаветы II к собакам породы корги. За всю свою жизнь королева умудрилась воспитать более тридцати псов. Причем питомцы не были отданы на откуп слугам - напротив, многие обязанности королева выполняла самостоятельно. Так, Елизавета гуляла с собаками, что также весьма положительным образом сказывалось на ее здоровье и настроении. Долгие оздоровительные прогулки помогали сохранять бодрость и активность.

Известна также любовь Елизаветы II к лошадям. Она всегда предпочитала верховую езду, которая в разумных дозах полезна для позвоночника и суставов. Кроме того, общение с лошадьми также положительно воздействует на психику человека. Недаром в лечении и реабилитации нередко применяется иппотерапия.

### РАБОТА ДЛЯ УМА

Королева работала до своей кончины. Это позволяло ей поддерживать умственную активность на высоком уровне. Ежедневно Елизавета II много читала, изучала свежие газеты, общалась с политиками, отвечала на письма британцев, размышляла над разработкой планов официальных мероприятий. И все это в том возрасте, когда принято уже не думать ни о чем.

Королева также активно интересовалась Интернетом. В пандемию она изучала сводки новостей именно в онлайн-пространстве. Это показатель того, насколько Елизавета всегда была готова к меняющимся реалиям. Точно неизвестно, разгадывала ли она кроссворды, головоломки, увлекалась ли стратегическими играми, но все эти увлечения также помогают сохранить ум подвижным и здоровым надолго.

### СЧАСТЛИВЫЙ БРАК

Достаточно заглянуть в статистику, чтобы убедиться: люди, находящиеся в счастливом долгом браке, живут дольше одиночек или тех, кто в своем союзе несчастен. Елизавета II была тому наглядный пример. Со своим супругом принцем Филиппом она состояла в браке целых 73 года! Вместе они воспитали четверых детей.

Королева не раз признавалась, что править страной ей помогают неиссякаемое чувство юмора ее мужа и его колоссальная поддержка. Говорят, за всю свою семейную жизнь они ни разу всерьез не поругались. А все потому, что привыкли решать текущие вопросы с помощью долгих душевных разговоров. Они помогали и проблемы уладить, и общий язык найти, если это было необходимо.

### СТАКАН ВСЕГДА НАПОЛОВИНУ ПОЛОН

Быть первым лицом государства - безусловно, большой стресс. Однако стоило обратить внимание на Елизавету, чтобы заметить: она всегда в приподнятом настроении. Поданные отмечали, что за годы правления она научилась стрессоустойчивости. Королева никогда не торопилась, все делала размеренно, внимательно слушала и никогда не принимала решений сгоряча.


Более того, у нее было бесценное правило: эмоционально вовлекаться только в те сферы жизни, где она может что-то контролировать. Есть ли смысл беспокоиться об остальном? Однажды монарха спросили, как ей удается во всем находить хорошее. На что она ответила: «Я научилась получать удовольствие от любого опыта, каким бы странным он ни был».

### СОВСЕМ НЕ КОРОЛЕВСКИЙ РАЦИОН

**Елизавета II, которая могла себе позволить есть черную икру на завтрак, обед и ужин, тем не менее предпочитала простую пищу. Она ела каши, рыбу, овощи на гриле. Лишь иногда могла побаловать себя плиткой темного шоколада и чашкой горячего чая «Эрл Грей» без сахара.**


# Ваш любимый сканворд

Элект- ричес- кий...	Танец начала века	<b>1</b>	Вар										
			Родич пависана	Порт, соору- жение	Пушкин- ский "гений"	Понтий...	Приче- сочная межа	"Бедная Лиза"					
Пустыня, Монго- лия	Союз рыца- рей						Убежи- ще стрелка	Цар- ский стул					
Город- ской "штаб"	Немец- кий физик		Оттенок речи			Крупная артерия							
			Участ- ница регаты	Нагул									
Проба, испыта- ние	Рубя- щее оружие	Аппа- рат, пе- чатание					Степной караван						
Доход с капита- ла							<b>2</b>						
							Икс, ..., зет	Коллега страте- га					
Карл...	Столица в Балтии		От изжоги				Охотник с нево- дом	Темно- крас- ный цвет	Марка верто- лета				
1000 г							"ВАЗ- 1111"						
Махаон	1% сто- летия								Корвет, фрегат				
							Спорт- пло- щадка	"...Трей- си"					
	Домаш- нее пиво	Бизнес "брат- ков"	Населе- ние				1 ар	Глаз					
				Десерт				Гнев царя	Триум- фальная дуга	Сосед Вьетна- ма			
	Совет- ский "Шаттл"			Мехо- вой сапог	Потеря, ущерб	Стиль в музыке							
	Песча- ная гадюка	Доклад генера- лу						...своих привы- чек					
				Чернец				Хуже "пары"					
	Символ веры	Игорный или отдыха				Жертва щуки							



**1**

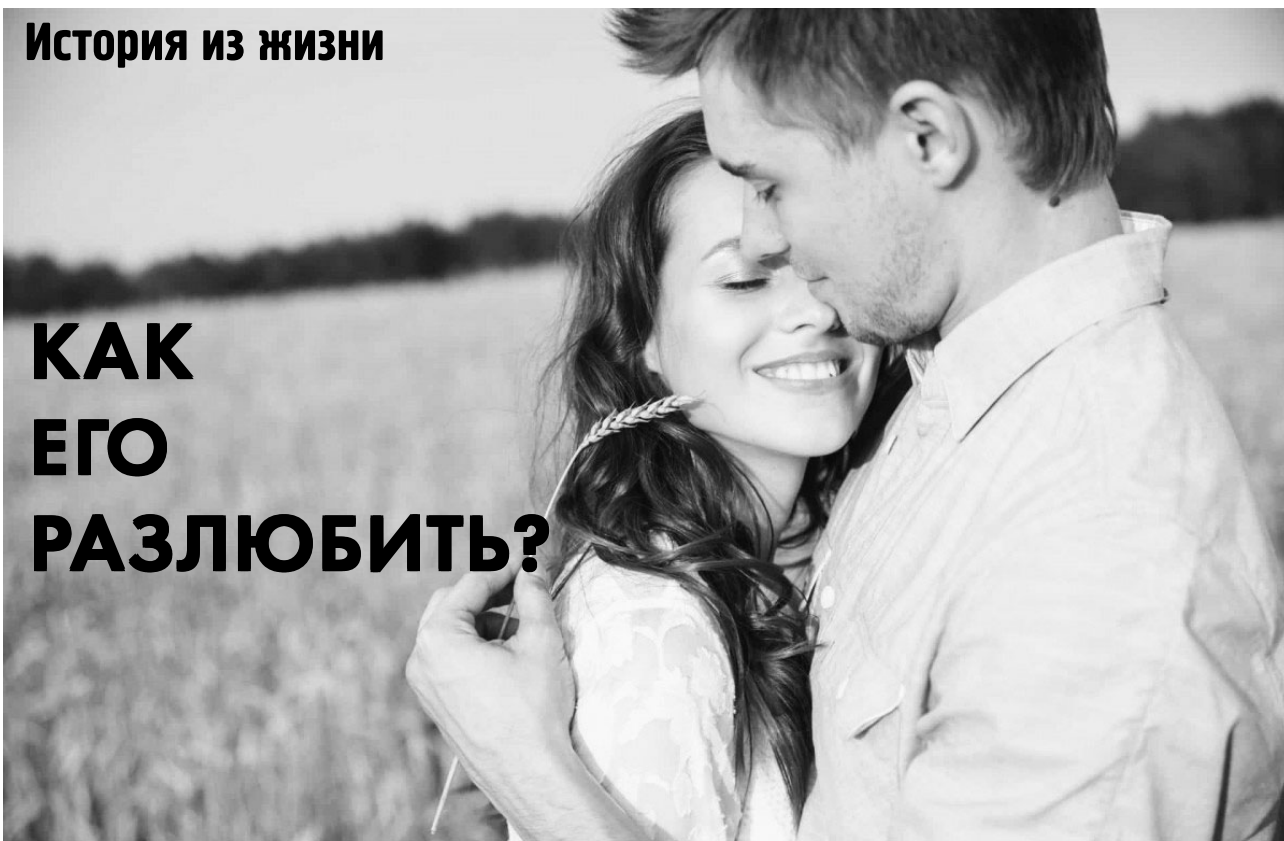
«Грибок» от дождя



**2**

Маленькая лошадка

# КАК ЕГО РАЗЛЮБИТЬ?



### ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

Моя подруга чуть ли не ревет в трубку. Ее голос порывист, она всхлипывает. Мне ее по-человечески жаль. «Ну скажи, скажи, как его разлюбить? Мне так плохо...» Я не знаю, что ответить. «Чужую беду руками разведу», - есть такая поговорка. Но тут она не действует. Что посоветовать близкому человеку, как помочь горю? Ведь два таких сильных чувства, как любовь и горечь потери, ходят почти рука об руку. Вроде и любит ее возлюбленный, а не женится. Вроде и жить без нее не может, но не живет вместе. Куда бежать? К бабке-ведунье или в церковь, к психологу или взять вот так прямо собраться и ринуться к нему на разборки, чтобы, наконец, поставить все точки над i.

...Такси ехало медленно, то и дело застревая в пробках. Ирина сидела как на иголках. Ей не терпелось поскорее взглянуть в любимое и в то же время ненавистное лицо. Лицо труса и предателя. Да, именно предателя. Ведь он предал их такие искренние и, казалось, всепоглощающие чувства. Ира понимала, что у Николая, как, впрочем, и у нее, было прошлое. Росла 9-летняя дочь, живущая вместе с бывшей гражданской женой. Девочку Ира раньше часто видела, когда они все вместе делали вылазки на природу. Но отношения между ее и его дочерьми как-то сразу не заладились. Да и на саму Ирину девочка смотрела недоверчиво, искоса и никогда первой не здоровалась. Может быть, в этом и заключалась образо-

вавшаяся между Ириной и Николаем трещина?

Но, несмотря ни на какие преграды, влюбленные хотели быть рядом. Прошлый год Николай и Ирина встречали вместе, и Николай решил навсегда остаться в доме любимой им женщины. Почему именно в ее доме? Просто она не могла оставить своего престарелого отца. А Николай, хоть и не хотел жить в примаках, но ради Иришки готов был на все. «Если хочешь, переезжай с дочерью ко мне. Будем жить вместе, правда, моя мама не особо приветлива, но ты не обращай на нее внимания – возраст все же. Надеюсь, со временем вы поладите. Но если не хочешь, я поживу у вас. Пока. А там что-нибудь придумаем. Я очень тебя люблю и хочу, чтобы ты была моей женой».

Ира слушала Николая с волнением. Ей тоже мечталось, чтобы они жили вместе, семьей. Но они так и не сумели прийти к единому решению. И тот Новый год не стал для них поворотным. Они поссорились. Николай уехал домой. Собственно, как Новый год встретишь, так его и проведешь. Весь год влюбленные то ссорились, то мирились. В одну из таких размолвок Ирине вдруг показалось, что она никогда и не любила Николая. И она удивилась: откуда такие мысли? Просто ей, как и всякой другой женщине, хотелось полноценной семьи, тепла, тихого домашнего очага. Правда, дом у нее имелся, была и забота о дочери, об отце. Однако мечталось о большем: чтобы рядом был любимый человек.

Погруженная в свои мечты, Ирина хотела не только летать, но и творить.

А она и творила. То рвалась к любимому всем сердцем, то на дух не могла его переносить. Вот и пойми этих женщин. Полгода они жили каждый сам по себе. Ирине уже тогда надо было разобраться в своей любви, понять все и о характере Николая. Ведь и он хорош. Ну, скажите, разве нормальный, порядочный мужик станет сводить счеты с любимой женщиной? А Николай Ирине так прямо и сказал: «Я каждый день буду молить Бога, чтобы он тебя наказал. Ты еще узнаешь, что такое брошенный мужчина. Я буду мстить!» Когда Ирина услышала эти слова, она не знала, как себя вести, то ли просто рассмеяться в лицо, покрутив пальцем у виска, то ли навсегда вычеркнуть Николая из своей жизни. А однажды он позвонил ее лучшей подруге и предложил той встречаться. В общем, изгалялся, как мог. Однако такие поступки не делают чести мужчине. Разве можно вернуть любовь силой? Для того, чтобы покорять, нужно иметь чистое и открытое сердце, а не делать гадости некогда родному человеку.

Тем не менее в своей тактике вернуть любимую, Николай испробовал все методы. Он скучал и страдал, пытаясь в отношениях все больше и больше. Да и ее чувства спустя полгода после разлуки вспыхнули с новой силой. Иногда казалось, что ее даже приворожили, так нестерпимо хотелось просто увидеть Николая. Смотреть в его зеленые глаза, схо-



жие с кошачьими, и этим быть сытой. В общем, она не находила себе места. Страсть вспыхнула с новой силой. Но теперь Николай был как бы не совсем свободен: по субботам к нему с ночевкой приезжала бывшая жена с дочкой. Просто ей было так удобно, она жила в частном доме, а в квартире могла постирать белье, да и Николай хотел подольше побыть с дочерью... Однако он утверждал, что хочет быть рядом с Ирой. Говорил, что любит ее и просил немного подождать. Подождать чего? Ирина не могла взять в толк, что же так мешает любимому быть с ней. Ей хотелось взглянуть в лицо той, которая стала помехой их счастью.

