

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДАСТА ЮС

**№12**

март 2023

**Необычный  
гороскоп**

стр.32

**Почему болит  
голова?**

стр.6

**История из жизни**

**Французская мечта**

стр. 24, 25

**Домашний  
детокс**

стр.14

**5 правил эффективного  
рабочего дня**

стр.22

Цена:  
2,5 лари

**Лянка Грыу:**

стр. 16, 17

**«В школе меня дразнили за то,  
что сейчас - мое преимущество»**





На смену монохромным образам приходят смелые цветовые сочетания. На какие оттенки стоит обратить внимание в этом сезоне?

## 5 сочетаний цветов для яркого образа

Для гармоничного подбора цвета я советую воспользоваться цветовым кругом Иоханнеса Иттена. А также обратить внимание на проверенные готовые решения, которые помогут создать актуальный образ.

### 1. КРАСНЫЙ + РОЗОВЫЙ

Красный символизирует страсть и вызов, розовый - напротив, романтичность и доброту. Чтобы образ получился нежным и легким, советую алый оттенок выбирать в качестве низа, для юбки или брюк. Верхом может послужить нежно-розовый топ и пальто цвета фламинго. Дополните внешний вид аккуратной прической и минималистичными аксессуарами нейтральных оттенков.

### 2. БИРЮЗОВЫЙ + КОРАЛЛОВЫЙ

Теплый оттенок красного цвета самодостаточен сам по себе. Чтобы немного «усмирить» его, рекомендую сочетать оттенок со спокойным бирюзовым тоном. В качестве лидирующего элемента образа можно выбрать брючный костюм лазурного цвета, дополнив его коралловой блузкой или аксессуарами. Это сочетание выглядит гармоничным и напоминает мне морские звезды на водной глади.

### 3. ГОЛУБОЙ + БЕЛЫЙ

Мы привыкли носить голубые джинсы, а сверху - белую футболку. Предлагаю взглянуть на это сочетание по-новому. Наденьте вниз белые брюки или юбку, а сверху примерьте нежно-голубую рубашку или топ. Дополните образ аксессуарами в тон - головным убором, сумочкой, украшениями. Это будет выглядеть свежо и необычно.

### 4. ЗЕЛЕНый + КОРИЧНЕВЫЙ

Два этих цвета вместе образуют гармоничный союз, который выглядит благородно и элегантно. Удачно в таких оттенках будут смотреться деловые комплекты, которые можно смело надеть в офис. С помощью сочетания зеленого и коричневого можно также создавать вечерние образы, используя интересные фактуры и крой изделий.

### 5. ФИОЛЕТОВЫЙ + ЖЕЛТЫЙ

Радостный и позитивный желтый я советую приглушить таинственным и мягким фиолетовым. Сочетание этих цветов создает весьма яркий контраст, но он приятен глазу. Чтобы не перегружать образ, выбирайте сумку и обувь в нейтральных цветах - серых или коричневых. Если ваша задача - создать романтическое настроение, примерьте платье пурпурного оттенка с яркими желтыми туфельками на высоком каблуке.





## ДЖОННИ ДЕПП ВЫРУЧИЛ ЗА СЕРИЮ СВОИХ КАРТИН 5,4 МЛН ДОЛЛАРОВ



Голливудский актер представил вниманию публики очередную серию своих картин с изображениями различных селебрити.

И на сей раз в числе удостоившихся его кисти знаменитостей оказались актеры Ривер Феникс и Хит Леджер, а также писатель Хантер С. Томпсон и звезда регги Боб Марли! Созданные Джонни Деппом портреты можно было приобрести в расположенной в лондонском районе Ковент-Гарден галерее Castle Fine Art Gallery. Стоимость каждой картины составила 5400 долларов, и почти все они были распроданы всего лишь за каких-то пять дней, в результате чего актер выручил за них 5,4 млн долларов! Стоит отметить, что это уже вторая по счету выставка Джонни из его коллекции под названием «Друзья и герои» – в первой серии картин, распроданной в июле прошлого года буквально за несколько ча-

сов, были портреты звезд кино Аль Пачино и Элизабет Тейлор, а также гитариста The Rolling Stones Кита Ричардса и легенды фолка Боба Дилана. Джонни Депп был очень тронут повышенным интересом публики к его творчеству и подметил, что, несмотря на то, что он на протяжении многих лет посвящал большую часть своего времени съемкам в кино, у него всегда была потребность заниматься еще и каким-либо иным творчеством – либо рисованием, либо писательством. Более того, искусство присутствовало в его жизни еще задолго до того, как Джонни стал актером!

Вот только демонстрировать широкой общественности свои картины он совершенно не стремился, причем делал он это исключительно из уважения к другим художникам, у которых не было возможности продвигать свои работы, пользуясь громким именем!

### 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.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

#### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223

## УИЛЛ СМИТ СПЕЛ ХИТ JUST THE TWO OF US



Уилл Смит, похоже, нашел себе нового бас-гитариста. Американский актер и рэпер выложил у себя в соцсетях запись дуэта с 10-летней девочкой из США Эллен Алавердян. На видео девочка исполняет одну из слож-

ных партий хита, выпущенного в 1997 году, Just the Two of Us, а Уилл Смит зачитывает куплет.

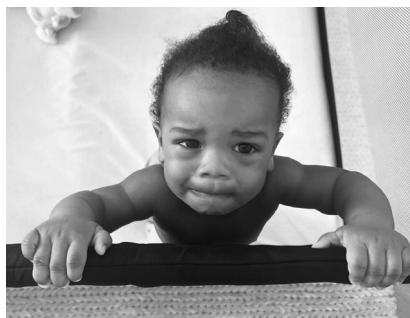
Актер также отметил, что композиция под аккомпанемент девочки звучит просто фантастически.

## Шоу-бизнес

### РИАННА ПОДЕЛИЛАСЬ РЕДКИМИ СНИМКАМИ СЫНИШКИ

Несмотря на то, что имя своего сына от рэпера ASAP Rocky певица до сих пор держит в тайне, фотографиями малыша она все-таки иногда делится.

И буквально на днях Рианна опубликовала на своей страничке пару свежих снимков: на одном из них наследник артистки смотрит на ноутбуке клипы своей звездной мамы, а на втором мальчуган выглядит явно расстроенным. Некоторое же время тому назад Рианна



вместе с супругом и сыном снялась для обложки журнала Vogue, кроме того, она дала популярному изданию развернутое интервью, в котором поделилась своими мыслями и впечатлениями о материнстве. К слову, совсем скоро у артистки появится еще и второй ребенок – в феврале этого года Рианна раскритиковала очередную беременность, так что в недалеком будущем детских фотографий в ее аккаунте явно прибавится!

### ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ПОДЕЛИЛАСЬ СЕКРЕТАМИ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Популярная 54-летняя актриса рассказала в интервью журналу InStyle о том, какие хитрости помогают ей поддерживать здоровье и не утрачивать красоту.

И прежде всего Дженнифер помогло полное переосмысление ею значения крепкого и продолжительного сна! По ее словам, сон оказался прекрасен и невероятен! Так что теперь актриса ужасно сожалеет о том, что недооценивала его в молодые годы, полагая, что, проспав три-четыре часа, можно потом отлично протянуть целый день. Теперь же она осознала, что продолжительный сон не только самым благоприятным образом влияет на производительность и дает возможность почувствовать себя отдохнувшей, но и оказывает непосредственное влияние на здоровье, особенно с годами, когда дефицит сна, который не-

возможно восполнить ничем другим, неизбежно приводит к самым разнообразным проблемам со здоровьем. Сейчас Дженнифер старается делать все возможное для того, чтобы обеспечить себе стабильный ночной сон. А когда ей все-таки не удастся хорошенько поспать, она старается как-то компенсировать недостаток сна – например, во избежание различных травм менее усердно занимается на тренировках. Также, помимо сна, ежедневная рутина звезды включает в себя медитацию, спорт, соляные ванны и употребление достаточного количества воды – недаром в Голливуде Дженнифер считается самым настоящим экспертом в сфере ЗОЖ, и многие коллеги, включая и такую известную актрису, как Риз Уизерспун, с удовольствием обращаются к ней за советом!



### ШОУ-ПОКАЗЫ БРЕНДА VICTORIA'S SECRET ВОЗОБНОВЯТСЯ УЖЕ В ЭТОМ ГОДУ

После четырех лет перерыва популярный бренд Victoria's Secret снова возобновит свои всемирно известные ежегодные шоу-показы!

При этом Тимоти Джонсон, финансовый директор компании, пояснил, что это будет совершенно

новая версия фэшн-шоу, более того, новые показы будут представлены вниманию зрителей уже в нынешнем году! Впрочем, о своем желании вернуть показы мод топ-менеджеры бренда неоднократно упоминали и ранее, правда, данное

событие регулярно откладывалось. И, несмотря на то, что пока что неясно, в каком именно виде возродятся шоу-показы, из релиза становится понятно, что общественности стоит ожидать кардинальных перемен! В 2019 году показы бренда были отменены на фоне весьма ошутимого падения продаж – тогда бренд Victoria's Secret достаточно активно критиковали за то, что он не приглашал к сотрудничеству моделей plus-size и трансгендерных моделей, кроме того, компания угодила в самый эпицентр скандала еще и после рассказов некоторых ее сотрудников о домогательствах на рабочем месте. В последние же годы в компании Victoria's Secret велась активная работа над изменением ее политики, в результате чего бренд стал гораздо более инклюзивным. Так что не исключено, что новая стратегия поможет поправить и пошатнувшееся финансовое положение бренда!





# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ  
О ПОПУЛЯРНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ**

## **МРТ: и хочется и колется**



**М**агнитно-резонансная томография (МРТ) - уже много лет является золотым стандартом для постановки множества диагнозов. И не меньшее количество времени это популярное обследование обрастало сонмом мифов и заблуждений. Страшно, опасно, подходит не всем (а вдруг я как раз такой «не все?») - многие люди до сих пор боятся этого обследования, как огня. И зря. Расскажем, почему.

### **Миф 1: МРТ вызывает онкологию**

Магнитно-резонансная томография, на самом деле, один из самых безопасных методов диагностики. МРТ не сопровождается ионизирующим излучением, как, скажем, рентген и компьютерная томография. По сути, аппарат МРТ - это гигантский магнит, создающий постоянное магнитное поле. Чтобы сделать снимки, на пациента накладывается катушка, которая дает радиочастотные импульсы, за счет которых протоны водорода отклоняются в определенных направлениях, в различных органах по-разному. Вот почему, если нет индивидуальных противопоказаний, МРТ можно проходить несколько раз в год без страха нанести вред здоровью.

### **К слову, об облучении**

При рентгене человек действительно получает ионизирующее облучение, которое может запустить в клетках организма патологические процессы. Но опасным

считается лишь облучение в 1 мЗв в год в то время, как, скажем, при рентгене грудной клетки мы получаем облучение всего в 0,1 мЗв. Опасность в таком случае будут представлять лишь 10 сделанных в год рентгенов.

### **Миф 2: Нужно разом сделать МРТ всего организма и точно узнать все про свое здоровье**

Очень часто для того, чтобы поставить максимально точный диагноз, одного только МРТ бывает мало. Иначе не существовало бы иных скрининговых программ. Плюс стоит помнить, что иногда магнитно-резонансное обследование может показывать ложный результат. В том числе «находить» онкологию, которой нет. Вот чтобы не пугаться раньше времени, назначение обследований лучше доверить врачу.

### **Миф 3: МРТ с контрастом вредно**

Зачастую для оценки новообразований, исследования головного мозга, органов брюшной полости, предстательной железы, матки, яичников, суставов при воспалительных заболеваниях действительно назначается МРТ с контрастом. Это исследование помогает получить более достоверную картинку на мониторах. Назначить контраст могут и при подозрении на рассеянный склероз, для ис-

ключения изменений в спинном мозге и проч. Инъекционно в организм вводится определенный препарат, в состав которого входит гадолиний. Вещество считается безопасным и лишь в редких случаях может вызывать аллергию. Ну и относительным противопоказанием для проведения МРТ с контрастом считается тяжелая почечная недостаточность. Здесь решение в каждом отдельном случае тоже должен принимать врач.

### **Миф 4: С брекетами и зубными имплантами нельзя делать МРТ**

А вот это уже не миф. Вспомним, ведь МРТ - это, по сути, огромный магнит. И да, ему под силу «выдернуть» металлический зубной имплант или повредить брекеты. Если у вас стоят импланты или протезы, об этом обязательно нужно сообщить врачу. В такой ситуации МРТ могут заменить на рентген или компьютерную томографию.

### **Миф 5: Чем дороже обследование, тем оно качественнее**

Это не так. Цена обследования может зависеть от качества получаемого изображения и мощности аппарата. Но если для назначенного обследования достаточно томографа в 1,5 Тл, есть ли смысл переплачивать за более мощный аппарат? Обговорите этот вопрос с лечащим врачом.

*Любовь Анина.*





**По статистике, мигренью страдает около 15% населения земного шара, причем около 40% сталкивается с тяжелыми приступами. Однако не каждая головная боль - мигрень. Как отличить одно от другого?**

## Почему болит голова?

### Погода ни при чем

Существует мнение, что голова может болеть «на погоду», но по наблюдениям врачей, обычная смена погоды редко приводит к приступам мигрени.

Однако тайваньские ученые в 2015 году провели исследование и установили, что резкие скачки атмосферного давления, экстремальная температура и магнитные бури действительно способны вызвать приступы головной боли у половины пациентов со склонностью к мигреням. Наблюдения показали, что наиболее опасными являются дни с высокой температурой воздуха и повышенной влажностью, а также «сухие» морозные дни, ветреная солнечная погода. Необходимо следить за погодой и быть начеку!

Однако в 75% случаев боль возникает неожиданно. Это осложняет лечение, так как в момент приступа работа желудочно-кишечного тракта ухудшается и всасываемость препаратов замедляется. Если происходит подобное, врач назначит специальные добавки, улучшающие всасываемость активных веществ.

### Инсульт не за горами!

Вопреки расхожему мнению, вероятность, что мигрень приведет к инсульту, ничтожно мала. Но существует так называемая громкоподобная боль - болевой приступ, который развивается за несколько секунд и сразу достигает максимальной силы. Считается, что такие боли связаны с сосудистой катастрофой и требуют немедленной помощи.

В остальных случаях мигрень хоть и неприятное явление, но к серьезным проблемам со здоровьем почти никогда не ведет. Однако консультация врача необходима в любом случае, ведь часто у таких пациентов присутствуют и другие заболевания - синдром раздраженного кишечника, гипертония, депрессия и др. К тому же головная боль может оказаться вовсе не мигренью, а симптомом другого заболевания.

Таким образом, если болевые приступы у вас случаются часто, следует посетить невролога и сделать МРТ. Также полезно вести дневник головной боли - записывать время, продолжительность и характер неприятных ощущений. Эти записи будут информативны для врача.

Особенно стоит насторожиться в том случае, если со временем головная боль усиливается и анальгетики не могут ее унять. Это может свидетельствовать о наличии хронической проблемы. Выявить ее помогут снимки, иногда с контрастным веществом. Головную боль нередко вызывают новообразования в головном мозгу - как доброкачественные, так и злокачественные.

**М**игренью называется первичная головная боль, то есть боль, вызванная не каким-то конкретным заболеванием, а появляющаяся по неврологическим причинам. Чаще всего она локализуется в одной зоне, имеет пульсирующий характер и довольно сильную выраженность. Иногда картину дополняют тошнота, светобоязнь, чувствительность к звукам и запахам.

### В чем причина?

При мигрени в головном мозге происходят биохимические реакции, которые не повреждают его, но провоцируют боль. Некоторые врачи объясняют это особым строением нервной системы: у пациентов с мигренью она более чувствительна, чем у других людей.

Есть версия, что мигрень имеет гормональную природу, так как впервые появляется во время полового созревания, пик приходится на 30-40 лет, а после климакса количество приступов резко сокращается. Также существуют сосудистая и нейрогенная теории происхождения недуга.

Наконец, есть предположение, что определенные продукты и напитки (шоколад, сыр, лук, алкоголь и т.д.) могут провоцировать приступы мигрени.

Часто голова может болеть от стресса, тревоги, недосыпа, обезвоживания или умственного напряжения. Боль проходит, если выйти на свежий воздух и отвлечься. Под воздействием этих же факторов может начаться и приступ мигрени, но характер боли будет другой и избавиться от неприятных ощущений так быстро не получится.

### Анальгетики - спасение!

На данный момент нет способов вылечить мигрень раз и навсегда, но в медицине существуют надежные средства, которые помогут снять боль и с высокой вероятностью предотвратить ее появление.

Чтобы купировать приступ мигрени, врач назначит анальгетик. Если приступы боли сильны, может выписать триптаны или средства, блокирующие белок CGRP, который выделяется при мигрени и сообщает о боли. Однако анальгетики перестанут помогать, если принимать их чаще двух раз в неделю. А если пить таблетки несколько дней подряд, может возникнуть зависимость.

Иногда приступу предшествует особое состояние под названием аура. Оно возникает за несколько минут до появления боли и выражается в зрительных, сенсорных и эмоциональных нарушениях. Если вы чувствуете это, постарайтесь как можно быстрее выпить таблетку и лечь. Это важно, так как в горизонтальном положении ослабляется давление на шейные позвонки и межпозвоночные диски, вдоль которых идут нервы.

**В 60% случаев мигрень имеет наследственную природу. То есть, если родители часто мучались приступами головной боли, у детей повышается вероятность столкнуться с этим.**



# ОПАСНЫЙ ВИРУС

**Вирус папилломы человека, вследствие которого появляются кондиломы, имеется у 12% населения планеты. Насколько опасны новообразования, вызванные им?**



**О**сновным путем заражения вирусом папилломы человека (ВПЧ) является половой, однако он может проникнуть и через ранки на коже, и бытовым путем. В результате заражения часто появляются кондиломы и бородавки - в том числе, на половых органах.

### Чем опасен ВПЧ

Всего насчитывается более 600 штаммов папилломавируса, но опасность представляют лишь 15-20 из них. Их называют ВПЧ высокого онкогенного риска. Если по анализам у вас найден один из опасных штаммов, следует знать, что избавиться от него не получится - как и вирус герпеса, он пожизненно останется в организме. Но есть и хорошая новость: вирус можно перевести в «спящий» режим и забыть о нем на долгие годы. Если же ситуацию запустить, ВПЧ может привести к возникновению рака репродуктивных органов.

### Обычные бородавки или!..

Одна из форм обострения вируса папилломы человека - кондиломы или генитальные бородавки. Это небольшие наросты телесного и светло-коричневого цвета на вульве, анальном проходе, шейке матки или мочеиспускательном канале. У мужчин они могут появляться на половом члене.

Внешне кондиломы похожи на обычные бородавки, имеют заостренную форму, но бывают и плоские новообразования, которые растут внутрь. Любые кондиломы появляются из-за того, что вирус встраивается в ДНК клетки

и нарушает ее нормальное деление.

Разрастаясь, кондиломы могут доставлять пациентке неприятные ощущения, а при случайном повреждении - кровоточить, нагнаиваться и болеть. На шейке матки они способствуют развитию воспаления - цервицита.

Если же микробы попадают в полость матки, развивается эндометрит, нарушается репродуктивная функция, возникает бесплодие.

### Как лечат кондиломы!

Прежде чем назначить лечение, врач предложит сделать ПАП-тест и ПЦР-анализ и определить, какой штамм ВПЧ вызвал недуг. Если он онкогенный, кондиломы следует удалить в срочном порядке.

То же самое касается новообразований на шейке матки - из-за чувствительности слизистой в этой зоне негативные последствия могут появиться быстрее.

Хирургический метод на сегодняшний день применяется только

### Само пройдет?

**Вероятность, что кондиломы исчезнут сами, примерно 20-30%. При этом важно сочетание многих факторов - состояние иммунитета, хронические патологии, длительность заболевания, размер новообразований, возраст пациента и т.д.**

**Считается, что, если кондиломы не рассосались за три месяца, надеяться на их самостоятельное исчезновение не стоит. Кроме того, важно помнить: чем дольше вы оставляете проблему без внимания, тем выше риск возникновения осложнений.**

для крупных новообразований. Помимо него, используются радиоволновой метод, лазерное лечение, прижигание током, заморозка жидким азотом, ФДТ (удаление светом). Реже - прижигание химическими составами.

Важно помнить, что кондиломы ни в коем случае нельзя удалять самостоятельно - например, уксусом, соком чистотела или хозяйственным мылом. Такое самолечение не только неэффективно и болезненно, но также может спровоцировать ускоренное развитие онкологии.

### Если появились снова

Важно понимать, что оперативное вмешательство - это устранение симптома, следствия. Причина же (то есть папилломавирус) остается в организме и, если не взять ее под контроль, возможны рецидивы.

По этой причине после удаления новообразований, необходимо пройти обследование. По его результатам врач назначит терапию для перевода ВПЧ в «спящую» форму. Это комплекс мер, направленных на укрепление иммунитета, так как именно от его состояния зависит то, как вирус будет проявляться в организме.

Чаще всего терапия состоит из противовирусного препарата, иммуномодуляторов, антисептиков и витаминного комплекса. Также врач поможет подобрать диету, физическую активность и растительные адаптогены, например женьшень.

Чтобы предупредить появление кондилом, рекомендуется раз в год проходить кольпоскопию - осмотр шейки матки под микроскопом, а также делать ПАП-тест, который поможет заметить опасные отклонения на ранней стадии.





## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ПРОСТУДЫ

Что делать, чтобы не разболеться окончательно? Этот вопрос мы задали терапевту, врачу высшей категории А. ОКУЛОВОЙ.

### Пять стадий болезни

Вы проснулись с утра, а нос не дышит, в горле першит и побаливает, голова чугунная, бьет озноб... Это почти стопроцентно означает, что вы подхватили вирусную инфекцию, она уже внедрилась в организм и начала свое «черное» дело. Что делать? Срочно принимать меры!

Вирусное заболевание проходит через пять стадий:

- ✓ заражение - вирус внедряется;
- ✓ вирус размножается;
- ✓ воспаление - вирус захватывает и убивает здоровые клетки, продолжая размножаться;
- ✓ интоксикация - пораженные вирусом клетки умирают и отравляют организм продуктами распада;
- ✓ выздоровление - организм блокирует распространение вируса, выводит токсины, восстанавливает пораженные ткани.

Первый день простуды. Вы понимаете, что заболели. Обычно на этой стадии вирус активно размножается. Начинается воспаление. Если бы за сутки до этого вам удалось предотвратить заражение, например, промыть нос солевым раствором или применить оксолиновую мазь и не дать вирусу внедриться, вторая стадия могла бы и не наступить. Если уже появились сопли и кашель, значит, заболевание в разгаре. Теперь придется пройти все стадии.

### Оставайтесь дома

Что делает больной человек? Чаще всего сразу бежит в аптеку и

просит дать «самое лучшее» лекарство от простуды. Принимает его и в надежде, что теперь-то все пройдет, несется по своим делам: на работу, на учебу. Не тут-то было. Лекарство снимет симптомы на время, а под его прикрытием вирус активно будет размножаться, продолжать разрушать ваш организм. Правильное решение: отменить все свои дела и заняться лечением. Вам только кажется, что никак нельзя выпасть из жизни на день. Можно! И нужно! Оставайтесь дома на денек и отлежитесь.

### Не спешите пить таблетки

О лекарствах. Не стоит принимать сразу все лекарства, которые посоветует фармацевт, подруга или соседка. Нет таких лекарств, которые способны убить вирус! Это может сделать только лично ваш организм. Все, что нужно в первый день простуды, - «Мирамистин» или обычный солевой раствор для промывания носа, сосудосуживающие капли при насморке (лучше брать детскую дозировку). Антибиотики против вируса бессильны. Они ослабляют и без того работающий в авральном режиме иммунитет. Что касается противовирусных и иммуностимулирующих препаратов, которые активно рекламируются по телевидению, то их эффективность клинически не доказана. К тому же они действуют на всех по-разному. Если какой-нибудь «Арбидол», «Анаферон», «Агри», «Полиоксидоний», «Оциллококцидум» хорошо помог вашей подруге (или вам лично в прошлый раз) - не факт, что сейчас он подействует так же.

