

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

№28

июль 2023

## Необычный

## гороскоп

стр.32

## Новые способы

## сбросить вес

стр.22

## В погоне за

## МОЛОДОСТЬЮ

стр. 24, 25

## Что защитит от инфекций в воде?

стр.6

## Маникюр будет

## держаться долго!

стр.36

## Татьяна Казючиц:

стр. 16, 17

## «Отпуск - это обязательно море»

Цена:  
2,5 лари

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Летний гардероб

## Тенденции, новинки и стильные образы

Лето - идеальное время для экспериментов со стилем и примерки новых образов. Какие вещи будут популярны в летнем гардеробе в этом сезоне?



Платья на любой вкус

Яркие и нежные, однотонные и с принтами, струящиеся и приталенные платья будут актуальны в жару. Отличным выбором для лета станут модели с открытыми плечами, крупными оборками и нежным кружевом. Платья свободного кроя можно подчеркнуть широким ремнем в одной цветовой гамме с аксессуарами или обувью.



## МИК ДЖАГГЕР ОБВЕНЧАЛСЯ С 36-ЛЕТНЕЙ БАЛЕРИНОЙ



79-летний рок-музыкант Мик Джаггер в третий раз обвенчался. Теперь его невестой стала 36-летняя балерина Мелани Хэмрик. Женщина продемонстрировала помолвочное кольцо друзьям. «Мелани очень ясно дала понять, что ее кольцо – обручальное и теперь она его невеста. Ее семья

очень хорошо восприняла новость об их помолвке», – поделился источник с The Mirror.

По информации друзей Джаггера и Хэмрик, пара обвенчалась во время недавней поездки в Нью-Йорк. Отмечается, что семья Хэмрик «была в восторге» от новости о помолвке пары.

## МАДОННА ПОПАЛА В РЕАНИМАЦИЮ ИЗ-ЗА БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ



Певица Мадонна оказалась в больнице после заражения тяжелой бактериальной инфекцией. Как сообщает Sky News, госпитализировали артистку, 24 июня. Сначала Мадонну поместили в отделение интенсивной терапии. Сейчас состояние

ее здоровья начало постепенно улучшаться, но певица все еще находится под вниманием медиков.

Из-за болезни концертный тур Мадонны, начало которого было запланировано на 15 июля, был перенесен.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: **5.93-200-223**



## МОНИКА БЕЛЛУЧЧИ ПОДТВЕРДИЛА РОМАН С ТИМОМ БЕРТОНОМ

«Что я могу сказать... Прежде всего, я рада, что встретила этого человека. Это одна из тех встреч, которые редко случаются в жизни... Я знаю этого человека, я люблю его, и вот я иду на встречу с режиссером, начинается очередное приключение. Я люблю Тима. И я очень уважаю Тима Бертона», — сказала актриса Elle France.

58-летняя Моника приглашена на главную

роль в «Битлджуз 2», режиссером которого является 64-летний Бертон.

В настоящее время пара находится за границей, в Лондоне, на съемках фантастической комедии. «Мне нравится этот мир грез, где монстры добры, как будто мы можем превратить наши темные аспекты во что-то светлое, прощающее. В фильмах Тима Бертона об этом много говорится», — сказала Беллуччи изданию.

# РИАННА ОТДАЛА СВОИ НАРЯДЫ ЛОНДОНСКОМУ МУЗЕЮ

В лондонском музее Виктори и Альберта открылась выставка, посвященная дивам. Среди экспонатов — десятки экстравагантных нарядов самых ярких женщин современности. От сценических костюмов Шэр и Тины Тернер до культовых образов Мэрилин и платья Вивьен Вествуд, которое Адель носила на обложке британского Vogue в 2021 году. А вот нарядам певицы Рианны на выставке отведено особое место. Но вовсе не потому, что таким образом организаторы хотели выделить ее среди остальных или подчеркнуть ее особую значимость. Дело в том, что Рири, которая готовится во второй раз стать мамой, поставила руководству музея одно условие — ее наряды не должны попасть в объективы ни фотографов, ни любителей. И тем более не должны быть запечатлены камерами телефона.

Смотреть, но не фотографировать, посетители выставки смогут на платье в стиле папы римского, которое Риана носила для Met Gala в Нью-Йорке в 2018 году, и обнаженное платье, украшенное более чем



200 000 кристаллов Swarovski, в котором она была на церемонии вручения премии Совета модных дизайнеров Америки в 2014 году. Также на выставке представлены прозрачное платье певицы с церемо-

нии вручения премии “Оскар” 2023 года, черная шапка-бини и пальто Balenciaga, которые она надевала на Met Gala 2021 года, и серо-белый ансамбль из ее мирового турне 2016 года.

# С КЕМ ОТПРАЗДНОВАЛ СВОЕ 60-ЛЕТИЕ ДЖОННИ ДЕПП



60-летие Джонни Депп отметил 9 июня, но подробности праздника стали известны только сейчас. И если вы ожидали новостей о громкой рок-н-рольной вечеринке, то спешим вас разочаровать: в этот раз актер отпраздновал день рождения в кругу лишь трех близких друзей, причем все они являются по совместительству участниками его музыкальной группы Hollywood Vampires, которая сейчас колесит в турне. По информации инсайдера People, в перерыве между кон-

цертами Джонни вместе с Элисом Купером, Томми Хенриксеном и Джо Перри ограничились скромным ужином в стамбульском ресторане.

Ему 60 лет. Он в турне. Он снимает фильм. Он не может делать то, что делал в 20 лет. Он сам о себе заботится. Все в меру, - сказал информатор. - Не было никакой большой грандиозной вечеринки. Он праздновал свой день рождения в Стамбуле. Он ужинал со своими коллегами по группе. Он стал стар-

ше, но все еще работает. Больше нет никакого смысла всю веселиться. Это совсем другая жизнь. Он действительно занят.

Фанаты же Деппа поздравили его ранее прямо во время одного из концертов — они хором исполнили праздничную нетленку “Happy Birthday”.

Напомним, сейчас карьера Джонни Деппа переживает второе рождение. После гремевших на весь мир скандальных судебных разбирательств с бывшей женой Эмбер Херд актер лишился множества контрактов и столкнулся с настоящей голливудской “отменой”. Теперь же он не только вернулся в кино (актер блеснул в новом историческом фильме “Жанна Дюбарри”, показанном на 76-м Каннском кинофестивале), но и продал целую коллекцию картин своего авторства, а также подписал контракт на баснословную сумму с модным домом Dior.

Эмбер Херд тем временем тоже потихоньку возвращается в медиaprостранство. Она снялась в первом после судов фильме под названием “В огне” и недавно впервые за долгое время появилась на публике на его премьеры.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Согласитесь, нашим коленям бывает непросто. Мало того, что они постоянно таскают на себе вес всего нашего тела, а он далеко не у каждого человека идеален. Так еще и приходится, по нашей прихоти, выделять самые разные движения: приседать, пускаться в пляс и т. д.

## О чем скрипишь, сустав коленный?..

Мало кто задумывается о здоровье коленных суставов, пока они «молча» выполняют свою работу. А как быть, если колени вдруг «заговорили»: закричали, защелкали, захрустели? Нужно ли беспокоиться по этому поводу? Давайте разбираться.

### “Король” среди суставов

Коленный сустав - самый крупный сустав в человеческом теле.

Да еще и самый сложный с точки зрения анатомического строения. Суставная сумка, похожая на муфту из плотной ткани, объединяет окончания двух мощных костей, покрытые хрящами, - бедренной и большеберцовой. Между ними крест-накрест проходят две соединительные связки - передняя и задняя. С наружной и внутренней сторон колено поддерживают еще две боковые связки.

Спереди коленный сустав, словно щит, защищает надколенник, или коленная чашечка. Вопреки расхожим представлениям она имеет не круглую, а треугольную форму. Ее также удерживают связки и сухожилия, а изнутри выстилает хрящ.

Кроме того, между головками большеберцовой и бедренной кости расположены два мениска - что-то вроде

хрящевых прокладок. Они играют роль амортизаторов, отвечают за равномерное распределение нагрузки.

Изнутри суставную сумку заполняет синовиальная жидкость - она, по аналогии с машинным маслом, смазывает внутренние поверхности сустава и предотвращает их трение друг об друга. Но это лишь в том случае, если синовиальной жидкости достаточно, и она нормальной вязкости.

### Хруст: стоит ли бояться?

Если во время работы коленного сустава (например, при приседании) часто раздается хрустящий звук, это может говорить о многом... или ни о чем. Все зависит от того, есть ли при этом другие симптомы.

**1. Хруст без боли.** Совершенно нормальное явление. Причина - скопление пузырьков газа в синовиальной

### Важно!

**Воспалительные или разрушительные процессы в суставе могут привести к необратимым последствиям. Поэтому, если вы периодически отмечаете в коленном суставе боль или дискомфорт, обязательно побывайте на приеме у врача-ревматолога или травматолога-ортопеда.**



жидкости. При движении внутренних элементов сустава они лопаются и издают характерный треск.

Кроме того, коленные суставы могут хрустеть при приседаниях и других резких движениях из-за того, что связки цепляются за костные выступы или мгновенно растягиваются.

**2. Хруст с дискомфортом.** Может «намекать» на то, что в коленном суставе вырабатывается недостаточно синовиальной жидкости, а значит, его детали работают «на износ».

Может быть одним из симптомов артрита (воспаления) или артроза (разрушительных дегенеративно-дистрофических процессов) в суставе.