...Рассчитавшись с водителем, Ирина направилась к подъезду, где жил Николай. Она надеялась появиться внезапно и потому не стала звонить в домофон. Ей повезло: мерзнуть у закрытой двери пришлось недолго. Появилась влюбленная парочка и, поцеловавшись, проскользнула в свое гнездышко. «Счастливые...», - грустно улыбувшись, подумала Ирина. Поднялась на четвертый этаж и с волнением нажала на кнопку звонка. Ей открыл Николай. «Ты? Зачем приехала?» Его глаза излучали испуг. Ирина, не ожидая такого неприкрытого недовольства, все же спросила: «Чаем напоишь?» Ответ сильно ударил «Нет. Уезжай». Николай стоял в зарешеченном тамбуре, не в состоянии выйти к любимой женщине. Ирина все поняла: соперница там, где ей и положено быть, рядом с бывшим мужем и своим ребенком. «Играют очередную роль счастливых родителей, - в голове вдруг мелькнула мысль: вранье рано или поздно обойдется им боком». Она удивленно и в то же время укоризненно смотрела на Николая. А тот, словно раненый лев, метался в своей клетке. Он и был рожден под знаком этого царя зверей. Но сейчас выглядел таким жалким и беспомощным. «Какой же ты Лев, - ты же драчный кот, способный думать только о себе. Не любишь ни меня, ни тем более свою бывшую жену. Упиваешься тем, что все тебя боготворят, своей значимостью. Ты же трус». И не помня себя от гнева, Ирина обрушила на Николая всю накопившуюся горечь, выкрикивая, предназначенные слова и для его жены. «Да он не любит тебя! А когда с тобой, представляет меня». Ирина много еще чего кричала бесстыдного и откровенного, не понимая, что творит.

Выплеснув всю себя без остатка, опустошенная, проглатывая обиду, Ира выскочила из чужого дома. Она почти бежала, не видя дороги, забыв вызвать такси. Ледяными каплями застывали на ее горячих щеках снежинки, перемешанные со слезами. Ей не было стыдно за свой поступок. Ей было неловко за Николая. Внезапно он предстал перед ней во всей неприглядной действительности. Новы-

ми глазами она вдруг посмотрела и на свою любовь. Истерзанную и никому не нужную. «Да я не нужна ему, - невыносимой тяжестью обрушилась на сердце правда.

### А СЧАСТЬЕ ГДЕ-ТО РЯДОМ

Сотовый больше не надрывался, «эсэмэски» не приходили. Николай молчал. А Ирина все еще ждала звонков, мучаясь в ожидании. И все же он позвонил. Как ни в чем не бывало, спросил, как она поживает, поинтересовался ее делами, назначил встречу. И Ирина пришла, нет, буквально прибежала на свиданье. Так кто же поймет, кто разберет это противоречивое чувство? Ведь она, словно кошка, которую приманили лаской, не отдавая себе в этом отчета, вновь простила. Их роман, несомненно ни на что, возобновился с новой силой.

Между тем время неумолимо бежало вперед. И вот скоро очередной Новый год. С кем его встречать? Конечно, в кругу семьи. Но Ирине хотелось, чтобы и Николай был рядом, а он, как назло, опять куда-то исчез. И не выдержав, Ира решила позвонить ему первой. «Коля, скоро Новый год, давай его встретим вместе». «Я, наверное, не смогу прийти», - промямлил тот. И как отреагировать на такой ответ? Понятное дело, надуться, обидеться, замкнуться. Так она и сделала. «Ну и сиди рядом со своей мышкой. Я найду, с кем встретить праздник», - зло бурчало обиженное самолюбие.

Следовало заметить, что Ирина была удивительно хорошенькой женщиной, не обделенной харизмой. Многие мужчины мечтали видеть ее рядом с собой. Да что там говорить: красивая женщина, как солнышко, около нее каждый норovit погреться. Вот и бывший муж уже который год не мог забыть свою жену. Правда, иногда учинял ей телефонные разборки, заваливая разного содержания «эсэмэсками»: то писал о своей любви к ней, то в гнев обвинял во всех смертных грехах. Но как бы там ни было, его внимание к судьбе пусть и бывшей жены, не ослабевало. И вот опять раздалась знакомая мелодия мобильного и в трубке прозвучал до боли родной голос Андрея: «Иришка, поговорить с тобой можно?» Ирине было не до разговоров. После беседы с Николаем она чуть ли не редела белугой. «Я не могу сейчас говорить, позвони позже». Андрей знал о ее романе с Николаем, как знал и то, что Ира несчастна в своей любви. А в последнее время у них возникли такие доверительные отношения, что Ирина стала рассказывать бывшему мужу все, без утайки. Ну, почти все. «Да брось ты этого придурка, нафига он тебе сдался. Себя пожалей, не реви», - пытался успокоить ее Андрей. «А хочешь, я набью этому гаду рожу!»

Такие беседы с бывшим мужем

может кому-то и показались бы нелепыми. Самой же Ирине они заменяли глоток свежего воздуха. Жизнь есть жизнь, и в ней всегда не хватает поддержки, пусть даже такой. А вскоре на работе намечались посиделки в честь празднования Нового года. Ирине же было не до веселья. Она грустила и тосковала по Николаю. Так зачем же она будет портить всем настроение своим кислым видом? Но коллеги уговорили остаться. Немного посидев со всеми, едва пригубив шампанского, почти не реагируя на шутки и улыбки, Ира засобиралась домой. «Я, наверное, уже пойду», - сказала она девушкам. И тут зазвонил мобильник. Это был Андрей. «Ира, ты сейчас где?» «На работе. У нас сегодня вечеринка». - «А хочешь, я отвезу тебя домой? Поздно ведь уже. Ты позволишь?» И Ирина согласилась.

Они ехали по заснеженному и такому сказочному в свете фонарей предновогоднему городу и молчали. На прощанье Андрей обнял Ирину и поцеловал в щеку. Потом спросил: «Иришка, а можно я приеду поздравить тебя и дочь с Новым годом? Я, правда, в Новый год работаю и 1 января тоже. Подменил напарника. Мне же все равно спешить некуда, - сказал я ему. Новый год - праздник семейный, а у меня, так уж сложилось, сам во всем виноват, семьи нет. Что мне одному делать?» Ирина слушала Андрея и сердце щемило от таких слов. Она испытывала неловкость и жалость и еще какое-то непонятное чувство. Разошлись ведь они по случайной глупости, а теперь мучаются. Что за жизнь такая? Попробуй, разберись в ней!

Домой Ира возвращалась уже в приподнятом настроении, щеки пунцово горели. «Что за жизнь случилось? Почему мысли о Николае уже не такие волнительные?» Она еще не понимала, что самое главное уже случилось: ей удалось сделать, казалось, невозможное: отпустить Николая. Исчез эгоизм, не допускающий возможности смириться с тем, что ее разлюбили. Ведь только отпустив прошлое, можно жить настоящим. Таков несложный закон жизни.

**P.S. А все-таки жизнь сложная штука. Все становится ясным только тогда, когда уже свершилось. Вот у и этой истории мог бы быть такой незаконченный сюжет. Если бы не время. Ну, дабы не томить больше читателя и не разглагольствовать над этой вечной темой, скажу вкратце. На сегодняшний день Ирина и Николай в браке. Они прошли много испытаний, была горечь утрат близких, выросли их дочери. Жизнь поставила все точки над i. Наверное, если суждено людям быть вместе, так тому и быть. И герои моего рассказа наконец-то стали счастливы вместе.**



# ЗАЧЕМ МАЛЫШУ МУЗЫКА?

**В год или два еще рано учиться игре на музыкальных инструментах, но развивать слух, слушать музыку можно и нужно. Малышу это будет не только интересно, но и полезно!**

**С**читается, что заниматься с детьми музыкой следует с 5-6 лет. Однако эксперты уверены: играть на музыкальных инструментах можно уже с рождения. Зачем это необходимо, рассказывает преподаватель музыки Наталья Дмитриева.

### ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Многие дети, едва научившись ходить, радостно двигаются под музыку, улыбаются, слыша веселую песенку, или неожиданно замирают во время звучания музыкального инструмента. Так происходит, потому что эмоциональный посыл мелодии побуждает ребенка к действию. Музыка может вызывать радость, стимулировать смех, жажду к движению.

Музыкальное развитие желательно начинать с самого раннего детства. Конечно, вы не научите годовалого ребенка играть на скрипке и не заставите его выучить ноты. Да это и не нужно! Задача родителей - сделать знакомство малыша с миром более ярким и положительно эмоциональным, чтобы он его запомнил.

### КАК СТИМУЛИРОВАТЬ РАЗВИТИЕ?

Занятия необходимо проводить в благоприятной, спокойной обстановке, при хорошем настроении.

**0-6 месяцев.** Важно вызвать интерес малыша к музыке и эмоцио-

нальный отклик. Для этого мама и папа могут петь ребенку песни и наблюдать за его реакцией. Композиции должны быть разными - веселыми в дневное время и убаюкивающими в вечерние часы. Также специалисты рекомендуют включать младенцам песенки из мультфильмов.

**6-12 месяцев.** Ребенок уже уверенно поворачивает голову в сторону звучащего предмета. В этот период рекомендуется знакомить кроху с разными музыкальными инструментами - колокольчик, маракасы, деревянные ложки, треугольник, дудочка, пианино. Ребенок учится различать быстрые-медленные и тихие-громкие мелодии. Пр продемонструйте ему характер музыки с помощью игрушки: под быстрый ритм кукла танцует, а под медленный - ложится спать.

**1-2 года.** Пришло время обратить внимание на высокие и низкие звуки, голоса. Например, устройте небольшой спектакль под музыку, комментируя свои действия. Также можно предложить ребенку поиграть на шумовых детских музыкальных инструментах. Они тренируют слуховое восприятие, развивают мелкую моторику и фантазию.

**2-3 года.** Ребенок активно двигается, говорит или начинает говорить, воспринимает доступную возрастную информацию. Продолжайте слушать музыку, обращая внимание малыша на темп, его ускорение или замедление. Под музыку

**Музыка помогает развивать речь, память и творческие способности.**

можно выполнять соответствующие движения. Полезная игра - покажите картинки с разными персонажами (грустными, веселыми, думающими, танцующими и т.п.), включайте разные песни, мелодии - пусть малыш покажет, для кого звучит та ли иная музыка. Это будет попытка определить настроенные мелодии.

### ЧУВСТВО РИТМА И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Чувствовать музыку помогают занятия ритмикой. В процессе музыкальные образы передаются с помощью движений - игр и упражнений. Так дети учатся воспринимать звуки, у них развивается чувство ритма, совершенствуется музыкальный слух.

Начинают занятие обычно с хлопков, притопов, вращений кистями рук, приседаний. В результате ребенок учится лучше координировать свои движения. Также родители могут прохлопывать малышу знакомые слова, имена, частушки, потешки.

Полезно выполнять следующее упражнение. Посадите перед ребенком несколько игрушек и громко проговорите их названия, одновременно прихлопывая. Еж - один хлопок, кошка - два хлопка, корова - три хлопка. Игру можно усложнить. Например, попросите чадо придумать имена для этих игрушек и прохлопать их.

Время от времени практикуйте пальчиковые игры (они обязательно должны сопровождаться мелодией) - «Пальчики», «Ладушки», «Сорока-сорока» и др.



**Выбирайте для малыша музыкальные инструменты ярких цветов. Они привлекают внимание и вызывают желание взять их в руки, поиграть**

## НУЖНО КРЕСТИТЬСЯ, ПРОХОДЯ МИМО ХРАМА?

Часто вижу, как люди, проходя или проезжая мимо храма, крестятся. Я так не делаю. Обязательно ли это?

**Е. Евгеничева.**

Традиция креститься, проходя или проезжая мимо храма, не является обязательной. На этот счет нет никаких канонов и правил. Известно лишь, что православные христиане испокон веков освящали себя крестным знаменем около церкви. Таким образом они показывали свою принадлежность к православной вере и указывали на служение своему Богу - Иисусу Христу.

Если человек идет в храм намеренно, то перед входом или его воротами, конечно, нужно положить крест. Это будет свидетельством открытого проповедования Христова учения. Если же просто проезжает мимо, все действия остаются на его усмотрение. Важно, что движет им. Так, некоторые крестятся лишь для того, чтобы показать свою принадлежность к христианской вере - то есть делают это не для Бога и не для себя, а для других. Действия напоказ в данном случае осуждаются.

Христианин чувствует искреннее внутреннее желание покреститься? Тогда можно это сделать. Но опять же, если рядом люди, которые могут посмеяться над происходящим, то лучше положить крест мысленно или прочесть про себя слова молитвы.

## ЕСЛИ СНИТСЯ УМЕРШИЙ РОДСТВЕННИК

Несколько месяцев назад похоронила тетю, а в последнее время она мне часто стала приходить во снах. Это о чем-то говорит? И что в таком случае делать?

**Лариса И.**

Толкование сновидений - не церковная прерогатива. И уж точно не следует строить предположений, почему вдруг усопший родственник может сниться. Единственное, что нужно сделать православному христианину в таком случае - помянуть покойного.

Можно заказать заупокойную службу - панихиду, обедню, сорокоуст. Поставить в храме свечу, помолиться. Если по тем или иным причинам молиться в церкви нельзя,



## ЕСТЬ ЛИ ПОКРОВИТЕЛЬ У НЕКРЕЩЕННЫХ?

Переживаю, что моя внучка растет некрещеной - родители против. Скажите, есть ли у нее в таком случае ангел-хранитель или она растет без присмотра?