### Сон - лучшее лекарство

Теплая постель - вот где в идеале нужно проводить первый день простуды. В 90% случаев этого достаточно, чтобы уже на следующий день начать выздоравливать. Если это невозможно и нужно быть на ногах, стоит найти хотя бы пару часов для дневного сна и лечь

вечером как можно раньше. Самое важное - провести день в помещении. Категорически запрещены поездки, пешие прогулки, любое пребывание на улице, даже на балконе. Запомните: нельзя купаться и особенно мыть голову в первый день простуды.

### Пейте чай часто и много

Теплая жидкость активизирует обмен веществ. Замечательно, если это будут домашние морсы, компоты, чай с мятой, липой, лимоном и медом, зеленый чай, имбирный чай. Раз в два часа чашка теплого напитка обязательна. Это еще и тепловая процедура!

Пару слов про алкоголь. Не верьте, что водка с перцем, или горячее пиво, или глинтвейн помогают бороться с вирусами. Они лишь на время поднимут настроение и дадут нагрузку на печень и почки.

### Вместо сладостей - бульон

Огромная ошибка: отказываться от еды в первый день простуды, перекусывать сладостями и бутербродами. Еда - это тоже лекарство. Правильное питание в первый день простуды облегчит состояние и поможет бороться с вирусом. Неправильное питание усугубит болезнь. Питаться надо часто, понемногу, пищу выбирать легкую и богатую белком. Например, омлет, жидкую молочную кашу, супчики, овощные салатики, рыбу. Не забывайте про зелень, лук и чеснок. Категорически запрещено: копченое, жирное, соленое, жареное. Куриный бульон - природное противовоспалительное средство!

### Вирусы тепла не любят

Почти все они погибают при 39-45°C. Поэтому во время простуды повышается температура. Организм сам стремится убить вирус. С самого начала заболевания важно утеплиться. Теплые носки - в них можно на-

сыпать порошка горчицы, который прогреет ступни как горчичники, теплая одежда, шерстяной шарф. Даже если вы не дома и не лежите в постели, утеплите стратегически важные места: шею, ноги, спину и грудь. Старый бабушкин пуховый платок способен творить чудеса!

Если у вас температура, не спешите пить жаропонижающие. Дайте организму возможность побороться. Когда температура переносится нормально, без сильных головных болей, судорог и спутанности сознания, до 38-39°C ее можно не снижать. Скорее всего, она снизится сама через пару-тройку часов.

Если температуры нет, обязательно нужны тепловые процедуры. Вариантов много: подышать над паром или отварным картофелем минут по 10 два-три раза в день, прогреть носовые пазухи теплым вареным яйцом, сделать полуспиртовой компресс на горло. Очень действенное средство - попарить ноги. Держим их в тазике с горячей водой 15-20 минут, потом надеваем шерстяные носки, утепляемся - и в постель.

P.S. Ходить в баню, в сауну, сидеть в кедровой бочке в первый день простуды категорически нельзя. Это только подстегнет вирус!

## Свежий воздух и минимум пыли

Очень важно, чтобы в помещении, где болеете, была сделана влажная уборка. Свежий воздух и минимум пыли повышают шансы на скорейшее выздоровление. Воздух не должен быть сухим. Хотя бы повесьте в комнате мокрые полотенца. Быстрее справиться с вирусом помогут аромалампы с маслами эвкалипта, чайного дерева, цитрусовых, можжевельника. У изголовья кровати поставьте блюдечко с мелконарезанным чесноком. Фитонциды будут убивать вирус на слизистых оболочках.

Если вы все сделали правильно, то уже на следующее утро почувствуете, что выздоравливаете. И все же это не значит, что можно включаться в привычный ритм жизни. ОРВИ коварна, она может вернуться с новой силой. По возможности соблюдайте все рекомендации, особенно это касается тепла и обильного питья. Если на второй день состояние ухудшилось, срочно обращайтесь к врачу, не дожидаясь пока разыграется трахеит, бронхит, гайморит, ларингит, ангина или отит.

## Цифры и факты

❁ Грипп и ОРВИ являются причиной 95% всех случаев инфекционных заболеваний.

❁ При чихании вирус вылетает изо рта со скоростью 140 км/ч и с током воздуха может преодолеть несколько десятков метров.

❁ Один чих человека, больного гриппом, может заразить всех людей, которые находятся в большой комнате.

❁ Вирус гриппа может жить до 48 часов на твердых гладких поверхностях и до 12 часов на одежде. Он может сохранять свои свойства в течение недели, если уже находится в человеческом организме, и 30 дней в замороженном состоянии.

❁ Прекрасно чувствует себя вирус гриппа при очень низкой температуре и переносит 50-градусную жару.

❁ В 70-100 раз снижается количество болезнетворной слизи, выделяемой в воздух, если чихать, прикрыв рот платком.

## Вот уже месяц колено распирает изнутри

? *Вроде нигде не ударялся, С чего начать обследование? Может, сразу МРТ сделать?*

*У нас не так просто попасть на прием к хирургу...*

*Анатолий.*

МРТ на сегодня считается лучшим вариантом исследования коленного сустава (если не брать в расчет еще эндоскопические методы). Придете к травматологу-ортопеду (хирургу) с уже готовой МР-томограммой - хуже точно не будет.

## Медсестра насквозь проткнула вену

? *Была на капельнице, вводили препарат «Метрогил». В первые три минуты почувствовала сильное жжение в месте введения иглы. Медсестра поставила капельницу на другую руку, сказала, что, наверное, насквозь проткнула вену. И все эти три минуты расстройство шел мимо вены? Какие последствия могут быть? И как избавиться от боли, если это снова повторится? Рука до сих пор болит, отека нет...*

*С. Ковалева.*

Если капали мимо вены, должен появиться отек. Это обычно проходит самостоятельно и без последствий.

## Откуда такая напасть?

### Ума не приложу

? *Очень болит запястье. Мажу на ночь «Кетоналом» и укутываю потеплее. Вроде бы становится полегче. А днем мажь не мажь - все равно болит, точнее, ноет. Не ударялась, не падала. Откуда такая*

*напасть и что делать - ума не приложу...*

*Ирина.*

Ваша работа, скорее всего, связана с длительным статичным положением запястья и однообразными движениями кистью. Это может быть тоннельный синдром - болезнь секретарей. Обратитесь за консультацией к неврологу.

## Когда можно

### поднимать штангу?

? *Через какое время после операции по поводу ущемленной пупочной грыжи можно поднимать штангу весом 80-100 кг, приседать с ней? Грыжа была размером примерно 0,8-1 см. Операция плановая, без иссечения пупка. Установили сетку.*

*Олег.*

По хорошему, до шести месяцев надо заниматься общеукрепляющими занятиями, без нагрузки на пресс. С шестого месяца нагрузки можно постепенно увеличивать, чтобы выйти на обычный уровень через 9 месяцев после операции. Не будете соблюдать эти правила, грыжа может появиться снова. Поберегите себя, фанатизм в этом случае ни к чему.

## Хочу убрать родимое пятно со щеки

? *Обращалась к хирургу, он сказал, что не будет брать за это...*

*Александра.*

После удаления родинки на щеке обязательно останется шрам. Вряд ли это будет лучше, чем родимое пятно. Если вы все же решитесь на операцию, лучше делать ее лазером - он оставит меньше следов.

*И. Никаноров, хирург, врач высшей категории.*



## Как себе помочь

- ✓ Не ешьте очень горячих или холодных блюд и не пейте таких же напитков. Они способны вызвать спазм пищевода.
- ✓ Прежде чем проглотить пищу, тщательно ее пережевывайте.
- ✓ Проанализируйте, какие именно продукты и напитки вызывают спазмирование пищевода, и исключите их из рациона. Заведите дневник и записывайте, что съели накануне.
- ✓ Не глотайте большие куски пищи, избегайте больших порций.
- ✓ Пусть в вашем рационе ежедневно будет больше клетчатки.
- ✓ Надо отказаться от курения и хотя бы снизить употребление алкоголя.
- ✓ Ужинать садитесь пораньше, за 2-3 часа до сна.

## Анализ крови

На самых ранних стадиях рак можно обнаружить по общему и биохимическому анализу крови. Надо обратить внимание на три показателя.

❁ **Первый показатель** - любое изменение в количестве гемоглобина в крови человека.

❁ **Второй** - повышенный уровень СОЭ (скорость оседания эритроцитов).

❁ **Третий** - большое количество лимфоцитов и лимфы в крови. Обычно по СОЭ врачи судят о наличии у человека воспаления в организме или инфекционного заболевания. Однако, если инфекции и видимого воспаления нет, а показатель высокий, - это повод насторожиться и пройти обследование на рак.

К повышению СОЭ приводит анемия. Она возникает при раке толстой кишки, желудка или при раке легкого. Расшифровывать анализ крови должен врач-онколог! Только он сможет квалифицированно прочитать результаты анализов, поставить правильный диагноз или назначить дополнительные обследования.

*Татьяна Галунова,  
врач-бактериолог.*

# СПАЗМ ПИЩЕВОДА

С этим сталкивается каждый человек, утверждает гастроэнтеролог, врач высшей категории И. ФАДЕЕВ.

## Болезнь называется эзофагоспазмом

Спазмы пищевода возникают, когда пищевод непроизвольно сильно сжимается, из-за чего его стенки начинают внезапно сокращаться, и возникают болезненность и дискомфорт. В итоге продвижение пищи и жидкостей в желудок нарушается.

Пищевод тянется от рта до желудка и является частью пищеварительной системы человека. Он перемещает пищу из горла в живот. По сути, это трубка, по которой пища и напитки доставляются к желудку. Длина пищевода с мышечными стенками, выложенными слизистыми оболочками, - 25,5 сантиметра. У некоторых пациентов (как правило, это люди старше 60 лет) пищевод спазмируется часто, это мешает нормально принимать пищу и требует лечения. Боль при спазме пищевода может быть сильной. Иногда ее принимают за сердечный приступ.

Во время спазма пищевода пейте мелкими глотками воду комнатной температуры.

## Причины спазма - нервы и не только

Точная причина неизвестна. Есть мнение, что спазм вызывают проблемы с нервами, контролирующими пищеводные мышцы. У многих людей спазмы пищевода стимулируют красное вино или пряная пища. А еще температура пищи: слишком высокая или слишком холодная. Стресс, депрессия, тревога нередко провоцируют это болезненное состояние. Рискуют заработать спазмы гипертоники, страдающие хронически высоким артериальным давлением. Однако самая известная причина спазма пищевода - гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, если возникает рубцевание или сужение пищевода.



## Симптом - сильная боль в груди

Люди, которые испытывают спазмы пищевода, ощущают сильную боль в груди. Из-за сильного сокращения мышечного слоя просвет пищевода сужается или полностью смыкается. Это и вызывает боль.

Она может длиться недолго - 1-2 минуты, а может быть хронической, изматывающей, затрудняющей прием пищи. Еще несколько тревожных симптомов: трудность при глотании, изжога, ощущение, будто что-то застряло в горле, срыгивание пищи или жидкости.

## Поспеш к врачу, если...

Большинство людей, у которых есть незначительные и нечастые спазмы пищевода, в лечении не нуждаются. Но в тяжелых случаях нужно обратиться к врачу. Для начала - к терапевту. А он разберется, к кому вас направить, - к гастроэнтерологу или кардиологу (с сердцем шутки плохи). Возможно, потребуется консультация невролога. Спазм пищевода нередко бывает у тех, кто находится в состоянии тревоги. Поэтому облегчить боль, вызванную спазмом пищевода, могут антидепрессанты.

Варианты лечения разные. Это прием нитроглицерина, если необходимо - препаратов, контролирующих давление и для расслабления мышц. Если ничего не помогает, предлагается операция.

**К**амни, которые образуются в желчном пузыре, - крошечные, как песчинка, или большие, как мячик для пинг-понга. Зачастую обладатели камней даже не подозревают об этом, пока желчная колика не застает врасплох. Бывает, что боль проходит самостоятельно, но она неизменно возвращается, с каждым разом увеличивая риск осложнений. Поэтому с операцией по удалению желчного пузыря тянуть не стоит. Это не самый важный орган нашего тела, можно прожить и без него.

Врачи предлагают два типа операций. Первая - открытая, сложная. Она подразумевает большой разрез тканей. Пациенты остаются в больнице около недели, и восстанов-

## **С ОПЕРАЦИЕЙ ПО УДАЛЕНИЮ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ТЯНУТЬ НЕ СТОИТ.**

# **Камни не исчезнут сами по себе...**

ление идет около месяца. Вторая операция - минимально травмирующая (лапароскопическая). Она проводится даже амбулаторно. Восстановление занимает неделю. Одно но... Лапароскопию можно делать не всегда, а только до наступления осложнений. Когда пациент отказывается от операции вообще, некоторые врачи предлагают лечение антибиотиками.

Исследователи проанализировали состояние здоровья у 50 тысяч чело-

век, перенесших операцию на желчном пузыре, и разделили их на три группы. У одних желчный пузырь был удален через 24 часа после начала колики. У вторых - между 24 и 72 часами. Третьим не удаляли желчный пузырь до 72 часов после поступления в больницу (лечили антибиотиками). Так вот: те, кто перенес операцию после 72 часов ожидания, находились в стационаре 5 дней. Те, кто ждал операцию 24 часа после поступления, - 1 день. Пациенты,



которым выполняли операцию между 24 и 72 часами после поступления в стационар, оставались в больнице 2 дня.

**М. Юшкевич,**  
*хирург-гастроэнтеролог*

## **Нужно ли ходить по 10 000 шагов в день?**

**В**ы наверняка слышали: «Хочешь быть здоровым - ходи по 10 000 шагов в день». Однако эксперименты доказывают, что здоровье сердца и сосудов поддерживает и более скромная нагрузка в 7500 шагов. А главных сердечных рисков можно избежать, если проходить в день хотя бы 4400 шагов (контролировать их число поможет шагомер). Не любите гулять? Замените ходьбу зарядкой. По мнению ВОЗ, чтобы сохранять здоровье, хватит 300 мин неинтенсивных упражнений в неделю. Это всего 40 мин в день! Вы двигаетесь больше? Тогда все в порядке!

## **Расстройство кишечника ухудшает работу мозга!**

**К**азалось бы, как могут быть связаны мозг и кишечник. Однако исследования ученых доказывают, что эти органы находятся в теснейшем контакте. Изменение флоры прямой кишки напрямую влияет на работу нервной системы и может провоцировать деменцию - старческое слабоумие. Риск заболевания повышают кишечные инфекции. Чем чаще они встречаются в истории болезни, тем выше риск нарушений в работе нервной системы в пожилом возрасте. Конечно, это не зна-

чит, что любое кишечное расстройство «гарантирует» деменцию. Однако беречь себя от инфекций ЖКТ важно обязательно! Правила профилактики просты: мойте руки перед едой, не ешьте на улице, не пробуйте грязные фрукты и овощи на рынке, избегайте подпорченных продуктов, не пейте воду из сомнительных источников. Так и кишечник, и мозг скорее будут в порядке!

## **Что лучше сохраняет молодость - ЗОЖ или оптимизм?**

**Э**тот вопрос задали себе ученые из Северо-Западного университета в США. Чтобы ответить на него, они проанализировали данные пожилых людей в возрасте от 80 до 100 лет. Для исследования отбирали тех, у кого не было системных сбоев здоровья. В тестовой группе оказались и приверженцы здорового образа жизни, и любители покурить, и выпить рюмочку, и отведать вредной еды. Однако что объединяло всех участников, так это позитивный настрой, умение не поддаваться грусти и активное участие в социальной жизни. Ученые считают, что именно это является решающим фактором для успешного долголетия. Хотите выглядеть моложе своих лет и сохранить здоровье до глубоких седин? Ищите способы радоваться жизни и больше общайтесь!

## **У МЕНЯ С ГРУДЬЮ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, А ЗА ДОЧЬ Я ВОЛНУЮСЬ**

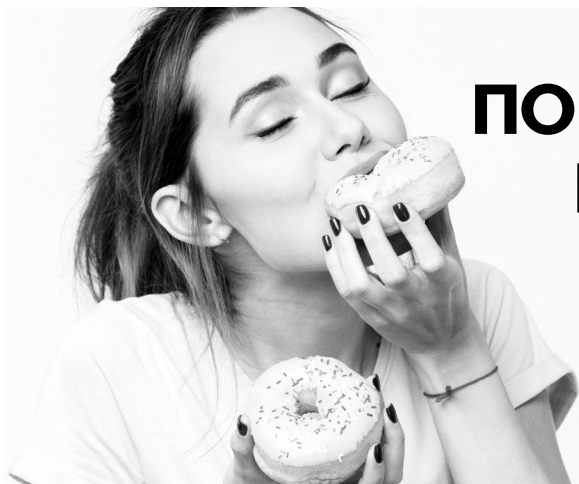
**?** *Обе родные сестры моей бабушки не смогли выйти замуж из-за каких-то уродств молочных желез. У нас с мамой все в порядке, но у меня годовалая дочь, и я за нее боюсь.*

**Инна.**

**И**ногда во время полового созревания у девочек могут появиться аномалии развития молочных желез. Например, асимметрия или добавочные доли - скопления ткани, выпирающие из основной массы железы. Некоторые дефекты связаны с неправильным ростом мышц передней части грудной клетки. Встречаются врожденные пороки развития грудных желез вплоть до полного отсутствия одной или обеих. Понятно, что такие серьезные косметические дефекты могут негативно повлиять на судьбу девушки. Но если еще 15-20 лет назад разрешить подобные проблемы было сложно, то сегодня уровень пластической хирургии позволяет эти дефекты устранить уже в период полового созревания.

**В. Кремнева,** *маммолог, врач высшей категории.*





# ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ ВМЕСТО КОНФЕТ

**Жить без сладкого пресно и скучно. Но не секрет, что многие сладости – это пустые калории и даже вред. Как же быть? Ответ один: правильно выбирать!**

**1. Мед.** Этот полезный продукт может заменить сахар. Тем более что в отличие от сахара, в котором из нужных организму веществ одна глюкоза, мед содержит 70% полезных веществ (фолиевая и пантотеновая кислоты, витамины В6, РР, С, Е, К и Н, а также магний, кальций, натрий, йод и железо). Кроме того, ферменты, содержащиеся в меде, улучшают пищеварение, аппетит. В сутки рекомендуется употреблять до 2 ст. ложек меда.

**2. Сухофрукты.** Захотелось конфетку? Съешьте сухофрукт! Изюм, курага, чернослив - не только сладкие, но и очень полезные, особенно для сердца и сосудов, поскольку в них содержатся калий, натрий, железо. Сухофрукты богаты грубой клетчаткой, а потому не только утоляют голод, но и помогают отличной работе желудка и кишечника. Не забывайте и про яблоки и груши. Яблочная сушка содержит много пектина, а груши выводят из организма тяжелые металлы. Рекомендованная норма любых сухофруктов - 30 г в день.

**3. Горький шоколад.** Эта сладость с горечью помогает регулировать давление при гипотонии, укрепляет сосуды, помогает справиться с де-

прессией. При умственных нагрузках 50 г шоколада помогут мозгу справиться с любым самым сложным заданием. Но переедать не стоит - шоколад все-таки калориен. Суточная норма - не больше 30 г.

**4. Мармелад.** В этой конфете содержатся полезные пектины. Они снижают уровень холестерина в крови, выводят токсины, улучшают работу желудка и кишечника, и, что важно, пектин тормозит развитие раковых клеток. Самый полезный - мармелад из яблок, черной смородины, слив и абрикосов. Важно научиться выбирать мармелад, ведь не весь он одинаково полезен. Покупайте фруктово-ягодный, в состав которого входят пектиновые соединения. Информация должна быть на

упаковке. Полезная норма - 20-30 г в день.

**5. Желе, кисель.** Прекрасная альтернатива мармеладу - желе. В нем есть те же полезные вещества, но это только в том случае, если вы приготовите желе сами из натурального сока и желатина, а не из пакетированного порошка, содержащего сахар, искусственные красители и консерванты. То же относится и к древнейшей славянской сладости - киселю. Его можно варить из любых фруктов, а дополнительную пользу даст мед, который можно добавить вместо сахара.

**6. Зефир, пастила.** Эти сладости полезными также делают пектины, без

которых зефир и пастила - пустые калории. Именно поэтому читайте информацию на упаковке и выбирайте продукцию только проверенных производителей. Кстати, зефир и пастилу можно приготовить дома. Порадуйте себя собственноручно приготовленными сладостями, но не забывайте про чувство меры - до 50 г в день.

**7. Цукаты.** Ягоды, фрукты и даже овощи, сваренные в сахарном сиропе, а после подсушенные, - старейшее лакомство восточного происхождения. Поскольку цукаты варят в сахарном сиропе, то сахара в них достаточно много, но много в них и клетчатки (улучшающей пищеварение), и микроэлементов, и витаминов. Поэтому если придерживаться нормы - 30 г в день, то цукаты, особенно домашние, будут только полезны. Ассортимент цукатов огромен, поэтому нужно их правильно выбирать. Яркий цвет говорит о том, что в сладость добавлены красители (хорошо еще, если натуральные). Поэтому выбирайте бледные - они более натуральные, а значит, и полезные.

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

Первая половина дня – время физических и умственных нагрузок – лучшие часы для гурманов-сладкоежек.

Захотелось конфетку? Съешьте сухофрукт! Изюм, курага, чернослив не только сладкие, но и очень полезные, особенно для сердца и сосудов.

## Доктор гранат

✓ **Белые перемычки, которые находятся внутри граната, добавляйте в горячий чай. Это поможет успокоить нервную систему и избавиться от бессонницы.**

✓ **При диарее залейте 2 чайн. ложки корок граната стаканом горячей воды. Томите на водяной бане полчаса, процедите. Долейте до исходного объема. Пейте по 50 мл 2-3 раза в день до еды.**

✓ **Чтобы справиться со стоматитом, залейте 20 г кожуры граната стаканом воды. Кипятите полчаса, процедите, долейте до объема стакана. Полощите отваром рот.**



**БЛАГОДАРЯ ПРАВИЛЬНОМУ  
ПИТАНИЮ МОЖНО УВЕЛИЧИТЬ  
СРОК РЕМИССИИ И ИЗБЕЖАТЬ  
ОБОСТРЕНИЯ.**

## Диета после приступа

### Что можно есть

#### при камнях в желчном

- ✓ Мясо кролика, индейки, говядину, курицу, молочные сосиски и докторскую колбасу;
- ✓ рыбу нежирных сортов, отваренную или приготовленную на пару (треску, хек, минтай);
- ✓ овощи: картофель, кабачки - отварные или запеченные, сладкий перец, брюссельскую капусту;
- ✓ каши: гречневую, овсяную, реже - рисовую;
- ✓ молочную продукцию: обезжиренное молоко, сливочное масло, творог, ряженку;
- ✓ травы: петрушку, сельдерей, руколу. Под запретом - укроп;
- ✓ напитки: некрепкий чай, компот, ромашковый настой, натуральные соки и отвар шиповника.

### Какие продукты под запретом

- ✓ Свежая выпечка, выпечка из сдобного теста, черный хлеб;
- ✓ кисломолочные продукты повышенной жирности;
- ✓ помидоры, капуста;
- ✓ крупы: пшеница, перловая, ячневая;

**Главный принцип диеты при желчнокаменной болезни - частое и дробное питание маленькими порциями. Когда человек питается реже трех раз в день, желчь застаивается в желчных протоках, а этого допускать никак нельзя. Поэтому нужно перекусывать между основными приемами пищи. Подойдут фрукты, овощи, печенье, кисломолочный напиток.**

- ✓ консервированная еда, копчености, колбаса, приправы и пряности, полуфабрикаты;
- ✓ яичные желтки, грибы, жирная рыба и мясо;
- ✓ кислые яблоки, дыня;
- ✓ кофе, крепкий чай, алкогольные напитки.

### Примерное меню

**Первый завтрак:** овсяная или рисовая каша, картофельные оладьи, котлеты на пару, манная каша, галетное печенье, омлет.

**Второй завтрак:** запеченное яблоко, чернослив, кисель, творог или перекус другими разрешенными продуктами.

**Обед:** овощные бульоны, супы с добавлением круп и вермишели, борщ без обжаренной заправки, рисовый суп, крем-суп с цветной капустой, отварное филе, чай.