Может быть признаком воспаления, травмы, растяжения или ослабления связочного аппарата сустава, из-за чего связки перестают прочно фиксировать поверхности сустава.

В этих случаях, как правило, проявляются и другие симптомы, которые нельзя игнорировать:

! **боль в суставе при движении (или даже в состоянии покоя);**

! **чувство скованности, ограничение подвижности сустава;**

! **отек или легкая припухлость сустава, возможное покраснение.**

Хочу поделиться рецептом настойки каучуконосного фикуса (от обычного фикуса отличается тем, что растет кустами). Всегда держу ее в холодильнике на случай, если начнет ло-



## ОТ ЛОМОТЫ В ПОЯСНИЦЕ ГОТОВЛЮ ТАКУЮ НАСТОЙКУ

мать поясницу или суставы. Готовлю настойку так: 5 листьев фикуса среднего размера измельчаю, заливаю 0,5 л водки и настаиваю в темном месте 2 недели,

периодически взбалтывая. Затем настойку процеживаю и переливаю в бутылку из темного стекла. Перед использованием отливаю немного настойки, подо-

греваю на водяной бане и растираю больные места. Сверху утепляю шерстяным шарфом или платком. Хожу так 2-3 часа или ложусь спать. Утром протираю кожу тканью, смоченной теплой водой, чтобы удалить остатки настойки.

**И. Краснова.**



**Кишечное расстройство, грибок и глисты... Какую цену заплатить за купание в водоемах этим летом? И можно ли избежать неприятных последствий?**

## Что защитит от инфекций в воде?

**К**упальный сезон открыт, а значит, количество инфекционных заболеваний скоро увеличится в несколько раз. Причем опасность таят не только пресные озера и реки. Неприятные последствия могут быть даже после купания в море или в бассейне дорогого отеля!

### Опасность в стоячей воде

Наибольшую опасность представляют пресные водоемы, особенно со стоячей водой. Купание в них часто оборачивается проблемами с ЖКТ - например, кишечным гриппом (ротавирус), возбудители которого попадают в воду от больного человека или из сточных труб. Симптомы проявляются через 1-2 суток: появляются тошнота, рвота, диарея, повышается температура. Похожими проявлениями характеризуются другие инфекции - шигеллез, лямблиоз, колиэнтерит.

Гепатит А также может начинаться как заболевание пищеварительной системы, но первые симптомы в данном случае появляются не раньше, чем через 2-4 недели после родового купания. Кроме тошноты и жидкого стула, может потемнеть моча, а белки глаз стать желтыми.

Заражение псевдомонадами проявляется по-разному - в зависимости от того, куда попала бактерия. Если в ухо - будет отит, на кожу - сыпь и зуд.

### Во время отдыха на море

В море тоже можно подхватить кишечную палочку, золотистый стафилококк и другие инфекции, но за счет большого объема воды риск гораздо ниже. Также в морской воде не встречаются гельминты, шистосомы и возбудители брюшного тифа сальмонеллы - это проблема исключительно пресных водоемов.

Однако во время отдыха на море поджидает другая опасность - бас-

сейны и кабинки для переодевания. Влажная теплая среда является идеальной для размножения возбудителей грибковых заболеваний. Поэтому нередко посетители бассейнов при отелях могут вскоре после отпуска заметить мокнущие ранки на ногах, трещины, шелушения. Это симптомы грибковой инфекции.

Еще одна распространенная «бассейнная» инфекция - контактный моллюск. Он проявляет себя розовыми узелками на коже, чаще всего атакует детей.

### Правила безопасности

✓ Соблюдайте правила гигиены: старайтесь не глотать воду во время купания, не вытирайте мокрыми руками глаза, а если собираетесь нырять, надевайте специальные очки. Если вода все же попала в рот или в глаза, промойте их чистой бутилированной водой.

✓ Откажитесь от еды на пляже, а если все же соберетесь перекусить, тщательно обработайте руки антибактериальным средством. Ни в коем случае не мойте фрукты и овощи в морской или речной воде.

✓ Отдавайте предпочтение проверенным пляжам, где регулярно проводится санитарный контроль. В море отплывайте подальше от берега, где вода чище.

✓ Ходите по пляжу и в раздевалке в пляжных тапочках, а перед тем, как лечь на шезлонг, застелите его чистым полотенцем.

✓ Если в озере или в пруду вода покрыта тиной и разводами, значит в водоеме цветут сине-зеленые во-

доросли, которые выделяют в воду токсины. От купания в таком водоеме лучше отказаться.

✓ Сразу после купания снимите мокрую одежду, примите душ. Полотенце, купальник и одежду, которая контактировала с песком и водой, выстирайте и тщательно просушите.

*Не купайтесь в местах, где обитают водоплавающие птицы и моллюски. Утки и улитки являются переносчиками церкарий – личинок, которые вызывают инфекционные заболевания.*

### Если заражение произошло

Все инфекции, которые можно подхватить в водоемах, условно можно разделить на три группы. К первой относятся те, которые вызывают реакцию со стороны пищеварительной системы, ко второй - кожные инфекции. Возбудители из третьей группы воздействуют на слизистые - могут появиться насморк, конъюнктивит. Как правило, большинство заболеваний проходит самостоятельно: кишечный грипп за 1-3 дня, лямблиоз - за 1-2 недели.

Главная задача при кишечных инфекциях - не допустить обезвоживания. Во время болезни необходимо пить много воды, можно с добавлением электролитов, чтобы восполнить потери солей и микроэлементов, принимать сорбенты, соблюдать диету. Необходимо показаться врачу и сдать анализы.

Некоторые инфекции без адекватного лечения могут привести к летальному исходу. Так, например, брюшной тиф требует антибактериальной терапии. Особенно это важно для детей, беременных женщин, людей со сниженным иммунитетом и имеющих хронические заболевания.

**После купания выстирайте и просушите не только купальник, но также полотенце одежду, которые контактировали с водой.**

**З**аражение во время купания происходит через рот (при проглатывании воды или из-за грязных рук), а также через ранки на коже. Иногда возбудители попадают в организм через уши и глаза - при нырянии.

# ПОТЯНУЛО НА СОЛЕНОЕ В ЧЕМ ПРИЧИНА?

**Тяга к соленому может указывать не только на возможную беременность. На что нужно обратить внимание, если вы в очередной раз поймали себя на мысли о соленых огурчиках и чипсах?**

**С**оль лежит в основе жизненно важных процессов в организме. В нее входят хлорид натрия и калий, которые регулируют водный и кислотно-щелочной баланс в организме, обеспечивают контроль за давлением, отвечают за передачу нервных импульсов к мышцам. В норме взрослому человеку достаточно съедать около 1 ч. л. соли в день, чтобы чувствовать себя хорошо. Но иногда происходит сбой, этого количества оказывается недостаточно, и вы едите все больше и больше соленой пищи. О чем это может говорить?

## Обезвоживание

Если вы замечаете, что на соленое вас тянет в основном в жаркую погоду или после интенсивной тренировки, скорее всего, причина в обезвоживании. Чем сильнее потоотделение, тем больше воды теряет организм, а вместе с ней вымываются и соли. Кроме того, после соленой пищи хочется пить, а значит, вероятность того, что человек все же восполнит водный баланс, повышается.

Чтобы не допустить обезвоживания, выпивайте не менее 1,5 литра воды в день. Индивидуальную суточную норму можно рассчитать по формуле: 30 мл воды на каждый килограмм массы тела. После тренировки можно выпить изотоник - спортивный напиток, который восполняет потерю хлора, натрия и калия и позволяет поддерживать в норме уровень электролитов в организме.

## Низкое давление

Соль задерживает жидкость в организме, за счет чего давление поднимается. Поэтому, перекусив соленым огурцом, человек с пониженным давлением чувствует прилив сил. И наоборот, чем ниже давление, тем больше хочется соленого. Сопутствующими симптомами в этом случае будут головокружение, упадок сил, слабость, спутанность сознания.

Гипотоникам рекомендуется включать в меню соленую рыбу, овощи, сыры. В период снижения дав-

ления можно пить подсоленную воду для нормализации состояния. И обязательно обратиться к врачу, который назначит препараты от гипотонии!

## Дефицит витаминов

Часто желание перекусить может сигнализировать о дефиците магния, хлоридов, натрия. Первый можно получить из гречки, горького шоколада, темно-зеленых овощей. Вторые - из сыра, ржаного хлеба, сливочного масла. Чтобы восполнить нехватку натрия, необходимо съесть что-то соленое. Старайтесь выбирать из полезного списка - соленая рыба, сыр, оливки, а не фастфуд.

Можно понаблюдать, на какие именно продукты вас тянет. Так, огуречный рассол на основе уксуса богат натрием, а острые маринованные овощи содержат большое количество витаминов К и А.

Обычно дефициты проявляются не только в изменении вкусовых предпочтений, но и в сопутствующих симптомах. Появляются головокружение и головная боль, изменяется аппетит, скачет настроение. Лучший способ узнать, чего конкретно не хватает организму, - сдать анализ минерального обмена.

## Предменструальный синдром

Иногда вкусовые предпочтения могут меняться за несколько дней до месячных. Большинство женщин признаются, что в эти дни склонны к сладкой пище, но есть и те, кого тянет на соленое. Эти изменения вызваны гормональной перестройкой организма перед менструацией



и повышенным расходом жидкости.

Поэтому в эти дни особенно важно соблюдать водный баланс. Заведите дневник, в котором отмечайте день цикла и свое состояние, чтобы установить взаимосвязь. В следующем цикле можно заранее начать потреблять больше жидкости, чтобы на соленое тянуло меньше.