**А. Гаврющенко.**

Человек, который прошел таинство крещения, вступает в полноценное общение с церковью, а через нее - с самим Господом Богом. Также он получает святого покровителя - зачастую именно его имя и дается тому, кто крестится.

Однако те люди, которые находятся вне православной веры, также любимы Господом Богом. Он заботится об их спасении, как о спасении неразумных существ, которые еще не нашли свой путь. И верит в то, что однажды они придут к вере и пройдут через таинство крещения.

Что касается ангелов-хранителей, более распространено мнение, что даже у некрещенных свой ангел-хранитель имеется. В подтверждении тому приводятся сло-

ва евангелиста Матфея: «Смотрите, не презирайте ни одного из малых сих; ибо говорю вам, что Ангелы их на небесах всегда видят лицо Отца Моего Небесного». Также стоит принять во внимание, что ангелы-хранители есть даже у стран и городов, так что у некрещенных людей они тем более могут быть.

Если ребенок маленький, решение за него принимают родители. От их позиции зависит, вступит ли ребенок в православную веру или нет. Младенцев Господь Бог однозначно оберегает, вне зависимости от того, прошли ли они через таинство или нет. Когда они вырастут, то смогут принять обдуманное решение, касающееся своего вероисповедания.



можно попросить у священника благословения на домашние молитвы. Их допускается творить в любых случаях, включая имя усопшего в утренние и вечерние каноны. Существует также отдельный канон об усопших. Цель всего этого - еще раз «замолвить словечко» за усопшего родственника перед Господом, попросить отпустить ему грехи.

Также можно и нужно творить милостыню - накормить бедного, подать просящему. Помогать можно не только деньгами, но и словом, делом. Причем, помощь должна идти от лица усопшего. Например, угостив чем-нибудь нуждающегося, можно попросить его помолиться за упокой раба Божия, почившего родственника.

## Коротко о главном



### КОМУ ДО ВСЕГО ЕСТЬ ДЕЛО?

Я живу в обычной пятиэтажной «панельке» с самого рождения. Двор знаю, как свои пять пальцев. И бабушек на скамейке у каждого подъезда - как родных. Впрочем, когда-то они были вовсе не бабушками. Нина Петровна, например, моя первая учительница. Клавдия Ивановна - врач в детской поликлинике. Маргарита Евсеевна всю жизнь проработала старшим кассиром в главном продуктовом магазине нашего городка. Но теперь они самые что ни на есть старушки, безвредные лишь с виду. Совсем не «божьи одуванчики». Это я поняла на собственном примере.

Замуж я вышла рано, в 19 лет, по большой любви. Мужем стал мой бывший одноклассник Игорь. Мы долго удивлялись, почему бабульки у подъезда так пристально меня разглядывают. Позже стало ясно - ищут живот, потому как думают, что замуж я вышла «по залету». Иначе почему так рано?

Но прошло время, а я так и не родила. Год-другой соседки молчали, а потом забеспокоились. «Что

ж вы деток не заводите? Пора бы уж...» - намекнула мне как-то Нина Петровна, как будто я ее спрашивала. Пришлось собрать волю в кулак, чтобы не нахамить в ответ.

К их радости, еще спустя пару лет у нас в семье появился сын. Теперь у соседок появилась другая тема для разговора. «Вот смотрю я на мальчонку... - поделилась со мной как-то своими размышлениями Клавдия Ивановна. - Ты светлая, муж у тебя светлый, а Дениска у вас темный!» Тут уж я не выдержала - намекнула на тактичность. Но куда там, соседка о таком даже не знала!

Я уже молчу о том, что стоит мне выйти из дома ненакрашенной, как они тут же ставят диагнозы - «слишком бледна», «глаза впали», «лицо осунулось» и в заключении «наверное, болеет или снова беременна». Неудивительно, что из подъезда я теперь буквально выбегаю.

Вроде и понимаю, что не со зла, а от ничего неделанья эти старушки вставляют везде свои пять копеек. Но все равно не по себе.

Елизавета.

### ОДИНОЧЕСТВО И СОРОК КОШЕК В ПРИДАЧУ

Люблю я кошек! Ничего не могу с этим поделать! Сейчас, например, у меня в квартире живет пять кошек. Из них только одна - моя собственная, остальные - «изгнанники», как я их в шутку называю. То коллегам, то знакомым я этих изгнанников предлагаю, но те нос воротят.

Но удивляет меня не это. Недавно в офисе я невзначай услышала разговор коллег. Речь шла обо мне.

«Опять взяла очередную кошку. Нет бы семью завела, да детей родила! А она все с хвостатыми возится. Так можно всю жизнь в одиночестве провести». Молчать я не стала: заверила коллегу, что в моей личной жизни все хорошо, а с животными я вожусь, потому что мне их жалко, сердце у меня доброе. И я считаю, что это, скорее, достоинство! Разве нет?

Марина.

### Я БЕСПЛАТНО НЕ РАБОТАЮ! И ДЛЯ ДРУЗЕЙ ТОЖЕ

И почему у нас в обществе принято считать, что помогать нужно бесплатно? Объясню, о чем речь. Вот я, например, дизайнер интерьеров. Для того, чтобы получить эту профессию, я отучилась в институте, а потом еще окончила несколько курсов. Я постоянно совершенствуюсь и вкладываю в себя деньги. И с какой стати я вдруг должна бесплатно спроектировать моей двоюродной сестре Наташе детскую?

Она позвонила мне пару дней назад. «До родов остается всего-ничего, а мы затеяли ремонт. Хочу, чтобы все получилось идеально!» Я была не против выполнить свою работу и назвала стоимость услуг (замечу, со скидкой! - родственница все же). У Наташи, кажется, пропал дар речи. Но потом она отошла: «Как ты можешь брать деньги со своих?!»

Со своих? Но родственников, друзей и знакомых у меня так много, что если каждому я буду помогать бесплатно, то у меня попросту не останется времени для того, чтобы зарабатывать деньги. Звучит смешно, но это так! Я все объяснила Наташе, но кажется, она меня так и не поняла.

Евгения А.

### ЛЮБВИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

Когда умер мой супруг, я думала, больше не встречу свою судьбу. Да и самой мне было уже пятьдесят. Молодость прошла, дети стали взрослыми...

На одной из дружеских посиделок я познакомилась с мужчиной элегантного возраста. Он представился Геннадием и тут же озвучил - ему 69 лет. Почти на двадцать лет старше меня... Сначала я всячески чувства отвергала, а потом поняла, что он мне по-настоящему приятен.

Подруги, конечно, отговаривали, когда узнали. «Зачем тебе старик?» - твердили они. А вот дети, как ни странно, поддержали. Я уже в таком возрасте, когда не им папу ищю, а себе партнера и сильное плечо рядом. Гена оказался достаточно активным мужчиной - вместе мы много путешествуем, ходим в гости, занимаемся плаванием. Он - моя отдушина, которую я уже и не ждала.

И какая разница, что думают на этот счет другие люди? Главное - я счастлива!

Анна.



**Что вы ждете от друзей, когда у вас случаются неурядицы и неудачи?**

- Утешения и сочувствия (4)
- Анализа ситуации (3)
- Совета (2)
- Конкретной помощи (1)

**Для чего, по-вашему, люди слушают классическую музыку?**

- Для утешения (1)
- Для культурного обогащения (4)
- Для радости (2)
- Для получения удовольствия (3)

**Продолжите фразу: «Искусство требует...»**

- Жертв (3)
- Новизны (1)
- Разнообразия (4)
- Таланта (2)

**Представьте, что вы идете по ночному лесу. Что вас больше страшит?**

- Темнота (2)
- Дикие звери (1)
- Одиночество (4)
- Долгий путь домой (3)

**Что чаще выручает вас в трудной, критической ситуации?**

- Смекалка (1)
- Деньги (4)
- Расторопность (3)
- Хладнокровие (2)

**Если вы неожиданно увидите радугу, то что сделаете?**

- Удивитесь (1)
- Сфотографируете (3)
- Попытаетесь пройти под ней (4)
- Просто полюбуется (2)

**На что вы бы охотнее смотрели?**

- На горящий огонь (3)
- На струящуюся воду (4)
- На закат солнца (2)
- На цветущие растения (1)

**Какой синоним к слову «кушать» вы считаете более удачным?**

- Есть (1)
- Лакомиться (4)
- Уплетать (2)
- Питаться (3)

**Что, на ваш взгляд, формирует человека?**

- Окружающие люди (1)
- Обстоятельства жизни (2)
- Некие закономерности (3)
- Он сам (4)

## ЧТО ВАМ ПОДНИМЕТ НАСТРОЕНИЕ?

У каждого человека бывают моменты, когда он чувствует себя тоскливо, а неприятностям нет конца. Что же добавит вам оптимизма?

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

#### 9-13 БАЛЛОВ

Вам полезно сменить хотя бы немного имидж, слегка обновить гардероб, цвет волос, и настроение наверняка улучшится. Не зря говорят, что форма влияет на содержание. Хорошо, если после вашего преображения окружающие будут немного шокированы.

#### 14-19 БАЛЛОВ

Ваше спасение в творчестве. вспомните, что вам нравилось делать в детстве и юности. Любили рисовать, писать стихи или вязать шарфы, а потом забросили? Почему бы сейчас не попробовать? Любое хобби - во благо. И не так важен результат, как само действие - именно процесс целителен для души.

#### 20-24 БАЛЛА

Чтобы переключиться с минора на мажор, почаще совершайте неординарные поступки. Избавляйтесь от застарелых привычек, традиций, отказывайтесь

от стереотипного взгляда на окружающий мир. Новые ощущения избавят от меланхолии.

#### 25-30 БАЛЛОВ

Занятия танцами помогут сбросить негатив и обрести психологический комфорт, ведь физические упражнения под музыку дают выход стрессу. Пуститься в пляс можно где угодно - хоть дома, хоть в танцевальной студии. Выбирайте, что вам ближе по стилю и духу (фламенко, бальные танцы и т.д.).

#### 31-36 БАЛЛОВ

Изменить настрой помогут животные, ведь они - это позитивное биополе, радость от встреч и общения. Может, стоит обзавестись домашними питомцами? Подумайте, кого бы вам хотелось иметь - собаку, котенка, попугая или хотя бы рыбок. А не желаете обременять себя лишними хлопотами, станьте волонтером в приюте или сходите в зоопарк.



(Продолжение. Начало в 12-50).

Он подошел к Брайервуду, поглядел в калитку на живописный старый сад, на красивый старый дом, долго глядел в окна, но не заметил никакого признака жизни, кроме небольшой струйки дыма, выходящей из-за ней части дома. После того, что Джанна только, что рассказала ему о Редмайне, он не решился проникнуть в берлогу этого раненого льва, и отыскав на расстоянии четверти мили от Брайервуда скромный трактир на большой дороге, спросил себе стакан хересу с бутылкой содовой воды, и прихлебывая эту смесь, начал спрашивать трактирщика о Редмайне и о его семейных делах.

Трактирщик оказался далеко не столь сообразительным, как мисс Бонд. Он был, очевидно, не расположен говорить о Редмайне и о его дочери.

— Да, у него была дочь, — отвечал он на вопрос Уэстона, — но умерла, и это так поразило Редмайна, что он до сих пор не пришел в себя. Он был в Австралии, добыл кучу золота и купил там имение, в которое отправил своего брата и все его семейство. Брайервудскую землю он отдал в аренду, и теперь, говорят, только и делает, что лежит в саду и курит трубку. Что касается меня, я знаю только, что он теперь ко мне никогда не заглядывает, а в былые времена заходил часто, хотя никогда не был пьющим человеком.

Это было все, чего мистер Валлори добился от трактирщика, но это подтвердило рассказ Джанны, и он направился домой, освеженный и телом и духом и со спокойною совестью человека довольного собой.

**Глава XXXV  
НЕ ДУМАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО  
Я НЕ СИЛЬНЕЕ ДРУГИХ ЖЕНЩИН**

Клеведон потерял всякую, прелесть в глазах мистрисс Гаркрос после признания, которое она выслушала от своего мужа в картинной галерее. Она не была завистлива, и до сих пор еще никогда никому не завидовала, но теперь ее не покидала мысль, что это благородное поместье могло бы принадлежать ее мужу, и ей горько было видеть его гостем там, где ему следовало, быть

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

хозяином. Эти мысли преследовали ее неотлучно, и она с большим трудом вносила свою долю в общее оживление. От наблюдательного Уэстона не ускользнула эта перемена, и он дорого бы дал, чтоб узнать ее причину. Не усомнилась ли Августа в том, что муж ее предан исключительно ей одной, и не полезно ли будет воспользоваться этим сомнением? Но Уэстон не забыл своего разговора с ней за обедом в день их приезда в Клеведон, не забыл, с каким жаром Августа вступилась, тогда за своего мужа. Осторожность была всегда его руководящею звездой, и он начал наблюдать и выжидать.

«Поспешностью можно испортить все дело, — говорил он себе. — Я не коснусь этого предмета, не имея достоверных доказательств. Это было бы большою ошибкой. Когда я нападу на мистера Вальгрева Гаркроса, я нападу с тем, чтобы раздавить его».

Что побуждало его к этому? Причина сложная. Во первых, он не простил и не хотел простить то, что Гаркрос стал между ним и его кузиной, во вторых... но второстепенные причины он едва ли и сам мог определить. Он знал, что ему очень приятно будет «свести счеты», как он выражался, со своим недругом, и знал, что с таким расчетом связаны надежды, которых он не пытался определить словами, но которые тем не менее были нераздельны со всеми его планами. Он покончил с увлечениями молодости, и мог теперь отдаться всецело достижению одной цели.