**Полдник:** винегрет, бутерброд с кабачковой икрой, тыквенная каша, компот.

**Ужин:** картофельное пюре, отварная рыба, молочный чай, компот и галетное печенье.

**А. Гиреев,  
врач-гастроэнтеролог.**

### На заметку

#### Чесночный ликер - чудо какое средство!

Хочу поделиться с читателями рецептом здоровья, которым сами с мужем регулярно пользуемся. Снадобье это еще называют чесночным ликером. В прозрачную бутылку положите 12 зубчиков чеснока, предварительно каждый разрежьте на 4 части. Благодаря этому чеснок отдаст все свои полезные вещества. Залейте 3 стаканами красного вина, плотно закупорьте и поставьте на солнечное окно на 2 недели. Каждый день взбалтывайте 2-3 раза. Через 14 дней процедите и перелейте в темную бутылку. Ликер готов! Принимайте по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение месяца. Следующий курс - через полгода. Это чудо какое средство! Оно очищает кровеносную систему, выводит соли из организма, повышает иммунитет, укрепляет сосуды, сердце, улучшает обмен веществ и очищает от токсинов. Даже помогает похудеть. А еще хорошо лечит женские болезни и воспаления.

**Валентина Павловна.**

#### Этим, рецептом, от давления пользовалась еще моя бабушка

Нужно смешать по 1 ст. ложке зеленого чая, плодов шиповника, боярышника и по 1 чайной ложке цветков ромашки и грудного сбора. Смесь засыпать в термос и залить 1 л крутого кипятка. Через полчаса добавить в настой 2 дольки лимона и оставить настаиваться до утра. Принимать целебный чай нужно по 100 мл перед едой. Теперь термос стоит у меня на кухне, как заварочный чайник. После того как начал лечиться этим чаем, давление нормализовалось, исчез шум в ушах и даже кашель.

**Сергей Петрович.**

Гены, а точнее, их мутации являются причиной более пяти тысяч наследственных болезней. Для полутора тысяч из них уже найдены «причинные» гены и идентифицированы их мутации. Например, наследственный риск рака молочной железы действительно повышен. А в ряде случаев даже очень сильно, почти до 100%.

## ГЕНЫ ОТВЕЧАЮТ ЗА ВСЕ?

**?** *Есть выражение: «Гены повлияли, от них никуда не денешься!» А все ли болезни зависят от генетики?*

**Инна С.**

Вспомните ситуацию, в которой оказалась актриса Анджелина Джоли. Она сделала операцию, потому что раком была больна ее мать. Если есть, риск наследственного

рака, стоит проконсультироваться у врача-генетика и, возможно, пройти генетическое тестирование.

Меня часто спрашивают, можно ли по генам опреде-

лить предрасположенность к шизофрении, астме, алкоголизму? К шизофрении - нет, к астме - возможно, к алкоголизму и наркомании - с достаточно высокой точностью.

**Владислав Баранов,  
д-р мед. наук,  
профессор, главный  
специалист по медицинской генетике.**



# ДОМАШНИЙ ДЕТОКС

**Печень, почки и кожа день за днем очищают организм от шлаков и токсинов. Когда органы начинают испытывать перегрузки, процесс вывода продуктов распада замедляется и самочувствие ухудшается. Поможет домашний детокс.**

## Разгрузить печень

### СВЕЖЕЖАТЫЕ СОКИ И ЗЕЛЕНый ЧАЙ

Этот орган вырабатывает желчь, которая облегчает усваивание жиров. Иногда в работе печени случаются сбои - например, из-за постоянных стрессов. В таком случае возможны тяжесть в животе, частые приступы тошноты, ощущение горечи во рту, сухость кожи и слизистых.

**Чем помочь себе?** Чтобы почистить печень, важно придерживаться щадящего режима питания. Пакетированные соки, газировку, кофе замените натуральными напитками. Например, употребление морковного сока - это профилактика жировой болезни печени. Апельсиновый сок защищает орган от цирроза, а сок сельдерея с добавлением морской соли способствует детоксикации. Кофе желательнее заменить зеленым листовым чаем. Он улучшает функционирование печени, является профилактикой атеросклероза и жирового гепатоза.

## Улучшить работу кишечника

### КЛЕТЧАТКА И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Детокс кишечника показан при СРК (синдром раздраженного кишечника), когда человек страдает от вздутия, боли в животе, тошноты. Эти симптомы проявляются довольно часто, даже если вы питаетесь правильно и не переедаете.

**Чем помочь себе?** Включите в рацион коричневый рис, перловку, овес, семена льна и отруби пшеницы - источники клетчатки. Льняное семя удобно перемалывать в кофемолке и

добавлять в смузи. Также стоит употреблять свежую зелень. Брюссельская капуста, шпинат и люцерна содержат вещества, которые улучшают работу кишечника и способствуют выводу токсинов. В этом же списке ферментированные продукты. Они богаты пробиотиками, необходимыми для нормального функционирования толстой кишки. Употребляйте натуральные йогурты и пейте кефир.

## Очистить кожу от высыпаний

### ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА И БРОККОЛИ

Кожа выделяет различные вещества - себум для защиты от негативных факторов окружающей среды, пот для поддержания постоянной температуры, метаболиты (продукты обмена). Проблемы с кожей - акне, дерматит, шелушения - могут указывать на более серьезные проблемы в организме. Нередко кожные реакции сигнализируют об интоксикации. Печень и почки не справляются с выводом токсинов, и организм пытается вывести их через эпидермис.

**Чем помочь себе?** Рекомендуется следить за водно-солевым балансом - пейте не менее 1,5 л воды в день. Чтобы избавиться от высыпаний, откажитесь от сладостей, фастфуда, полуфабрикатов, кетчупа и соусов, жареной пищи, продуктов с высоким содержанием крахмала. Иногда хорошие результаты достигаются при отказе от коровьего и козьего молока. Добавьте в меню овощи и ягоды, богатые витамином С (ускоряет процесс регенерации кожи): черная смородина, болгарский перец, брокколи, цветная капуста, квашеная белокочанная капуста.

**В** естественной детоксикации (обезвреживании токсических веществ) важную роль играют сердечно-сосудистая и лимфатическая системы. Однако малоподвижный образ жизни и недостаточное потребление воды приводят к застою лимфы и крови. В результате замедляется доставка продуктов обмена к местам их утилизации - например, к печени. Добавьте к этому неправильное питание, алкоголь, прием некоторых медикаментов, и естественный детокс окажется затруднен.

## Облегчить работу почек

### ПОМИДОРЫ, КЛУБНИКА И ТРАВЯНЫЕ ОТВАРЫ

Почки являются «фильтром» организма: они выводят вредные вещества, а полезные сохраняют в крови. Если орган перестает нормально функционировать, могут появиться боли в пояснице, гипертония, отеки ног, изменение цвета мочи. Другие признаки проблем с почками - постоянная усталость и сонливость, которые не исчезают даже после 8 часов сна.

✓ *Домашний детокс возможен только при отсутствии противопоказаний. Нужна предварительная консультация у нефролога.*

**Чем помочь себе?** Добавьте в меню овощи и фрукты, обладающие мочегонным действием, - помидоры, баклажаны, клубнику, клюкву, груши, арбуз. Также для вывода шлаков, токсинов и улучшения работы почек желательнее принимать травяные отвары и настои. Это может быть фитотерапевтический сбор с полевым хвощом, плодами боярышника. Такой отвар предотвращает образование камней в почках, а также снижает риск возникновения холестериновых бляшек.

## Как ускорить детоксикацию

**Н** е пренебрегайте сном. Исследователи из США пришли к выводу: недостаток сна может быть связан с интоксикацией. Если хотите помочь организму, ложитесь спать до полуночи и спите в течение 7-8 часов.

Ходите в баню 1-2 раза в неделю. В парной вместе с потом из организма выводятся вредные вещества.

Используйте массажную щетку для душа. Растирание кожи специальной щеткой не только улучшает процесс регенерации дермы, но и положительно влияет на циркуляцию крови.

Дайте себе физическую нагрузку. Это позволит улучшить циркуляцию крови и ускорить вывод токсинов и шлаков. Тренировки должны быть регулярными: 2-3 раза в неделю.



# Отдыхай!

Ученик по старинке		Гриб из рожи											
Отставка Думы		Шёлк для сорочек	Самодур	Плод хлопчатника	Капли в помощь косцу	Колдовское варево	Флажок передовика	Лодка ирландца					
					Инструмент поэта								
Шашлык для гейши		Лёгкое трогание	Низ шинели			Динамометр иначе	Зимний вид спорта	Штука на память					
... продолжённого дня						"Сени" в ТЮЗе							
			Топливо с болота				Голубые высоты	Лопух бестолковый					
	Мерило ничтожного	Родич карпа	Дерево пустыни						Красное с градусами	Хлыст наездника			
			Ложе высоким слогом	Защита для "Палеха"	Неясный шум	Козырёк крыши избы							
	Летнее жильё якута	Бивак при Луне					Хлопковый пух						
						Ловля рыбы на крючок							
	Примерный расчёт	Жрец-вещун в Элладе					Мыс Гренландии						

Церковное песнопение	Бревно под водой					Жанр азербайд. музыки							
Заморский подгузник	Вид энергии	Сказочник Шарль	Пока ещё не брага	Блюдо из крупы на Востоке	И на нём жарят		Шум громких голосов	Сладкое вино					
					Велик на старте								
День рождения ежа	"Тайм аут" на обед	"Красавчик Джонни"				Простейшая живность	Лимонная мята	Кот в свите Воланда					
Рекламный афоризм				Гвоздём по стеклу	Поморская лодка								
			Сумятица в партии	Выправка балерины									
	"Меню" строительства				Киргизская "волость"			Осечка в бильярде	Вор былых времён				
	Мать принца датского	Взбучка от босса	Варево из окуней	Низменность меж гор									
					"Проходимец" в метро	Серафима для близких							
	Эко диво	В неё работают				Обитает в хлеву							
					И невод, и удочка								



## ЛЯНКА ГРЫУ: «В школе меня дразнили за то, что сейчас - мое преимущество»

**- Десять лет назад вы снялись в первом сезоне «Тест на беременность». Успех у сериала был неожиданно громкий. Как думаете, почему?**

- Тогда «Тест на беременность» стал первым сериалом об акушерстве, который так по-настоящему, искренне, драматично, эмоционально показал работу врачей, которые спасают и дарят жизни. На волне его успеха позже появились и другие проекты на эту тему. Мне кажется, что любая профессия, которая искренне и героически отражена на экране, становится более заметной.

Тем более когда мы рассказываем историю изнутри. Зрителям было интересно наблюдать, как развиваются не только судьбы и взаимоотношения между героями, но и, как мы это называем, «врачебные кейсы»: как лечили, спасали пациентов, переживания, сомнения, победы, разочарования докторов. Мы получили в сериале не только личные, но и профессиональные истории врачей.

**- Когда снимались, было ощущение, что получится «бомба»?**

**Режиссер сериала - Михаил Вайнберг, на тот момент ваш супруг. Обсуждали дома, что получится?**

- Мы никогда не можем предположить, каков будет финал. За мою долгую карьеру случалось и так, что один из самых дорогих сериалов года так до конца и не «выстреливал». Но то, что «Тест на беременность» окажется важной для людей, трогательной и искренней историей, было понятно уже в процессе съемок. Все его делали с такой любовью, с таким энтузиазмом, с таким настроением, что теплую атмосферу первого сезона ощутили и зрители. И поскольку Михаил Вайнберг монтировал дома, то у меня уже на стадии монтажа была возможность видеть готовые куски.

Чувствовалось, что получилась совершенно уникальная история. И мне кажется, что в этом большая заслуга именно Михаила как режиссера. Многие люди писали мне, что благодаря этому сериалу они выбрали профессию акушера-гинеколога. Недавно, когда на KION прошла премьера нового сезона, я спросила подписчиков в социальных сетях о том, как сериал повлиял на

их жизнь. Наверное, человек двести мне написали длинные истории о том, как они решили рожать или как пошли в медицину. Мне кажется, это фантастический результат.

**- Вы продолжили сниматься в «Тесте на беременность» и после развода. Получается, что у вас с Михаилом Вайнбергом нормальные рабочие отношения и творческий союз продолжается?**

- Да! Надеюсь, будет продолжаться и в новых его проектах. Я очень люблю с Мишей работать, он замечательный режиссер, суперталантливый.

**- Ваша героиня Ольга Ольшанская, на мой взгляд, меняется заметнее других персонажей. Она сначала добивалась любви, потом стала жить иначе. Почему?**

- В начале мы ее показываем как элегантную, благородную девушку, которая хочет быть в отношениях. Ольшанская пока еще неуверенный, одинокий, тревожный и нуждающийся в этой любви человек. Со второго сезона она начала меняться. Стала энергичной, яркой, смелой. Хохотушка, которая смело бросается в какие-то авантюры. Она жертвует карьерой и спасает ребенка Натальи Бахметьевой, хоть они и не подруги. Это тоже характеризует ее как невероятно глубокую, добрую, сильную личность.

Ее отношения с Базановым разваливаются, потому что он не тот мужчина, который смог ее оценить... И вот уже в третьем сезоне Ольшанская становится жестче, сильнее, перестает доверять мужчинам, начинает собственный бизнес. Будут сложности, с которыми она попытается справиться. Все как в жизни: если человек хочет, то он может поменяться. Так моя героиня из «девочки в туфельках» превращается во взрослую, умную, жесткую, в каком-то смысле горькую женщину.

**- На днях вы начали новый проект для родителей детей с особенностями развития.**

- Я открыла телеграм-канал для помощи мамам с особыми детками. Он называется «Лянка Грыу про деток». Это канал, но можно отправить запрос и подписаться. Я буду делиться своим опытом воспитания особенного ребенка.

Тема - коррекция особых детей, у которых был диагностирован аутизм, как когда-то у моего ребенка. Путь длиной 8 лет привел к очень хорошим результатам. Максим сейчас в полном порядке, ходит в школу. Многие мамы особых деток не знают, куда идти, что делать, где получить квалифицированную помощь. Особенно в небольших городах.

Этот канал - моя попытка внести свой вклад в поддержку таких родителей. Буду приглашать квалифици-

рованных специалистов, чтобы они рассказывали с научной точки зрения, как правильно корректировать ребенка. Буду делиться своим опытом. Десять лет назад мы с мужем поехали в Америку, потому что надо было лечить ребенка.

На тот момент там была единственная для меня возможность провести диагностику сыну и получить настоящую действенную помощь. Я очень довольна, что я это сделала. И я очень довольна, что за последние десять лет научное сообщество расширилось и сделало большие шаги в изучении темы аутизма, поэтому в России сейчас тоже есть очень хорошие специалисты.

**- Наверное, к вам по этой теме всегда очень много вопросов?**

- Да, а я не всегда физически успеваю отвечать. У меня сжималось сердце, потому что я понимала, насколько это важно людям, которые мне пишут. Но когда у тебя две тысячи сообщений, то невозможно ответить индивидуально каждому. Поэтому я решила сделать канал, где мы будем собираться как сообщество и делиться информацией для всех.

Надеюсь, что мы будем расти и помогать людям. И советами, и ответами, и рекомендациями клиник, и контактами врачей, и рассказом о семинарах, научных конференциях.

**- Ходили ли вы с Максимом на «Чебурашку» в кинотеатр?**

- Моя мама сходила с Максимом. Они были в восторге, им очень понравилось. Мама пришла домой и сказала: «Надо идти еще раз и посмотреть!» Она хотела и меня затащить, но у меня не было времени.

**- Когда Максим не в школе, а вы не на съемках, как любите проводить свободное время в Москве? Или вы живете за городом?**

- Нет, я живу в Москве. Честно говоря, очень люблю быть дома. Люблю готовить, убираться - у меня каждую неделю обязательно генераль-

ная уборка. Я считаю, что это очень важно: во-первых, для единения со своим домом, во-вторых, для меня это хорошее психологическое упражнение. Потому что когда порядок в доме, тогда и в голове порядок.

Поэтому, если я чувствую какие-то внутренние трудности, то первым делом отбрасываю все мысли и сомнения и просто делаю такую хорошую уборку. Сразу становится легче. А с ребенком мы ходим в парки гулять, Максим ходит на разные кружки, сейчас собираемся пойти на «Аватар».

**- Читала, что вы сами пишете сценарии. По заказу или просто для себя, на будущее?**

- Для себя пока пишу. Но я сняла два короткометражных фильма по собственным сценариям. Они прошли достаточно успешно по фестивалям, мы получили несколько призов, несколько номинаций. Я чувствую в этом большой потенциал, мне это очень интересно.

**- В последние лет 15 вы регулярно попадали в различные рейтинги красоты среди актрис, топы мужских глянцевого журналов. А когда вы были школьницей, были комплексы насчет внешности?**

- Да, конечно. У меня в школе были периоды, когда меня дразнили, например, за те качества, которые сейчас, может быть, стали моими преимуществами. Например, смеялись над моими крупными зубами, кудрявыми волосами.

А мне, наоборот, они очень нравятся. Мне кажется, в сериале «Барвиха» я запомнилась зрителям именно потому, что была такая забавная, кудрявая. И крупные зубы - это очень обаятельно. Одноклассники смеялись над моей длинной шеей, я даже стала ее стесняться.

А сейчас я надеваю вечерние платья и горжусь тем, что они так красиво, элегантно сидят благодаря моей шее и осанке. Очень часто наши детские комплексы потом



**В фильме «Рокировка»**



**В фильме «Тест на беременность»**

оборачиваются самыми главными достоинствами. Мне кажется, если у ребенка есть какие-то комплексы, его обязательно надо поддерживать, говорить с ним об этом.

Просто сказать: «Это все глупости, не думай об этом...» Так это не работает. Очень важно уважать ребенка, проговаривать с ним то, что он испытывает, и попробовать ему помочь, поддержать. В этом смысле мама мне очень помогала, у меня с ней всегда были близкие отношения.

Я достаточно рано начала работать и поняла ценность своей уникальной внешности. А с возрастом особенно мы должны себя принимать такими, какие мы есть. Но при этом не забывать о себе, ухаживать за лицом.

**- Простите, но заметно, что у вас естественное лицо.**

- Я с большим удовольствием посещаю косметолога, но при этом никогда не буду увлекаться серьезными изменениями внешности. Для меня это важно. Когда девочки в 19 лет себе все перекраивают, отрезают или увеличивают, мне очень жалко на это смотреть. С годами все это, к сожалению, придет к печальному результату. А я бы хотела красиво состариться и быть такой прекрасной женщиной за шестьдесят...



**С сыном**





# ПОТОМ

**Мы часто откладываем что-то на потом: потом вымою пол, позвоню родителям, выучу урок, прочитаю книгу, встану на коньки... Этот список бесконечный. Вот только жизнь на потом не отложишь: она происходит здесь и сейчас. И как же важно это понять как можно раньше, пока «потом» не превратилось в «никогда»!**

Мы с Сергеем поняли, что созданы друг для друга, буквально сразу после знакомства. А поскольку были бедными студентами без богатых родственников, то решили сэкономить на свадьбе и сопровождающей ей «мишуре», просто расписались без лишнего шума. Заключение брака давало возможность занимать целую комнату в студенческом общежитии - не сказанная роскошь!

Главным в нашей молодой семье стал Сергей: мои бесконечные «потом» столкнулись с его категоричными «надо». Нам надо было:

а) получить дипломы; б) устроиться на работу в столице; в) накопить на квартиру. А для этого надо быть: а) дисциплинированными; б) целеустремленными; в) экономными. У моего мужа все было расписано по пунктам лет на десять вперед! Вы, наверное, подумали, что Сергей был «сухарем» или скрягой? Вовсе нет! Скорее уж романтиком с далеко идущими планами на жизнь. «А я была его женой», - сказала бы Анна Ахматова. Я слушалась Сережу во всем, так как была в нем уверена.

Вместе с дипломами (пункт «а» был выполнен) мы получили распределение на работу в столице (вот и пункт «б» подтянулся). Правда, работа - без особых перспектив, да и зарплата оставляла желать лучшего... Но надо же было с чего-то начинать! Оставался самый сложный пункт - жилье. Здесь планы и мечты разбилась о реальность: цены на съем квартиры кусались, с зарплатами отложить почти ничего не удавалось, как ни старались мы экономить, поэто-

му хваталась за любые подработки.

Через три года Сергей перешел на более оплачиваемую работу, а чуть позже, похлопотав перед начальником, устроил в эту же компанию и меня. Но, увы и ах, просчитав все до мелочей, мы поняли, что пока так и будем жить, во всем себе отказывая и на всем экономя.

Самой большой статьей расходов оставалась съемная квартира. Значит, надо брать кредит и покупать свое жилье - пусть маленькое, старое, но свое. Сергей еще раз скрупулезно все подсчитал и вынес вердикт: еще три года мытарств - и мы сможем на что-то надеяться.

Мысленно перескочив через эти три года, в мечтах я уже повесила занавески на своей кухне в стиле прованс и ходила по дому в клетчатом платье из хлопка, выбросив свое дешевое и не дышащее (зато немаркое и не снашивающееся) синтетическое. А еще я так хотела, чтобы у нас с Сережей родился малыш! Но дети, безусловно, «откладывались на потом».

Однажды в выходной, гуляя по городу, мы попали под внезапный летний ливень. Забежали в ближайший магазин и очутились в «царстве красоты и стиля». От нечего делать я примерила туфли, потом платье, потом еще одно, и еще... На какое-то мгновение я почувствовала себя принцессой, которая заблудилась, а теперь наконец-то вернулась в свой замок. Сергей смеялся и говорил, что ни за что не позволит мне все это носить, потому что я и так красавица, а если начну носить такие платья, меня украдут в одночасье. Девуш-

ки-продавцы, прекрасно понимая, что мы ничего не купим, все равно предлагали мне то одно, то другое. Может, от скуки, а может, мы им просто понравились.

Самым потрясающим было платье из шелка фиалкового цвета, оттенявшего цвет моих глаз.

- Тебе не хватает букетика лаванды и художника с мольбертом, чтобы запечатлеть эту красоту, - сказал тогда Сережа и вдруг стал серьезным и грустным.

И все как-то почувствовали его настроение, и тоже перестали улыбаться.

Дождь закончился. Мы попрощались и пошли домой. Гулять расхотелось.

- Сереж, я все понимаю, мы обязательно купим мне много платьев... Потом, - не выдержала я и начала разговор на волновавшую нас тему.

А потом у меня появились подозрения, что я беременна.

- Как же это не вовремя, - буркнул Сергей, но тут же спохватился. - Прости меня, Верочка, просто... Мы же решили о детях подумать потом... Но я все равно рад... - Ты теперь тоже полюбила слово «потом»? - горько усмехнулась я.

...После осмотра врач отправила меня на УЗИ. - Ну, что ж, как я и предполагала, вы не беременны. У вас киста, пока будем наблюдать. Я назначу лечение, но в вашем случае откладывать детей на потом не советую.

Я позвонила мужу и поспешила его обрадовать, что тревога была ложной, хотя сама уже успела свыкнуться с мыслью, что скоро стану мамой. Но радости в его голосе я не услышала. А вечером меня ждал сюрприз: на кровати лежало фиалковое платье - то самое, из модного магазина, а в вазе стоял букетик лаванды, перевязанный шелковой ленточкой.

- А где художник и мольберт? - рассмеялась я.

- Я сам буду тебя рисовать. Вернее, не так: мы вместе будем писать - кажется, именно так говорят художники - нашу новую жизнь. Я недавно поймал себя на мысли, что как-то неправильно живу. Мы вообще не живем, а только планируем свою жизнь, откладываем ее на потом. Но ведь сейчас, сегодня, в эту минуту она тоже происходит! А мы ее не замечаем... Скажи, пожалуйста, для тебя принципиально жить именно в столице?

- Да я никогда об этом не думала... Главное, чтобы вместе, - пожалала плечами я.

- Понимаешь, недавно я прочитал объявление, что в райцентре, в ста двадцати километрах отсюда, требуются специалисты нашего профиля, и жилье сразу дают. Я даже съездил посмотреть. Вера, там предлагают целый домик! Деньги на обустройство у нас есть, даже на недорогой автомобиль хватит. А в столицу будем ездить хоть каждые выходные. Я сказал, что подумаю, посоветуюсь с тобой.