Желание есть соленую пищу во время беременности происходит по тем же причинам. Из-за токсикоза, который часто сопровождает женщину в первые месяцы беременности, повышается расход воды и минеральных веществ, и организм требует восполнить дефицит.

## Хронический стресс

За выработку гормона стресса кортизола отвечают надпочечники. Если человек живет в постоянном стрессе, они истощаются. В этом случае некоторые ученые говорят о «синдроме усталых надпочечников» (в международном классификаторе болезней диагноз отсутствует).

Люди с этим симптомом постоянно ощущают упадок сил, им сложно вставать по утрам. Часто они набирают лишний вес в области талии. Также появляется тяга к сладкой и соленой пище. Но лишний соленый огурчик в рационе не решит проблему: необходима консультация врача, правильное питание и работа со стрессом.

Безопасное количество соли в день для взрослого - 5-6 г или 1/2 ч. л.

## Идет воспалительный процесс?

**Исследования показывают, что в некоторых случаях тяга к соленой пище может быть связана с воспалением в мочеполовой системе - простатитом, циститом, проблемами с яичниками. Однако избыточное потребление соли не решит проблему, а только усугубит ее. В этом случае усиливается нагрузка на почки, увеличивается риск формирования камней. Также соль повышает секрецию соляной кислоты в желудке и может спровоцировать обострение желудочно-кишечных заболеваний.**



# МАЛО ПЬЕТЕ ВОДЫ?

Вот что происходит с вашим организмом. Разберемся в деталях вместе с терапевтом Ю. ЗОТОВОЙ.

**О**рганизм человека на 80% состоит из воды. Она распределяется по всему телу так: кровь - это 90% воды, легкие - 80%, головной мозг - 75%, кожа - 65%, костная ткань - около 20%, зубная эмаль - 10%. Общее количество воды в организме меняется с возрастом. У пожилых людей оно находится на уровне 60%.

Вода участвует во всех биохимических процессах в организме. Жажда наступает, когда организм ощущает ее нехватку, например при жаркой погоде, в теплом помещении, во время физического труда. В тяжелых и опасных случаях развивается обезвоживание. Так бывает во время болезни на фоне высокой температуры; при рвоте или диарее; заболеваниях, связан-

ных с нарушением водно-солевого баланса.

**Что происходит в организме при недостатке воды?**

**Кровь.** При недостатке воды она сгущается, становится вязкой. Это способствует образованию тромбов, повышается риск инсульта и инфаркта;

**Головной мозг.** Дефицит жидкости серьезно сказывается на его работе. Человек становится вялым, сонливым, раздражительным, нарушаются память и работоспособность.

**Сердце и сосуды.** Если пить мало воды, уменьшается объем циркулирующей крови, снижается артериальное давление. В таком состоянии сердце начинает работать с повышенной нагрузкой - нарушается сердечный ритм. Это может привести к острой сердечной недостаточности.

**Почки.** Нехватка воды приводит к уменьшению объема мочи, повышается концентрация продуктов метаболизма в организме (креатинина,

мочевины). Почки при этом работают хуже. В тяжелых случаях развивается почечная недостаточность.

**Суставы.** Хрящевая ткань, покрывающая суставные поверхности, начинает терять эластичность и разрушаться. При дефиците воды также уменьшается объем синовиальной жидкости (густая эластичная масса, заполняющая полость суставов) в межсуставной щели. Это нарушает функции суставов и провоцирует воспаление, а значит и артрит.

**Кожа.** Заметнее всего недостаток воды отражается именно на коже. Она становится сухой.

**Сколько воды необходимо организму?**

Норма употребления жидкости человеком - 30-50 мл на 1 кг веса, это примерно 2-2,5 л в день. Считаются все напитки, где есть вода: чай, кофе, сок, морс, компот, суп, овощи и фрукты. Но в этом правиле есть исключения. При некоторых заболеваниях пить много воды нельзя - это не менее опасно, чем обезвоживание.

**В** крови человека существует определенное количество лимфоцитов, которое зависит от возраста. Их главное предназначение - контроль за качеством различных клеток человеческого организма, а также распознавание и избавление от аномальных клеточных образований. Причем лишь 2% лимфоцитов находятся в кровяном потоке, подавляющее большинство их - в тканях различных органов.

Количество лимфоцитов не является постоянным и изменяется в зависимости от общего состояния здоровья человека и наличия воспалительных процессов в организме. Это свойство используется в медицине для диагностики.

Иногда при сдаче анализов результат показывает, что в крови лимфоциты повышены. Это может быть признаком инфекции,

## Лимфоциты повышены...

**Что это значит? Лимфоциты обеспечивают человеку иммунитет и защищают от инфекций.**

бронхиальной астмы, невралгии, колита, болезни Крона, эндокринных заболеваний, лимфолейкоза - появления опухоли в костном мозге (для него характерны также увеличение селезенки, печени, общая слабость, болезненность костей, кровоизлияние).

Повышение лимфоцитов в крови связывают прежде всего с недостаточностью кровообращения, иммунодефицитом, вирусными заболеваниями тяжелой степени, почечной недостаточностью, появлением злокачественных новообразова-

ний, приемом препаратов, содержащих глюкокортикостероиды.

С помощью анализа крови и показателей лимфоцитов врачи судят об общем состоянии организма пациента. Своевременно проведенный анализ помогает предупредить развитие опасных заболеваний или остановить прогрессирующий недуг на полпути. Не пренебрегайте советами врачей, особенно во время восстановительного процесса после долгой болезни.

**P.S.** Расшифровку анализа крови должен заниматься специалист. Не принимайте поспешных решений, если ваши показатели не соответствуют норме. И тем более сами не ставьте себе диагноз, если не хотите навредить.

**Е. Баландина, терапевт.**

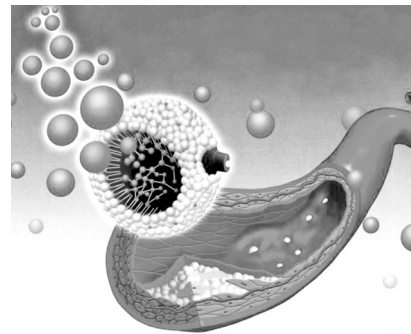
## Не навреди!

**Какая поза во сне приводит к инсульту? Сон на животе дает зеленый свет заломам на лице, больной голове и даже инсульту. В шейном отделе проходят позвоночные артерии, которые питают головной мозг. Более благоприятен сон на боку, особенно в позе эмбриона. Правда, при этом кровоток все равно ограничен, поскольку нарушается прямая линия «позвоночник - шея - голова». Лучше всего спать на спине, позвоночник при этом вытягивается, приток крови к голове не блокируется, а органы не испытывают нагрузки.**



**Повышенный уровень холестерина плохо влияет на состояние периферических артерий, в том числе в области ног. Какие симптомы бывают при этом?**

## Как высокий холестерин влияет на здоровье ног



✓ Судороги в ногах, онемение, усталость и боль при ходьбе и любой другой физической нагрузке. Она может ощущаться в ногах, ягодицах, бедрах, голени и даже в стопах. Дело в том, что во время физической активности мышцам требуется больше крови для поддержания работоспособности, но сужение артерий препятствует нормальному кровотоку. Тело использует боль как сигнал о том, что мышцы страдают из-за недостатка кровотока. Как только человек остановится, например, во время ходьбы, боль, скорее всего, начнет уходить.

✓ Мышечная боль в состоянии покоя. В тяжелых случаях, если периферические артерии забиты основательно, боль не проходит даже во время отдыха.

Некоторые пациенты ощущают холод, онемение и боль в ногах по ночам или всякий раз, когда их ноги приподняты. Когда стопы находятся ниже уровня сердца или свешиваются с кровати, боль начинает уходить. Сила тяжести помогает увеличить приток крови к ступням - это временно облегчает страдания.

✓ Изменение кожи и волос. Иногда на ногах даже выпадают волосы. Цвет кожи на ногах и ступнях становится темнее, чем обычно, а иногда даже синюшного цвета.

✓ Ноги холодные и постоянно мерзнут. Когда артерии на ногах частично забиты холестериновыми бляшками и жиром, организму трудно доставлять кровь в эту область для поддержания нормальной температуры.

✓ Грубые ногти на ногах. Ногти на ногах могут расти медленнее, утолщаться, изменяться и обесцвечиваться.

✓ Слабость мышц из-за истощения. Следствием заболевания периферических артерий может стать мышечная атрофия и уменьшение мышечной массы. Плохое кровообращение в ногах снижает доставку кислорода и питательных веществ. Это сказывается на мышечной массе и тоне.

✓ Язвы на ногах. Недостаток кровотока от артерий к ногам и ступням увеличивает риск появления язв. Обычно они возникают на ступнях, лодыжках или пальцах ног. Из-за плохого кровотока постепенно по-

вреждаются клетки, ткани, нервы. В результате на коже образуются язвы, особенно если уже есть хоть небольшая ранка. Такие язвы трудно и медленно заживают.

✓ Отмирание тканей. Острая нехватка кровотока может привести к гангрене. Если не получать должного лечения, кровообращение не улучшается, пораженные области становятся черного цвета, а могут и вовсе отмирать. Ситуация осложняется, если в рану попадет инфекция или не получится своевременно улучшить кровоток. Тогда конечность могут ампутировать.

**P.S.** Когда обращаться к врачу? Если вы регулярно испытываете боль в ногах при ходьбе или другие вышеперечисленные симптомы, обратитесь к врачу для постановки диагноза. Однако имейте в виду, что в некоторых случаях заболевание периферических артерий не имеет симптомов.