Катанья, пикники, игра в крикет, питье чая в старомодном саду продолжались по прежнему, и мистрисс Гаркрос по прежнему принимала участие во всех этих увеселениях, вопреки мучительным мыслям, не покидавшим ее ни на минуту. Она могла бы отговориться головною болью, усталостью или обременительностью своей корреспонденции, и уединиться в своей комнате, но ее страшала мысль, что это покажется подозрительным, и что некоторые пронизательные наблюдатели, имея постоянно перед глазами странное сходство сэра Френсиса и Губерта, поймут ужасную тайну, если происхождение Губерта есть еще тайна, в чем она сильно сомневалась. Нет, она будет смотреть обществу прямо в глаза, и не даст повода к подозрению.

Но разве ей не жаль было мужа, который без всякой вины со своей стороны носил пятно бесчестия на своем имени? Ей было жаль его, но это чувство было ничтожно в сравнении с сожалением, которое она чувствовала к себе самой. Она не могла простить ему, что он женился на ней, имея от нее тайну, и такую тайну, зная, которую она ни за что не вышла бы за него.

«Даже если б я его любила до безумия, я согласилась бы лучше разбить свое сердце, чем выйти за него, если бы тогда знала то, что знаю теперь».

Она сердилась и на своего отца, не

помешавшего ей навлечь на себя такое несчастье.

«Удивляюсь я, как мог папа при своей опытности не позаботиться разумать о прошлом моего мужа прежде, чем дать согласие на мой брак».

Мистрисс Гаркрос забыла, какой решительный тон она приняла, когда отец попробовал возразить против ее намерения выйти за Вальгрева. Она знала только, что живя в атмосфере права и юристов, попала в такое унижительное положение, от которого не могла теперь освободиться и при всей силе фирмы Гаркроса и Валлори.

«Если б я была только уверена, что это еще никому неизвестно, повторяла она про себя. — Но как могу я быть уверена? Кто поручится мне, что лорд Дартмур сохранил тайну?»

Окна ее спальни и уборной выходили на самую благодатную часть парка, и этот вид, очень нравившийся ей вначале, возбуждал в ней теперь невыразимую горечь. Это место могло бы принадлежать ему, и может быть, принадлежит ему по праву, и по закону, если брак его матери был законный. О, как легкомысленна была женщина, оставившая права своего сына недоказанными!

Даже Жоржина Клеведон потеряла в ее мнении. Она уже не могла относиться к ней так снисходительно, как прежде. При виде Жоржины в душе ее всегда рождался вопрос: не мое ли место она занимает?

Ссора между мужем и женой не возобновлялась, но отношения их стали до крайности холодны. Губерт Гаркрос чувствовал себя глубоко оскорбленным. Его брак без любви — без любви с его стороны по крайней мере — во всяком случае был союзом. Он был благодарен жене за то, что она предпочла его другим, он гордился ее красотой, бывали даже минуты, когда он надеялся, что годы спокойного супружества со временем сблизят их друг с другом, разовьют общие симпатии, общие воззрения и надежды! Но теперь она оскорбила его самолюбие, и оскорбила так, как он еще никогда не был оскорблен ни одним мужчиной и ни одной женщиной, и он чувствовал, что будет смотреть на нее как на чужую до конца своей жизни, даже хуже, чем на чужую, как на врага, причинившего ему обиду, которую нельзя простить.

Но Августа, поглощенная своими собственными чувствами, не думала анализировать чувства мужа. Она видела, что он оскорблен, но не пыталась смягчить его. Ей даже странно было, что он может обижаться ее естественным негодованием. Она была из тех людей, которые долго не утомляются такою безмолвною враждой, и никогда первые не протянут руки примирения. Пока правила приличия не были нарушены, она не тревожилась. В обществе Гаркрос был по прежнему учтив и внимателен с ней; в уединении своих ком-

нат они почти не говорили друг с другом.

Пока эта пара, некогда обещавшая друг другу вечную любовь и преданность, влачила отяжелевшие брачные узы, Жоржина Клеведон наслаждалась полнейшим счастьем.

– Мы женаты уже более трех месяцев, Франк, и не поссорились еще ни разу, – сказала она однажды мужу. – Как ты думаешь, способны мы поссориться друг с другом или нет?

– Конечно нет, друг мой. Разве человек может ссориться с лучшей частью самого себя.

– Однако, как часто приходится слышать о несчастных браках, – сказала Жоржи с внезапной серьезностью. – Мне кажется, что мужья и жены начинают всегда тем, что любят друг друга, как мы с тобою, то есть, что браки по расчету составляют только исключение. Почему же так мало счастливых браков? Гаркросы, например. Их брак был, кажется, браком по любви. С ее стороны по крайней мере не могло быть расчета, потому что она была богата, а он беден. Но какие они, по видимому, холодные супруги. Они учтивы друг с другом, и так далее, но все это делается только для света.

– А ты хотела бы, чтоб они так нежничали друг с другом, как мы с тобой, Жоржи, – сказал сэр Френсис смеясь. – Вспомни, сколько времени прошло после их медового месяца, да и мистер Гаркрос, хотя он и прекрасный человек, создан, по видимому, из слишком твердого материала, чтобы быть способным к нежности. Я не могу вообразить его влюбленным.

– Не говори этого, Франк. Все находят, что ты очень похож на него.

– Физически, может быть. Это еще не значит, что мы должны быть похожи нравственно. Он человек поклоняющийся успеху, Жоржи; ни одна женщина не может надеяться играть значительную роль в его жизни. Жена его должна быть довольна тем, что он со временем приобретет ей титул.

– Августа была бы очень довольна титулом, – сказала Жоржи. – Я люблю ее, Франк, но не могу не видеть, что она очень тщеславна.

Эта любящая чета не могла проводить много времени вместе, пока дом был полон гостей. Хозяйева должны были постоянно придумывать новые развлечения, быть постоянно настороже чтобы демон скуки не прокрался в их маленький кружок. Они исполняли это вполне успешно, хотя наедине и признавались друг другу, что Клеведон был несравненно лучше без гостей. Жоржине ее положение напоминало детскую игру в гости. Так странно было ей видеть себя госпожой в царстве более обширном, чем то, в котором обезьяна Педро, гончая Туфта, террьер и моська были главными подданными, так странно иметь слуг, которые едва смели поднять на нее глаза, после толстой кухарки, с которой отец ее любил рассуждать о кулинарном искусстве, что она часто чувствовала себя не на месте.

– Как мне становится всегда неловко, Франк, – сказала она однажды мужу, – когда мистрис Миксер спрашивает меня, не сделала ли я какогонибудь изменения в расписании блюд, а я не могу придумать ничего, кроме люби-

мых кушаний папё.

Главным событием года долженствовал быть праздник в день рождения сэра Френсиса, праздник, который с начала до конца был изобретением Жоржины и не совсем нравился сэру Френсису.

– Не глупо ли праздновать День рождения в двадцать девять лет, Жоржи! – говорил он не раз.

– Пустяки, Франк! Разве Георг III не праздновал свой юбилей в твои годы? Это будет твой первый день рождения в Клеведоне, нечто в роде празднования совершеннолетия, потому что разве ты был совершеннолетний, когда жил в Брюге или в какомнибудь другом фламандском городишке, где все улицы пахнули чесноком. Я начинаю подзревать, что ты не рад, что женился на мне, если не хочешь праздновать день своего рождения, и что тебе стыдно показать твоим арендаторам, какую жену ты себе выбрал.

Она настояла на своем и, получив разрешение устроить праздник, не успокоилась, пока не получила *carte blanche* относительно всех подробностей. Тогда выступил на сцену полковник Давенант. Он приехал в Клеведон каждый день перед утренним завтраком, и с раннего утра до позднего вечера был занят приготовлениями к празднику и таинственными совещаниями с дочерью. Посторонние люди приходили из города за распоряжениями относительно ламп, палаток и фонтанов, долженствовавших бить между розами; посторонние люди ходили по парку, приготавливая фейерверк. Сэр Френсис приходил в ужас, думая, как дорого все это будет стоить, и как будет ворчать Джон Ворт. Этот преданный слуга, пожалуй, скажет, и будет иметь некоторое право сказать, что сын пошел по стопам своего расточительного отца.

В палатке чудовищной величины имел быть обед для арендаторов, в двух других таких же палатках обед для поселян с двадцати миль вокруг Клеведона, включая и всех рабочих, до последнего мальчишка, сгонявшего ворон с засеянных полей. После обеда и в начале вечера предполагались танцы в большой столовой, убранный множеством роз и экзотических растений. Вкусы полковника Давенанта склонялись к восточной роскоши.

– Хорошо было бы повесить золотые занавески на двери, Жоржи, – говорил он. – Не мешало бы также достать танцовщиц, которые исполнили бы интермедию, когда гости устанут танцевать. Но в Англии все это так затруднительно.

По совету полковника, леди Клеведон составила из джентльменов, гостивших в доме, общество почетных распорядителей, которые должны были носить ее кокарду, бутон розы на голубом банте, и заботиться о гостях. Мистеру Гаркросу назначено было председательствовать за одним из обеденных столов. Он покорился, и обещал постараться исполнить свою обязанность.

– Во славу Англии, домашнего бланка и красоты, – сказал он. – Надеюсь, что кентские девушки красивы, леди Клеведон.

При последних словах сердце его сжалось. Он вспомнил одну кентскую девушку, которая могла бы составить

счастье всей его жизни, если б он захотел.

### Глава XXXVI ВРОЖДЕННЫЙ ВКУС В ЕЕ ПРОСТОМ НАРЯДЕ

Накануне клеведонского праздника, в необыкновенно жаркий, безветренный день, Джанна Бонд сидела в зеленой беседке хорошенького садика, примыкавшего к южной сторожке, и время от времени тяжело вздыхала. Вздыхала она столько же вследствие жары как и вследствие естественного волнения, которое возбуждала в ней ее работа. Она шила себе новый наряд к следующему дню, и так как только накануне вечером было окончательно решено, что она наденет новое розовое кисейное платье, а не старое лавандовое, она работала с лихорадочною поспешностью. На решение это имел значительное влияние Уэстон, подаривший ей соверен на новую ленту.

– Я знаю, что вы любите красивые цвета, – сказал он. – Купите себе самую яркую ленту во всем Танбридже. Я купил бы ее сам, но у мужчин нет вкуса на такого рода вещи.

Мисс Бонд не часто имела удовольствие получать такие подарки, хотя отец ее и слыл за достаточного человека. Она была одета всегда прилично, но очень скромно, как и подобает дочери богобоязненного методиста. Отец большею частью сам выбирал для нее платья, чтоб она не оскорбляла зрение избранных яркими цветами и пестрыми узорами. Джанна вела хозяйство отца, и каждую субботу обязана была отдавать самый строгий отчет в недельных расходах. На праздник тратилось всегда более, чем Джешуа Бонд считал нужным, но если он восставал против этого расхода, Джанна обыкновенно объявляла ему, что большая часть крахмала пошла на его воскресную сорочку.

– А мне кажется, что весь он ушел на твои гремучие юбки, Джанна, – возражал отец строгим тоном. – Два фунта крахмала в одну неделю! Это ужасно!

Но иногда, когда счета мисс Бонд были ведены с необыкновенною аккуратностью, когда не было истрачено ни одной лишней копейки, старик смягчался до того, что дарил дочери шиллинг.

– Положи это в твою копилку, Джанна, – говорил он. – Надеюсь, что у тебя есть копилка?

– Конечно, батюшка, – отвечала мисс Бонд, вспомнив сломанную коробочку со стеклянными окошечками, валявшуюся где то на недоступной верхней полке буфета.

Благодаря этим подаркам, мисс Бонд, получив соверен от Уэстона, который не раз проходил в южную калитку после первой встречи с ней, решилась обратиться к отцу со следующим вопросом:

– Вы не рассердитесь, батюшка, если я раз в жизни оденусь в цветное, – сказала она заискивающим тоном, когда он закурил свою трубку после особенно вкусного ужина. – Я буду казаться таким пугалом между другими девушками в этом вылинявшем платье, которое вы купили мне прошлое лето. Оно не берет крахмала, как вы знаете...

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



## СНЕЖИНКИ НА ЛАДОНИ

Помимо линий на руке можно увидеть специальные знаки - например, снежинки. Их наличие, а также расположение, говорит об особенностях, которыми обладает хозяин ладони.

### Знак судьбы

Так называемые снежинки можно встретить на одной ладони (как левой, так и правой), а также на обеих сразу. Это является признаком Фатума (олицетворение судьбы в Древнем Риме). Если удалось найти строго две снежинки на разных руках (неважно, в какой части ладони), то в жизни вас ожидает какое-то важное событие, которое предопределяет дальнейшее существование. Оно коренным образом изменит жизнь. Не стоит пугаться - происходящее обернется негативом только в том случае, если вы будете изо всех сил противиться изменениям и стараться делать так, чтобы все оставалось по-прежнему.

Примечательно, что, как только событие (или же их череда) случится, количество снежинок на ладонях изменится. Их станет либо больше, либо меньше (не исключено, что и вовсе пропадут). Также нет нигде гарантий того, что Фатум проявит себя только однажды за жизнь. Наблюдайте за ладонями, чтобы быть во всеоружии.

Снежинки на рабочей руке (у правшей - на правой, у левшей, соответственно, на левой) характеризуют взаимоотношения с окружающими людьми. Аналогичные знаки, но на нерабочей руке, рассказывают про личные качества.