Так мы стали жителями небольшого уютного городка. Друг за дружкой у нас родились дочь и сын. Думаете, мы каж-

**Мы предпочитаем обращаться за помощью к гадалкам и экстрасенсам, надеясь на чудо, волшебство. И даже не подозреваем, что сами являемся волшебниками.**

**П**редставьте себя стоящей перед зеркалом. Оно отражает все, что вы ему показываете. Хмуритесь - и получаете унылую гримасу, улыбаетесь - и оно улыбается вам в ответ. По такому же принципу работает окружающая действительность. То, что происходит в вашей жизни, не берется из ниоткуда. Вы сами - творец своей судьбы.

#### ЭЛЕМЕНТАРНО, ВАТСОН!

Система позитивного мышления работает очень просто. В ее основе лежит незамысловатый принцип: мысли - начало поступков.

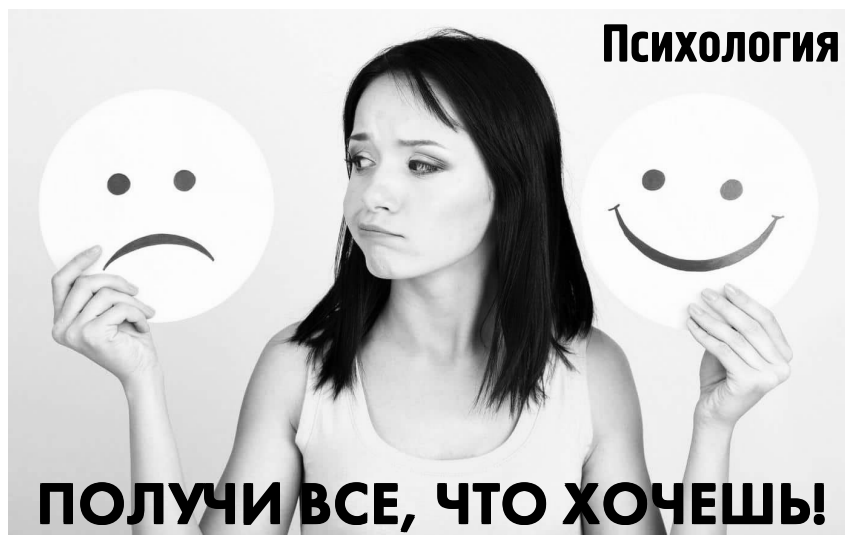
Попробуйте начать свой день с фразы: «Сегодня все будет хорошо, у меня все получится!» Такие высказывания называются аффирмациями - словесными установками, которые мы сами себе даем. Таким образом, вы с самого утра закладываете в своей голове мысль: все просто обязано быть хорошо, по-другому никак.

Сразу предупредим: сначала будет сложно! Наш мозг, увы, привык иметь дело с отрицательными эмоциями, а потому сразу переключиться вряд ли сможет. Поэтому для получения результата работать надо регулярно. Начните с простого. Каждую негативную мысль, появляющуюся в вашей голове, заменяйте на позитивную. К примеру, размышление из разряда «как много дел накопилось на работе» тут же вытесните другим - «зато вечером отдохну - устроим семейный ужин». Подобную процедуру надо проводить с каждой негативной мыслью, не позволяя ни одной проникнуть в ваше сознание и заставить вас расстроиться!

Позитивное мышление предполагает, что в каждой ситуации, какой бы сложной она ни была, человек может разглядеть что-то хорошее. А самое главное, своим собственным настроем и отношением к проблеме помочь ей разрешиться.

#### ЧУДЕСА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Помимо того что вы можете изменить свое отношение к жизни (а следом за ним и саму жизнь), в вашей власти также влиять на достижение собственных целей. Система позитивного мышления предлагает прием визуализации. Он заключается в том, чтобы



**ПОЛУЧИ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ!**

## Позитивное мышление

здесь и сейчас начать представлять, что вы уже имеете то, о чем мечтаете.

Допустим, вы хотите приобрести квартиру. Цены на недвижимость высоки, и, кажется, купить ее просто нереально. Как быть? Постарайтесь конкретизировать свой запрос. Какую именно квартиру вы хотите? Сколько там должно быть комнат? На какой улице и в каком городе она будет расположена? Засыпая, каждый день представляйте, что вы уже там живете. Думайте о том, как ее обустроите, какую мебель купите. В конце концов, поставьте в качестве заставки на рабочий компьютер или повесьте рядом с рабочим столом картинку интерьера будущей квартиры.

Через некоторое время вы получите информацию о том, как достичь желаемого. И волшебство тут ни при чем! Нет, наш мозг не способен создавать нечто из ничего, но у него есть гораздо более важный дар. Он может помочь разглядеть возможности и варианты, которые мы не видим до тех пор, пока не сосредоточимся полностью на своем желании. К тому же никогда не сбрасывайте со счетов веру. Искренне веря в успех того или иного дела, мы заставляем его сдвинуться с мертвой точки.

#### СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Порой бывает сложно заставить себя мыслить позитивно, и это немудрено! Для этого необходимо научиться реагировать на происходящее совсем иначе, чем мы привыкли это делать. Быть может, в этом помогут несложные советы.

- Откажитесь от СМИ. Телевизор, радио, газеты часто приносят в нашу жизнь ненужную информацию. Минимизируйте их вторжение в вашу жизнь.

- Улыбайтесь! Через силу, даже если совсем не хочется, когда впору заплакать, - улыбайтесь! Вот увидите, вам станет легче.

- Окружите себя жизнерадостными людьми. Зачем вам те, кто старается переложить свои проблемы на вас? Ищите тех, кто сможет зарядить энергией!

- Чаще делайте то, что любите. Любимые занятия дают нам силы. Старайтесь находить для них время.

- Помогите другим. Как знакомым, так и совершенно посторонним людям. Эмоциональная отдача будет такой, что вы сможете горы свернуть!

- И последний совет - сделайте это! Можно прочесть десяток книг и статей о том, как позитивно мыслить, и так и не научиться это делать. Ничего не изменится, пока вы сами не попытаетесь что-то сделать. Дерзайте!

#### В тему!

**Едет мужчина в переполненном автобусе и думает: «Ничего хорошего в жизни: зарплата маленькая, дети оболтусы, жена с тещей ворчат постоянно, в автобусе все толкаются...» На его плече сидит ангел и говорит сам себе: «Какие странные желания, и каждый день одни и те же! Но ничего не поделаешь, придется выполнять». А какие желания слышит каждый день ваш ангел?**

дые выходные ездим погулять в столицу? Увы, там мы бываем довольно редко. Но нас это ни капельки не смущает: здесь есть все необходимое и нет суеты. И это единственный пункт того давнего плана, который мой муж нарушил с нашего обоюдного согласия. Теперь мы действительно «пишем» нашу счастливую жизнь - здесь и сейчас. И -

да, у меня есть кухня в стиле прованс, именно такая, какую я видела в своих мечтах. И хлопковое платье в клеточку тоже есть. Теперь мы мечтаем о третьем ребенке и работаем над этим, потому что хотим малыша сейчас, а не потом.

P.S. Иногда муж просит меня наряжаться в то фиалковое платье, хотя на-

рядов у меня теперь полный шкаф, и говорит, что с него началась наша новая счастливая жизнь. Потому что тогда, в том магазинчике, в котором мы прятались от дождя, он понял, что процессу нельзя наряжать, как Золушку: это не ее сказка. А дворец... Пусть он будет подальше от любопытных глаз.

*Вера М.*



# ИННА ЧУРИКОВА

## Не в красоте счастье

**Инна Чурикова - пример того, как, не имея кричащей внешности, можно вдохновлять и восхищать окружающих. Главным поклонником ее таланта оказался муж. На похоронах актрисы, ушедшей в начале 2023 года, он был безутешен...**

**В** кино незаурядную внешность актрисы поначалу нещадно эксплуатировали. Снимали в комедийных ролях, будто не замечая драматического таланта. Хорошо, что на своем пути Чурикова встретила человека, который смог по достоинству оценить ее талант.

### ПОДЗАГОЛОВОК

После развода родителей Инна с мамой нередко меняли место жительства. Было что-то романтическое в этих бесконечных городах, остановках, поездах. Так, войну семья пережила в Белебее, а после победы решила окончательно перебраться в столицу.

Окружающим было очевидно, что девочка растет далеко не красавицей, однако сама она до поры до времени этого будто не замечала. Спасибо за то матери, которая верила в нее и, подводя к зеркалу, повторяла: «Какая ты у меня красавица!»

Инна мечтала стать актрисой и знала, что без выдающейся внешности ни в театре, ни, тем более, на экране делать попросту нечего. Но куда больше девушка надеялась на свой талант. И сильнейшее желание играть на сцене. В детстве ходила в драмкружок, а в Москве сразу пробилась в молодежную студию при Московском драматическом театре им. К.С. Станиславского.

Можно только представить, каким было ее потрясение, когда при поступлении в театральные вузы она провалилась дважды. Сначала Чурикова

попробовала свои силы в Театральном институте им. Б. Щукина. Там девушке мягко намекнули на то, что ее внешность нестандартна, а они ищут Афродит. Инна смугилась, но виду не подала и отправилась в следующее заведение - Школу-студию МХАТ. На экзамене, полностью проникнувшись произведением, Чурикова декламировала, закрыв глаза. Она читала от души, забыв обо всем... Но комиссии ее поза оказалась смешной.

Инна не сдавалась. Она свято верила, что ее место - на сцене, а потому решила: бог любит троицу! В третий раз попыталась пробиться в Высшее театральное училище М.С. Щепкина. Там как раз свой курс набирал мастер Вениамин Цыганков. Взглянув на выступление абитуриентки, он сказал: «Она или дура, или гений!» - и взял будущую артистку к себе под крыло.

Своих наставников Чурикова не подвела, училище окончила с красным дипломом. Еще будучи студенткой, снялась в своем первом фильме - «Тучи над Борском». Роль небольшая, но все же роль! С театром дела обстояли хуже...

### МАСТЕР И ЕГО МУЗА

После учебы Чурикова искала, куда бы податься. Приходила в один театр, другой, третий... Отказывали везде! С трудом актрису взяли в Московский ТЮЗ.

Сначала девушку эксплуатировали в массовке, а потом стали давать то роли

зверей, то чудищ. Но даже такие персонажи у нее получались особенными. В итоге руководство придралось к ее Лисе - слишком сексуальная, позже - к Бабе-яге. Оказалось, актриса делает ее такой милой, что появляется сомнение, а отрицательный ли это персонаж?

Засомневался в этом и начинающий режиссер Глеб Панфилов. Он работал над своим дебютом фильмом о Гражданской войне «В огне брода нет» (1967) и никак не мог найти исполнительницу главной роли - санитарки Тани Теткиной.

И вот однажды по телевизору Панфилов увидел телеспектакль, в котором одну из ролей исполняла Инна Чурикова. Артистка с необычной внешностью не просто понравилась ему - он понял, что это и есть его героиня. Прежде он набрасывал ее примерный портрет и теперь понял - это же одно лицо!

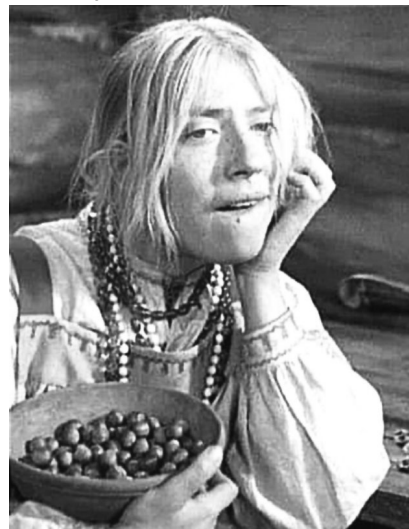
Режиссеру пришлось постараться, чтобы отыскать Инну. Наконец, он раздобыл ее телефон и сделал звонок. Позже актриса призналась, что уже тогда что-то екнуло у нее в груди...

Тем временем Панфилов был старше Инны на 9 лет. Мужчина только что развелся и о новых отношениях не думал. Любовь нагрянула внезапно. День за днем они общались на съемках фильма, все больше сближались, узнавали друг друга.

Несмотря на сильные чувства, жизнь новоиспеченных супругов далеко не сразу наладилась. Жить приходилось в небольшой комнатке коммунальной квартиры. Бывали и ссоры, и разногласия. Влюбленные могли долго не разговаривать друг с другом после очередного конфликта. В такие дни Панфилов звонил жене в театр и молчал в трубку. А она знала, что на том конце провода именно он. Однажды молчали так по телефону минут двадцать...

### И ТКАЧИХА, И САНИТАРКА, И ЖАННА Д'АРК

Глеб Панфилов раскрыл в Инне не только женственную натуру, но и артистическую. Именно после выхода на



«Морозко» (1964)



экраны фильма «В огне брода нет» к актрисе стали присматриваться другие режиссеры. А ведь раньше Чуриковой доставались, в основном, эпизодические роли - в картинах «Неуловимые мстители», «Я шагаю по Москве».

А уж если ее персонажи были более-менее крупными, то обязательно комичными. Взять хотя бы ее Марфушеньку в картине «Морозко» (1964). На съемках Чурикова была готова на все - вместо яблок жевала лук, сдерживая слезы, вместо молока пила разведенную сыворотку, портила зубы, грызя в кадре орехи. А когда увидела на экране результат своих мучений, разревелась - какая же она страшная! Впору было бросать съемки...

Панфилов убедил девушку: она может быть совершенно другой, глубокой и драматичной. Специально для супруги он придумал следующую роль - ткачихи Паши Строгановой в фильме «Начало». По сюжету, девушке, играющей в драмкружке, предлагают роль Жанны д'Арк. И если руководство видело Чурикову в роль ткачихи, то в роли национальной героини Франции не представляло совсем.

Четыре года Панфилов обивал пороги, чтобы снять задуманное, и в итоге добился своего. Фильм не только вышел на экраны, но и получил награду на Международном кинофестивале в Венеции.

После такого успеха Чурикова продолжала сниматься в картинах мужа, но не забывала и про других режиссеров - блистала у Петра Тодоровского, Марка Захарова. В 1975 году Захаров пригласил Инну в «Ленком», в стенах которого актриса служила до последнего дня.

Она не поставила работу на паузу и тогда, когда у пары появился сын Иван. На съемки актриса уходила с тяжелым сердцем: приходилось оставлять двух самых любимых мужчин в мире - взрослого и маленького.

### В РОЛИ КОРОЛЕВЫ

Популярная в 1970-е годы, Чурикова не растеряла свою востребованность и позже. В нулевые, например, актриса появилась в таких культовых проектах как «Московская сага» (2004) и экранизации романа Ф.М. Достоевского «Идиот» (2003).

Личной жизнью актриса не спешила делиться с посторонними. Да и, по современным меркам, она была более чем скучна. Своего супруга Чурикова любила, не чаяла души и в сыне. Родители не настаивали на том, чтобы он пошел по родительским стопам. С легким сердцем отпустили молодого человека в МГИМО осваивать профессию юриста. Позже Иван увлекся ресторанным бизнесом, а потом, наконец, решил попробовать себя в актерской сфере.

В 2008 году мужчина снялся в фильме своего отца «Без вины виноватые». Сыграла в картине и Инна Михайловна. Она была счастлива оказаться в одном кадре с сыном. А сам Иван после этого решил отправиться в Лондон,

чтобы учиться на режиссерских курсах. Вскоре он стал продюсером и открыл собственный продюсерский центр.

В новой роли молодой человек себя попробовал, приняв участие в постановке антрепризного спектакля

тогда она впервые упала - причем так нелепо, неожиданно... Актриса не дошла пары шагов до дверей театра. В итоге получила переломы и несколько недель провела в больнице.

Однако по-настоящему поклонники



**Всю жизнь актриса служила двух главным мужчинам в своей жизни - мужу Глебу и сыну Ивану**

«Аудиенция». Речь в нем шла о годах правления британской королевы Елизаветы II. Пьесу написал драматург Питер Морган и согласился поставить ее в России только после того, как узнал, что главную роль исполнит Инна Чурикова.

Театр занимал почти все время актрисы, но, когда выпадали свободные дни, она отправлялась вместе с мужем в их семейную усадьбу в Подмосковье, на Николиной Горе. Соседи, то ли от зависти, то ли с восхищением, прозвали их дом «барским». Он действительно поражаел воображение размерами (целых три этажа!) и внутренней отделкой - здесь стояла итальянская мебель и было много антиквариата.

Начиная с 2012 года ее здоровье стало давать серьезные сбои. Именно

стали переживать за Чурикову позже, когда стало понятно, что причина ее падений - не случайность, а серьезные проблемы со здоровьем.

### ДО ПОСЛЕДНЕГО РВАЛАСЬ В ТЕАТРЕ

На одном из спектаклей Чуриковой стало плохо прямо на сцене. Она упала практически на руки зрителям, которые поспешили привести актрису в чувство. «Меня подвело зрение», - оправдывалась Инна Михайловна, сетуя на плохое освещение сцены. Но позже она оказалась в больнице в отделении острых эндотоксикозов, что дало понять: все гораздо серьезнее.

По слухам, уже тогда, после полного обследования, врачи обнаружили в головном мозге Чуриковой множественные кисты, а также дисциркуляторные нарушения. Быть может, именно они стали причиной очередного падения - уже летом 2022 года. После него актриса так и не оправилась. Обещала вернуться в театр, но не имела на это сил.

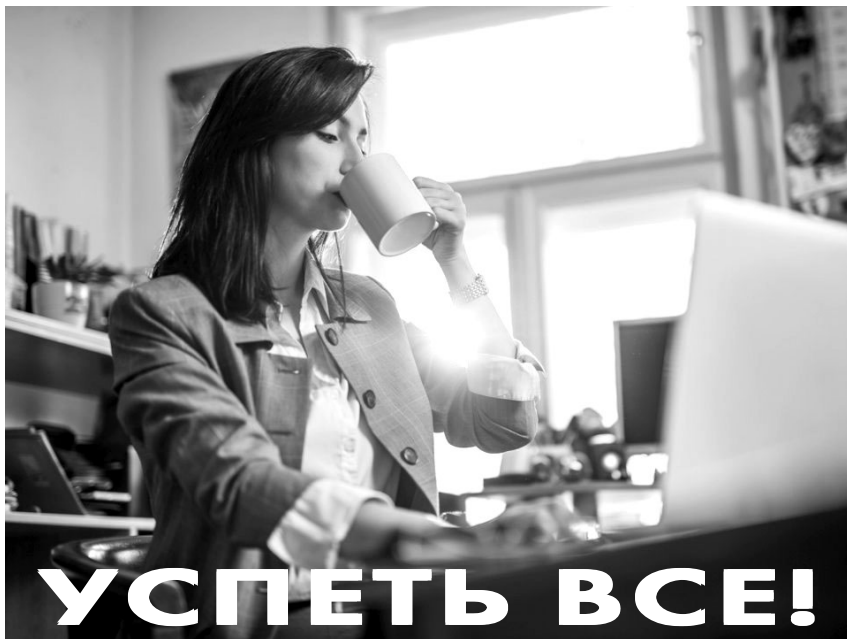
В начале 2023 года ее госпитализировали в Боткинскую больницу. По некоторым источникам, у Чуриковой возникли проблемы с легкими, ее подключили к ИВЛ. И все же до последнего она надеялась, что вернется к своему зрителю. Рвалась в театр, но, увы...

Сын Иван не успел попрощаться с матерью: когда он в срочном порядке 14 января вернулся в Москву из Лондона, Инна Михайловна уже умерла. Вместе с отцом он не сдерживал слез на отпевании в храме Христа Спасителя. В конце прощания отец и сын встали перед гробом на колени, чтобы отдать дань уважения женщине, которую так любили.



**«В огне брода нет» (1967)**

## Моя работа



# УСПЕТЬ ВСЕ!

## 5 правил эффективного рабочего дня

Когда смотришь на бесконечный список задач, начинаешь понимать, что к привычным 24 часам в сутках хорошо бы прибавить еще шесть. А лучше сразу все десять!

**Р**абочий день не резиновый, так что растянуть его не получится. Но если правильно выстроить рабочие процессы и научиться управлять временем, можно успевать гораздо больше, чем обычно.

### ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ

Купите красивый блокнот. Такой красивый, чтобы руки сами тянулись что-нибудь в нем написать. Он будет книгой ваших планов и достижений на пути к успешному тайм-менеджменту.

В течение недели подробно записывайте в нем, как вы тратите свое рабочее время. «10:15-10:40 - отвечала на рабочие письма, 10:40-10:55 - пила чай, 10:55-11:05 - пыталась дозвониться до сына». И далее в том же духе. Только честно! Заносите в блокнот все «пять минуточек», во время которых вы проверяли ленту в социальных сетях или беседовали с коллегой.

В конце дня подсчитайте, сколько времени у вас ушло на занятия, никак не связанные с работой и текущими задачами. Это ваши главные пожиратели времени - с ними вам и предстоит бороться.

### НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

Универсального метода борьбы не существует: каждый коварный пожиратель требует индивидуального подхода.

Возьмем, например, социальные сети. Попробуйте отписаться от

всех сообществ и людей, без которых вы вполне можете прожить. Не засоряйте свою ленту ненужной информацией о том, как блогер Х купила себе новую сумку.

Удалите оповещения, чтобы в разгар совещания не отвлекаться на всплывающие сообщения. В конце концов, соберите свою волю в кулак и выделите 20 минут во время обеденного перерыва на проверку мессенджеров и социальных сетей. В остальное рабочее время вводится строгий бан. И никаких «я только на минуточку» или «быстренько проверю сообщения».

На первое время можно ввести систему поощрений и наказаний. Рука сама потянулась к телефону? Тут же встали и сделали десять приседаний. И коллеги повеселятся, и вы накачаете себе прекрасную пятую точку.

### «МЕТОД ПОМИДОРА»

Важно не только хорошо работать, но и вовремя отдыхать. Купите себе самый красивый таймер на свете. Красота - это важно. Если вы кнутом загоняете себя в рамки тайм-менеджмента, то этот кнут должен быть максимально эстетичным.

Заведите таймер на 25 минут и освоите «метод помидора» - классическую технику управления временем. Ее суть заключается в том, чтобы с максимальной концентрацией работать в течение

этого отрезка времени, а потом позволить себе короткий пятиминутный отдых. Если вы работаете в шумном помещении, то для максимальной концентрации внимания можете использовать наушники и плей-листы, созданные специально для работы (их легко найти в Интернете).

После 4-5 «подходов» вам положен более длительный перерыв на 15 минут. В это время важно отвлечься, покинуть свое рабочее место и сделать что-нибудь приятное. Например, попить чаю или позвонить мужу.

### КАКИЕ ЗАДАЧИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНЫ?

Важно не только научиться эффективно использовать рабочее время, но и правильно планировать задачи. В этом поможет матрица Эйзенхауэра - популярный метод определения приоритетов.

Итак, разделите большой лист бумаги на четыре равные части и распределите все текущие задачи на: «важные и срочные», «срочные, но неважные», «важные, но несрочные», «несрочные и неважные». Именно в такой последовательности их и нужно выполнять.

Самое главное - разобраться с определением «срочности». Обратите внимание, что дедлайн и срочность - не одно и то же. Срочно - это когда высоки потери оттого, что задача не решена. Например, сейчас конец марта, а у вас все еще не посчитан налог на прибыль.

Второй критерий - важность. Неважные задачи - это те, от решения которых мало что меняется. У вас не появятся новые клиенты, не увеличится КПД, и даже начальник по голове не погладит.


### ДОПИНГ

Допингом для работоспособности могут стать любые действия и привычки, которые помогают вам сохранять психологическое равновесие и хорошую физическую форму. Как машина не может ехать без горючего, так и вы не сможете продуктивно работать, если «топливо» на нуле.

Рабочая эффективность начинается с полноценного сна, разнообразного питания, регулярной физической активности и хороших отношений с близкими.

Если вы прямо сейчас находитесь в состоянии «пациент скорее мертв, чем жив», то начните новую, более продуктивную жизнь с отпуска. Потратьте эти две недели, чтобы научиться заботиться о себе. Выработайте полезные привычки, которые будут поддерживать ваш уровень энергии даже во время жестких авралов и переработок.