**Ф. Селезнева,**  
терапевт, врач 2-й категории.

Типичная боль локализуется по центру за грудиной. К сожалению, такие симптомы пациенты часто принимают за проблемы с бронхами. Кто-то ищет другую причину - в пищеводе и желудке. Боль со временем может отпустить, позже кардиограмма показывает, что человек перенес инфаркт на ногах. Таких случаев много. Боль за грудиной связывают с бронхами, а не с сердцем, и давай рубить дрова, поднимать гири или заниматься другой физической работой. А на третий день больного привозят на скорой в отделение кардиологии с обширным инфарктом.

Иногда причиной болезни становится непривычная нагрузка. Человек, который мало двигается, ходит обычно от остановки к

## ПРИ ИНФАРКТЕ БОЛЕТЬ ДОЛЖНО СЛЕВА?

**?** Принято считать, что при инфаркте должно болеть слева в груди. Причем сильно... Я стараюсь не обращать на боль внимания и иду в... спортзал.

**Асмик.**

дому, выбрался. Например, в лес за грибами. Целый день провел на ногах. Вечером заболело за грудиной, но он перетерпел, отле-

жался дома... Когда через год сделал кардиограмму, то она показала инфаркт.

Каждый человек должен знать, что инфаркт может

проявиться нетипично. Начинает тошнить, возникают рвота и боль в животе, потерял сознание - это тревожные сигналы. Бывает, что инфаркт пропускают даже медики, если человек жалуется на боль под лопаткой или между лопатками. Инфаркт трудно распознать и у тех, кто страдает диабетом. Смазанные симптомы бывают у пожилых людей. Сложно иногда выявить повторный инфаркт, который произошел в той же зоне сердца, что и предыдущий.

Признаки инфаркта: острая боль за грудиной, чаще всего давящая или жгучая, слабость, головокружение, липкий пот, чувство страха, паника.

**С. Инин,**  
кардиолог, врач  
высшей категории.

## Это и есть атеросклероз

✿ Хромота у пациента - симптом сужения артерии, на стенках которой осело большое количество холестерина.

✿ Если артерии ног заблокированы холестериновыми бляшками, вполне вероятно, что заблокированы и коронарные артерии сердца. Это увеличивает риск инсульта или сердечного приступа.

✿ Почти все страдающие этим недугом не могут ходить так далеко или так быстро, как раньше.



**Халязион селится на самом веке**

Если это ячмень, образуется гнойник, а халязион так и остается плотной шишечкой. Обычно она безболезненная, но со временем постепенно увеличивается. Еще одно отличие - при ячмене уплотнение возникает на самом краю века, ведь это заболевание развивается из-за воспаления волосяного мешочка ресницы или сальной железы рядом с ресничной луковицей. А халязион селится на самом веке, потому что его причина - изменения в других сальных железах, мейбомиевых. Они находятся не на поверхности, а во внутреннем, хрящевом слое века. Задача этих желез - вырабатывать жировой секрет, который не дает слезной жидкости быстро испаряться с поверхности глаза. Если проток мейбомиевой железы по каким-то причинам перекрывается, в ней начинает скапливаться жировой секрет. Иммунная система обнаруживает этот беспорядок и пытается с ним справиться. Когда возникает воспаление, организм просто отгораживается от давшей сбой железы - окружает ее фиброзной капсулой. Правда, работать железа при этом не перестает - секрет продолжает в ней скапливаться, и «градина» на веке все увеличивается.

**“Градина” эта не опасна...**

По поводу халязиона к офтальмологу обращаются часто. Врачи

**ХАЛЯЗИОН - ГОРОШИНКА НА ВЕКЕ**

**Халязион многие путают с ячменем. Их начальные симптомы схожи: припухлость, покраснение века, а затем постепенное образование на нем уплотнения. Дальше события развиваются по-разному.**

считают эту болезнь не самой серьезной проблемой. В отличие от воспалительных заболеваний век и глаз на зрение «градина» почти не влияет. Только в запущенных случаях, когда халязион очень большой, он может давить на глазное яблоко, приводя к развитию астигматизма и зрительных искажений. Основная же проблема - косметическая: горошина на веке портит внешность, мешает пользоваться тушью, порой краснеет. Поэтому большинство людей, познакомившихся с халязионом, в итоге приходят к врачу. Лишь пожилые люди не спешат. У них халязион часто бывает запущенным. Причина - они уже не так трепетно относятся к внешности, как в молодости. А так как «градина» не болит, на нее просто машут рукой.

❖ Халязион может выскакивать при снижении иммунитета на фоне простуд, переохлаждения, стресса. ❖ Порой нужно достаточно спать, чтобы узелки на веках прекратили завязываться.

зиопроцедур, препаратов-кортикостероидов. Когда же «градина» запущена, выход - только операция. Впрочем, если это ваш случай, бояться не стоит. Операция несложная, проводят ее в амбулаторных условиях, а восстановление обычно занимает 5-7 дней. Если случай разовый, это и необязательно. Но если «градина» появляется снова и снова, сделать это необходимо, иначе количество операций может стать бесконечным.

**Причины - простуда, стресс, гастрит**

Факторов риска много, и лишь часть из них связана с состоянием век и глаз. Халязион часто формируется на фоне перенесенного конъюнктивита и блефарита. Воспалительный процесс при этих заболеваниях сопровождается отеком, а он мешает оттоку содержимого из мейбомиевых желез.

Увеличивают риск кожные болезни - себорея и розацеа (розовые угри). На их фоне чаще забываются сальные железы, в том числе и на веках. Причиной проблем с веками могут стать хронический гастрит, энтероколит, дисбактериоз кишечника. Не удивляйтесь - они негативно влияют на состояние кожи и обмен веществ. Так что при возникновении халязиона желателно посетить гастроэнтеролога и пройти обследование.

**Ф. Симакин, офтальмолог, врач 1-й категории.**

**...и все же лучше посетить врача**

Между тем после 45 лет такое легкомыслие особенно опасно. Возрастает риск рака мейбомиевых желез. Его симптомы поначалу схожи с симптомами халязиона. Поэтому чем раньше посетить врача, тем лучше. Раннее обращение к специалисту полезно и еще по одной причине. На начальных этапах халязион можно вылечить консервативно - при помощи рассасывающих мазей, фи-

**Урография**

**Что это за обследование? Как нужно к нему готовиться?**

Это рентгенологическое исследование мочевой системы. Позволяет оценить состояние почек, поставить диагноз гидронефроза, аномалий развития почек, рефлюкса (неправильного заброса мочи) и так далее. Все эти состояния могут стать причиной хронического пиелонефрита. За 2-3 дня до проведения обзорного снимка почек

надо исключить из пищи газообразующие продукты: черный хлеб, картофель, квашеную капусту, бобовые, сладкие фрукты, цельное молоко, не принимать солевых слабительных. Нака-

нуне вечером и утром, за 3 часа до исследования, ставят клизму. В день процедуры больному не разрешается есть и пить. Контрастное вещество вводят внутривенно. Это исследо-

вание позволяет определить выделительную функцию почек, уточнить их размер, выявить наличие камней, их количество. При ретроградной урографии контрастное вещество вводят через катетер в мочевой пузырь (цистография) или через специальные мочеточниковые катетеры - в почечные лоханки (пиелуретрография).

## Из-за гипертонии принимаю мочегонные

**?** Но недавно пережил приступ подагры. Доктор предположил, что его мог спровоцировать диуретик. Это так?

Елена.

Возможно. Прием мочегонных средств может замедлить выведение мочевой кислоты из организма. Ее уровень повышается, в результате увеличивается риск развития подагры. Вам нужно регулярно проверять уровень мочевой кислоты. Если он повышен, врач подберет другое лекарство для снижения давления. Чем еще проявляется подагра? Спустя несколько лет у больного появляются тофусы - подагрические узелки. Они образуются в местах отложения кристаллов солей мочевой кислоты, причем не только в суставах. Излюбленное место расположения тофусов - ушные раковины.

## Эта болезнь была у свекра, теперь у мужа

**?** Подагрой страдал свекор, а теперь болезнь обнаружили и у супруга. Видимо, сказались гены? Карине.

Безусловно. До поры до времени человек может жить, не отказывая себе ни в обильной еде, ни в чрезмерном употреблении алкоголя. Но наступит день, когда склонность к болезни проявится. Если накануне обильно поесть, выпить много алкоголя, то под утро можно проснуться от сильной боли в большом пальце ноги. Почти всегда вначале поражается именно этот палец. Так дебютирует острый приступ подагры. Почему? Ведь в теле более 200 суставов?! Восточные медики объясняют

# Приступ подагры: что к пальцу приложить

Этот недуг любит тех, кто обожает вкусно поесть и знает толк в хорошем алкоголе. На вопросы читателей отвечает ревматолог, врач высшей категории А. ИВАШКОВСКИЙ.

это так: на большом пальце ноги заканчивается меридиан печени и желчного пузыря. Именно эти органы страдают у больных подагрой. На развитие подагры влияют переизбыток копченого и жирного мяса, ливера, употребление алкоголя и недостаток воды. Подагра - болезнь малоподвижных людей, у которых часто развивается метаболический синдром. Это целый комплекс нарушений, среди них: лишний вес, снижение чувствительности к инсулину, повышенное давление, атеросклероз. Так что поводы для начала приступа бывают самые разные. Провоцирует его переохлаждение, вызывающее кристаллизацию солей в суставе, или перегревание, при котором организм обезвоживается.