### Ладонь правая у правшей (у левшей - наоборот)

Обратите внимание на запястье рабочей руки. Если снежинку удалось найти в непосредственной близости от линии жизни (или же на ней), то в вашем близком окружении присутствуют недоброжелатели, завистники (рисун

ок 1). Так просто их обличить не получится. Они могут скрываться под масками друзей, подруг. Не сбрасывайте со счетов и родственников, с которыми часто общаетесь и проводите много времени. Как только вам удастся от таких людей отдалиться, то снежинка станет менее четкой, а то и совсем исчезнет.

Хорошее предзнаменование - наличие снежинки в треугольнике благополучия (образован тремя линиями: ума, судьбы и здоровья) (рисунок 2). Если внутри такой геометрической фигуры получилось увидеть снежинку, то, значит, у вас появился некий влиятельный покровитель (влюбленный по уши ухажер, начальник, богатый родственник, приятель). На данном этапе жизни вы будете пользоваться его поддержкой. Поэтому нужно «ловить момент». Но помните - под лежащий камень вода не течет. Никто не будет ничего делать за вас! Например, начальник может обрадовать вас вероятным повышением в должности, но для этого потребуются получить профильное образование.

Если вам попала снежинка на пересечении линий жизни и ума (рисунок 3), то следует пересмотреть свое отношение к тем, кто находится рядом.

Появление такого знака свидетельствует о том, что в окружении скоро могут произойти изменения. Те люди, которых вы эксплуатировали в своих интересах, могут наконец-то снять вас с шеи.

Порой это происходит произвольно. К хорошим поступкам, помощи, поддержке привыкаешь настолько быстро, что потом начинаешь уже требовать такого поведения от близких все время. Но ведь постоянно это продолжаться не может.

### Ладонь левая у правшей (у левшей - наоборот)

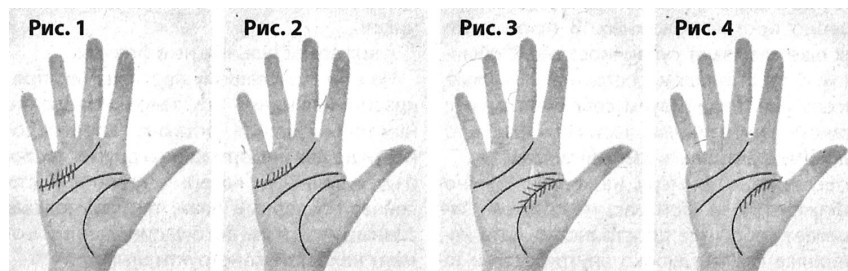
Теперь рассмотрим нерабочую руку. Снежинка у основания безымянного и (или) указательного пальцев сигнализирует о том, что вы не умеете ценить то, что имеете. Вам постоянно кажется, что окружающие относятся к вашей персоне несправедливо, кому-то везет в жизни больше, кто-то более успешен. Такая снежинка - признак завистливой личности.

Снежинка у основания мизинца говорит о том, что вы мечтатель и теоретик. Много времени посвящаете мечтам о светлом будущем, поиску какого-то нового пути, ведущего к успеху. В реальности же, как правило, мечты остаются мечтами, а планы изменить жизнь к лучшему - планами. Но помните - знаки на руке даны вам не на всю жизнь. Прекратить фантазировать и начать действовать можно в любой момент.

Снежинку можно встретить и на холме Венеры (участок руки у основания большого пальца, опоясанный линией жизни) (рисунок 4). Это положительный знак, который указывает на то, что хозяин ладони имеет все для того, чтобы добиться успеха и популярности.

Чем ближе снежинка расположена к основанию большого пальца, тем большим потенциалом обладает человек. Владелец знака может с легкостью делать деньги практически без малейших усилий. Он добьется высокого социального статуса, влияния и славы. Снежинка у основания среднего пальца - признак того, что вам трудно делать выбор, а также отвечать отказом на ту или иную просьбу. Если не работать над собой, то в дальнейшем эти черты станут причинами застоя, не позволят реализоваться.

Но самое важное - неумением говорить нет обычно пользуются другие люди, которые хотят переложить свои обязанности на чужие плечи.





## ЧТОБЫ АВОКАДО ДОЗРЕЛ И СТАЛ МЯГКИМ

Я люблю авокадо, но выбрать спелый и вкусный плод получается не всегда. Если вижу, что он не дозрел, пробую один из проверенных способов. Помогает за 1-2 дня!

**1** Положить авокадо к другим фруктам. Лучшие соседи - яблоки или бананы. И те, и другие выделяют этилен - газ, способствующий ускоренному созреванию. Необходимо поместить все плоды в бумажный пакет и оставить его при комнатной температуре.

**2** Поместить авокадо в тепло. Можно завернуть его в несколько слоев бумаги и оставить на батарее. Приятного аппетита!

*Елена.*



## ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ В ГАРДЕРОБЕ

В начале сезона я распределяю вещи по вешалкам и размещаю их так, чтобы они смотрели в одну сторону. Когда надеваю тот или иной наряд, позже вешаю его обратно, определяя «носик» вешалки уже в обратную сторону. Так, в конце сезона я вижу, какие вещи оказались ни разу не надетыми. С ними можно безболезненно расстаться.

*Алена.*



## УХОД ЗА ТЕПЛОЙ ОДЕЖДОЙ

Продлить срок службы теплых вещей можно благодаря правильному уходу за ними.

В зависимости от материала, каждый предмет гардероба нуждается в индивидуальном уходе. Также стоит обращать внимание на информацию от производителя, указанную на бирке.

**Пуховик.** Перед стиркой его рекомендуется застегнуть и вывернуть наизнанку. Изделию подойдет деликатный режим: температура не выше 30-40°, количество оборотов при отжиме - не более 80°. Сушить изделие рекомендуется на горизонтальной поверхности, вдали от обогревательных приборов. Время от времени можно взбивать его руками, разминая пух внутри.

**Парка.** Как правило, изделие имеет капюшон, который следует отстегнуть перед стиркой. Режим также нужно выбрать деликатный, а от отжима отказаться. Лучше всего слегка отжать изделие вручную, чтобы не деформировать его.

**Дубленка.** Стирать ее в стиральной машине нельзя! Все загрязнения лучше выводить локально. Промокшую дубленку следует высушить, повесив на широкие плечики. Мокрые места можно промокнуть сухой салфеткой, не растирая. Если есть засаленные пятна, почистите их ластиком. Любые загрязнения следует удалять как можно быстрее - с помощью влажной салфетки или чистого снега. С жирными пятнами

ми легко справиться крахмал. Чтобы не повредить изделие, чистку также можно осуществлять специальной натуральной щеткой из каучука.

**Мембранные изделия.** Стирать их можно специальными моющими средствами - предпочтительно, гелевыми. Температура стирки должна быть невысокой - около 40°. Можно выбрать деликатный режим или «Синтетика». Допустимо запустить предварительную стирку, если на изделии имеются значительные загрязнения. Пятновыводители и кондиционеры для мембранных курток - под запретом. Они могут нарушить структуру изделия.

**Куртка из синтепона.** Для стирки выбирайте температуру 40° и режим «Синтетика». Отжим и сушку желательно не применять. Высушить изделие можно, предварительно слегка отжав его руками и расположив на горизонтальной поверхности.

**Термобелье.** Оно сделано из особого материала, для стирки которого требуется деликатный режим и температура 30°. При желании можно добавить ополаскиватель с антистатиком. Отжим желательно отключить: сушится термобелье постепенно, при комнатной температуре. Если изделие с начесом, перед стиркой его необходимо вывернуть наизнанку.

## КАК УБРАТЬ ЦАРАПИНЫ СО СТЕКЛА?

Заметила у себя на окне небольшие царапины. Вроде мелочь, а неприятно. Спросила у знакомой - оказывается, с ними можно справиться с помощью прозрачного лака для ногтей. Необходимо нанести один слой на цара-

пину и оставить его на 1 час. После нужно снять покрытие жидкостью для снятия лака (лучше без ацетона). Останется лишь протереть поверхность мягкой тряпочкой.

*Евгения.*

# МАСТЕРИЦА



## «БАБУШКИН КВАДРАТ»

Техника вязания «бабушкиного квадрата» доступна как начинающим рукодельницам, так и опытным вязальщицам. Предлагаем вдохновляющую подборку идей, которые вы сможете воплотить в жизнь.

### Декоративные подушки

Почему бы не освежить интерьер гостиной с помощью декоративной диванной подушки? Связать такой чехол легко: понадобится пряжа с примесью акрила. Чехол можно сделать как на пуговицах, так и на молнии. Ощущение уюта и домашнего тепла будет обеспечено! Кстати, такую подушку можно подарить на предстоящие праздники.



### Модницы оценят!

Связанный крючком топ - универсальный предмет одежды, который можно комбинировать со многими вещами. Носите его на голое тело или поверх рубашки.

Подойдет пряжа, состоящая, в основном, из натуральных материалов, которые максимально приятны к телу. Шарф из квадратиков привнесет в образ изюминку.

### Под лаской плюшевого пледа

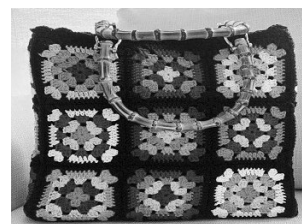
Будьте готовы к тому, что создание пледа - трудоемкая и не быстрая работа. Но результат того стоит! Изделие из «бабушкиных квад-

ратов» можно использовать в качестве покрывала или по прямому назначению - для прохладных зимних вечеров.



### Оригинальная сумочка

Из «бабушкиных квадратов» можно сделать стильный шопер для похода за продуктами. Ручки могут быть вязаными, кожаными, деревянными или бамбуковыми. Из остатков пряжи или лишних квадратиков сделайте косметичку или пенал для школьника.



Сто лет назад дома строились из натуральных материалов, мебель делалась из дерева, посуда была стеклянная и керамическая. Сегодня все изготавливается с применением искусственно произведенных химических промышленностью веществ. Как бы не соблюдались стандарты безопасности, любой искусственный материал выделяет те или иные химические вещества.

## Мебель с подвохом

Посмотрите на стены, окна, двери - пластиковые рамы из поливинилхлорида, двери из прессованной стружки или бумаги с нанесением поливинилхлоридной пленки, виниловые обои, искусственный утеплитель в стенах, пенополистирол, бетон с разнообразными примесями, краски, изготовленные с различными химическими растворителями. Дешевая мебель сегодня производится из ДСП - древесностружечных плит, то есть из прессованной стружки с добавлением формальдегидных смол, а покрывается пленкой из поливинилхлорида.

Все это приводит к химическому загрязнению воздушной среды в доме, проявляющемуся наличием постороннего запаха, головной болью, повышенной утомляемостью, жжением в глазах, першением в носоглотке. Снижается иммунитет, повышается заболеваемость, развивается аллергия. А ряд выделяемых веществ обладает еще канцерогенным и мутагенным действием. Чтобы снизить влияние этих вредных факторов, необходимо, по возможности, использовать мебель из настоящего дерева, хотя бы в спальне (кровать - из дерева или на металлическом каркасе). После установки новой мебели обязательно в течение нескольких недель постоянно проветривать помещение, лучше всего устраивая сквозняк. Точно так же нужно поступать после установки новых дверей, окон, окраски стен, пола, поклейки виниловых обоев. Из грунта под домом и из строительных материалов выделяется радиоактивный газ радон, который в семь раз тяжелее воздуха. Он накапливается в подвальных помещениях и нижних этажах здания. Если вы живете на первом этаже, необходимо организовать проветривание подвала и загерметизировать швы в перекрытиях.

## А что на кухне?

У вас на кухне газовая плита? Тогда важно знать, что продукты сгорания природного газа очень вредны. Форсунки плиты должны быть правильно отрегулированы, чтобы снизить выделение вредных газов при горении, над плитой необходимо установить мощную вытяжку, в кухне обязательно должна быть приточная и вытяжная вентиляция. Продукты сгорания не должны попадать из кухни в воздух жилой зоны, поэтому рекомендуется закрывать дверь на кухню, пока вы готовите на плите. Контейнеры для хранения еды могут



# ОПАСНЫЕ ВЕЩИ В ВАШЕМ ДОМЕ

**Не зря говорят: «Мой дом - моя крепость». Здесь мы отдыхаем после работы, воспитываем детей и, вообще, проводим половину жизни. Но в каждом жилище есть вещи, представляющие скрытую угрозу здоровью.**

выделять вредные химические вещества при нагревании, поэтому не разогревайте в них еду. Пластиковые кувшины и бутылки тоже нельзя считать абсолютно безопасными, особенно при контакте с кислой средой, так что, не храните в них компоты, морсы и вообще воду для питья длительное время. Не наливайте горячие напитки в пластиковые емкости, в которых они будут находиться долго! Лучше всего использовать керамическую или стеклянную посуду.

То же самое относится к электрочайникам - выбирайте чайники с резервуаром из нержавеющей стали или стекла, а не из пластика.

## Избавляемся от пыли

Обязательный спутник любого быта - пыль, от нее полностью избавиться невозможно, но снизить концентрацию необходимо. Тщательная влажная уборка, включая труднодоступные места за кроватями, под шкафами, у плинтусов должна стать еженедельной. Пылесос - это хорошо, но сначала должна идти влажная уборка, поскольку при работе пылесос неизбежно поднимет с пола самую вредную, мелкую пыль.