# Ваш любимый сканворд

	Икарус Распевка	Есаул Конкистадор	Пятно на брюках (разг.)	"И" в ГАИ Терем									
					Стоячие гусли	Лаз под стеной	Кабак по старинке	Элли-летун Трюк акробата			Заро-дыш		
	Из лирики Вознесенского			Галич Дыхание (греч.)			Поста-нова, Хвост в стихах						
	Доменная печь Рос. клиницист					Доля волка от апельсина							
					Над вас-салами						Тяжеловес в болоте		
	Обдуманное намерение	Истома Идеолог				Раздача выстрелов							
	Локоть Размер вверх	Алсу по фамилии	Правитель-деспот		 <p><b>1</b> Свод с облаками над головой</p>				Клятва монаха Работво				
	Платье из Дели Спорт, судья			Вкусная селедочка							Мини-турный ФИАТ	Хлыстик Участок	
					Бывалый "Король лева..."								
Барaban военного оркестра						Паренный овощ ...Матисс	Военный блок Часть слова						
Темный угол в избушке	...Русла-нова Рожь, чумиза				Бард в Греции ...Гомес, модель						Пионер Павлик...		
				Гудок Напарн. Скали					Финское племя Пастырь стада				
	Войлочная подстилка	Марка тоника	Муз. лад Ароматн. смола				Твердыня Эминем, стиль						
					Крупный олень	Розоц-ветный кустарник					<b>1</b>		Грызун семейства агути
	Усадьба "Т" по-старому					Один заезд на ипподроме	Буква славянской азбуки		Связка колосьев ...Лукойе				
						Научная версия							
	Автори-тет Тяжелый нож							Липовая доска					
						В роли Ми-леди							





# ФРАНЦУЗСКАЯ МЕЧТА

**Она жила в Париже, собиралась замуж за образованного и перспективного Жана. И надо же было такому случиться, что в один прекрасный день все планы оказались разрушены. И кем! Невесть откуда появившимся молодым человеком с простым русским именем Иван...**

**В** детстве Лера Петрова обожала летние каникулы. С нетерпением ждала июньского дня, когда бабушка Света забирала внучку к себе в деревню. И грустила, когда в конце августа бабушка отвозила ее обратно в Москву, к маме. Бабушка в Лере души не чаяла, она была ее единственной внучкой, единственной памятью о рано ушедшем сыне (настолько рано, что Лера отца и не помнила). Девочке было дозволено все: хочешь блинчики на завтрак - будут, хочешь в речке до посинения купаться - пожалуйста. А еще в деревне компания подбиралась отличная - летом к местным бабушкам съезжались внуки со всей страны: Вова из Тулы, Марина и Катя из Питера, Федя из Тюмени и она, Лера-москвичка. Ребята ходили на рыбалку, кружили по деревенским улочкам на велосипедах, бегали в поле собирать землянику - чудесное было время!..

### ЗАГРАНИЧНАЯ МЕЧТА

Мама Леры Екатерина окончила факультет иностранных языков, блестяще владела английским и французским. Когда-то, еще до рождения Леры, она работала в школе. Но когда муж погиб, стала зарабатывать переводами: нанималась в издательства, вела экскурсии для иностранцев. Денег на жизнь им с Лерой хватало, но Екатерина мечтала о большем. Ее манили иностранные мужчины - с белозубыми улыбками, в стильных дорогих костюмах. А картины заграничной жизни будоражили ее воображение. Дорогие машины, шикарные квартиры, деликатесы - как тут голову не потерять? Екатерина работала без отпусков и выходных, чтобы однажды жизнь за границей стала для нее не сказкой, а реальностью.

В двенадцать лет Лера впервые поехала домой на поезде одна: бабушке нездоровилось, а у мамы

были срочные дела. В Саратове бабушка посадила ее в вагон, взяла с проводника обещание присматривать за девочкой. А в Москве уже встречала мама - загоревшая, с новой короткой стрижкой и улыбкой в пол-лица.

- Теперь мы с тобой, Лерка, зажигаем! - с ликованием в голосе заявила Екатерина.

По дороге домой она похвасталась дочери, какими же «срочными» делами она занималась этим летом. Через французов, которым Екатерина устраивала экскурсию по Москве, она познакомилась с неженатым мужчиной сорока лет. Полгода они писали друг другу письма, а летом Поль Омон - так звали французского жениха - пригласил Екатерину в гости.

- Пришлось потратить на билет деньги, которые я копила тебе на зимнюю одежду, - вздохнула Екатерина. - Но ничего, теперь теплые вещи нам не понадобятся. Поль сделал мне предложение! Я собираю документы, скоро мы поедем во Францию.

Лера, чья голова еще была полна воспоминаний о безоблачном деревенском лете, только и смогла сказать:

- Зачем?

- Глупенькая, - снисходительно улыбнулась мама. - Чтобы мы с тобой жили хорошо.

Новый учебный год Екатерина с дочкой встретили на чемоданах. Лера ходила в школу, вечерами под маминым контролем зубрила непостоянный французский язык.

Одноклассницы Лере завидовали:

- Везет тебе, будешь в Париже жить!

Лера кивала. И никому не рассказывала, как трясутся поджилки и сводит живот от страха перед переменами.

### ФРАНЦУЗСКАЯ ЯВЬ

В Париж Лера с мамой прилетела одиннадцатого ноября. В Москве по утрам лужицы уже покрывались льдом, а здесь погода будто бы и не знала, что вот-вот наступит зима: светило солнце, прохожие щеголяли в легких ветровках и распахнутых пальто. В столице Франции Лера с мамой задерживаться не стали: оказывается, Поль жил не в Париже, а в небольшом городке в Нормандии.

- Тебе там понравится, Камбремер всего в ста сорока километрах от Парижа, - уверяла Екатерина. - Дома - как из сказки, люди приветливые. А Поль станет для тебя настоящим отцом.

До Камбремера добирались на поезде. Поль встретил их на вокзале: высокий угрюмый мужчина со впалыми щеками. Екатерину он клюнул носом в щеку - поцеловал,

Лере даже не кивнул. И повез их в свой дом.

Дорога бежала вдоль пустых в это время года полей и садов. Лера смотрела в окно автомобиля, ждала, когда же покажется город Камбремер. Они заехали в какую-то деревушку: узкая улочка, где с трудом разъедутся две машины, одноэтажные старинные домики. Перед одним из таких домиков Поль и остановил машину.

- Вот мы и дома, - радостно известила Екатерина.

- И это Камбремер? - удивилась Лера.

Ей, коренной жительнице мегаполиса, казалось, что город должен быть большим, шумным, суетливым.

- У бабушки Светы деревня больше.

- Пора бы распрощаться с этой российской ментальностью, - с холодком ответила ей мама.

Вскоре они с Полем зарегистрировали брак в местной мэрии, и Екатерина Петрова стала Катрин Омон. Она и Леру уговаривала сменить русскую фамилию, но дочка отказалась:

- Нет, не хоч! Если мои друзья узнают, что я стала Омон, то засмеют.

Мама вздохнула:

- Тебе нужно завести французских друзей.

Лера к тому моменту уже ходила в местную школу, но отношения с одноклассниками у девочки не складывались. Называть себя Валери, на французский манер, она не позволяла, настаивала:

- Я Лера!

Если кто-то к ней обращался, она сперва переводила фразу на русский, затем так же мучительно переводила на французский ответ. Потому и прослыла среди одноклассников сердитой и недалекой особой. Вдобавок, многие местные еще и на нормандском языке говорили, который Лера не понимала совсем.

Она скучала по Москве. Ей не хватало русской зимы, Новый год и Рождество без снега были не в радость. Но больше всего она скучала по бабушке Свете. Раз в месяц Лера тайком от мамы (перед поездкой Екатерина разругалась со свекровью, та категорически не хотела отпускать внучку за границу) ездила на телеграф поговорить с бабушкой. Писала ей письма, отправляла открытки с красотами Нормандии.

- Места у нас знатные. Здесь Моне жил, - хвастался Поль. - А еще из нашего города начинается знаменитая туристическая дорога сидра. Сидр - гордость Нормандии!

И каждый вечер выпивал по литру «гордости Нормандии». Работал Поль в небольшом сувенирном магазинчике, а Катрин устроилась на соседнюю яблочную ферму.

Два года спустя они с дочерью получили французское гражданство. Лера выучила французский язык, стала немного понимать по-нормандски, но близких друзей так и не завела. Поль к тому моменту стал выпивать все больше, однажды пришел нетрезвым на работу, и его уволили. Теперь он целыми днями лежал на диване, потягивал сидр, а жена содержала семью в одиночку.

Летом Лера помогала маме. Вместе они ухаживали за яблонями, собирали урожай. Труд этот был непростым, работать приходилось с утра и до вечера. В минуты, когда усталость сковывала руки и ноги, а в мысли закрадывалось уныние, Катрин говорила дочери:

- Пусть нам сейчас нелегко, но эмигранты первого поколения должны пройти через трудности. Зато второе поколение - ты, то есть, - будет жить гораздо лучше.

А Лера задумывалась, кого же мама утешает: ее или саму себя?

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР

Шли годы. Поль не расставался с бутылкой, Катрин от грубой физической работы высохла и состарилась. А Лера убеждалась, что в сонном провинциальном Камбремере ей делать нечего.

Окончив школу, она уехала в Париж. Поступила в университет, на факультет славистики. В столице, где мигранта можно встретить на любом углу, Лере дышалось свободно. Она обзавелась приятелями, созванивалась с бабушкой Светой, вечерами после учебы подрабатывала в книжном магазине. И смутно понимала, что сердце ее готово открыться по-настоящему, что оно замерло в предвкушении истинной любви.

С Жаном Лера познакомилась в магазине: парень искал томик стихов Бродского. Завязавший разговор о русской литературе молодые люди продолжили за столиком кафе. С тех пор стали видаться каждый день.

Жан работал в рекламном агентстве, жил в небольшой квартирке, которая досталась ему от бабушки. Через год отношений он предложил Лере переехать к нему. Девушка согласилась, но порядки, которые Жан установил, поначалу ввели ее в ступор. Счета за коммунальные услуги они делили пополам, продукты каждый покупал сам для себя. Однажды у Леры закончились деньги (пришлось покупать телефон взамен украденного в метро), и Жан предложил дать ей в долг - до зарплаты. Походы в кино Жан считал пустой тратой денег, а подарки они условились друг другу не делать.

Катрин, которая приехала в сто-

лицу навестить дочь, от Жана пришла в восторг:

- Коренной парижанин - отличный выбор!

Лера хотела было поделиться с мамой: порой ей кажется, что они с Жаном просто соседи. Хотела - но не стала, догадывалась, что мама опять посоветует выкинуть русский менталитет из головы. Да и не была Лера уверена, что у нее есть повод обижаться на Жана. Кто сказал, что чувства измеряются деньгами? Многие хуже, чем они живут, например - мама с Полем. И ничего, довольны жизнью.

Три года прожила Лера с Жаном, свыклась с мыслью, что и всю оставшуюся жизнь с ним проведет. Пока не встретила Ивана.

Столкнулись они все в том же книжном магазине. Лера услышала родную речь, подошла к покупателю. Он представился, сказал, что прилетел во Францию на год, учиться. Выяснилось, что Иван тоже москвич. Одного этого факта хватило, чтобы новые знакомые проболтали два часа кряду, до самого закрытия магазина.

На следующий вечер Ваня опять наведалься в магазин. Пришел не с пустыми руками, а с цветами и шоколадкой «Аленка» - для Леры. Девушка смутилась: Жан ее цветами, как и прочими знаками внимания, не баловал. Оказалось, что мелочь, вроде шоколадки, способна поднять настроение на целый день. И соединить сердца крепче стрел Купидона.

Прошло совсем немного времени, а жизнь Леры была полна изменений. Она ушла от Жана, оставив его в полном непонимании - все же так хорошо было, чего тебе не хватало! - с Иваном они сняли квартиру на двоих. Теперь в их доме звучала русская речь, которая казалась Лере похожей на музыку - ритмичную и такую родную. Денег у студента было немного, но и это немалое он готов был разделить с Лерой.

Год пролетел незаметно, Ивану надо было возвращаться.

- Поедешь со мной? - без прелюдий спросил молодой человек.

В ответ Лера только кивнула головой. Для себя она давно уже все решила, боялась другого - что не позовет.

- Как можно променять Францию на Россию? - ужасалась Катрин решению дочери.

Лера не беспокоилась ни о работе, ни о жилье. Была уверена, что вместе с Иваном они все преодолеют и устроят свою жизнь. А еще там, на родине, ее ждала бабушка Света. «Домой! - подумала Лера, разглядывая в иллюминатор самолета удаляющуюся французскую землю. - Я возвращаюсь домой!»



# ВЗГЛЯД МАТЕРИ Как он влияет на ребенка?

**То, как вы смотрите на своего ребенка, имеет значение. Эмоции, которые младенец «читает» на лице матери, во многом определяют его характер и дальнейшую судьбу.**

**А**мериканские психологи под руководством Эдварда Троника в 1970-х годах провели эксперимент, который получил название «Безжизненное лицо». Матери, принявшие в нем участие, должны были сначала поиграть со своими детьми с улыбкой. Затем, по сигналу психолога, мать отворачивалась от малыша на несколько секунд и потом вновь смотрела на него, но уже с безучастным, холодным выражением лица. Исследователи хотели выяснить, почувствуют ли дети перемены в поведении родного человека. Результаты оказались ошеломительными: младенцы сразу стали беспокоиться, плакать, пытались вернуть внимание мамы. В завершение эксперимента женщинам нужно было снова стать дружелюбными и любящими и продемонстрировать это детям. Маленькие участники, заметив и эти перемены, успокаивались, снова начинали улыбаться и забывали о недавнем дискомфорте.

### ТРЕВОЖНЫЙ ВЗГЛЯД

Когда между новорожденным и матерью установлен полноценный контакт, у ребенка в раннем возрасте запускаются такие социальные навыки, как распознавание эмоций и намерений. Если же этот контакт

**Психологи пришли к выводу, что эмоции матери играют важную роль в развитии ребенка. От этого зависит его самооценка и взаимоотношения с окружающими в будущем.**

нарушен (например, мама проводит с малышом слишком мало времени), социальное и интеллектуальное развитие ребенка замедляется.

Если малыш лишен эмоционального внимания родителей в детстве, повзрослев, он может чувствовать, будто его не замечают окружающие, или же считать свои достижения ничего не значащими. Таким образом, чем больше времени и внимания женщина уделяет новорожденному, тем лучше. Но есть нюансы.

Представьте себе мать, которая постоянно переживает о здоровье и благополучии ребенка, ищет поводы для волнения, не доверяет родным. Ее взгляд полон тревоги, и это чувство она неосознанно переносит на младенца. Что чувствует ребенок, когда близкий человек смотрит на него с явным беспокойством? Он также начинает тревожиться и искать причину негативной эмоции матери в себе. Мама в таком случае не способна дать ребенку ощущение защищенности и спокойствия.

В будущем это может отрицательно сказаться на мироощущении ребенка. Не исключено, что он будет испытывать сложности с самоопределением и начнет стремиться к психологическому слиянию с другими - так возникают созависимые отношения.

### НЕДОВОЛЬСТВО И РАЗОЧАРОВАНИЕ

Порой родители пытаются реализовать с помощью ребенка

свои амбиции. Запускается программа «Выше! Сильнее! Быстрее!»

Взгляд амбициозной мамы часто выражает разочарование и недовольство. Она устанавливает слишком высокую планку для оценки успехов ребенка. Тот, естественно, пытается заслужить ее признание, но при этом остро ощущает собственное несовершенство. Самооценка снижается, вера в себя пропадает. Да и как тут поверить в себя, если мама выглядит недовольной, что бы ты ни делал?..

**\* Под разочарованным взглядом матери из интересующегося, активного ребенка вырастает апатичный подросток, который отказывается проявлять самостоятельность.**

Жесткий внутренний критик не дает таким детям радоваться своим успехам, и они теряют мотивацию вообще что-либо пробовать. Изменить ситуацию без помощи специалиста, скорее всего, не получится.

### ОБРАТНАЯ СТОРОНА МЕДАЛИ: «ТЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ!»

Кажется логичным то, что любая женщина должна смотреть на свое чадо с восхищением и обожанием, ведь таким образом ребенок обретает уверенность в себе. На первых порах это так и работает. А затем...

Мальчики или девочки, привыкшие к постоянному восхищению в семье, болезненно реагируют на критику в свой адрес за пределами дома. Они начинают требовать от всех обожания, а не получив желаемого, становятся раздражительными, проявляют агрессию. Их представления о мире не совпадают с реальностью, и это сбивает детей с толку. В итоге они винят во всем родителей. А те виноваты лишь в том, что в свое время исказили действительность.

Где тонкая грань между холодным, «безжизненным» и полным обожания взглядом? Я не советую слишком погружаться в размышления об этом. Радость, теплота и искренняя заинтересованность в глазах матери - вот, что помогает ребенку в самоопределении.

Под любящим взглядом склонности и задатки маленького человека развиваются в ценные качества и способности. Ребенок, который растет в атмосфере доверия и понимания, учится взаимодействовать с окружающими и выстраивать здоровые отношения. А это полезный навык!

*Елена А., детский психолог.*

**Выходя замуж за мужчину, мы получаем в придачу всю его родню. А ведь это люди, которых мы не выбирали! С новоиспеченными родственниками придется выстраивать отношения...**

**К**аждая вновь образованная семья стремится к автономности. Но изолироваться от родных - а тем более от родителей - получается далеко не у всех. Конечно, можно бесконечно сталкиваться лбами и ругаться. Но есть и другой путь - выбрать мудрость и выстроить отношения на зависть окружающим. Советуем, как стоит вести себя со свекрами, когда они...

### ...ЛЕЗУТ В СЕМЬЮ

У Елены с первого дня совместной жизни с мужем складывалось впечатление, что их в семье куда больше, чем двое. «Свекровь могла прийти к нам в гости без предупреждения. Заглянуть в холодильник и прокомментировать его содержимое. Муж на все претензии отвечал: «Она же мама...»»

**Как быть?** У каждой семьи должны быть собственные границы. Если они нарушаются родственниками, один из партнеров может чувствовать раздражение, злость. Но выстраивание границ в идеальном варианте ложится на плечи мужчины - он же глава семьи. Есть смысл пообщаться с ним об этом, рассказать о том, что конкретно не устраивает. Важно не срываться на обвинения и оскорбления.

### ...ЧРЕЗМЕРНО ОПЕКАЮТ

«Подруги не понимают моих жалоб, - рассказывает Алена, - а я сама уже не знаю, куда деваться от чрезмерной опеки свекровь. Свекровь, которая всегда мечтала о дочке, видимо, видит меня в этой роли. Называет доченькой, все время звонит, приглашает в гости, покупает наряды. А свекор то и дело предлагает помочь с машиной. Мне вроде и приятно, а вроде и тяжело от их навязчивого внимания».

**Как быть?** Подобная ситуация - далеко не худший вариант. Навязчивые свекры искренне любят нового члена семьи, просто не могут совладать с собственными эмоциями. Сепарироваться от родственников поможет техника постепенного отдаления. Вас пригласили в гости? Скажите, что взяли на дом работу. Подарили платье? Корректно намекайте, что предпочитаете другой фасон. Отказы со временем дадут свои плоды. Теплые чувства останутся, но род-



## МУЖ И ЕГО РОДНЯ

ственники на подсознательном уровне поймут, что вашими близкими друзьями им не стать. Да и не надо!

### ...НЕ ПРИНИМАЮТ НЕВЕСТКУ

«Моя свекровь мечтала о другой невестке и даже подобрала своему сыну идеальную партию. Но что-то пошло не так, и она до сих пор не может с этим смириться. Отвешивает шуточки по поводу моей внешности, критикует за чистоту в доме, а иногда просто игнорирует. Например, на свой день рождения даже не пригласила...» - сетует Полина.

**Как быть?** Для некоторых женщин невестка может стать настоящим врагом. Часто такое случается в семьях, где сын - единственный ребенок. Его опекают, воспитывают, холят и лелеют, а потом вдруг объявляется та, которая хочет это сокровище отобрать. Примерно так видит ситуацию свекровь в данном случае. Лучший выход - дать ей время, чтобы принять происходящее и продемонстрировать свою открытость к общению. Делайте первые шаги, проявляйте инициативу, но в умеренном количестве. Со временем мать супруга поймет, что невестка ей не враг.

### ...ПЫТАЮТСЯ ВОСПИТЫВАТЬ ВНУКОВ

После рождения ребенка жизнь Натальи превратилась в ад. «У меня возникло ощущение, будто не мы с мужем стали родителями, а мои свекры. Они не отходили от внука ни на шаг, а когда он чуть повзрослел, принялись его воспитывать.

Причем, наперекор моим собственным принципам!»

**Как быть?** Закончив воспитывать собственных детей, некоторые берутся за внуков. Следует четко сформулировать, что родители у ребенка одни, и именно они должны устанавливать правила, определять принципы воспитания, выбирать, чем поощрять и как наказывать. Бабушка и дедушка в этом случае выполняют роль помощников, старших товарищей, которые и поиграют, и погуляют, и в театр пригласят. Некоторые свекры не понимают корректных просьб. В отношении детей можно действовать чуть жестче - например, сказав: «Если вы еще раз дадите внуку сладости, несмотря на мой запрет, я буду вынуждена на время прервать наши визиты к вам - сладкое ему запретил врач».

### Комментарий специалиста

#### ЛЮБИТЬ НЕ НАДО, УВАЖАТЬ – ОБЯЗАТЕЛЬНО

Многие женщины переживают из-за того, что не испытывают теплых чувств к родителям мужа. Спешу успокоить: они совершенно не обязательны. В конце концов, до некоторых пор свекры были совершенно чужими людьми. Они могут не подходить вам по характеру, темпераменту, мировоззрению и привычкам.

Куда более важно уважать их как родителей мужчины, которого вы выбрали себе в спутники жизни. Все-таки это его корни, его семья. С этой точки зрения к матери и отцу супруга следует относиться вежливо и обходительно.



Ситуация



## СБЕЖАВШАЯ НЕВЕСТА

**Невесты, которые меняют свое «да» на «нет» практически на пороге загса, оказывается, не такая уж редкость.**

**Ф**ильм «Сбежавшая невеста» с Джулией Робертс в главной роли смотрели многие. Но далеко не все верят в то, что подобное возможно в реальной жизни. Еще как возможно! Рассказываем истории женщин, которые приняли решение отменить свадьбу в самый последний момент.

### «ХОРОШАЯ ПАРТИЯ, НАДО БРАТЬ»

Кристина за свои 28 лет умудрилась пережить три серьезных романа, но ни один из них ничем не закончился. В конце концов в дело вмешалась мама девушки. «Ты не умеешь выбирать мужчин!» - настояла Роза Георгиевна.

«Уже через пару дней на пороге нашей квартиры стоял Олег. Он был единственным и любимым сыном маминной коллеги. За нашими спинами они решили, что из меня и Олега выйдет неплохая партия. Честно сказать, молодой человек понравился. Хорошее образование, престижная работа, высокая зарплата, да и собой недурен. С первой встречи он начал за мной ухаживать, причем красиво и настойчиво. Проблема была лишь в одном - внутри меня ничего не екало. Наверно, я сама виновата в том, что довела дело до свадьбы. Отвечала на его знаки внимания, а когда Олег встал передо мной на колени и протянул кольцо, не смогла сказать нет. Осознание, что я не могу выйти замуж за нелюбимого человека, каким бы замечательным он ни был, накрыло меня за пару дней до свадьбы. Не предупредив никого, я взяла путевку на море и была такова. Разбираться с разбитым сердцем Олега и ошарашенными родственниками мне пришлось уже после отпус-ка, но я была к этому готова».

### «МЫ СЪЕХАЛИСЬ И НАЧАЛСЯ КОШМАР»

«Родители с детства внушали мне, что совместное проживание до замужества - это неправильно, - рассказывает Оксана, 24 года. - С Никитой мы встречались полгода до того, как он предложил поставить штамп в паспорте. Что-то екнуло внутри меня, ведь я не знала даже, каков мой избранник в быту. Никита всегда был галантен и воспитан на свиданиях, но за шесть месяцев я была у него в гостях всего пару раз. Одним словом, я сама предложила проверить наши отношения на прочность. Что тут началось... Оказалось, в те разы, что я приезжала к любимому в гости, он делал генеральную уборку. А без нее у него в квартире царил настоящий хаос! Никита оказался редким грязнулей. В конце концов, меня стало раздражать все: он нередко ел в кровати, практически не убирал за котом, а уж про носки вообще молчу... В итоге раздражение перекинулось на то, как он разговаривает по телефону, храпит по ночам и ест за столом. Хватило пары недель для того, чтобы понять: я не просто не хочу за этого человека замуж - я вообще не готова иметь с ним ничего общего. Правда, сам Никита, кажется, так и не понял, почему мы разошлись».