дней назад большой палец ноги снова покраснел, опух и сильно болит. Что делать?

Аза.

Обратиться к семейному врачу, чтобы углубленно обследоваться. У людей старше 60 лет бывают и другие проблемы, связанные с поражением суставов, например артроз, который в народе называют отложением солей. При подозрении на подагру важно не только определить уровень С-реактивного белка (маркера воспаления) и мочевой кислоты, но и проверить состояние почек, сердца, сосудов, сделать рентген суставов. Характерный признак подагры - на снимке видны светлые кружочки с ободком. Это костная ткань, которую растворили кристаллы мочевой кислоты. Если диагноз подагра подтвердится, нужно принимать лекарства, придерживаться диеты. Желательно исключить любые перегрузки - физические, эмоциональные. Надо носить просторную комфортную обувь, желательна с ортопедической стелькой, на невысоком устойчивом каблучке. Некоторые пациенты спрашивают, можно ли прикладывать к пальцу мазь Вишневского? Отвечаю: нет! При остром воспалении все тепловые процедуры запрещены.

## Он опять покраснел и болит

**?** Обнаружили подагру. После лечения стало легче. Но пару

### Признаки подагры:

- ✓ Боль (чаще всего в большом пальце ноги);
- ✓ Покраснение и припухлость в области сустава, отек тканей;
- ✓ Появление на суставах и ушных раковинах подагрических узелков.

## ЧЕМ ВРЕДНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГОРЯЧАЯ ЕДА?

**?** Очень люблю горячий чай, пью его даже в жару, не понимаю тех, кто разбавляет чай холодной водой или охлаждает льдом. Считаю, что чай и суп непременно должны быть горячими, иначе они просто невкусные. А дочь меня ругает, говорит, что вредно пить кипятки и есть горячую пищу. Неужели, правда?

Светлана М.

Возможно, это вас огорчит, но это действительно правда. Ученые провели исследования и пришли к выводу, что чрезмерно горячая еда и напитки обжигают пищевод, вследствие чего на его поверхности образуются микротравмы - маленькие ожоги. Это в свою очередь может приводить

к заболеваниям пищевода, в том числе к раку. Оптимальной, «здоровой» температурой для еды и напитков считается температура не выше 60 градусов Цельсия. А кофе и зеленый чай, как считают специалисты, полезнее и вкуснее, когда имеют температуру от 40 до 60 градусов.

### Полезно знать

- ☛ Салат из молодых листьев одуванчика полезен при болезнях пищеварительного тракта. Предварительно положите листочки на полчаса в соленую воду, затем промойте, чтобы не горчило. Мелко нарежьте, добавьте соль, уксус или несколько капель лимонного сока и растительное масло.
- ☛ От поноса горсть луковой шелухи залейте 1 л воды. Доведите до кипения в закрытой посуде и держите на маленьком огне 10 минут. Настаивайте, укутав, 30 минут, процедите. Выпейте 0,5 л отвара маленькими глотками в течение дня.
- ☛ При колите с недостаточным опорожнением кишечника рекомендуют пить тыквенный сок по 2-3 стакана в день в течение 3-4 месяцев. Также надо ежедневно съедать 1-3 кг вареной, печеной или сырой тыквы. Курс - 3-4 месяца.

## При пиелонефрите

### Сладкий плов с изюмом и черносливом

70 г риса, по 10 г сливочного масла, сахара и изюма, 15 г чернослива без косточек, 150 мл воды.

Чернослив и изюм хорошо промойте в теплой воде. Положите в миску и залейте водой на полчаса для размягчения. После замачивания слейте воду, сухофрукты слегка отожмите от лишней влаги. Чернослив нарежьте на небольшие кусочки. Рис тщательно промойте в нескольких водах, чтобы смыть лишний крахмал. Вода после промывания должна стать прозрачной. Засыпьте крупу в кипящую воду, отварите до полуготовности. После добавьте сухофрукты, масло, сахар. По желанию можно добавить нашинкованную, припущенную в воде морковь. Перемешайте, накройте крышкой и поместите на противень с водой (чтобы создать эффект паровой бани) в разогретую до 150 градусов духовку для упаривания.



## Чечевица-целитель

✓ Лечит раны и ожоги мазь, приготовленная из перемолотой в муку чечевицы. Соедините в равных частях муку и сливочное масло, выдержите в холодильнике сутки. И мазь можно наносить на пораженный участок.

✓ При опухоли кишечника 1 ст. ложку чечевицы соедините с тем же количеством сухих цветков картофеля. Заварите все 2 стаканами кипятка, оставьте в темноте на 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке до всех приемов пищи. На курс лечения потребуется 4 л настоя.

✓ При экземе заварите 1 ст. ложку муки из чечевицы стаканом кипятка, оставьте на 2 часа. Процедите, полученной жидкостью протирайте проблемные места на коже.

✓ Чтобы справиться с пищевым отравлением, 2 ст. ложки чечевицы залейте 2 стаканами кипятка, варите 10 минут на медленном огне. Остудите, процедите, пейте по 1/2 стакана каждые 2 часа до улучшения.

## ЧАЙ С ХЛЕБОМ - ЭТО НЕ ВРЕДНО ДЛЯ СЕРДЦА!

**?** Полгода назад я перенес инфаркт. Все закончилось хорошо, вышел на работу. Но возникают сложности с питанием: в офисе пью много чая (люблю черный), ем серый или белый хлеб. Это не вредно?

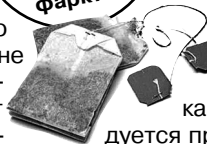
**Р. Гасанов.**

Крепкий сладкий чай и хлеб из муки высшего сорта - не самая здоровая пища. Она богата быстрыми углеводами, а это не нравится сердцу и сосудам. Еще более опасны животные жиры, которые способствуют повышению уровня плохого холестерина - липопротеидов низкой плотности. Их с пищей должно поступать как можно меньше, ведь это строительный материал для атеросклеротических бляшек. Как правильно питаться? Ограничьте в рационе яйца (до 1-2 в неделю), сливочное масло (не больше 20 г в сутки), жирные молочные продукты - молоко, сметану, творог, а также сало, смалец, жирную свинину, баранину, мясо гуся, утки. А вот в растительных жирах можно себе не отказывать, ведь они уменьшают количество плохого холестерина. Давно известна польза оливкового масла холодного отжима. Полезно есть

океаническую рыбу. Налегайте на овощи и фрукты, но не увлекайтесь слишком сладкими - виноградом, грушами, бананами: глюкоза и фруктоза повышают уровень сахара в крови, прибавляют лишние килограммы. Хлеб лучше есть цельнозерновой или из муки грубого помола. Углеводы нужны, но не быстрые. Белый хлеб, сахар, сладости, сдоба - не для вас. А те, которые медленно всасываются - овсянка (не хлопья, а зерновая), гречневая каша, - очень полезны. Добавляйте в кашу семена льна. Рекомендуются принимать по 2-3 ст. ложки измельченных семян в день. Такое питание поможет уменьшить вес, снизить холестерин. Важным показателем считается объем талии. У мужчины он не должен превышать 102 сантиметра, у женщины - 88.

**И. Евтушевская, врач-кардиолог.**

Завтрак с чаем и кусочком хлеба с медом и корицей снижает риск инфаркта.



## Чем перекусить после инфаркта

### Тосты с индейкой

На 2 сэндвича: 200 г грудки индейки, 4 ломтика хлеба, 2 листа салата, 50-60 г сыра фета, половина авокадо, 1 ст. ложка оливкового масла, четвертинка лимона, зелень.

Филе смажьте маслом, запекайте до готовности, нарежьте ломтиками. Авокадо очистите и нарежьте тонкими дольками, зелень измельчите. Подсушите хлеб. Фету смешайте с зеленью и намажьте на весь хлеб. На 2 тоста положите индейку, сверху - салат. На другие 2 - авокадо. Сбрызните тосты с индейкой соком лимона, накройте их тостами с авокадо.

### Овсяные батончики

2 чашки овсяных хлопьев, по 1/2 чашки кокосовой стружки и миндальных лепестков, по 2 ст. ложки сушеной клюквы и оливкового масла, 1 ст. ложка семян льна или чиа, 1/3 чашки меда, ванилин.

Разложите на противне овсянку, кокосовую стружку, лепестки мин-

даля и запекайте 15 минут при 160 градусах. Выньте из духовки, добавьте клюкву и семена. В сотейнике на маленьком огне, помешивая, разогрейте мед, масло и ванилин, пока смесь не станет однородной.

Всыпьте поджаренные ингредиенты и размешайте. Емкость для запекания смажьте растительным маслом. Выложите смесь и дайте застыть при комнатной температуре. После разрежьте на батончики.

### Хумус из нута

Стакан нута, 2 ст. ложки кунжута, 2 чайн. ложки лимонного сока, 3 зубчика чеснока, черный перец, зира и паприка по вкусу.

Нут замочите в теплой воде на 4 часа. Варите под крышкой 40 минут (до мягкости) Кунжут измельчите. В нут добавьте кунжут, чеснок, соль, сок лимона и специи, взбейте блендером. Намажьте хумус на цельнозерновой хлеб.

Лечебными свойствами у вишни обладают не только ягоды, но также листья и плодоножки.