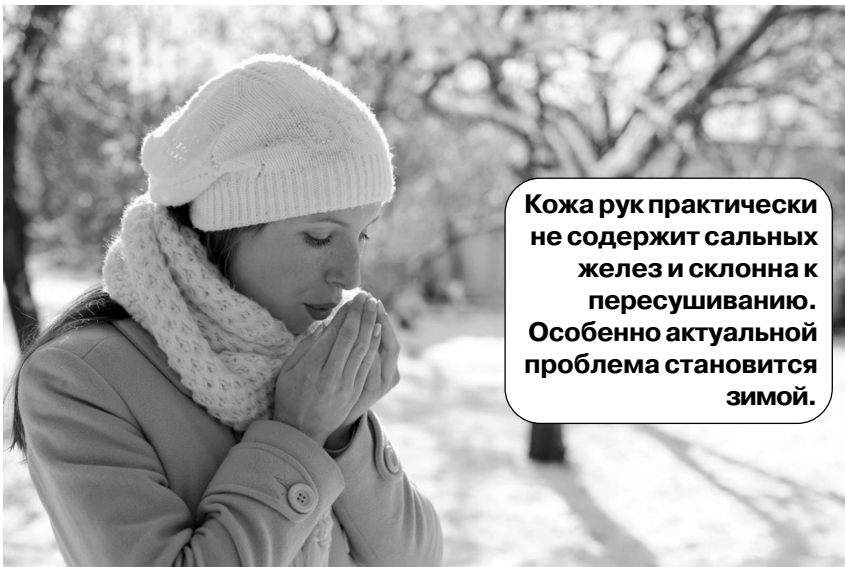
Мытье посуды, стирка и уборка - это уже давно, не безопасное хозяйственное мыло, а целые батареи химических средств для стирки, отбеливания, чистки и мойки. При постоянном контакте они опасны для здоровья. Не пользуйтесь бытовой химией без острой необходимости, замените ее хозяйственным мылом. Для стирки луч-

ше применять гели, а не порошки, причем, чем менее интенсивно пахнет гель, тем он безопаснее. То же самое можно сказать и о средствах для мытья посуды и прочей бытовой химии. Не пользуйтесь аэрозольными освежителями воздуха! Это очень вредная вещь, лучше устройте в туалете хорошую вытяжку.

Ванная - помещение сырое и теплое, идеальное место для размножения плесени и грибков. Грибки выделяют в воздух аллергены. Именно поэтому, как только появился грибок - срочно выведите его! Советы и рецепты для этого найдете в Интернете, но главная профилактика - опять-таки эффективная вентиляция, которая поможет понизить влажность в помещении.

## Телефон, микроволновка

Чем дальше, тем больше появляется в наших домах разнообразных электрических и электронных приборов, в том числе постоянно излучающих электромагнитные волны высокой частоты. Это мобильные телефоны, планшеты, Wi-Fi-роутеры, ноутбуки. Микроволновка на кухне также содержит генератор сверхвысоких частот. Излучение всех этих приборов оказывает влияние на человека на коротких дистанциях, поэтому старайтесь отдыхать на расстоянии не менее метра от всех источников излучения. Ни в коем случае не кладите под подушку или рядом с изголовьем мобильный телефон или планшет! Соблюдайте безопасную дистанцию при работе микроволновой печи.



**Кожа рук практически не содержит солевых желез и склонна к пересушиванию. Особенно актуальной проблема становится зимой.**

# КАК ЗАЩИТИТЬ РУКИ В ХОЛОДА

**В** холодное время года руки требуют усиленной заботы и ухода. Придерживайтесь многоступенчатой системы, чтобы кожа оставалась мягкой, увлажненной и приятной на ощупь.

### Увлажнение и питание - это основа!

В среднем, мы моем руки около пяти раз в день. Исключить эту процедуру невозможно, но в наших силах сделать ее максимально безопасной. Например, можно отказаться от обычного мыла, отдав предпочтение жидким вариантам. Также хороши твердые, но с увлажняющими компонентами в составе - глицерином, оливковым маслом, маслом жожоба или карите.

Кожа рук скажет спасибо за питательные ночные маски. Наносить их рекомендуется перед отходом ко сну, а смывать - уже утром, когда они закончат свое действие.

**С мукой.** Смешайте 1 ч. л. меда, 1 ст. л. молока, 1 ст. л. оливкового масла и 3 ст. л. овсяной муки.

**С глицерином.** Соедините между собой 2 ст. л. любого кисломолочного продукта (подойдут кефир, ряженка, сметана), 1/2 ч. л. глицерина и 1 ч. л. меда.

**ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СУХОСТЬ И ШЕЛУШЕНИЕ. ВЫХОДЯ НА УЛИЦУ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ТЕПЛЫЕ ПЕРЧАТКИ, В КОТОРЫХ РУКАМ БУДЕТ КОМФОРТНО.**

**С алоэ.** Понадобится сок нескольких листочков алоэ, смешанный с 1 ч. л. меда.

**С пантенолом.** Приобретите пантенол в виде пенки, возьмите порцию размером с ладонь. Добавьте к ней 1 ч. л. масла оливы, миндаля или абрикосовых косточек, а также 5 капель эфирного масла чайного дерева.

После нанесения ночной маски необходимо надеть на руки полиэтиленовые или специальные косметические перчатки.

### Скраб нужен?

Некоторые считают, что в холода использовать средства с абразивами не стоит. Однако это неверно. Например, скраб с увлажняющими компонентами способен обеспечить коже рук глубокое очищение. Благодаря ему дерма станет мягкой, гладкой.

✓ **Смешайте 5 ст. л. сахарного песка, 1 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла. Нанесите состав на кожу рук, мягко массируя дерму в течение 3-4 минут. В конце смойте скраб теплой водой и нанесите увлажняющий крем.**

В холодное время года крем для рук желательно носить с собой в сумочке и периодически наносить на руки для увлажнения. Делать это рекомендуется за 10-15 минут до выхода на улицу, чтобы средство успело впитаться. Также пользуйтесь им после каждого мытья рук, уборки с применением химических средств, возвращения с мороза и при любой ситуации, когда почувствуете дискомфорт. В качестве дневного варианта можно подобрать крем с более легкой текстурой, на ночь - с более плотной.

### Парафинотерапия дома и в салоне

Незаменимая процедура для нежной кожи рук в холода - парафинотерапия. Она активизирует обменные процессы, увлажняет дерму, заживляет мелкие трещинки, поддерживает тонус.

В салоне парафинотерапию проводят в несколько этапов. Сначала на кожу наносят скраб или пилинг, чтобы отшелушить отмершие частички. Далее используют лечебный питательный состав, состоящий из масел, витаминов и активных ингредиентов. После этого руки погружают в ванночку с расплавленным парафином на 15 минут. Когда состав оказывается смыв, наносится питательный крем.

Подобную процедуру можно провести и в домашних условиях, если заранее приобрести косметический парафин. В салоне его доводят до необходимой температуры в специальной ванночке с автоподогревом. Дома ее может заменить водная баня.

После процедур, подобных парафинотерапии, кожа рук максимально распарена. Это наилучшее время для нанесения увлажняющих и регенерирующих кремов. Их активные ингредиенты полностью впитываются в дерму и обеспечивают стойкий результат.

## ЧТО ДЕЛАТЬ С ЗАУСЕНЦЕМ?

Заусенцы причиняют боль и выглядят неэстетично. К тому же сквозь мелкие ранки могут попасть микробы, которые в дальнейшем спровоцируют воспалительный процесс. Избежать неприятности можно, если не пренебрегать качественным маникюром, регулярно увлажнять кожу рук, защищать их во время уборки и другого контакта с агрессивными средствами.

Не помогло? Распарьте кожу рук в теплой ванночке, удалите заусенец под корень щипчиками и смажьте ранку антисептической мазью. Спустя 2-3 часа можно нанести питательный крем.

Отрывать заусенец нельзя! В открытую рану попадут микробы, а кожа вокруг



продолжит трескаться. Чтобы смягчить ее, в дальнейшем в качестве профилактики используйте масло для кутикулы. Приобретите удобный карманный формат, который можно везде носить с собой.

Чизу Саеки, автор книги о секретах красоты азиатских женщин «Японская революция по уходу за кожей. Совершенная кожа в любом возрасте», в свои 68 лет выглядит на 45. Она считает, что моложе нас делает улыбка, горящие глаза и, конечно, ухоженная кожа.

Перед тем как пересмотреть косметические средства, которыми вы пользуетесь, Чизу Саеки предлагает пройти тест на плотность эпидермиса. Приложите ладони к щекам и слегка растяните кожу к ушам. Если при этом появились небольшие морщины вокруг глаз и стали глубже имеющиеся заломы, это означает, что уход подобран неправильно.

## 1. Поэтапное умывание

В Японии популярна многоступенчатая система очищения. Вне зависимости от того, имеются ли на коже пудра или тональный крем, жительницы Страны восходящего солнца сначала используют гидрофильное масло. Маслянистая субстанция вытягивает из пор загрязнения, предотвращает появление черных точек, а также отлично растворяет косметику. После этого японки мицеллярной водой удаляют макияж с глаз, если он есть, и в завершение очищают кожу лица пенкой или гелем для умывания.

Желательно, чтобы все средства для ухода были одной марки и из одной линейки. Подбирать очищающую, увлажняющую и питательную косметику лучше вместе с косметологом, который выявит потребности кожи.



## 2. Массаж Гуаша

Ритуал, который практикуют женщины по всему миру, - массаж лица при помощи минерального камня. Его называют массажем Гуаша. Процедуру желательно проводить не менее трех раз в неделю, перед сном.

Нанесите на кожу лица косметическое масло для лучшего скольжения. Подержите скребок в руках несколько минут, чтобы согреть его.

Возьмите скребок так, чтобы он оказался под углом 45°. Пройдитесь им с легким нажимом от центра подбородка по контуру челюсти в направлении уха.

Удлиненной частью скребка обработайте скулы, уделив внимание жевательной мышце.



# 5 СЕКРЕТОВ МОЛОДОСТИ ИЗ ЯПОНИИ

**Гладкая, подтянутая кожа без морщин, которую в Японии называют фарфоровой, - это не дар природы, а результат грамотного ухода за собой.**

Далее не спеша продвигайтесь от переносицы к линии роста волос. На лоб сильно надавливать не нужно. В завершение смойте масло и нанесите питательный крем.

✓ **Зону вокруг глаз массировать не следует - можно растянуть кожу и спровоцировать появление морщин.**

## 3. Вода Сасси

Если ваша кожа склонна к высыпаниям и сухости, возьмите на заметку рецепт, которым пользуются в Японии. Приготовьте воду Сасси - этот напиток выводит из организма токсины и улучшает цвет лица. Благодаря мочегонному эффекту также снижается отечность.

✓ **Вымойте и нарежьте лимон кружочками. Очистите огурец и также нарежьте. Очистите 20 г корня имбиря и натрите. Залейте все ингредиенты 2 л чистой негазированной воды. Добавьте 10 г свежей мяты. Оставьте на 2 часа. Пейте в течение дня перед каждым приемом пищи.**

## 4. Тканевые маски - ежедневное увлажнение

Тканевые маски представляют собой целлюлозу, пропитанную коктейлем из

активных веществ. Такой формат удобен в использовании - достаточно распечатать упаковку и наложить лекало на кожу лица на 15-20 минут, затем втереть остатки эссенции в дерму. Лучше всего использовать тканевые маски по утрам, чтобы увлажнить кожу перед нанесением макияжа.

В холодное время года рекомендуется применять маски с гиалуроновой кислотой, антиоксидантами и витамином С. Они помогут удержать влагу в коже, противостоять свободным радикалам и отложить преждевременное старение.

## 5. Защита от солнца круглый год

В Японии красивой считается белоснежная кожа, поэтому раньше жительницы этой страны покрывали лицо рисовой пудрой, разведенной в воде. Сейчас такой экзотический подход остался в прошлом. Но компоненты, защищающие дерму от ультрафиолетового излучения, добавляют во многие японские средства для ухода за лицом. Перед тем как выйти на улицу, проверьте УФ-индекс в любом приложении прогноза погоды на вашем смартфоне. Если значение выше 3, на кожу нужно нанести крем с SPF-фильтром. Зимой подойдет средство с SPF-15, летом - с SPF-30 (или 50, если вы находитесь на пляже).

# МЯСНЫЕ ШАРИКИ



## ПО-АРМЯНСКИ

**Понадобится:** филе говядины - 450 г, картофель - 1 шт., яйцо - 1 шт., изюм темный - 20 г, лук - 1 шт., растительное масло для жарки, мука - 60 г, грецкие орехи (ядра) - 60 г, петрушка - 3 веточки, хмели-сунели - 1/2 ч. л., перец черный - 1/4 ч. л., соль.

Картофель очистите и отварите до готовности. Изюм залейте кипятком на 5 мин., затем откиньте на дуршлаг. Грецкие орехи обжарьте на сухой сковороде, остудите, мелко нарубите. Зелень измельчите. Лук нарежьте кубиками и обжарьте на 1 ст. л. масла на медленном огне.

Мясо вымойте, обсушите и пропустите через мясорубку вместе с картофелем. Добавьте орехи, изюм, петрушку и обжаренный лук, аккуратно вбейте в уже готовую смесь. Посолите, поперчите, добавьте специи.

Вымешайте фарш, сформируйте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте в муке и обжарьте со всех сторон на растительном масле.

## ШВЕДСКИЕ

**Понадобится:** филе говядины - 400 г, лук - 1 шт., чеснок - 1 зубчик, растительное масло для жарки, мука - 70 г, панировочные сухари - 150 г, перец черный - 1/3 ч. л., соль, петрушка для украшения. Для соуса: клюква замороженная - 300 г, сахар - 100 г, вода - 90 мл, гвоздика - 4 шт., ягоды можжевельника - 5 шт., соль.