### «ЛЮБИМОГО СЛОВНО ПОДМЕНИЛИ»

31-летняя Алиса делится своей историей: «До помолвки Андрей был совсем другим человеком. Я радовалась, понимая, что нашла свою вторую половину. Оказалось, все это время он притворялся. Иначе как объяснить тот факт, что после того, как на мне оказалось помолочное кольцо, любимого будто подменили? Он стал ревновать меня к каждому столбу, начал

требовать отчеты, где была, кто там еще был, пришли фото, запиши видео... А ведь раньше подобного себе не позволял. До свадьбы мы не дотянули. Мне до сих пор страшно представить, что было бы, стань мы мужем и женой. Наверняка я проглядела в женихе абьюзера и до сих пор благодарю себя за то, что вовремя сбежала из-под венца».

### «ОН БЫЛ ЗАПАСНЫМ ВАРИАНТОМ»

Не всегда невестам жалко брошенных женихов, но 30-летняя Дарья испытала действительно смешанные чувства, когда бросила Дмитрия прямо на пороге загса. «Я в шутку всегда называла его запасным вариантом. Говорила, что если до 30 лет не встречу достойного мужчину, то выйду замуж за Диму, которого знала со школы. Он тоже шутил на эту тему, всегда поддерживал меня. Одним словом, я не сразу поняла, что то, что было игрой с моей стороны, с его оказалось настоящими сильными чувствами. Когда мы нечаянно перешли дружескую черту, Дима был на седьмом небе от счастья. Вскоре и я смирилась с мыслью о том, что это мой будущий муж. Даже, казалось, полюбила его. Но потом встретила Кирилла. Остался месяц до свадьбы, и эта встреча разрушила все мои планы. Любовь с первого взгляда, страсть, судьба... Я металась между двумя мужчинами, понимая, кого на самом деле мое сердце выбрало. В итоге я сказала Диме о сопернике чуть ли не за день свадьбы. Он был опустошен, растоптан... После ему пришлось уехать из города, где все напоминало ему обо мне и о нашей истории. Да, мне стыдно, но лучше так, чем потом после свадьбы признать ошибку...»

### Комментарий специалиста

#### СТРАХ ПЕРЕД БУДУЩИМ

Один партнер может бросать другого прямо на пороге загса, потому что в принципе привык по жизни убаюкать от серьезных обязательств. Он может любить человека, ценить его, но при этом поступать так, как ему проще, легче, как поступал уже не раз.

Перед свадьбой мы склонны анализировать свое прошлое и строить планы на будущее. Некоторые в этом случае испытывают страх - оправдаются ли их надежды, станет ли партнер «тем самым». Если за плечами горький опыт в виде собственного развода или развода родителей, это может наложить дополнительный отпечаток и усугубить ситуацию.

**Социальные сети победно шествуют по планете, порождая массу новых явлений в нашей жизни. Одно из них - синдром красивой жизни. Но что стоит за идеальной картинкой в Интернете?**

**Л**истаешь новостную ленту социальной сети и постепенно погружаешься в тоску и депрессию. Все вокруг как на подбор - довольные, красивые, молодые, счастливые и успешные. А, главное - беспроблемные. И готовят-то они невероятно красиво и вкусно, и вещи на них сидят идеально, и успевают все... наверно. «Что не так с моей жизнью?!» - невольно задаешь себе вопрос. И тут же хочется сорваться на домашних. Потому что они такие... неидеальные! Временами ворчат, временами хандрят. Ленятся, разбрасывают вещи по квартире, болеют, спорят! И уж точно не ходят дома с улыбками и безупречными манерами. Что не так в этой картине мира?

## ПРИОТКРЫВАЯ ЗАВЕСУ ТАЙНЫ

Человек - существо социальное, поэтому он не может не сравнивать чужой опыт со своим. Но стоит ли судить о содержимом всего магазина по тому, что выставлено на его витрине? Конечно, нет! Это картинка для обольщения потребителей. Вот только очень трудно, листая ленты идеальных фотографий и ярких историй коллег и знакомых, каждую минуту помнить о том, что это лишь витрина жизни других людей.

Впрочем, иногда судьба дает шанс увидеть реальное положение дел сетевых счастливиц. Так произошло в жизни Леры, которая восхищалась семейной идиллией своей бывшей однокурсницы Карины.

Любящий муж. Красавица дочка в дорогих нарядах. Супруга, светящаяся счастьем. Дорогой ремонт. Дорогие аксессуары на фото. Через месяц Карина обратилась к Лере за помощью. Она сбежала с ребенком от мужа (оказалось, тирана), и ей нужны были деньги на билеты к родителям в другой город.

Лера слушала приятельницу и не могла уместить в своей голове две совершенно разные картинки про жизнь Карины. Оказалось, что муж однокурсницы - скрытый домашний тиран и скряга. Он держал всю семью в черном теле. Запугивал жену, не занимался дочерью. Требовал подчинения странным правилам. Но при этом не жалел денег на то, чтобы пустить пыль в глаза окружающим.

Картину идеальной семьи этот мужчина режиссировал своими руками. С удовольствием оплачивал до-



## СИНДРОМ КРАСИВОЙ ЖИЗНИ В СОЦСЕТЯХ

рогие фотосессии на все семейные праздники и сам контролировал, какие фото и записи жена выкладывает в соцсети. Вещи и украшения выдавались под фотосъемку.

Тогда Лера впервые запретила себе сравнивать свою реальную жизнь с виртуальной жизнью окружающих. Ведь именно из-за этих сопоставлений у нее частенно возникло чувство неудовлетворенности собой, ребенком, мужем, родственниками. Образ все успевающих, довольных, уверенных в себе мамаш и заботливых папаш ронял ее самооценку и в целом искажал обычную картину мира.

## БУДНИ НЕБОЖИТЕЛЕЙ

Еще хуже, когда собственную жизнь люди начинают сверять с образом жизни кумиров в соцсетях. Интерес к своим делам тут же утрачивается, а реальные эмоции вызывают лишь новые фото, посты и истории небожителей.

Катя увлеклась виртуальным дневником женщины, которая демонстрировала успешную жизнь менеджера. Блогерша демонстрировала, как дружно вся ее семья занимается прибыльным сетевым бизнесом.

Катя тоже решила включиться в эту деятельность, но успеха не добилась. Влезть в долги ей не позволил муж. На супруга она сердилась, а себя считала неудачницей. До тех пор, пока однажды совершенно случайно не узнала о том, что ее любимый блогер скрывает истинное положение дел. А именно - огромный кредит и тот факт, что ее партнер давно живет с другой женщиной и лишь соглашается играть

на публике роль мужа-компаньона ради бизнеса.

Поверить в то, что человек с картинки - это просто образ, довольно непросто. Но это нужно сделать, чтобы случайно не пойти по чужим стопам и не свернуть на неверную дорожку.

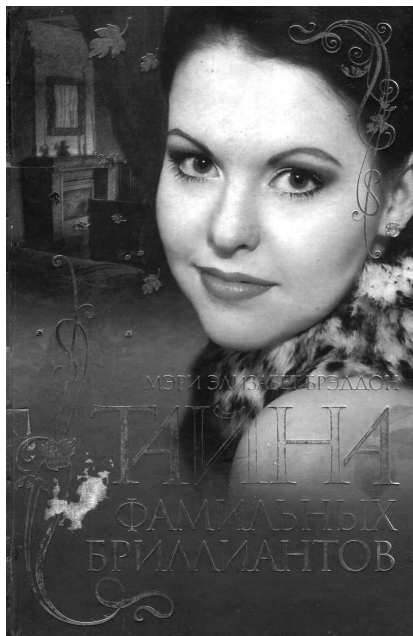
## СИМУЛЯЦИЯ СЧАСТЬЯ

Лариса сама себе покупает цветы и... внимание друга. Чтобы отомстить бывшему мужу, она создает в виртуальном пространстве иллюзию безоблачного счастья с новым бой-френдом.

Романтичные фото с вечеринок, из баров, из машины не оставляют сомнений: у Ларисы бурный роман и не за горами новая свадьба. На самом же деле женщина ночами сидит в соцсетях бывшего мужа и плачет над фотографиями, где он крутит любовь с новой избранницей. Она страдает и пытается публично симулировать несуществующее счастье. И ей даже не приходит в голову, что соцсети бывшего мужа могут тоже работать на публику - в том числе, и на нее.

Все эти истории разные, но в них есть одно общее обстоятельство. Безупречные, счастливые и «правильные» пары на экранах гаджетов могут оказаться всего лишь ловушкой виртуальной жизни.

У людей, публично демонстрирующих свою безупречную жизнь, бывают разные цели. Кто-то хочет скрыть душевную боль, кто-то прячет от окружающих свои неудачи, кто-то зарабатывает на поклонниках. Но суть остается единой: с реальной жизнью эти «презентации счастья» не имеют ничего общего.



**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  
КОНТОРА «ДУНБАР,  
ДУНБАР И БАЛДЕРБИ»**

Ост-Индский банкирский дом «Дунбар, Дунбар и Балдерби» был одним из самых богатых торговых домов в Лондоне, столь богатым, что напрасны были бы все усилия описывать его богатство. Судя по слухам, его капитал был баснословный. Контора находилась в узком, грязном переулке, выходящем на улицу Св. Вильяма и, конечно, не представляла ничего замечательного; но кладовые под конторой, простирившиеся далеко под сводами церкви Св. Гундольфа, были, по преданию, наполнены бочками золотых монет, золотыми слитками, сложенными в ряды, как дрова, и огромным количеством железных шкафов с банковыми билетами, акциями, семейными бриллиантами и тысячами безделушек, из которых каждая стоила более годового жалования бедного работника.

Фирма «Дунбар» была основана вскоре после поселения англичан в Индии. Она считалась одной из самых старых в Сити, и имена Дунбар и Дунбар с тех пор неизменно красовались на воротах и дверях конторы, несмотря на то, что время и смерть скосили многих представителей этой фирмы.

Последними хозяевами были два брата, Гюг и Персиваль Дунбары. Младший из них, Персиваль, недавно умер, восьмидесяти лет отроду, оставив сына своего, Генри Дунбара, единственным наследником громадного состояния.

Это состояние заключалось в великолепном поместье в Варвикшире, в другом, не менее великольном, в Йоркшире, в барском доме на

# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

Портландской площади и в долге по банкирским делам. Доля эта была львиная — она составляла три четверти, которые прежде принадлежали обоим братьям, но после смерти Персиваля перешли в руки Генри; последняя четверть принадлежала младшему товарищу, мистеру Балдерби, уже пожилому человеку с большим семейством и красивым домом в Клапом-Коммоне.

Вечером 5 августа 1850 года три человека сидели в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби» в переулке Св. Гундольфа: это были мистер Балдерби, кассир Клемент Остин и приказчик, старик лет шестидесяти пяти, преданный и усердный слуга фирмы с самого его детства.

Приказчика звали Самсон Вильмот. Он действительно был стар, но казался еще старше на вид. Седые волосы его ниспадали длинными прядями на воротник зеленого пальто, которое он никогда не снимал, хотя лето было в самом разгаре и все жаловались на духоту. Лицо его было покрыто морщинами и глаза очень плохо видели. Он был очень слаб, руки у него постоянно тряслись. С ним было уже два удара, и он знал, что третьего ему не пережить.

Он, однако, не боялся смерти, ибо его жизнь была невеселая: вечно занятый, вечно за работой, он не знал ни семейного счастья, ни общественных развлечений. Самсон Вильмот был человек недурной, честный, совестливый, работающий, аккуратный. Жил в очень скромной квартире, недалеко от конторы, и каждое воскресенье ходил два раза в церковь Св. Гундольфа.

Трое описанных нами лиц собрались в комнате за конторой для обсуждения важного вопроса — встречи нового хозяина, Генри Дунбара.

Этот Генри Дунбар не был в Англии тридцать пять лет, и никто из служащих в конторе, кроме Самсона Вильмота, его не видывал.

Он уехал в Калькутту тридцать пять лет тому назад и с тех пор служил в индийском агентстве банкирского дома — прежде как простой приказчик, а потом как глава и распорядитель. Он был послан в Индию отцом для искупления ужасного проступка, омрачившего его юность.

Генри Дунбар или, лучше сказать, человек, который помогал ему, сделал фальшивые векселя на имя одного из своих товарищей офицеров, на три тысячи фунтов. Эти векселя были признаны и уплачены богаты-

ми банкирами. Персиваль Дунбар с радостью отдал три тысячи фунтов, чтобы спасти честь своего сына. То, что было бы названо преступлением, если бы виновный был бедняк, сочли проступком. Блестящий молодой корнет проиграл большое пари и, не имея денег, предпочел подделать подпись своего приятеля, чем не заплатить долга. Какое же это преступление? Это проступок, и более ничего.

Его помощник, подделавший подпись, был младшим братом Самсона Вильмота. За несколько месяцев до этого он поступил на службу в контору в качестве комиссионера. Ему было всего девятнадцать лет, и потому он легко попал под влияние блестящего корнета.

Маклер, дисконтировавший вексель, тотчас открыл его подложность, но он знал, что деньги верны.

Вексель был дан лордом Адольфом Ванлормом Генри Дунбару, и маклер знал, что хотя подпись первого была фальшивая, зато подпись последнего была истинная и господа Дунбар и Дунбар не захотят видеть своего наследника в уголовном суде.

Дело обошлось без всякого шума и скандала. Деньги по векселю были уплачены, но блестящий корнет был обязан выйти в отставку и начать жизнь сызнова в качестве младшего приказчика в калькуттской конторе дома Дунбар. Это был страшный удар гордому, надменному молодому человеку.

Мистер Балдерби, Клемент Остин и Самсон Вильмот, сидя в задней комнате банка, вспоминали эту старую историю.

— Я никогда не видел Генри Дунбара, — сказал Балдерби. — Как вы знаете, Вильмот, я пришел на работу в фирму через десять лет после его отъезда в Индию. Но я слышал эту историю, еще будучи простым приказчиком, от своих товарищей.

— Я не думаю, чтоб вы знали всю правду об этом деле, — отвечал Вильмот, судорожно сжимая в руках табакерку и платок. — Я сомневаюсь, чтобы кто-нибудь, кроме меня, знал всю правду; а я помню эту историю, словно она случилась вчера, нет, даже лучше, чем я помню то, что случилось несколько дней тому назад.

— Так расскажите нам эту историю, Самсон, — сказал Балдерби. — Генри Дунбар возвращается в Англию, и потому нам не мешает знать всю правду о его прошлой жизни. Мы тогда узнаем лучше, что за человек

наш новый начальник.

— Конечно, конечно, — отвечал старый приказчик. — Ну-с, ровно тридцать пять лет прошло, с тех пор как все это случилось. Я помню этот год очень хорошо, не столько по семейному несчастью, сколько потому, что это был год Ватерлоо и коммерческого кризиса. Итак, это было в 1815 году; наша фирма имела огромные дела на бирже, а мистер Генри Дунбар был очень красивым молодым человеком с аристократическими манерами, очень гордый и высокомерный с чужими, но любезный и предупредительный с теми, кто ему нравился. Он был очень горячего, вспыльчивого нрава и чрезвычайно расточителен. Впрочем, это неудивительно — он был единственным сыном Персиваля Дунбара и наследником его громадного состояния Дунбар, потому что Гюг был не женат и слишком стар, чтобы жениться.

— И он, верно, начал свою жизнь с того, что бросал на ветер все деньги, которые получал? — спросил Балдерби.

— Да, сэ, отец давал ему очень много, но этого все же никогда не доставало молодому человеку, и он постоянно имел игорные и другие долги. Драгунский полк, в котором служил Генри, стоял в Найтбридже, и молодой человек часто являлся к нам в контору, раза два-три в неделю, конечно, минут на пять, не более; я уверен, что он всякий раз приходил получать или просить денег. Во время этих посещений он увидел здесь моего брата, который также был красивым мальчиком и настоящим джентльменом, не хуже самого корнета, ибо бедный Джозеф был любимцем моей матери и получил воспитание гораздо выше своего состояния. Мистер Генри обращал большое внимание на Джозефа и постоянно с ним разговаривал, дожидаясь, пока его позовут к отцу или к дяде. Наконец, в один прекрасный день, он предложил моему брату оставить контору и поселиться у него в качестве наперстника, чтобы писать его письма и исполнять поручения. «Я не буду с вами обходиться, Джозеф, как со слугою, — сказал Генри Дунбар, — но сделаю из вас товарища и всюду буду брать с собой. Уверю, у меня вам будет гораздо приятнее и веселее, чем в этой мрачной, душной конторе». Джозеф принял это предложение, несмотря на все увещания матери и мои советы. Он отправился жить к корнету в январе того года, когда фальшивые векселя были представлены в нашу контору.

— И когда они были представлены?

— Не ранее августа, сэ. Как впоследствии оказалось, мистер Генри проиграл на дербийских скачках пари

в пять или шесть тысяч фунтов. Он выпросил у отца, сколько мог, денег, но все же оставался должен тысячи две-три. Что было ему делать? Не помня себя от отчаяния, он отправляется к Джозефу и объявляет, что ему необходимо любым образом добыть эти деньги и удовлетворить требования кредиторов, которые не дают ему прохода; он же все заплатит через месяц, ибо к тому времени непременно получит деньги от отца. Он предложил, чтобы мой брат, умеющий очень ловко подражать различным почеркам, сделал фальшивый вексель на имя лорда Ванлорма. «Я выкуплю этот вексель до истечения его срока, Джо, — сказал он, — тут нет ничего худого: это только маленькая хитрость, чтобы поправить дело в настоящую минуту». Ну, милостивые государи, глупый мальчик очень был привязан к своему барину и согласился на это гадкое дело.

— Уверены ли вы, что ваш брат в первый раз тогда сделал подложный документ? — спросил Балдерби.

— Да, мистер Балдерби. Не забывайте, что он был еще совершенным мальчишкой и, вероятно, думал, что поступает очень благородно, оказывая услугу своему великодушному барину. Я часто видывал, как он шутил подражал подписи наших хозяев и других лиц, но все это была шутка, и я твердо убежден, что бедный Джозеф не сделал в жизни ничего бесчестного до подделки векселя. Да и к тому же, когда ему было успеть, ему всего тогда было восемнадцать лет.

— Как молод! Как молод! — с сожалением произнес Балдерби.

— Э, сэ, слишком молод, чтобы загубить навеки свою жизнь. Этот один проступок, это одно дурное дело погубило его навсегда. Хотя его и не преследовали за это в судебном порядке, но ему не дали никакого аттестата, и он более уже никогда не мог поднять гордо голову как честный человек. Не имея возможности получить хорошего места, он от одного преступления переходил к другому и кончил тем, что попался с двумя товарищами за подделку банковых билетов и был сослан на каторжную работу на всю жизнь. Это случилось через три года после отъезда мистера Генри в Индию.

— Неужели! — воскликнул Балдерби. — Грустная история, очень грустная! Я слышал об этом и прежде, но никогда не знал всей правды. Ваш брат, верно, уже давно умер?

— По всей вероятности, сэ, — отвечал приказчик, отирая красным платком слезы, выступившие на его морщинистых щеках. — Сначала он писал время от времени, жалуясь на свою судьбу; но вот уже двадцать пять лет, как я не получал от него ни одной строчки. Нет сомнения, он умер. Бедный Джозеф! Бедный мальчик!

Это страшное несчастье свело в могилу и мою бедную мать. Мистер Генри Дунбар жестоко согрешил, соблазнив на преступное дело бедного мальчика. Этот грех причинил много горя и несчастья, за которые, быть может, когда-нибудь, рано или поздно, ему воздастся по заслугам. Я старик и видел на свете многое, потому знаю, что редко вина остается без возмездия.

Балдерби пожал плечами.

— Я сомневаюсь в справедливости вашего замечания в настоящем случае, Самсон, — сказал он. — Прошло слишком много времени с тех пор, и теперь уже вряд ли ему придется когда-нибудь заплатить за свои грехи.

— Не знаю, сэ, — ответил приказчик. — Не знаю. Но я видывал случаи, когда возмездие приходило поздно, очень поздно, когда виновный уже давно и полностью забывал о своей вине. Дурные семена приносят и плод дурной, мистер Балдерби, — так ведь учит Священное Писание; поверьте мне, от дурных дел непременно будут и дурные последствия.

— Но вернемся к истории о подложном векселе, — сказал мистер Остин, поглядывая на часы. Ему, видимо, уже надоела болтливость старого приказчика.

— Конечно, конечно, — ответил Самсон Вильмот. — Вот видите, вексель принесли к нам; кассиру с первого же взгляда не понравилась подпись, он отнес вексель к инспектору. Тот посмотрел и сказал: «Заплатите деньги, но не включайте это в счет лорда». Через час после этого инспектор отнес вексель мистеру Персивалю Дунбару и тот тотчас признал подпись лорда Ванлорма подложной. Он послал за мной и молча подал мне вексель. Бедный мистер Персиваль был бледен как полотно. «Самсон, — сказал он наконец, — это дело вашего брата. Помните, я нашел однажды на конторке лист бумаги с подделками подписей. Я спросил, кто это сделал, и ваш брат со смехом признался, что это его работа. Я ему тогда же сказал, что это искусство роковое и может привести Бог знает к чему; вот теперь вышло по моему: он научил моего сына стать вором и мошенником. Мы скупили все векселя с этой подписью, хотя бы пришлось отдать половину моего состояния. Одному небу известно, сколько таких векселей ходит по свету. Жид, дисконтировавший их, хорошо знал, что есть подложные векселя, которые стоят настоящих. Если мой сын придет в контору сегодня, то пришлите его ко мне».

— И молодой человек пришел? — спросил Балдерби.

**Мэри Элизабет Брэддон  
(Продолжение следует).**





# САМОЦВЕТЫ ЖИЗНИ У КАЖДОГО СВОИ

**Украшения - это не только красиво, но и полезно с точки зрения магии. Они могут стать для своей хозяйки настоящим талисманом. Если, конечно, правильно их подобрать. Надеемся, наши советы помогут вам в этом.**

### ОВЕН

Серьги или кольцо с рубином. Ярко-красный камень принесет счастье в любви, взаимность чувств, спасет от измен. Возвратит силы, потраченные на учебу, карьеру. Также рубин - сильный защитник от злых чар. Но у него есть и «побочный» эффект - способность увеличивать природную вспыльчивость владельца.

### ТЕЛЕЦ

Подвеска или ожерелье с любым зеленым камнем - изумрудом, аквама-рином, александритом. Подобные самоцветы принесут вам материальный достаток и процветание. Если камень имеет желтоватые прожилки, можете брать его с собой в путешествие в качестве оберега против любых неприятностей.

### БЛИЗНЕЦЫ

Браслет или подвеска с топазом, лучше всего - с золотистым. Он ценен тем, что умиряет бурный нрав Близнецов, позволяет им взглянуть на ситуацию глазами другого человека - друга, родственника, партнера. Благодаря этому качеству между вами и вашими

близкими будет меньше ссор и недопониманий. Близкому вам человеку топаз также будет показан к ношению.

### РАК

Серьги с жемчугом. Жемчуг, прежде всего белый или розоватый, - символ нежности, прелести, очарования. Эти слова лучше всего описывают натуру Раков. Серьги - парное украшение, которое поможет быстрее найти свою вторую половину и наладить личную жизнь. Черный жемчуг, наоборот, охладит пыл слишком навязчивого поклонника и направит его энергию в более позитивное русло.

### ЛЕВ

Любое украшение с желто-оранжевым сердоликом. Знаку, которому покровительствует Солнце, больше всего подходит камень такого жизнерадостного оттенка. Он усиливает лидерские качества Льва, придает ему дополнительную силу и решительность (которых и так не занимать).

### ДЕВА

Браслет или серьги с сапфиром глубокого синего оттенка. Такой самоцвет носит название «королевский сап-

фир» и встречается не так часто. Но его магическая сила стоит того, чтобы им обзавестись. Он ограждает от зависти, клеветы, дурного глаза. Сапфир называют и камнем монахинь, т.к. он охлаждает страсти, в том числе гнев, раздражительность. Особенно сильны в этом плане звездчатые сапфиры - астерии.