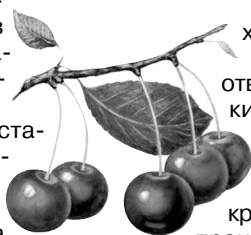
## Вишня от подагры

✓ Ягоды вишни помогают людям с ревматоидным артритом и подагрой: уменьшают боли в суставах и снижают количество приступов подагры (в 75% случаев). Причиной болей в суставах является мочевая кислота. Когда нарушен обмен веществ, она плохо выводится из организма, концентрация ее в крови повышается и образуются соли мочевой кислоты. В виде кристаллов соли откладываются в суставах и в почках. Так вот вещества, содержащиеся в вишне, способствуют уменьшению количества мочевой кислоты.

✓ Вишня способна защитить от диабета. Ее гликемический индекс один из самых низких. А значит, она не спровоцирует скачков сахара в крови. Ягода улучшает выработку инсулина, поддерживает оптимальный уровень глюкозы. Но съесть больше стакана ягод за один прием пищи нельзя.

✓ Горсть спелой вишни перед сном - отличное натуральное снотворное. Ягоды и их сок способствуют выработке гормона сна мелатонина. Доказано, что у людей, которые принимали перед сном 2 ст. ложки натурального вишневого сока, естественно повышался мелатонин в моче на 15% и на 25 минут увеличивалась продолжительность сна.

✓ Сами по себе свежие ягоды считаются легким слабительным. Они помогают справиться с запорами у людей, которые мало двигаются.



✓ При гипертонии измельчите в блендере или пропустите через мясорубку 200 г свежих вишен без косточек, 2 зубчика чеснока. Добавьте 1 ст. ложку меда. Принимайте такую смесь по 1 ст. ложке каждый день перед завтраком.

✓ Судороги, эпилепсия, психические расстройства и неврозы хорошо излечиваются отваром ягод. Залейте 3 ст. ложки сушеных вишен, 2 ст. ложки душицы и 1 ст. ложку каркаде 500 мл воды. Варите 15-20 минут на среднем огне под крышкой. Настаивайте 1,5 часа, процедите. Принимайте снадобье 2 раза в день после обеда.

✓ При простуде залейте 500 г свежих вишен 500 мл сухого красного вина. Кипятите 10 минут. В конце добавьте немного сахара. Пейте по полстакана 3-4 раза в день. При желтухе полезен отвар вишневых листьев. Свежие или сушеные листья измельчите, залейте 2 ст. ложки сырья стаканом молока. Варите 15 минут на маленьком огне, процедите. Пейте после еды по 50 мл.

✓ Отвар плодоножек помогает справиться с отеками. Залейте 2 ст. ложки зеленых плодоножек 300 мл воды. Доведите до кипения и варите 20 минут. Остудите и выпейте в течение дня, разделив на 3-4 порции.

✓ Вишневая камедь, или попросту древесный «клей», хорошо обволакивает, поэтому рекомендуется при воспалении слизистых оболочек кишечника и желудка.

### Знаете ли вы, что...

**Н**ельзя пить сладкий чай утром натощак. Дело в том, что настой чайного листа подавляет желудочную секрецию. Поэтому, выпив его на голодный желудок, можно сильно снизить количество желудочного сока и желчи и полностью отбить себе аппетит.

## В КОРЕЕ ПЬЮТ ЧАЙ ИЗ КУКУРУЗЫ

**Ч**тобы снизить уровень глюкозы и сахара в крови, корейские врачи рекомендуют больным диабетом пить кукурузный чай.

На сухой сковородке обжарить 1/4 стакана сухих кукурузных зерен до насыщенного цвета, по-

ложить в кастрюлю, залить 5 стаканами воды, довести до кипения и держать 15 минут на медленном огне. Процедить и пить в течение дня вместо чая. Или поджаренные сухие кукурузные зерна залить кипятком и настаивать в

термосе 7-8 часов. Вкус получится другой, но эффект будет тот же. Добавление кукурузных рылец немного усилит мочегонный эффект напитка и придаст ему дополнительный вкус.



## Самые аллергенные продукты

✿ Чаще всего аллергическую реакцию и у взрослых, и у детей вызывают орехи, морепродукты и цитрусовые.

✿ Относиться с осторожностью стоит к тропическим фруктам, таким как манго. Оно может вызвать отек Квинке, который развивается мгновенно. В таком случае можно умереть от удушья, так как отекает не только лицо, но и верхние дыхательные пути.

✿ Аллергию часто вызывают овощи из семейства пасленовых: баклажан, болгарский перец и помидоры.

✿ Опасными могут быть продукты с высоким содержанием белка животного происхождения, например, куриные яйца и молоко. Заменять животное молоко кокосовым тоже стоит с осторожностью, так как и оно может стать причиной возникновения аллергической реакции.

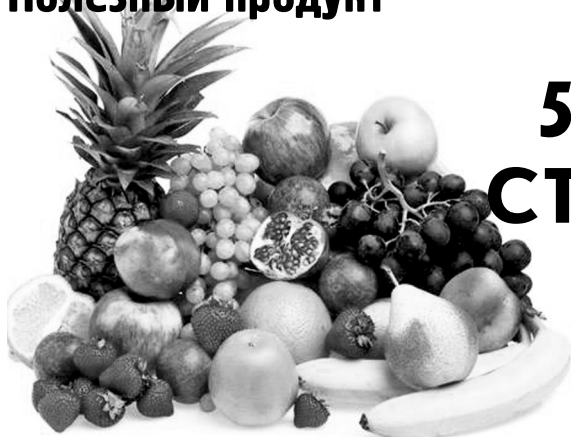


## Льняная сила

**Творог, смешанный с льняным маслом, помогает справиться с онкологическими заболеваниями.**

**Е**ще в прошлом столетии знаменитый доктор-биохимик Джоанна Бадвиг опытным путем доказала, что смесь зернистого творога и льняного масла помогает справиться с онкологическими заболеваниями даже на III стадии и служит хорошей профилактикой рака. Для приготовления чудодейственной смеси тщательно перемешайте до однородной массы 2 ст. ложки льняного масла холодного отжима и 100-150 г творога. Есть такое блюдо надо 2 раза в день и обязательно на завтрак. В тяжелых случаях рекомендуется брать 3 ст. ложки масла и 100 г домашнего творога. Дело в том, что льняное масло содержит вещества, эффективно подавляющие рост злокачественных клеток. Но лучше всего оно усваивается в дуэте с творогом.





# 5 ФРУКТОВ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

**Необязательно придерживаться жесткой диеты, чтобы похудеть. Добавьте в свой рацион фрукты и ягоды - это поможет комфортно сжечь калории и восполнить дефицит витаминов и минералов.**

**Д**алеко не все фрукты полезны при похудении. Некоторые из них отличаются высоким гликемическим индексом (быстро поднимают уровень сахара в крови) - виноград, хурма и манго. Но есть и другие.

## Спасибо арбузу за красивую кожу

Калорийность арбуза низка - всего 30 ккал на 100 г (примерно столько же калорий содержит обезжиренный кефир). Однако мякотью ягоды легко утолить голод за счет высокого содержания в ней воды и пищевых волокон - именно они и создают ощущение сытости.

✓ *Один разгрузочный день в неделю на арбузах позволит за месяц похудеть на 2-4 кг.*

Арбузы рекомендованы людям с проблемной и сухой кожей. Витамин С, которым богата ягода, стимулирует выработку естественного коллагена. Витамин А способствует активному обновлению кожи.

*100 г мякоти арбуза нарежьте кубиками, соедините с 30 г нарезанного сыра фета, 10 г маслин и 20 г свежей рукоты. Заправьте салат 1 ст. л. сока лайма и перемешайте.*

## Яблоки продлят молодость

Если вы хотите поднять иммунитет, сбросить лишний вес и продлить молодость, добавьте в свой рацион яблоки.

**Поддерживают тонус кожи.** Витамин С в составе яблок защищает дерму от свободных радикалов, которые ускоряют процессы старения. А витамины группы В препятствуют появлению прыщей.

**Способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.** Растворимая клетчатка в яблоках снижает уровень плохого холестерина в крови. Регулярное употребление

яблок сокращает риск возникновения ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда на 30%.

**Улучшают состояние костей.** Яблоки богаты антиоксидантами, которые повышают минеральную плотность костной ткани и препятствуют развитию остеопороза.

**Помогают похудеть.** Съешьте яблоко за 15 минут до основного приема пищи, и вы сократите его калорийность на 180-200 ккал. А если заменять этим плодом сладости, то лишние килограммы и вовсе будут вам не страшны.

## С грейпфрутом депрессия не страшна!

Сочный цитрус с горьковатым привкусом известен своим тонизирующим эффектом. Достаточно употреблять его 3-4 раза в неделю небольшими порциями, после основного приема пищи.

Грейпфрут низкокалорийный: 32 ккал на 100 г. Он содержит клетчатку, которая долго усваивается, тем самым обеспечивая чувство сытости.

Также грейпфрут может защитить от депрессии. Витамины и минералы в его составе повышают уровень энергии и нормализуют работу нервной системы. При бессоннице и умственных перегрузках также полезен

## Комментарий специалиста

### Фрукты на ужин - плохая идея!

**Не рекомендую перекусывать перед сном свежими фруктами. Они излишне стимулируют желудочную секрецию. Есть риск всю ночь промучиться от вздутия и газообразования. Если вам хочется фруктов, вечером лучше съесть печеное яблоко вместо свежего. От цитрусовых перед сном также желательно воздержаться. Они хоть и содержат мало калорий, но могут вызвать дискомфорт в желудке.**

витамин РР, которым богаты оранжевые плоды.