Лук нарежьте кубиками, чеснок пропустите через пресс, обжарьте на 1 ст. л. масла до прозрачности. Филе вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Введите в фарш лук и чеснок. Посолите, поперчите. Добавьте сухари, вымешайте. Сформируйте фрикадельки размером с некрупное яйцо. Переложите на тарелку, уберите в холод.

Выложите в сковороду клюкву, сахар, бутоны гвоздики, соль и ягоды можжевельника. Залейте водой, варите 15 мин.

В сковороде с разогретым маслом обжарьте фрикадельки, затем залейте соусом и тушите 5-7 мин. на небольшом огне.

подавайте с картофельным пюре и свежей петрушкой.



## ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**Понадобится:** филе телятины - 450 г, лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., твердый сыр - 60 г, чеснок - 2 зубчика, мука - 60 г, томаты консервированные - 700 г, базилик - 1/4 ч. л., тимьян - 1/4 ч. л., растительное масло - 3 ст. л., соль, перец.

Мясо вымойте, обсушите, пропустите через мясорубку. Сыр натрите. Смешайте фарш с сыром, мукой и яйцом. Посолите, поперчите, добавьте базилик. Скатайте небольшие шарики, обваляйте в муке и уберите в холодильник.

Лук и чеснок мелко нашинкуйте. Обжарьте лук на 1 ст. л. масла до прозрачного состояния, затем прогрейте чеснок. Влейте измельченные томаты. Добавьте соль, черный перец и тимьян. Тушите соус на умеренном огне 10 мин. Обжарьте фрикадельки, залейте соусом и тушите 20 мин. на медленном огне. Блюдо готово!

## МЕКСИКАНСКИЕ

**Понадобится:** филе куриное - 450 г, яйцо - 1 шт., лук - 1 шт., фасоль в томатном соусе (консервированная) - 1 банка, помидоры - 3 шт., томатный сок - 300 мл, сыр - 100 г, панировочные сухари - 3 ст. л., растительное масло - 3 ст. л., перец чили - 1/4 ч. л., зелень, соль.

Пропустите через мясорубку филе и лук. Посолите, поперчите. Вбейте яйцо и добавьте 1 ч. л. сухарей.

Обжарьте измельченные помидоры. Добавьте фасоль, влейте томатный сок. Тушите 10 мин. Посолите, добавьте острый перец.

Из фарша скатайте фрикадельки, внутрь вложите сыр. Обжарьте до румяной корочки.

Залейте фрикадельки соусом, тушите 5 мин. Подавайте, посыпав сыром.



## ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ!

Мясо для фрикаделек можно брать любое. Из баранины и свинины они получаются более жирными и сытными, а из курицы или индейки - легкими и нежными. Попробуйте приготовить фарш из двух видов мяса в соотношении 1:1.

Скатать шарики из фарша будет легче, если смачивать руки в прохладной воде. Фрикадельки не обязательно обжаривать: их можно запечь в духовке. Подают мясные шарики горячими, с картофельным пюре, пастой, рисом или овощным рагу.

## СУП-ПЮРЕ С ЖАРеныМИ БАКЛАЖАНАМИ

**600 г баклажанов, 0,5 кг картофеля, 2 помидора, лукавица, чеснок, соль, перец, 0,8 л воды, 2 ст. ложки растительного масла.**

С помидоров снимите шкурку, мякоть нарежьте небольшими ломтиками. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте в нем измельченный лук и зубчик чеснока до полупрозрачности. Добавьте нарезанный картофель, помидоры. Залейте водой, посолите, поперчите. Варите до готовности картофеля. Измельчите в пюре. Нарезанные кубиками баклажаны обжарьте на масле до мягкости, добавляйте их в тарелки при подаче.

## ЧЕБУРЕКИ В КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЯХ

**400 г капусты, панировочные сухари, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, растительное масло. Начинка: 400 г фарша, лукавица, сушеный чеснок и базилик, соль, перец.**

Капустные листья приготовьте как на голубцы. Смешайте фарш с измельченным луком и специями, влейте 50 мл воды. Подготовьте 3 тарелки для панировки. В одну всыпьте муку, в другую - сухари. В третью вбейте яйца, посолите, поперчите. На одну половину листа выложите фарш (оставляя края). Слегка подогните края со стороны, где фарш. Накройте второй половиной, формируя конвертик. Так сформируйте все заготовки. Обваляйте их в муке, окуните в яйцо и запанируйте в сухарях. Жарьте в разогретом масле по 4-5 минут с каждой стороны под крышкой.

## БУЛОЧКИ С МАКОМ НА КЕФИРЕ

**450 г муки, 200 мл кефира, 80 г сливочного масла, 10 г дрожжей, 2 яйца, сахар, 1/2 чайн. ложки соли, ванилин, 100 г мака.**

В теплый кефир всыпьте дрожжи, добавьте растопленное масло, яйцо, 5 ст. ложек сахара, ванилин и соль. Введите муку. Замесите мягкое и эластичное тесто. Накройте и поставьте в теплое место. Мак залейте водой и варите 5-6 минут. Воду слейте. Добавьте 3 ст. ложки сахара и взбейте блендером. Через час расстойки раскатайте тесто в пласт толщиной 3-4 мм. Выложите на него начинку. Сверните рулетом и нарежьте на кусочки шириной 5-6 см. Накройте пленкой на полчаса. Смажьте взбитым яйцом и запекайте 40-45 минут при 170 градусах.



## КАК ВКУСНО ПРИГОТОВИТЬ МОЙВУ

**Мойва - прекрасный источник легко усваиваемого белка, полиненасыщенных жирных кислот, йода, витаминов А и D, группы В, незаменимых аминокислот...**

Добавьте в кляр воду или муку при необходимости. Раскалите масло. Берите мойву за хвостик и окунайте сначала в кляр, потом опускайте в масло. Жарится рыбка за считанные минуты. Доставайте ее шумовкой. Подавать мойву можно с соусом из майонеза, чеснока и зелени.

мерно 50 минут. Можно потомить в духовке.

### Рыбный паштет

**350 г мойвы, лукавица, морковь, 1,5 ст. ложки растительного масла, по 3 щепотки соли и перца, 3 лавровых листа.**

У мойвы удалите голову с внутренностями, черную пленку внутри брюшка, хребет, плавники и хвосты. Овощи очистите и нарежьте мелким кубиком. Пассеруйте в казане на растительном масле 4-5 минут. Овощи не должны жариться, они должны стать мягкими. Добавьте нарезанную на мелкие кусочки рыбу, лавровый лист, посолите, поперчите. Влейте примерно 50 мл теплой воды. Томите рыбу 10-15 минут, время от времени перемешивая. После измельчите все погружным блендером. Попробуйте паштет на вкус, при необходимости добавьте соль, специи.

### Домашние шпроты

**500 г замороженной мойвы, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка сухого чая, 4 лавровых листа, 6 горошин перца, 100 мл воды, 1/2 чайн. ложки соли.**

Рыбу разморозьте и удалите головы с внутренностями. Хвост и плавники тоже обрежьте. Чай залейте 100 мл кипятка, добавьте соль. В посуду, удобную для тушения, выложите мойву. Сверху положите перец, лавровый лист, влейте заваренный чай и растительное масло. Тушите при-

### В пивном кляре

**1 кг мойвы, 1-1,5 стакана муки, 2 яйца, стакан пива (или минералки с газом), примерно 1/2 стакана ледяной воды, соль по вкусу, растительное масло для фритюра.**

Мойву вымойте. Удалите голову, внутренности, плавники, хвосты оставьте. Размешайте яйца с солью и небольшим количеством ледяной воды. Влейте пиво, перемешайте. Всыпьте муку.

# Магическое цветоводство



## КОМАНДА В ЖЕЛТЫХ ШАПОЧКАХ

**Желтый цвет - цвет Солнца, поэтому несет положительную энергетику. Не зря желтые детали интерьера или туалета поднимают нам настроение. Почти то же самое можно сказать про «солнечные» цветы.**

### Сила желтого

Желтый - один из самых сильных по воздействию на человека цветов. Он яркий, броский, теплый. Иногда достаточно просто посмотреть на что-нибудь желтое, чтобы перестать грустить или расстраиваться. Например, на желтый цветок.

Заведите у себя на подоконнике маленькое «солнышко» и радуйтесь от одного его вида. Только помните: желтые цветы, как и все остальные, требуют к себе особого отношения, иначе их магическая сила потеряется.

С цветами полезно разговаривать - негромко и спокойно. Они реагируют на такую речь соответствующе: открывают поток положительной энергии и всячески помогают своему владельцу.

### 6 маленьких «солнышек»

Желтых цветов великое множество! Мы расскажем о самых распространенных из них.

#### 1. Тюльпан

Первое, что приходит на ум, когда мы слышим о желтых цветах: «Желтые тюльпаны - признаки разлуки». Его магическое свойство - уравновесить мужскую и женскую энергию. Если вы часто ссоритесь со своим избранником, поставьте несколько желтых тюльпанов в вазе (обязательно нечетное число) в центр помещения, где вы проводите больше всего времени. Вот увидите, как ваши ссоры и выяснения отношений сойдут на нет.

#### 2. Одуванчик

Из одуванчиков не рекомендуется делать букеты, т.к. они быстро вянут. Лучше время от времени «навещайте» их на природе - в соответствующее время года.

Или представляйте, как вы приезжаете на полянку, где растет много одуванчиков, и просто любуетесь ими.

Один одуванчик (или же его изображение) можно использовать в качестве точки концентрации при медитации. Смотри на него, вы почувствуете, как у вас на душе становится легко и спокойно. То же самое касается и других полевых желтых цветов - мать-и-мачехи, куриной слепоты, ромашки.

#### 3. Нарцисс

Его название - синоним гордого, самовлюбленного человека. А магическое свойство заключается в повышении самооценки. Сомневаетесь в себе и своих силах? Пусть у вас перед глазами чаще будут нарциссы. Они помогут вам отыскать скрытый потенциал и продемонстрировать собственные способности и таланты с неожиданной стороны.

#### 4. Ирис

Улучшает самочувствие, избавляет от бессонницы, депрессии. Поставьте вазу с желтыми ирисами у изголовья кровати и наслаждайтесь их видом перед тем, как заснуть.

Цветы отведут от вас потоки отрицательной энергии и подарят глубокий здоровый сон с приятными сновидениями. Кстати, ирисы «притягивают» вещие сны. Увидев такой, задумайтесь,

какую информацию посылает вам Вселенная.

#### 5. Пион

Большие и пышные цветы украсят любой интерьер! И не только украсят, но и помогут разобраться с проблемами, долго не дававшими вам покоя. Каким образом? Они очистят ваше сознание, помогут разумно оценить ситуацию и найти оптимальное решение. Для этого поставьте вазу с пионами так, чтобы они находились к вам как можно ближе.

Если вы много времени проводите за компьютером, расположение рядом с монитором - идеальное.

#### 6. Подсолнух

Он больше других желтых цветов напоминает солнце, поэтому так нравится многим. У него есть много мелких декоративных разновидностей, из которых можно составить букет.

Глядя на него, можно заряжаться позитивом и бодростью. Хорошее подспорье он окажет тем, кого одолевает осенне-зимняя хандра, когда световой день короток. Подсолнух станет персональным источником света!

### Соседи желтых цветов

Лучшие друзья желтых цветов - зеленые и оранжевые, т.к., если смешать два этих цвета, получится желтый. Если вы хотите составить букет из всех этих растений, помните, что желтые цветы должны быть основными, а остальные - вспомогательными. Это значит, что в букете может быть один зеленый побег или веточка с мелкими оранжевыми цветами. Что касается соседства с различными предметами, то тут желтые цветы неприхотливы. Как и многим другим растениям, им нравится, когда рядом вода - символ жизни. Им нравится находиться рядом с аквариумом или миниатюрным декоративным водопадом. Хотите усилить действие желтых цветов? Зажигайте рядом с ними свечи. Энергия огня усиливает энергию желтого, т.к. имеет схожую природу. Хорошо расставить вокруг вазы с цветами несколько свечей и одновременно зажечь их.

### Когда желтого

#### слишком много

Переизбыток чего-либо никогда не ведет к чему-то хорошему. И переизбыток желтого цвета в том числе. Одного небольшого букета из желтых цветов вполне хватит, чтобы наполнить квартиру положительными вибрациями и ощутить его магическую силу. Если вы разместите букеты в каждой комнате, то вскоре почувствуете себя взвинченной, будто постоянно на взводе. Вам начнет казаться, что нужно куда-то бежать, что-то предпринимать. Это - явный признак «передозировки» желтым. Срочно раздарите желтые букеты друзьям и знакомым!