### ВЕСЫ

Кольцо или браслет с бирюзой. Бирюза довольно капризна, долго привыкает к своему хозяину. Иногда бывает, что голубой камень темнеет или приобретает зеленоватый оттенок. Подобное означает, что на душе у его владельца неспокойно, либо он имеет греховные мысли.

### СКОРПИОН

Любое украшение с аметистом фиолетовых оттенков. Оно уберезит вас от неудачных решений и неверных шагов, оградит от дурного влияния мнимых доброжелателей. Носить украшение с аметистом следует время от времени, иначе его сила слабеет. Об этом говорит изменение оттенка камня.

### СТРЕЛЕЦ

Подвеска (кулон) с алмазом. Чистый, прозрачный алмаз символизирует не только невинность, но и твердость, храбрость - природные качества Стрельца. С ним вы обретете силу убеждения, которую, конечно, нужно использовать только из добрых побуждений.

### КОЗЕРОГ

Гранатовое ожерелье или браслет, т.е. украшение, целиком состоящее из одного этого камня. Гранат - один из самых «неуживчивых» самоцветов, не выносящий почти ничего соседства. Он поможет вам выйти победителем из любого конфликта или неприятной ситуации при условии, что правда на вашей стороне.

### ВОДОЛЕЙ

Браслет с опалом. Опал иногда называют тигровым глазом. И правда, он придает владельцу зоркость, но не физическую, а духовную. С ним вы будете чувствовать, кто ваш настоящий друг, а кто враг. В присутствии людей из второй категории камень может нагреваться, как бы подавая сигнал об опасности. Не оставляйте его без внимания, иначе возможны крупные неприятности.

### РЫБЫ

Любое украшение с яшмой. Камень темно-красного или золотистого цвета приносит здоровье, пробуждает естественные силы организма. Яшма зеленоватого оттенка дарует рассудительность, которой часто не хватает взбалмошным и страстным Рыбам. Фиолетовая или сиреневая яшма приносит душевное спокойствие, улучшает настроение, избавляет от депрессии.

## Хорошая привычка



### Покупать одежду в конце сезона

Закончилась зима, и я, как всегда, отправляюсь на разведку в магазины. Например, в конце сезона (в данном случае зимнего) многие продавцы предлагают хорошие скидки на свои коллекции. Так, куртка может подешеветь в два раза! Я сразу прикидываю, какие именно вещи мне следует обновить на будущий сезон и присматриваюсь именно к ним.

А знаете, как приятно в начале нового времени года заглянуть в шкаф и обнаружить, что ты полностью укомплектован?

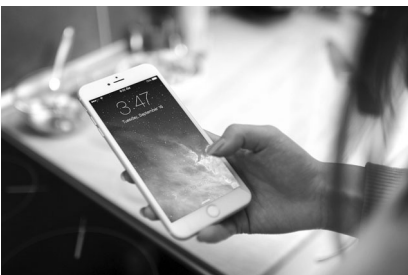
*Римма.*

### Контролировать время для соцсетей

Заметила, что если меня не ограничивать, то я могу сидеть в телефоне часами. Подруга посоветовала обратиться к настройкам моего телефона. Оказывается, на большинстве моделей можно выставить контроль времени использования экрана. То есть телефон сам будет напоминать, когда следует его отложить в сторону. Время можно выставить любое, но я стараюсь давать себе не более 15 минут на просмотр соцсетей, ответы на сообщения и прочее.

Дополнительно можно ограничить во времени конкретные приложения. Например, подобную опцию предлагают некоторые приложения с социальными сетями. В какой-то момент на экране ненавязчиво высвечивается сообщение о том, что пора заняться чем-то более полезным. Конечно, можно его проигнорировать, но лично мне это помогает взять себя в руки.

*Елена.*



## КОРИЦА СПАСЕТ ОТ ГРИППА

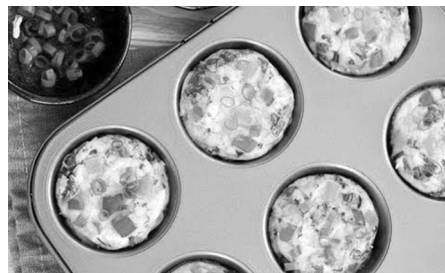
Недавно прочитала в Интернете о том, что работники, трудящиеся на сушке и фасовке корицы, практически не болеют ОРВИ. Изучив этот вопрос, выяснила, что эта специя действительно обладает антисептическими свойствами. Теперь я делаю так. В сезон простуд и гриппа ставлю в комнатах небольшие

емкости с теплой водой. В воду добавляю молотую корицу: 2 ч. л. на 1 стакан воды.

Время от времени корицу рекомендуется перемешивать, а раз в день менять, чтобы раствор не терял своих свойств.

*Анна.*

## ЧТО ПРИГОТОВИТЬ В ФОРМАХ ДЛЯ КЕКСОВ?



Думаете, в формах для кексов можно печь только кексы? Как бы не так! Оказывается, это идеальная емкость для хашбраунов (картофельные ломтики) или небольших порционных пирожков. Также в формах можно приготовить на завтрак мини-омлеты или яйцо пашот. Если формы у вас отдельные, в них допустимо подать на стол порции разных салатов.

*Евгения.*

## НЕОБЫЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ

Когда обычный кофе мне наскучил, я стала экспериментировать.

**Банановый.** Разомните 1 банан с 1 ч. л. сахара. Пюре добавьте в кастрюлю, туда же влейте 1 стакан молока и 1 чашку свежесваренного кофе. Подогрейте на медленном огне.

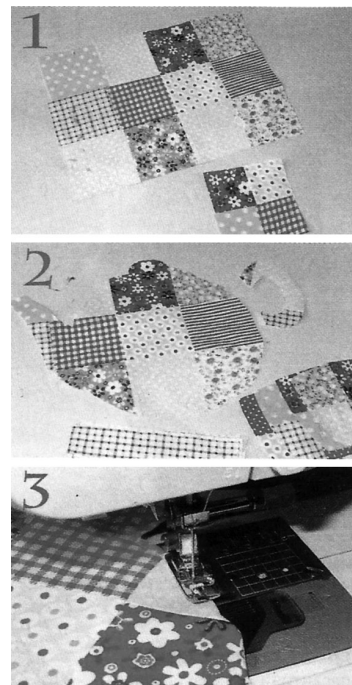
**Ореховый.** С помощью кофемашины приготовьте 120 мл эспрессо. Добавьте 20 мл кофейного сиропа, 15 мл орехового сиропа и 10 мл сливок. А еще попробуйте как-нибудь добавить в кофе 1 ч. л. вареной сгущенки.

*Инга.*



# МАСТЕРИЦА

Яркий и оригинальный набор, сшитый из хлопка в стиле пэчворк, украсит дружеские посиделки за чашечкой чая. Со вкусным десертом, конечно же!



## НАБОР ДЛЯ ЧАЕПИТИЯ

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:** отрезы х/б тканей, ножницы, нитки, линейка, ватин (синтепон, флис), мелок (самоисчезающий маркер для ткани), выкройка, швейная машинка.

**1.** Перенесите на кальку выкройку чайника, ручки чайника и чашки. Размер подставок может быть произвольным. Подготовленные отрезки тканей прогладьте. Ткани выберите схожие по плотности, ярких оттенков и сочетающихся между собой цветов.

Для чайника потребуется 12 квадратов размером 7,5х7,5 см, для каждой чашечки - 4 квадрата размером 5,5х5,5 см. Припуски на швы учтены.

Скомпонуйте по сочетанию цветов квадраты и сшейте из них первый ряд. Прогладьте утюгом все швы вразутюжку, таким же способом сшейте второй и третий ряд квадратов. Затем соедините между собой полученные полоски, разгладьте швы. Для чашек выполните аналогичные действия.

**2.** Шаблон чайника, ручки чайни-

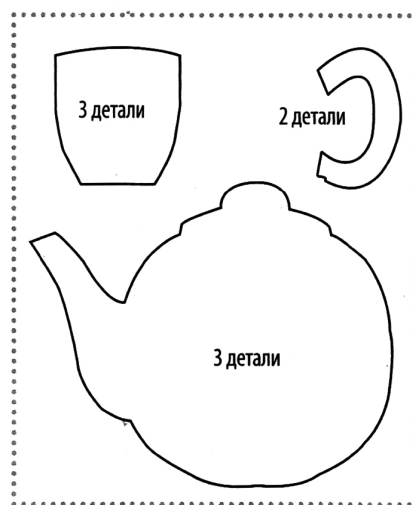
ка и приложите к сшитым лоскутам. Вырежьте чайник: припуск на швы - 0,5-0,7 мм. Аналогично выкроите по шаблону чашечки. Дополнительно для них выкроите ручки - полоски тканей размером 12х3 см.

Выкроите чайник и чашки из ватина. Обратная часть подставок - отрез однотонной ткани. Учитывайте припуски на швы также по 0,5-0,7 см.

Соберите все детали чайника вместе лицом вовнутрь - верхнюю часть, заднюю часть и ватин. Между слоями ткани вложите ручку (на выкройке ее расположение указано надсечками). Прошейте вместе собранные части по краю, оставив в нижней части открытый участок для выворачивания.

**3.** Для ручек чашек у подготовленных деталей загните вовнутрь ткань по 0,2 см по длинной стороне, затем сложите детали вдоль пополам и прострочите в край. Чашки сшейте аналогично чайнику, место расположения ручки также указано на выкройке.

Готовые подставки выверните на лицо, расправьте уголки и изгибы, прогладьте. Отступив от края 0,3 см, прострочите прямую строчку по всему периметру подставок. Одновременно загните вовнутрь припуски на швы у оставленных ранее участков для выворачивания.





## 1. Избавьтесь от хлама

Выньте из шкафа все вещи. И пересмотрите. Одинокие носки, колготки с затяжками, растянутые майки - долой или на тряпки! Разложите вещи по кучкам: в одну то, что вы носите, в другую то, что не надевалось более 2-3 лет. Задайте вопрос: почему не носили? А если и не будете, отдайте кому-нибудь.

### Ароматизаторы для шкафа

#### Саше

Готовые ароматные пакетики. Развесьте и разложите их между вещами. Лучше всего покупать лавандовые саше - этого запаха боятся насекомые.

#### Мыло

Кусок мыла с любимым ароматом освободите от упаковки, положите в тканевый мешочек (хлопковый или льняной) и разместите в белье. Аромат сильнее, чем от саше.

#### Использованные духи

Если закончились, не выкидывайте флакон, положите его в шкаф, но без пробки. Приятный запах обеспечен.

#### Специи

Стручки ванили или корицы свяжите в пучок и выложите в белье. Только не кладите слишком много, аромат должен быть легким.

#### Бумага

Пергаментную бумагу обрызгайте духами или каплями душистого аромасла. Разложите листочки в шкафу.

## ПОРЯДОК В ШКАФУ

**Если все разложить по полочкам и согласно логике, то найти любую вещь даже в спешке не составит труда.**

## 2. Особое место

Выделите отдельную полку, где будут лежать только постельное белье и полотенца. Последние рассортируйте на кухонные, для рук и тела. Раз в 2-3 месяца протирайте полку раствором уксуса 9% (разводите водой 1:1).

## 3. Что за тип?

Развешивайте вещи в зависимости от типа: блузки к блузкам, пиджаки к пиджакам. Если одежды много, рассортируйте ее по цветам. Вещи не по сезону сложите в вакуумные пакеты и уберите на верхние полки.

## 4. Если тесно

Если отсек для вешалок один и он небольшой, то можно одну рейку разместить максимально высоко. Ниже ее примерно на метр повесьте вторую рейку. Теперь можно разместить на вешалках в два раза больше.

## 5. Разделяйте!

Носки, колготки, нижнее белье удобнее хранить в выдвижном ящичке, свернув рулончиками. Купите в него или сделайте из картона разделители. Если ящичков в шкафу нет, то приобретите пластиковые коробки. Кстати, можно взять коробку из-под обуви, обклеить однотонной бумагой - мини-ящик готов.

✓ **В целях экономии места многие вещи лучше сворачивать валиком: трусы, носки, трикотаж. К тому же так они меньше помнутся.**

## 6. Карманов много не бывает

Если шкаф распашной, то на одну из дверей шкафа на внутренней части закрепите подвесной органайзер. Такой можно сшить самой. Измерьте дверь, вычитите из ширины и высоты по 10 см. Вырежьте из ткани прямоугольник и расположите на нем кармашки: для бижутерии маленькие, для носков побольше. С обратной стороны органайзера пришейте петли.

## 7. На крючок

Для ремней, галстуков, сумок есть специальные вешалки. К сожалению, занимают они немало места. Лучший и проверенный способ - на одной из дверей шкафа на внутренней стороне прикрутить обычные крючки для полотенец или рейку по типу полотенцесушителя.

✓ **Крючки можно приклеить на двухсторонний скотч с торца шкафа. Удобно: утром встал, а на крючке висит вешалка с выглаженным для работы костюмом или блузкой.**





# КОЛЛАГЕН - БЕЛОК МОЛОДОСТИ

**Самый популярный антивозрастной ингредиент в косметике - это коллаген. Рассказываем, как он влияет на кожу, как подобрать крем, чтобы эффект не заставил себя ждать, и зачем принимать коллаген внутрь.**

Этот белок очень важен для организма: он благотворно воздействует на здоровье и внешний вид кожи, волос, ногтей, замедляет процессы старения. И, что немаловажно, коллаген необходим для нормальной функционирования суставов и мышечных тканей. Несмотря на то, что он содержится во многих продуктах питания (рыба, морепродукты, костный бульон, яйца, мясо, творог), их употребление не всегда позволяет восполнить недостаток «белка молодости». В таком случае нужно принимать пищевые добавки и вместе с ними использовать косметические средства, в состав которых входит коллаген.

### Состав крема: на что обратить внимание

После 30 лет косметологи рекомендуют добавит в ежедневный уход косметику с пометкой «anti-аде» - профессиональные кремы, сыворотки и маски, которые содержат молекулы коллагена. Такие средства глубоко увлажняют кожу и предотвращают испарение влаги с поверхности эпидермиса, раз-

✓ **До 25 лет организм активно вырабатывает коллаген, затем данный процесс замедляется. При нехватке этого белка кожа становится сухой и дряблой, волосы - тусклыми, а ногти - ломкими.**

глаживают морщины, выравнивают тон.

Прежде чем приобрести крем с коллагеном, прочитайте состав. Там может быть указан collagen (полноценная молекула коллагена), soluble collagen (растворимый коллаген), hydrolyzed collagen (гидролизат с аминокислотами), atelocollagen (раствор коллагеновых пептидов).

Самой высокой проникающей способностью обладает atelocollagen. Он воздействует на глубокие слои эпидермиса и при регулярном применении заметно улучшает состояние кожи.

### Маски: порошковые, тканевые или желеобразные?

Самые удобные в применении маски с коллагеном - тканевые. Они содержат гидролизированный коллаген, а также витамины, растительные экстракты и пептиды. Необходимо положить тканевую основу на лицо, разгладить ее руками и отдохнуть в течение 10-15 минут. Умываться после применения маски не требуется - достаточно промокнуть лицо полотенцем.

Порошковые маски создаются из морского коллагена и водорослей. Порошок нужно развести сывороткой (если она идет в комплекте) либо теплой водой. Получившуюся массу быстро нанесите на кожу лица, пока она не успела застыть, и оставьте на 20 минут.

В последнее время набирают популяр-

ность желеобразные коллагеновые маски. Обычно они называются «sleeping pack» и по текстуре напоминают корейские ночные маски для лица. Такое средство наносят на кожу перед сном тонким слоем, а утром смывают.

### Инъекции коллагена замедлят старение?

Если признаки старения можно заметить невооруженным глазом, то рассчитывать на незамедлительный результат применения кремов и сывороток не стоит. Рекомендую сделать ставку на инъекции. Препарат на основе коллагена вводят в кожу с помощью тонкой иглы. Уже после первого сеанса дерма становится более подтянутой, морщины - менее выраженными, исчезают сухость и шелушение. Количество инъекций обсуждается с косметологом индивидуально.

В течение 2-3 дней после «уколов красоты» могут наблюдаться небольшая отечность, покраснение кожи. Это нормальная реакция организма.

### Как принимать внутрь?

Добавки выпускаются в форме капсул, таблеток, порошка, а также в железированной форме.

Из пищевых добавок организмом лучше всего усваивается гидролизат коллагена - ищите это словосочетание в составе. Оно может также обозначаться как коллагеновые пептиды, гидролизированный коллаген.

Дозировка складывается из нескольких факторов - ваш возраст, внешние факторы, способствующие потере коллагена, проблема, которую вы бы хотели решить при помощи приема пищевой добавки.

Женщинам 35-40 лет с не ярко выраженными признаками старения достаточно 3-5 г коллагена в сутки для повышения тонуса кожи и улучшения состояния волос и ногтей. Если стоит цель поддержать здоровье суставов, дозировку можно увеличить до 10 г в день. Курс - 3-5 месяцев. Затем нужно сделать перерыв на 6-12 месяцев. После 45 лет этот белок можно принимать на постоянной основе.



# РАСПИСАНИЕ КРАСОТЫ УТРО, ДЕНЬ, ВЕЧЕР

**Секрет ухоженного внешнего вида - в регулярности! Маленькие шаги в течение дня помогут обрести цветущий вид и исправить мелкие недостатки.**

**Д**ля здоровья и красоты ухаживать за собой нужно ежедневно. Причем для каждого времени суток предназначены свои процедуры. Благодаря им можно позаботиться не только о коже лица, но также о состоянии тела и волос.

## Утренняя рутина

Заведите будильник на 10-15 минут раньше, чтобы успеть привести себя в порядок.

**Тело.** Основная бьюти-задача утром - избавиться от «сонной отечности». Поможет простое упражнение. Лягте на спину, поднимите руки и ноги вверх. Начните интенсивно трясти конечностями, словно жук, который пытается перевернуться. 2-3 минуты такого упражнения помогут разогнать лимфу.

**Лицо.** Утренние процедуры для лица включают в себя умывание легким увлажняющим гелем, восстановление pH-баланса кожи тоником и нанесение увлажняющего крема под макияж. Если не подготовить кожу перед мейкапом, косметика может лечь неравномерно, подчеркнув шелушения и неровности кожи. К тому же в таком случае средства забивают поры.

**Волосы.** Утром важно не только уложить волосы, но и сделать массаж кожи головы (достаточно 2-3 минут).

## Что требует внимания днем?

Промежуточный дневной уход необходим как для лица и тела, так и для нежных ручек.

**Тело.** Найдите 2-3 минуты на легкую разминку, особенно если у вас сидячая работа. Достаточно потянуться несколько раз, сделать вращения головой и дыхательную гимнастику. Прилив энергии гарантирован!

**Руки.** Днем, особенно если вы находи-

тесь в офисе и не выходите на улицу, позаботьтесь о ручках. Нанесите на них увлажняющий крем, обратив внимание на его состав. Лучше, если в нем также будут питательные компоненты - вазелин, масла, растительные экстракты. Полезно в течение дня обрабатывать ногти специальным средством для смягчения кутикулы. Оно выпускается в удобных стиках, которые легко хранить в сумочке. Целебные свойства масел в сочетании с легким массажем сделают ногти более крепкими.

**Лицо.** Если вы весь день проводите в помещении, позаботьтесь об увлажнении кожи. Например, каждые 1-2 часа можно распылять на лицо термальную воду. На губы желательно нанести бальзам. После этого можно использовать помаду: так она ляжет ровнее, а ее цвет будет ярче.

## Вечерние процедуры

Вечер - идеальное время для того, чтобы позаботиться о себе без спешки. На это время суток планируйте объемные процедуры или даже настоящую спа-программу.

**Тело.** Перед приемом душа выполните антицеллюлитный массаж сухой щеткой. С ее помощью можно разогнать кровообращение и вернуть коже тонус. После душа рекомендуется нанести крем или масло для тела. Выбирайте средство, исходя из своего типа кожи и основных потребностей.

**Лицо.** Вечернее умывание должно проходить в два этапа. Сначала необходимо удалить макияж мицеллярной водой, гелем, молочком или гидрофильным маслом - в зависимости от вашего типа кожи, индивидуальных предпочтений. Далее очистить дерму от остатков средств с помощью геля для умывания или просто умыться теплой водой. Затем протереть кожу лица

и шеи тоником. В завершение - ночной крем.

Косметологи рекомендуют 1-2 раза в неделю наносить перед сном маску, можно использовать ночную несмываемую.

**Волосы.** Лучший вечерний ритуал для волос - аромарасчесывание. Возьмите деревянную массажную щетку и нанесите на нее 2-4 капли эфирного масла. Данная процедура поможет восстановить структуру волос. Для увлажнения сухих волос подойдут масла апельсина, жасмина, розы, для волос, жирных у корней, возьмите масло лимона или чайного дерева. Блеск и здоровое сияние добавят лаванда и иланг-иланг, а стимулируют рост розмарин, кориандр и гвоздика.

## Бьюти-новинка

### Маска, которая дает результат за 15 секунд!

*Корейская новинка - так называемая сплэш-маска - пригодится прежде всего тем, кто ценит свое время. Она действует буквально за 15 секунд, в течение которых ее необходимо распределить по коже лица.*

*Сплэш-маска заменяет сразу три средства - маску, тоник и пилинг и выпускается в жидкой форме. Главный ингредиент в составе - молочная кислота, которая увлажняет кожу, при этом деликатно растворяя верхний ороговевший слой.*

*Перед применением маску необходимо развести водой по инструкции. Распределять ее по коже можно, параллельно принимая душ, что очень удобно. Сплэш-маску допустимо использовать для волос и зоны декольте.*



## БАРБЕКЮ-БОУЛ С КУРИЦЕЙ

**На 2 порции:** 50 мл холодного кофе, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. копченой молотой паприки, 400 г куриного филе, 120 г риса, 1 нектарин, 1 початок кукурузы, 1 авокадо, 1 зубчик чеснока, сок и цедра 1/2 лимона, 8 помидоров черри, зелень по вкусу, соль, молотый черный перец.

Для маринада кофе взбить с 3 ст. л. масла медом, паприкой и 1 ч. л. соли. Полить этой смесью курицу и убрать в холод на 1 ч.

Рис отварить. Нектарин нарезать дольками. Початок кукурузы - кружочками. Выложить на гриль вместе с курицей и нектарином. Полить оставшимся маслом и обжарить.

Для соуса мякоть авокадо измельчить в блендере с чесноком, соком и цедрой лимона. Посолить и поперчить.

Разложить рис, нарезанную курицу, кукурузу и нектарины по мискам. Добавить помидоры и зелень. Можно дополнить черешней. Подавать с приготовленным соусом.

## ИНВОЛТИНИ С ПЕСТО

**На 4 порции:** по 2 продолговатых, не слишком толстых цукини и баклажана, сок 1 лимона, 3 ст. л. очищенных кедровых орешков, 6 веточек базилика, 40 г твердого сыра, 150 мл оливкового масла, 20 помидоров черри.

Цукини и баклажаны вымыть, очистить и нарезать вдоль тонкими ломтиками. Полить лимонным соком и оставить на 20 мин при комнатной температуре.

Приготовить соус песто. Для этого орешки, базилик и кусочки сыра измельчить блендером. Тонкой струйкой влить масло, не прекращая процесса. Посолить и поперчить по вкусу.

Полоску баклажана смазать песто, сверху уложить ломтик цукини. Смазать песто и свернуть рулетиком. Так же подготовить оставшиеся овощи.

Нанизать рулетики на шпажки, чередуя с помидорами черри. Жарить на гриле в течение 7 мин.



## ЗАВТРАК В БАНКЕ

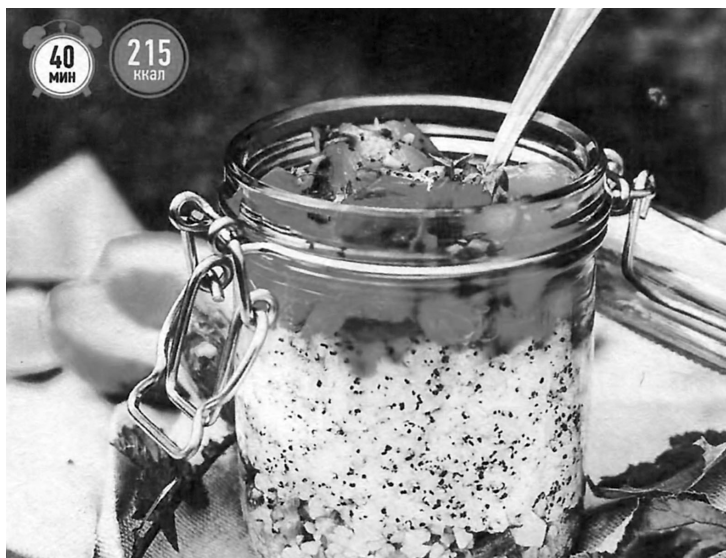
**На 2 порции:** 2 нектарина, 1 ст. л. сахара, 400 мл молока, 100 г манной крупы, 3 ст. л. кондитерского мака, 3 ст. л. меда, по 20 г очищенного фундука, миндаля и фисташек.