✓ *Для хорошего настроения и повышения работоспособности вдыхайте аромат эфирного масла грейпфрута.*

## Ананас для крепких мышц

Сочный фрукт содержит вещество бромелаин. Долгое время считалось, что оно расщепляет жиры, но позже ученые выяснили: бромелаин отвечает за расщепление белков. Если вы будете есть достаточно белковой пищи и заниматься спортом, то ананас поможет вам нарастить мышечную массу и сделать фигуру рельефной.

Кроме того, у этого фрукта «отрицательная калорийность», то есть на переваривание организм тратит больше калорий, чем получает.


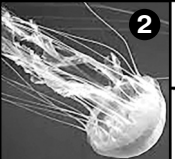
## Сезонные ягоды: здоровое сердце и сосуды

Помимо фруктов, в теплое время года желательнее ввести в меню сезонные ягоды. Они богаты антиоксидантами, замедляющими старение, а также витаминами. Употребление ягод способствует похудению и нормализует работу ЖКТ.

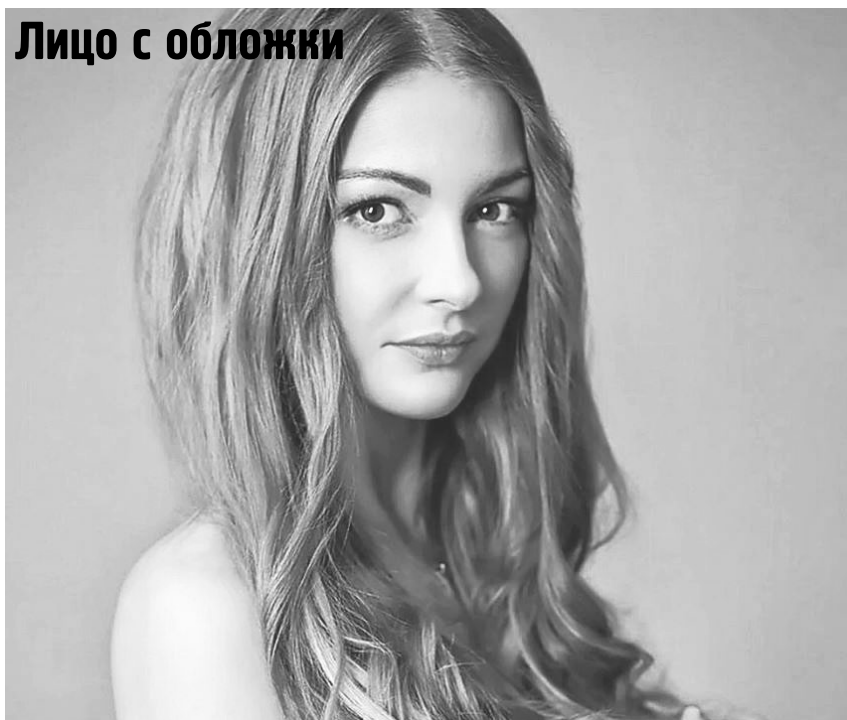
**Вишня.** По мнению врачей, те, кто регулярно употребляют вишню в свежем виде, реже страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Также эти ягоды снижают риск развития артроза, атеросклероза и астмы.

**Голубика.** Содержит витамины А, С, Е, РР, К, группы В, а также калий, железо, фтор, магний, натрий и органические кислоты. Настоящая витаминная бомба! Укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление.

**Клубника.** Витамины группы В, которыми богата садовая ягода, необходимы для полноценной работы нервной системы и головного мозга. Также эти витамины стимулируют выработку серотонина - гормона хорошего настроения.

Одна сцена из фильма	Рисунок самого себя											Нераздробленная гречиха
			Свидание с избирателями	"Начинка" дивана	Правитель при монархии	Визит с проверкой	Рельефный узор на переплете					
	"Тур" состязаний спринтеров		Надпись в кадре на экране	Ну очень мерзкий тип	Богатейший	Билл на Земле	Рыбья "кольчужка"	"Докторский" мясо-продукт				Первый подарок родителей
				Актер Жан-Клод Ван ...			Фуражка на французский манер					
	Культурное "упадничество"	Взлезающее дитя			Бизнес-завтрак сэра							Хранилище при цехе
						Шарлиз - голливудская блондинка	Рыжая хитрюга из леса					
Крайне скупой тип	Сирень или жасмин как растение		Выпечка, полная изюма	Бесплатный - в мышеловке	Азиат, любящий плов							Воротник из пены кружев
	Та же макрель						Годы, отданные заводу	Все не-вечное высокими стилем				
			"Трудовые ... - праздники для нас"		Все люди с одним цветом кожи	Человек, не любящий общество						
	Чай из Парагвая					Трудился на пушкинского попа						
			<b>1</b>		Степень быстроты	Заир сегодня	Булат, призывавший восхищаться					Мечта в розовых тонах
Он не играет в хоккей	Кусочек теста в бульоне	Памятник, устремленный вверх	Незамужняя англичанка			Спели про траву у дома						
			Схема здания	Для этой игры требуются бочонки	Подчиненный есаула							Клык или резец
	Офисный чемоданчик	Результат работы калорифера										Белый майский колокольчик
	Ряд лекций на одну тему		Врач "ухогорлонос"									
			Коралловый рай для туристов									
	Наклон судна набок					Сказочная баба в ступе						
			Взбучка на ковре начальника	Круп лошади по сути								
Город в сердце Чукотки						Деревенский забор из бревен						

## Лицо с обложки



# ТАТЬЯНА КАЗЮЧИЦ:

## «Отпуск - это обязательно море»

Хорошо знакомая зрителям по сериалам «Ранетки», «След», «Выжить после» и другим проектам Татьяна Казючиц (не путать с сестрой Анной, ведущей шоу «ДНК») появилась в детективе «Эффект домино» (НТВ), где сыграла помощницу лучших, но неуступчивых специалистов Следственного комитета с режиссерской фамилией Хитрук.

**Ж**енственная и красивая актриса уравнивает работу грызущихся альфа-сыщиков и придает шарма рутинной службе, регулярно не уступая коллегам в интеллектуальных дуэлях. «Телепрограмма» расспросила Татьяну о том, как создавался образ, насколько интересно было сниматься с легендарной Ларисой Удовиченко и есть ли вещи поважнее кино.

**- Татьяна, как рождался образ вашей героини Хитрук в «Эффекте домино»? Отталкивались ли от каких-то образчиков, импровизировали или строго шли по сценарию?**

- Начнем с того, что я второй раз появляюсь перед зрителем в очках (первый был в «Страшной красавице» режиссера Галины Шигаевой). Они придадут определенной солидности и, конечно, добавляют уверенности в себе. Как только я их надела, сразу почувствовала себя самой умной среди героев (улыбается).

**- Значит, и в кадре ваша героиня должна была быть самой умной.**

- Несколько раз мы собирались с партнерами и режиссером и много переделывали сцены, проверяя реплики, потому что изначально

но в сценарии Хитрук и была такой. И в некоторых эпизодах она даже переигрывала главных героев - Разина (Максим Щеголев) и Удалова (Кирилл Зайцев). Что категорически не устраивало мужчин.

**- Чем вам интересен жанр детектива? Почему зритель так любит следить за расследованиями? Хоть и разнообразными, но всегда раскрываемыми.**

- Жанр детектива, на мой взгляд, это как гимнастика для ума и воображения одновременно: каждый может посоревноваться с главными героями в дедукции, поразмышлять, кто и каким образом совершил преступление, за какую ниточку лучше потянуть и чем могут удивить и преступники, и следователи в этом очном соревновании. Именно поэтому, думаю, жанр не исчерпал себя, несмотря на множество фильмов и сериалов с детективной составляющей - он и мне самой нравится, и зритель его любит.

**- Где именно проходили съемки? На экране очень красивая натура.**

- Съемки проходили в Новороссийске. Я для себя открыла этот прекрасный город - никогда не была там раньше. Мне там очень понравилось.

**- Работать в таких живописных местах тяжело? Это отвлекает или, наоборот, расслабляет и вводит в комфортное состояние?**

- Только в удовольствие. Красивейшая бухта, Черное море, прекрасная погода, набережная, парки - все просто великолепно. Город очаровал меня: и живописные места, и чудесные люди, которые живут там. Было очень приятно пройти эту экспедицию.

**- Купаться успевали?**

- Каждое утро перед началом съемки я бегала на море, и, конечно, это приятно заряжало меня на весь день. Единственное, когда мы снимали в горах, было очень жарко (порядка 40 градусов), и буквально за минуту работы в кадре у всех становились мокрыми костюмы, а по лицам струился пот. Даже зонтики не спасали, но мы справились.

**- Это не первый ваш детектив. Уже умеете вычислять замаскированных оперативных сотрудников в гражданском среди обычных мужчин на улице, исходя из опыта съемок?**

- Хм. Никогда об этом не думала.

**- Одна из жемчужин «Эффекта домино» - легендарная Лариса Удовиченко. Чем запомнилась работа с народной артисткой России?**

- Лариса Ивановна лично для меня - женщина-легенда. Обожаю, когда жизнь сводит меня с величинами такого масштаба. У нас было несколько совместных сцен и, несмотря на то что раньше мы никогда не работали, как только встретились, болтали без умолку целыми сменами. Вплоть до того, что режиссер не мог нас остановить.

**- То есть дистанции звездности не ощутили?**

- Наоборот. Мне было очень интересно с Ларисой. Никакой дистанции или звездности. Нам всегда есть чему поучиться у старшего поколения. Хотя, общаясь с ней, вообще никогда не возникало ощущения «учитель - ученик». Скорее мы общались в формате «подружки-девчонки». И это был полный кайф! Воспоминания вызывают улыбку и трепет одновременно.