Деловое турне	Капитан у Жюль Верна	Футляр с хара-ндашами	Охотничья собака	След драки	Курорт на Черном море	Все хорошее Персия нынче	Команда остановиться	Кусачее насекомое				Театр в Москве
Импрес-сионист		Маршрут Сын По-сейдона			В роли агента Никиты				Мех на шапку		Красная строка	
"Мятная" нимфа			Опера Джузеппе Верди	Гора, причал Ноя				Получается из бревна				
Столица Тимура					Буддийский храм				Площадка для Валуева		Класс в обще-стве	
Круглые циферки				Политик "за крестьян"	Пучок сена			Одежда боксера				
Газировка за три копейки	Арабский бубен	Пара для Людмилы	"Гремлин-ны", режиссер		Болото			Знак национа				
			Кондит. студень			Курорт в Ита-лии	Евгений у Пушкина	Слав при пайке				
			Одолел Голиафа			Фран-цузский писа-тель					Острое кольцо	Мало-литраж-ка
Э мину-ты на ринге				Ему вре-мя, а по-техе час	Лев в песне Высоц-кого			Парчо-вое одеяние	Бортом к ветру ...Кал-ныньш			
			После Дж. Вашинг-тона								Гоняется за Джерри	
Клюк-венный компот	Съедоб-ные потроха				Мягкие сапоги татар				Йоно Оно без Леннона			
			Город в поэме Гомера			Нить с грибами					Шекспи-ровский король	
Паюс-ный деликатес	Норма доярки				Актриса ...Пок-ровская				Завер-нутый пирог			

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №50

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шкалик. Туполев. Трюм. Барибал. Вал. Напоказ. Монако. Дорога. Ат. Ерика. Хомут. Ройс. Вес. Движение. Поиск. Трон. Гуково. Ропак. Кобура. Ржа. Топаз. Нары. Глина. Срам. Ангел. Ракета. Жалоба. Озон. Красин. Тальма.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бульдог. Карта. Ужовник. Пинк. Лимбо. Ока. Ежа. АК. Возглас. Конрад. Ангоб. Ли. Изотоп. Унисон. Штаб. Ветеран. АМО. Уже. Арарат. Апологет. Спор. Нар. Оно. Скол. Слива. Очи. Прорез. Акакий. Стаж. Атом. Ворота. Сук. Кармана.

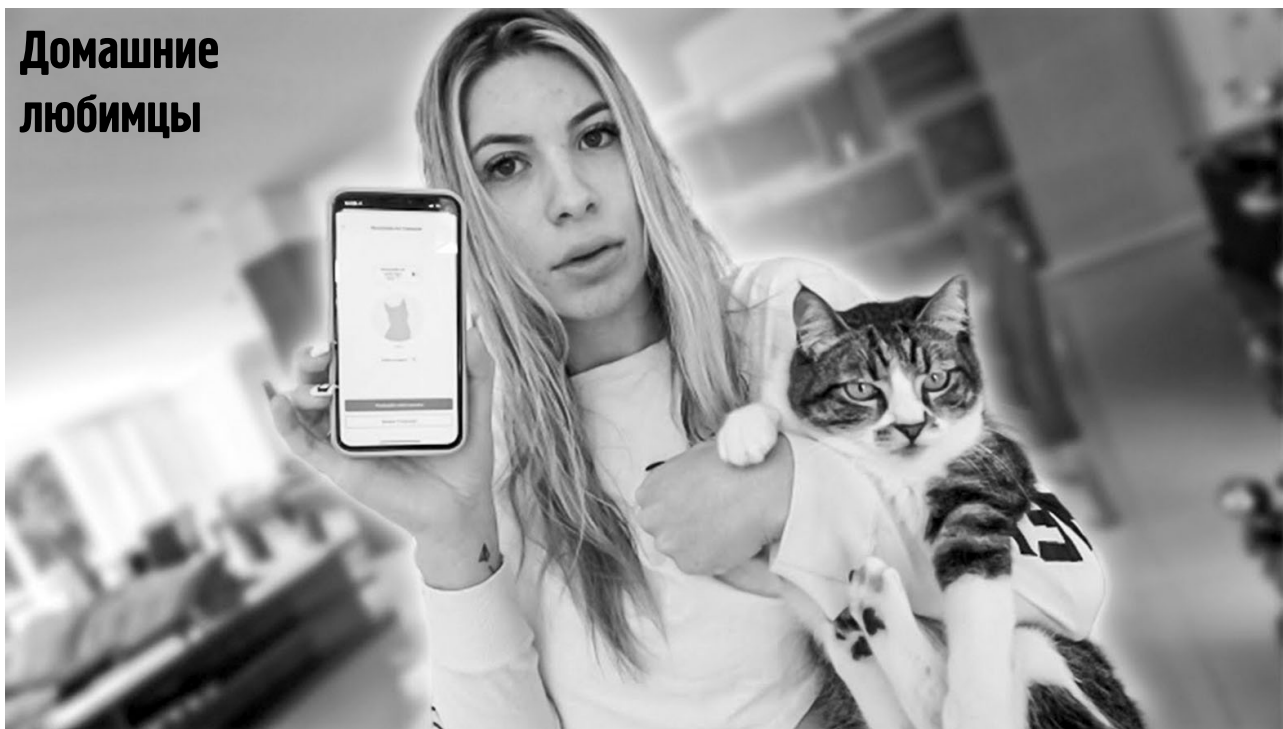
СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**  
ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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 ПОНЯТЬ СВОЕГО КОТА?

**В Японии создали приложение, которое способно распознавать мяуканье кота и переводить его на человеческий язык. А это значит, что у хозяев появился шанс по-настоящему понять своих питомцев.**

Программа «MeowTalk», или «кошачий переводчик», стала вирусной в Стране восходящего солнца: ее скачали 17 миллионов раз! И это не удивительно, ведь каждый владелец кота или кошки хотел бы поговорить со своим пушистым другом. Да, иногда животные посылают нам очевидные сигналы - например: «Я голоден», «Я зол на тебя». Но, согласитесь, этого недостаточно для полноценного общения.

#### Как это работает

Разработчики уверены, что нашли алгоритм, который идентифицирует звуки, издаваемые кошкой, и переводит их на человеческий язык. Как такое

возможно? Умный помощник в вашем смартфоне улавливает кошачье мяуканье, связывает его с одной из тринадцати вокализаций и выдает эквивалентное значение, понятное вам. Программа может выдать такие фразы: «Покорми меня», «Оставь меня в одиночестве», «Не зли меня», «Я хочу спать».

В те моменты, когда питомец чувствует себя хорошо и настроен на контакт с хозяином, он издает звуки, которые приложение переводит как: «Я люблю тебя». Пожалуй, эту фразу мечтает услышать любой хозяин котика!

Пока такая роскошь доступна лишь жителям Японии. Но, возможно, в ближайшем будущем похожая программа появится и в нашей стране.

### Разговоры - вам на пользу!

Ученые настаивают: вести разговоры с «хвостиком» - полезная привычка. Даже если вы не понимаете, что именно хочет сказать вам животное, обязательно общайтесь с ним.

**Борьба со стрессом.** Рассказывая коту о том, как прошел ваш день, вы можете проанализировать последние события, «разгрузить» голову и почувствовать себя лучше.

**Развитие интеллекта.** По мнению специалистов, те, кто разговаривает с котами (или собаками), обладают высоким интеллектом. Это позволяет им находить в братьях наших меньших человеческие черты.

**Установите контакт с котом.** Чем чаще животное слышит голос хозяина, тем быстрее привязывается к человеку. Если вы хотите укрепить связь с котом, не забудьте поинтересоваться, как он себя чувствует, не голоден ли, не хочет ли поиграть. Да, он не сможет ответить вам на понятном языке, но поведение питомца зачастую говорит многое о его самочувствии.

### КОТИК

#### ВМЕСТО СНОТВОРНОГО

Испанские ученые считают, что кошки дарят хозяевам чувство защищенности и спокойствия, когда отдыхают рядом. Они провели эксперимент, в котором приняли участие люди с различными расстройствами сна. Оказалось, рядом с кошками провалиться в сон получается быстрее. А все потому, что животные издают вибрации частотой от 25 до 50 Гц, и этот звук успокаивает человека, расслабляет.

### ЧТО У ТЕБЯ ПОД ХВОСТОМ?

Когда одна собака приветствует другую, уткнувшись носом ей под хвост, то получает от нового друга основную информацию. Можно сказать, это своего рода ритуал рукопожатия.

Два анальных мешочка под хвостом вырабатывают запахи, которые сообщают остальным животным о состоянии здоровья собаки, репродуктивном статусе, рационе питания и даже степени удовлетворенности жизнью. Так что интерес к чужим хвостам - абсолютно нормальное поведение для здорового самца или самки.

Ругать питомца за такую «бесцеремонность» не нужно. Но, если вы видите,

что другое животное не настроено на контакт и проявляет агрессию, дайте своему псу команду сидеть на месте или стоять рядом с вами. Так вы сумеете быстро восстановить контроль над ситуацией.



## ЧТО ВЫБИРАЮТ ЗВЕЗДЫ?



**Сара Джессика Паркер** сочетает классическое пальто в клетку с яркими колготками цвета баклажан. Отличный акцент!



Модный блогер **Рения Джаз** в свои 55 лет экспериментирует с сочными оранжевыми оттенками, которые ее освежают.



**Виктория Бекхэм** отдала предпочтение оливковым брюкам клеш, которые дополнила нарядной блузкой фиолетового оттенка.



**Редактор Анна Винтур** в свои 72 года не боится носить принты и даже сочетает несколько вариантов в одном образе.



57-летняя модель **Грейс Ганем** комбинирует модные брюки скинни с рубашкой оверсайз в мужском стиле.



## СТИЛЬНЫЕ ДЕТАЛИ



Стоит отказаться от больших и мешковатых сумок, обратив внимание на небольшие модели геометрической формы, клатчи, компактные сумки через плечо. Что касается аксессуаров, не рекомендуется сочетать в одном образе более 2-3 украшений. Более того, желательно, чтобы среди них было хотя бы одно из благородных металлов. Это придаст аристократичности. Хотите освежить свой внешний вид? Присмотритесь к ярким шарфам и шелковым платкам. А легкие драпировки и летящие ткани добавят образу романтичности.

## ЦВЕТ

Освежить образ помогут пастельные тона. Идеально смотрятся бежевые, нежно-розовые, небесно-голубые и лавандовые оттенки. Яркими акцентами могут стать обувь или аксессуары. Помимо однотонных вещей, можно разбавлять гардероб одеждой с принтами. Это могут быть вертикальная полоска, шотландская клетка или клетка виши, нежные цветочные мотивы, геометрия.





## ЛАТТЕ С КУРКУМОЙ

Молоко - 200 мл, мед - 1 ч. л., куркума - 1/2 ч. л., корица - 1/4 ч. л., черный перец горошком - 2 шт., имбирь - 1/4 ч. л., кардамон - 1 шт., бадьян - 1 шт., кокосовая стружка - 1/4 ч. л.

Налейте молоко в кастрюлю. (Можно использовать как коровье, так и растительное молоко. Особенно вкусно получится с кокосовым или миндальным.) Подогрейте молоко на умеренном огне до теплого состояния. Добавьте куркуму, звездочку бадьяна, перец горошком, кардамон, имбирь, корицу и слегка обжаренную на сухой сковороде кокосовую стружку.

Перемешайте. Прогревайте около 5 мин., не давая молоку закипеть.

Взбейте венчиком. Положите в стакан мед и залейте молоком. Посыпьте корицей перед подачей. Вместо меда можно добавить сахар или любой другой подсластитель, например, кленовый сироп. Или заменить его несладкими измельченными финиками.



## МАТНЫЙ МОККО

Кофе молотый - 1,5 ч. л., вода - 60 мл, матный сироп - 10 мл, какао - 1 ч. л., молоко - 150 мл, сливки (33%) - 30 мл, сахарная пудра - 1 ч. л., сахар - 1/2 ч. л., ванильный сахар - 1/4 ч. л., мята и шоколад для подачи.



## ГОРЯЧИЙ ЧАЙНЫЙ ПУНШ

Алкогольный: ром - 300 мл, вода - 700 мл, черный чай - 2 ч. л., сахар - 30 г, лимон - 1 шт., клюква - 50 г, бадьян - 2-3 шт., корица - 1 шт.

Залейте листовый черный чай кипятком. Заваривайте около 15 мин., процедите. Лимон нарежьте полукружьями. Перелейте в кастрюлю чай, влейте ром. Добавьте палочку корицы, звездочки бадьяна и клюкву. Всыпьте сахар. Прогревайте на слабом огне еще 15 мин., не давая закипеть. В каждую кружку положите кусочки лимона, немного, разомните их ложкой и залейте горячим пуншем. Для безалкогольного напитка заварите 2 ч. л. черного листового чая стаканом кипятка. Перелейте в кастрюлю, влейте 600 мл виноградного сока, добавьте 30 г сахара, палочку корицы и нагревайте 10-15 мин. Добавьте лимон, нарезанный полукружьями, и подавайте на стол.



## КАКАО ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВОЕ

1-й вариант: какао-порошок - 1 ч. л., молоко - 1 стакан, корица, мускатный орех - по 1/4 ч. л., ванильный экстракт - 1/4 ч. л., сироп ореховый - 1 ч. л., шоколад темный - 2 дольки.

2-й вариант: молоко - 1 стакан, орехово-шоколадная паста - 1 ч. л., сахар, какао-порошок - по 1 ч. л.

1-й вариант. Шоколад поломайте на кусочки. В сотейник влейте молоко и нагревайте на среднем огне, не доводя до кипения. Добавьте корицу, мускатный орех, ванильный экстракт, какао и шоколадную стружку. Нагревайте до растворения шоколада, постоянно помешивая. В кружку налейте сироп, залейте какао с молоком и специями, перемешайте.

2-й вариант. В сотейнике нагрейте молоко до теплого состояния на слабом огне. Всыпьте сахар и какао, доведите до кипения. Снимите с огня, слегка остудите, добавьте орехово-шоколадную пасту и еще раз прогрейте до растворения пасты. По желанию можно украсить взбитыми сливками и измельченными орешками.