Нектарины вымыть и разрезать на половинки. Удалить косточки. Мякоть нарезать маленькими кубиками. Сложить в ковшик.

Влить 100 мл воды, добавить сахар и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 5 мин на слабом огне.

Молоко довести до кипения. Тонкой струйкой всыпать манную крупу и мак. Снова довести до кипения и, помешивая, варить на слабом огне 10 мин. Добавить 1 ст. л. меда и варить еще 5 мин. Дать остыть до теплого состояния.

Орехи порубить и перемешать с оставшимся медом. Затем распределить их по двум банкам. Сверху уложить манную кашу с маком и компот из нектаринов. Закрыть банки и взять с собой на пикник.



## УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ С ЯЙЦОМ

**2,2 л воды, 400 г рыбьих голов и хвостов, 2 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 30 мл растительного масла, 2 яйца, душистый перец горошком, лавровый лист, укроп, соль.**

Залейте рыбу холодной водой и варите после закипания 20 минут. Посолите, добавьте горошины перца, лаврушку. Очищенный картофель нарежьте кубиками. Лук и морковь измельчите и обжарьте на масле. Бульон процедите. Рыбу отделите от костей и верните обратно в кастрюлю. Добавьте картофель, варите 10 минут. После выложите в суп обжаренные овощи и готовьте уху еще 10 минут. Яйца взболтайте при помощи вилки, посолите. Когда картофель станет мягким, влейте в суп яйца и сразу размешайте. Всыпьте измельченный укроп. Готовьте еще 5 минут.

## ТЕФТЕЛИ С КАРТОШКОЙ В ДУХОВКЕ

**700 г картофеля, 400 г фарша, 40 г белого хлеба, луковица, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец.**

Хлеб залейте водой на 10 минут. Очищенный картофель нарежьте кружочками и варите в подсоленной воде 5 минут. После откиньте на дуршлаг. Добавьте к фаршу измельченный лук, соль, перец, слегка отжатый хлеб, хорошо вымешайте. Сформируйте тефтели, равномерно разложите их в форме для запекания. Оставьте между ними место для картошки. Смешайте сметану с томатной пастой, влейте полстакана воды, посолите, добавьте любимые специи. Картофель поместите вертикально между тефтелями и полейте все соусом. Запекайте блюдо 30-40 минут при 180 градусах.

## ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ

**180 г очищенной тыквы, 100 г моркови, 5 ст. ложек муки, 2 яйца, 40 г сахара, 1 чайн. ложка корицы, щепотка соли, растительное масло для обжаривания.**

Натрите на мелкой терке тыкву и морковь. Вбейте к ним яйца, всыпьте корицу, перемешайте. Добавьте муку, соль, сахар и еще раз перемешайте. Тесто должно получиться вязким, не жидким, чтобы оладьи хорошо формировались и не растекались (при необходимости добавьте муку). Обжаривайте оладьи в разогретом масле по 4-5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.



## С солеными огурцами

**400 г телятины (мякоть), по 40 г сала и ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, соленый огурец, 2 яйца, соль.**

Телятину разрежьте вдоль, но не до конца, чтобы получился пласт в 2 раза больше исходного. Мясо посолите, отбейте, покройте тонкими ломтиками сала, ветчины. Яйца взбейте, слегка поджарьте на масле, остудите и выложите на начинку. Посыпьте измельчен-

## МЯСНОЙ РУЛЕТ - ВКУСНЕЕ НЕТ!

ным огурцом. Сверните пласт в рулет, края и середину перевяжите ниткой. Обжарьте рулет с обеих сторон на горячей сковороде. Влейте воду и запекайте в разогретой духовке час-полтора (периодически поливайте рулет мясным соком).

### Из куриного филе

**600 г куриного филе, по 1 ст. ложке сметаны и горчицы, соль, перец. Для начинки: 200 г шампиньонов, 50 г сыра, зубчик чеснока, петрушка, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.**

Смешайте горчицу со сметаной, посолите, поперчите. Каждое филе нарежьте вдоль и раскройте как книжку. Положите куски курицы рядом, чуть внахлест, и отбейте. Получившийся пласт смажьте сметанно-горчичным соусом и оставьте на 20 минут. Сыр натрите, чеснок пропустите через пресс, петрушку мелко порубите. Разогрейте масло, обжарьте в нем грибы, нарезанные кубиками, до золотистого цве-

та. Добавьте сыр, чеснок, петрушку. Перемешивайте, пока сыр не расплавится. Снимите с огня. Выложите начинку в центр пласта по всей длине. Сверните филе в рулет и плотно заверните в рукав для запекания. Края рукава закрутите и завяжите. Выложите рулет в форму швом вниз. Запекайте 25-30 минут при 180 градусах.

### Из лаваша с фаршем

**2 прямоугольных тонких лаваша, 550 г мясного фарша, луковица, 2 яйца, соль, перец.**

В фарш добавьте лук, натертый на мелкой терке, яйцо. Посолите, поперчите, хорошо перемешайте. Лист лаваша смажьте взбитым яйцом. Накройте вторым лавашем и опять смажьте яйцом. На поверхности лаваша равномерно распределите фарш. Сверните его по длине в тугий рулет, разрежьте поперек на 2 части и выложите на противень, застеленный пергаментом. Смажьте сверху взбитым яйцом и запекайте 25 минут при 180 градусах.

## Зеленый подоконник



# АВОКАДО, МАНГО И ЛИМОН ВЫРАЩИВАЕМ ИЗ КОСТОЧКИ

**Было время, когда многие из нас видели авокадо и манго только в книжках или по телевизору. Сегодня эти экзотические фрукты можно купить в любом супермаркете. А потом - вырастить на собственном подоконнике. Из косточки.**

**Ч**тобы из маленькой косточки появился полноценный плод, придется постараться. Правда, процесс настолько увлекательный, что вы и сами не заметите, как втянетесь в него. Понадобятся терпение и скрупулезность!

### Зубочистки для авокадо

Авокадо - тропическое растение, которое в природных условиях может достигать 25 м в высоту. В квартире его размеры, конечно, будут гораздо скромнее.

Вырастить авокадо можно из косточки. Для этого выберите в магазине хороший спелый плод без внешних повреждений. Разрежьте его пополам и, покрутив половинки в противоположные стороны, аккуратно выньте косточку.

Подготовьте горшок с рыхлой питательной почвой. Сделайте углубление и увлажните землю. Опустите косточку в почву тупым концом вниз, заглубив

ее на 2/3. Накройте банкой и регулярно поливайте. Это первый способ проращивания.

Второй способ еще проще. Возьмите косточку вертикально, тупым концом вниз. Визуально определите середину и с четырех сторон шилом сделайте в этом месте неглубокие дырки. Воткните в них зубочистки и поставьте на стакан тупым концом вниз (зубочистки должны удерживать косточку). Налейте в стакан воду, чтобы косточка погрузилась в нее на 1/3. В процессе воду нужно будет подливать, чтобы она постоянно находилась на одном уровне. Когда авокадо прорастет, зубочистки уберите и посадите косточку с росточком в горшок с питательной рыхлой почвой, оставив над землей 1/3.

Авокадо любит влажную почву, но не терпит застоя влаги, поэтому должен быть хороший дренаж. Периодические опрыскивания пойдут растению на пользу. Света должно быть много, но под прямыми солнечными лучами на листьях могут появиться ожоги. Зимой

авокадо нужна дополнительная подсветка.

### Манго: из ядрышка в дерево

Для того чтобы косточка проросла, важно выбрать спелый фрукт, но без признаков гниения. Мякоть должна легко отделяться. Косточку промойте и слегка надрежьте ножом. Раскройте и осторожно выньте ядрышко. Если косточка не поддается, не упорствуйте, чтобы не повредить ее. Опустите в стакан с водой и регулярно меняйте воду, пока она не начнет раскрываться.

Поместите семя на 10 минут в светлый раствор марганцовки, а затем ополосните и заверните в салфетку, смоченную водой. Положите ее в контейнер с крышкой и уберите в темное теплое место. Следите, чтобы салфетка постоянно оставалась влажной.

Как только появится росточек, посадите семя в почву, углубив его на 3/4 и накрыв сверху половинкой пластиковой бутылки. Горшок на первое время должен быть небольшим, чтобы корням было достаточно воздуха. Грунт используйте рыхлый, на дно горшка насыпьте дренажный слой. Укрытие время от времени раскрывайте для проветривания. Сеянец должен постепенно адаптироваться к микроклимату комнаты, и только после этого укрытие можно будет снять окончательно.

Поливайте растение регулярно, но умеренно. Пересаживайте в более объемный горшок не ранее чем через полгода: манго тяжело переносит пересадку.

Чтобы добиться плодоношения, манго нужно привить от уже плодоносящего растения - например, методом окулировки, то есть при помощи почки. Подкармливайте его комплексными минеральными удобрениями, особенно в период цветения и формирования плода.

### Спелые лимончики в короткие сроки

Лимоны нередко прорастают без особого ухода - достаточно бросить несколько крупных косточек из спелого плода в горшок с землей и поливать время от времени. А вот получить плоды удастся далеко не всегда.

Если лимоны гибридные, то, как известно, они не сохраняют материнские свойства. Даже если через 7-10 лет у них появятся плоды, то будут невкусными. Хотите вырастить ароматные лимончики в самые короткие сроки? Придется сделать растению прививку. В этом случае надо найти любителя-цитрусовода, который сможет поделиться черенком плодоносящего дерева.

Еще один вариант - выращивать лимон не из косточки, а сразу приобрести саженец сортового лимона. С таким растением вы гарантированно получите вкусные плоды, но это будет уже не так интересно, как вырастить деревце самостоятельно, из косточки.



Цветок для гадания	Сущенная выжимка	Противница в бизнесе	Крупный южный знак	Инструмент маляра	Денежный "мешок"	"Физионмия" монеты	Бэтмен													
				Каток-настоятель				Затвердевший хвост		Душевный склад	Олень при пантах								Тринтри на тарбо	
	Помладуристый стимь	Плуг из мечей				Следом после "буки"				Банаба или бикини	Бумага-плетенка								Беда одноглазая	
				"у" в математике				Ухажёр (разг.)												
	Собрание на майдане	Переоплачивание почвы				Камень Водослеев			Клятва безбрачия	Родина вендетты										
	Жук, жуший древесину	Жрец-святник с богатами		Продукт от провизора		Изгородь "гребешком"													Белая "вата" с куста	"Химия" в овощах
	Качавка на болте					Чувство раздаражения		Пора подснежников	Одевание типа мешка											
				Озимый или яровой						Накрыт к обеду	Фаянс высшей пробы		Раслевание на троих						Трофей аргонатов	
Появление клоунов		В профиле и...				Клобок до пены														
				Эфирный слушач							Цвет мантии короля									
"Типчик" на ветке		Привычный ход дела				Сыновья жена							Пророк в ките							
Помещение для бала				Тупоплавкий металл										Бурлящий звук						

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №11**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

О	Ч	И	С	Т	К	И
И	У	И				
К	Д	И	Р	К		
В	Е	Т	О	К		
Н	К	Л	А	Д		
С	Б	Р	У	Л	У	
Б	Р	О	Д	Я	Г	А
Т	Е	Ф	И	М	О	К
П	Р	О	Л	А	З	А
Р	О	С	Н	А	Й	
О	П	Р	О	К	А	З
А	Г	Р	О	Л	А	Н
А	Г	Р	Е	Г	А	Т
А	Н	О	С	А	Д	А
И	Д	О	З	О	Р	Р
И	О	Н	О	Л	И	Т
С	И	Н	Ь	О	Р	А
Т	А	С	Е	Н		

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Нитка. Скопа. Прирост. Поверье. Чарка. Отава. Криптон. Антураж. Сени. Карлик. Изгиб. Иуда. Сноп. Лов. Татами. Квота. Поклеп. Шумиха. Кликун.-Водоём. Юлиан. Пуп. Пошив. Угон. Альпак. Ссора. Око. Офсет. Рампа. Особа. Логово. Кислород. Муслим. Бланк. Талант. Ряд. Орда.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Осызание. Клев. Омлет. Опах. Топот. Галоп. Дуло. Потуги. Оторопь.Рома. Навар. Бивак. Плавун. Ева. Лампа. Мост. Тираж. Окоп. Плюш. Факир. Апенс. Лидс. Имя. Рекрут. Шкив. Личина. Акула. Столб. Рапирист. Минус. Соло. Порт. Лунатик. Гонорар. Скопидом. Хутор. Бонд. Стан. Капитан. Насадка.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47, 4-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



### ГДЕ ХОЧУ - ТАМ И СПЛЮ!

Не можете отвоевать кровать у собственного питомца? И не пытайтесь! Он считает, что его законное место - рядом с хозяином.

Когда за окном холода, питомцы могут использовать хозяев как теплую грелку. У них под боком так комфортно! И не холодно, как на полу, и не так жарко, как у батареи. Но

есть еще несколько причин, по которым кошка или собака могут предпочесть спать в кровати вместе с человеком.

**Тактильный контакт.** Страдающие от

дефицита внимания или слишком тактильные животные порой ходят за хозяином как хвостики. Забираясь к нему в кровать, они также просят ласки и тепла.

**Выражение любви.** Во время сна все мы становимся уязвимы, а потому предпочитаем проводить ночные часы с тем, кому доверяем. Питомцы - не исключение. Приходя к человеку, животное не только выражает свою привязанность, но и стремится получить отклик.

**Проявление собственности.** Если бы коты и собаки умели говорить, то некоторые из них точно время от времени заявляли бы свои права: «Это мой хозяин!» Привилегию спать рядом с человеком они также расценивают как заявление своих прав на него.

**Защита и охрана.** В конце концов, вдруг кто-нибудь украдет любимого хозяина ночью? Нужно быть бдительным и контролировать ситуацию, находясь на расстоянии вытянутой руки!

**Терапевтические цели.** Некоторые кошки (в основном «терапевтами» являются именно они) приходят в хозяйскую постель не каждый день, а только по необходимости. Например, когда чувствуют, что человеку нездоровится или он чем-то опечален.

**Родной запах.** Не секрет, что со временем животное начинает считывать хозяина по запаху. Так вот, постель обычно этим ароматом буквально пропитана, а потому кажется раем на земле. Грех здесь не поспать!

### ЕСЛИ СОБАКА ПОСТОЯННО ЛАЕТ

*Все собаки лают, но некоторые делают это постоянно, чем весьма надоедают окружающим. В чем причина?*

*Чаще всего пес надрыдается из-за беспокойства. Его может что-то волновать и не устраивать - появление посторонних людей в квартире, изменение распорядка дня, иные перемены. Как правило, если догадаться о причине и устранить ее, лай прекращается.*

*Порой собака с помощью голоса заявляет о неудовлетворении некоторых базовых потребностей. Ей может не хватать еды, не нравиться вода, не устраивать выгул и т.д. Важно понаблюдать за животным, чтобы понять, в какой момент оно начинает лаять и с чем это может быть связано.*

*Но в некоторых случаях лай не связан ни с неудобствами, ни с переменами, а является следствием отсутствия воспитания. Любого питомца желательно дрессировать. С маленькими породами можно справиться самостоятельно, крупные псы обычно требуют внимания хорошего кинолога.*

### КАК ПОМОЧЬ ПИТОМЦУ ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ ДОМУ?

Итак, у вас в квартире новый жилец. Но пока это место - незнакомое для него, и он чувствует себя некомфортно. Что поможет освоиться?

**1.** Возьмите с прежнего места жительства (если таковое имелось) или от заводчика знакомые животному вещи. Это может быть его лежанка или любимая игрушка. На них сохраняются «домашние» запахи, которые создадут ощущение надежности и успокоят зверя на первое время.

**2.** Дайте ему осмотреться и обнюхать-ся. Разрешите обследовать жилище, но обратите внимание, чтобы он не залез в труднодоступные места. Животные в стрессе склонны искать себе убежище, так что в этом не будет ничего удивительного.

**3.** Не трагите питомца до тех пор, пока он сам не пойдет на контакт. Лучше не брать его на руки, не гладить слишком часто и активно и вообще делать вид,



что вы его не замечаете. Животному нужно время, чтобы освоиться и привыкнуть к своему новому месту жительства.

**4.** И последнее: обеспечьте жильца туалетом и спальным местом сразу. Условно покажите, как пользоваться тем и другим. Взрослое животное должно быстро понять, что к чему. С малышами придется повозиться: в среднем адаптация занимает около недели.



# Родом из Скандинавии

Легкий, уютный, самобытный - это все скандинавский стиль. Главное в нем - цветовая палитра, материалы и интересные мелочи.



**1.** Настенный декор должен либо контрастировать с цветом стен, либо удачно дополнять. Сделайте акцент на самобытных вещах, которые будет интересно рассматривать. Отдайте предпочтение крупным панно, постерам, оригинальным картинам.

**2.** Освещение - один из основных пунктов в интерьере по-скандинавски. Присмотритесь к крупным и оригинальным светильникам. В некоторых моделях высоту можно регулировать с помощью ручки, то опуская, то поднимая источник света. Хорошо, если люстра будет полупрозрачной или с вырезами, чтобы свет получился рассеянным.

**3.** Пледы и подушки - то, что должно присутствовать на диване обязательно. Сочетайте их между собой по цветам, текстурам и декору. Интересно будут смотреться изделия с бахромой, вышивкой или узором - классическими считаются клетка, орнаменты, этнические мотивы.

**4.** Если место позволяет, около дивана обязательно поставьте специальную корзину для подушек и пледом. Скандинавский стиль предполагает их обилие, но держать все на диване нецелесообразно. Дополнительное место для хранения легко решит этот вопрос. К тому же такая корзина станет отдельным элементом декора, вписывающимся в интерьер.

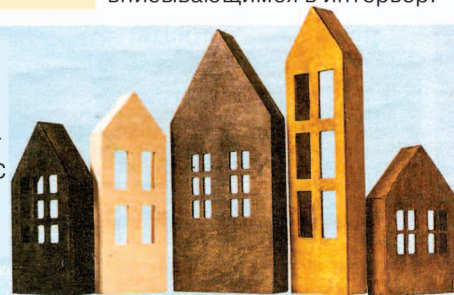
## ИНТЕРЕСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ

НАЛИЧИЕ КОВРА ПРИВНОСИТ В ИНТЕРЬЕР УЮТ И МЯГКОСТЬ. ПРИСМОТРИТЕСЬ К ИЗДЕЛИЯМ ПАСТЕЛЬНЫХ ТОНОВ С ПУШИСТЫМ ВОРСОМ.



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ОРНАМЕНТЫ В ЛЮБОМ ВИДЕ - ТО, ЧТО ИДЕАЛЬНО ВПИШЕТСЯ В ИНТЕРЬЕР В СКАНДИНАВСКОМ СТИЛЕ.

УКРАСЬТЕ ПОДОКОННИК ФИГУРАМИ В ВИДЕ ДОМИКОВ, СТОЯЩИМИ ДРУГ ЗА ДРУГОМ. У ВАС ПОЛУЧИТСЯ СОБСТВЕННЫЙ ГОРОД МЕЧТЫ!



КАК МОЖНО ЧАЩЕ ЗАЖИГАЙТЕ СВЕЧИ: ОНИ ПОДАРЫТ ИНТЕРЬЕРУ ЧУВСТВО ЗАВЕРШЕННОСТИ.



ЗЕЛЕННЫЕ РАСТЕНИЯ - НАХОДКА ДЛЯ «СКАНДИИ»-СТИЛЯ. РАЗМЕСТИТЕ ИХ В КАЖДОЙ КОМНАТЕ, НО ГЛАВНОЕ - НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УХАЖИВАТЬ ЗА НИМИ.





## БУЛОЧКИ «ХРЮШКИ»

**Понадобится:** мука - 400 г, молоко - 200 мл, сахар - 1 ст. л., сосиски - 200 г, сухие дрожжи - 5 г, яйцо - 1 шт. + 1 желток, растительное масло - 1,5 ст. л., соль - 1/2 ч. л., изюм для украшения.

Яйцо разотрите с сахаром. Влейте теплое молоко, добавьте дрожжи, масло, соль и просеянную муку. Вымесите тесто и оставьте в тепле на 1 ч. У очищенных от пленки сосисок срежьте кончики. Сосиски разрежьте поперек пополам. Разделите тесто на 8 частей. Раскатайте в полосы (ширина каждой полосы равна длине куска сосиски). Положите кусок сосиски на край полосы, сверните в рулет. Разрежьте рулет пополам. Трубочкой для напитков сделайте 2 отверстия в сосиске. Из обрезков сделайте ушки, а из изюма - глазки. Смажьте желтком и выпекайте 15 мин. при 180 градусах.



## СЫРНЫЕ МАФФИНЫ

**Понадобится:** мука - 250 г, яйца - 2 шт., кефир - 250 мл, сливочное масло - 100 г, сосиски подкопченные - 150 г, твердый сыр - 200 г, разрыхлитель - 1,5 ч. л., соль и сахар - по 1/2 ч. л, перец по вкусу.

Муку с разрыхлителем просейте. Добавьте перец, перемешайте. В отдельной посуде взбейте яйца с солью и сахаром. Влейте кефир комнатной температуры. Сыр натрите на крупной терке и введите в яично-кефирную смесь. Сосиски освободите от пленки и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте сосиски к остальным ингредиентам. Сливочное масло растопите в микроволновке, влейте в смесь и тщательно перемешайте. Заполните тестом силиконовую форму для кексов на 3/4 высоты. (Также можно выпекать в металлических или керамических формах. В этом случае в них нужно вставить бумажные вкладыши.) Выпекайте 25-30 мин. в разогретой до 190 градусов духовке. Вынимайте маффины из формы, когда они слегка остынут. По желанию в начинку можно добавить оливки.



## КОРН-ДОГИ

**Понадобится:** сосиски - 8 шт., яйцо - 1 шт., мука пшеничная в/с - 100 г + 1 ст. л., мука кукурузная - 100 г, молоко - 80 мл, разрыхлитель, соль и сахар - по 1/2 ч. л., паприка - 1 ч. л., перец - 1/4 ч. л., растительное масло - 200 мл.

Просейте кукурузную и пшеничную муку. Добавьте соль, паприку, перец, сахар и разрыхлитель. Вбейте яйцо, влейте теплое молоко. Перемешайте до однородности. Тесто должно быть густым. Сосиски освободите от пленки, разрежьте поперек и насадите на шпажки. Обваляйте сосиски в муке. Разогрейте в джезве (турке) масло. Налейте кляр в глубокий стакан. По очереди опускайте сосиски в кляр, затем жарьте во фритюре до румяности. Готовые корн-доги выкладывайте на салфетки. Подавайте горячими, с соусом.



## СОСИСКИ В ТЕСТЕ

**Понадобится:** мука - 560 г, молоко - 160 мл, сахар - 1,5 ст. л., дрожжи - 7 г, сливочное масло - 150 г, сосиски - 400 г, яйцо - 1 шт. + желток, вода - 70 мл, белый и черный кунжут - по 1 ч. л., соль - 1 ч. л.

Растворите дрожжи и сахар в теплом молоке. Оставьте на 10 мин. Вбейте в опару яйцо, влейте теплую воду и перемешайте. Муку просейте в миску, добавьте соль. Натрите в муку холодное сливочное масло и разотрите до состояния крошки. Соедините опару и муку, замесите мягкое тесто. Уберите в холод на 1,5 ч. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см и скрутите в рулет. Раскатайте рулет в пласт, нарежьте полосками. Снимите пленку с сосисок и оберните каждую тестом. Смажьте желтком, посыпьте кунжутом и выпекайте 25 мин. при 180 градусах.