**- Ваша сестра Анна тоже снимается в кино и сериалах, а еще ведет передачу. Несмотря на разницу в три года, вы очень похожи, что в общем-то логично. Часто ли зрители путают вас с сестрой?**

- Раньше меня с сестрой путали довольно часто. И ее за меня принимали тоже. Был даже забавный случай в английском посольстве, когда я оформляла британскую визу и сотрудница визового центра, наоборот, приняла меня за Аню (узнала как актрису) и быстренько про-





В фильме «Розыгрыш»



В сериале «Эффект домино»

вела по всем кабинетам в ускоренном режиме. При этом рассказывая, как сильно любит мои фильмы. Я решила не сопротивляться и просто кивала в ответ.

**- А в юности вы молодых людей не разыгрывали, пользуясь сходством?**

- Нет. Это с годами мы стали более или менее похожи. В юности были абсолютно разными внешне, поэтому таких кинематографических ситуаций у нас точно не возникало.

**- Вы похвалили Новороссийск за природу и живописные места. В этом году собираетесь в**

**отпуск? Если да, то какой формат предпочитаете: лежать, бегать или охотиться за адреналином?**

- Как по мне, отпуск - это обязательно море. Или океан. Это и успокаивает, и возвращает силы. Так уж вышло, что только у воды я полностью восстанавливаюсь. Так что буду стараться стремиться в теплые края.

**- Что увлекает вас, помимо профессии? Есть ли жизнь за границами съемочной площадки?**

- Да, в моей жизни давно и плот-

но присутствует музыка. Помимо театрального института, я также окончила музыкальное училище по классу гитары. И в настоящий момент прохожу дополнительный курс аранжировки.

**- То есть и музыку будете писать?**

- Да, совсем скоро собираюсь записать альбом. Точнее, уже нахожусь в процессе его записи. Следите за обновлениями.

**- А можете представить себя на пенсии? Чем бы вы занялись в первую очередь?**

- Мне кажется, что на пенсии в моей жизни останется все то же самое, что есть и сейчас. Все любимые занятия: спорт, театр, музыка, кино. Только в чуть более медленном темпе (улыбается). А возможно, я решусь написать книгу про самые яркие встречи с удивительными людьми в моей жизни. И про Ларису Удовиченко там будет обязательно!

### ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Татьяна Казючиц родилась 24 января 1986 года в Норильске в семье актера и врача.

После вместе с семьей переехала в Красноярск, а затем в Минск, куда пригласили работать отца.

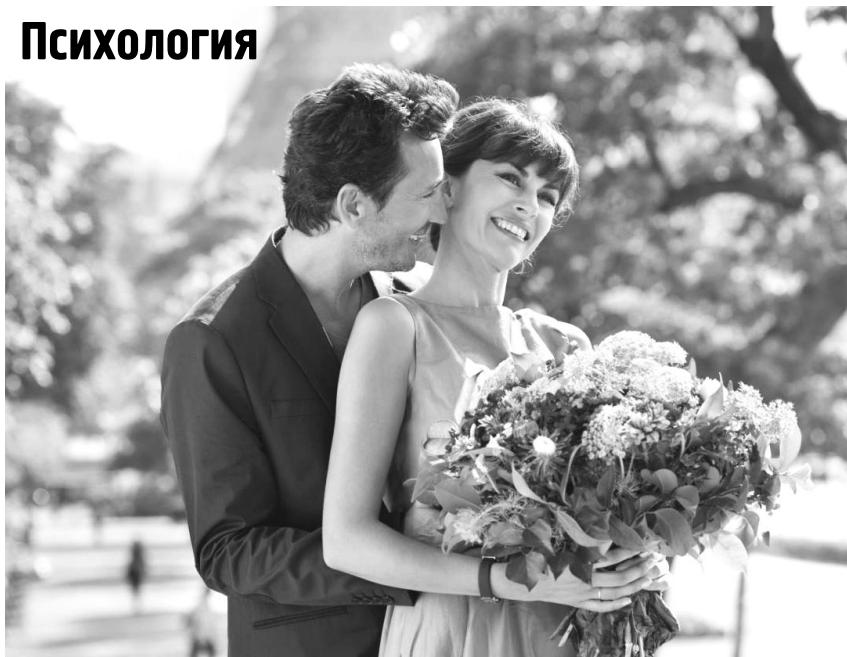
Окончила Минское музыкальное училище. В 2004 году участвовала в популярном вокальном шоу «Народный артист», где дошла до полуфинала.

В 2009 году окончила ВТУ им. Щукина (курс Пантелеевой и Фокина).

Сыграла порядка 50 ролей в сериалах («Катино счастье», «Ранетки», «Море. Горы. Керамзит», «Только о любви», «Чистосердечное признание») и фильмах («Любимая дочь Папы Карло», «Женщина в беде», «Командир»).

Не замужем, детей нет, в громких романах с коллегами замечена не была. Личную жизнь хранит в строгом секрете.





# НАДО ЛИ ЖДАТЬ ИНИЦИАТИВЫ ОТ МУЖЧИНЫ?

**Современная женщина может практически все: руководить компанией, управлять самолетом, делать ремонт, зарабатывать деньги. Но сделать первый шаг в отношениях с мужчиной многие дамы до сих пор считают слишком смелым.**

**Е**ще со времен школьных уроков литературы мы уяснили себе, что женская инициатива наказуема. Все помнят Татьяну Ларину с ее наивным «Я к вам пишу...»? Ее смелость и искренность не принесли бедняжке ничего, кроме унижения и разочарования. Хорошо, что мы живем не во времена кисейных барышень. Теперь женщины вполне могут проявить инициативу и добиться успеха. Но делать это нужно с осторожностью.

### СТОП-СИГНАЛ

Далеко не все мужчины благосклонно смотрят на смелых и независимых женщин, которые не боятся подойти первыми и не скрывают своих чувств. Если ваш герой до сих пор живет в патриархальной парадигме, где мужчина - голова, а женщина - шея, он вряд ли оценит прямую женскую инициативу. В его картине мира именно сильный пол принимает решения, действует, завоевывает и делает первый шаг. Если женщина проявляет слишком открытый интерес, то это вызывает пренебрежительное отношение. Мол, вон она как старается, видимо, совсем изголодалась по мужику. При этом мужчина вряд ли откажется от того, что само плывет в руки, но он не будет дорожить такими отношениями.

Если вам нравятся подобные

консервативные альфа-самцы, то действовать нужно более тонко. Здесь как раз пригодятся все те уловки, которые женщины использовали тысячелетиями. Улыбки, долгие взгляды, «случайные» прикосновения, флирт, многозначительные шутки привлекут мужское внимание. В общении с подобным кавалером женская инициатива заключается в том, чтобы послать завуалированный сигнал «ты мне нравишься», а дальше уже пусть кавалер сам разбирается, что с этим делать.

### ДЕЙСТВУЕМ ПО СИТУАЦИИ

Если предмет вашего романтического интереса молод, современен и верит в равноправие между полами, вы можете действовать более открыто. Скажем, на сайте знакомств мужчинам вообще нравится, когда женщины пишут первыми. И даже если вы просто сидите в одном баре или ресторане, нет ничего зазорного, чтобы сказать: «Привет! Я вижу, ты заказал стейк. Здесь его хорошо готовят?»

Еще проще проявить интерес в отношении знакомого или приятеля: «Я знаю, что ты фанат настоящего кофе. Здесь недалеко открылось новое кафе. Не хочешь составить мне компанию и проверить, как хорошо там варят кофе?»

Однако в подобной простоте есть

одно большое «но». Легко и изящно сделать первый шаг можно только в том случае, когда вы обладаете бронебойной уверенностью, в себе. Если вы с трудом выдавливаете из себя нужные слова, избегаете зрительного контакта и вымученно улыбаетесь, то вряд ли получится произвести сногшибательное впечатление на мужчину. А в случае отказа нужно уметь элегантно и с достоинством выйти из ситуации, не потеряв уверенности в себе. Поэтому, если вы чувствуете, что сегодня «не ваш» день, если вам кажется, что вы не выглядите на все сто, лучше ограничиться привычными полунамекками и классической стрельбой глазами. Действуйте смело только тогда, когда вы ощущаете себя королевой мира.

### СЛИШКОМ МНОГО ВНИМАНИЯ

В романтических отношениях важно не путать внимательность и навязчивость. Особенно в самом начале, когда вы еще не уверены, насколько все серьезно. И здесь вам пригодится главное правило кулинарии: лучше недосолить, чем пересолить. Если ваши сообщения будут выпрыгивать на него из каждого мессенджера и социальной сети, то не удивляйтесь, что мужчина поставит вас в игнор-лист.

Зачастую получается так, что слишком решительная и инициативная женщина в итоге проигрывает по всем фронтам. Что греха таить, мужчины действительно не ценят и не уважают то, что дается им слишком легко. Поэтому, если вы сами организуете ваши свидания, покупаете билеты, да еще и заезжаете за кавалером на такси, он очень быстро привыкнет к тому, что ему совершенно не нужно стараться и прилагать усилия. Даже если у вас сложатся длительные отношения, не ждите потом от партнера помощи и поддержки.

И совершенно точно стоит умерить свой пыл, когда мужчина не проявляет ответный интерес. Скажем, вы сходили на первое свидание, и, с вашей точки зрения, оно прошло отлично. Но вот незадача - кавалер не спешит назначать вторую встречу и вяло отвечает на ваши звонки и сообщения.

Не нужно придумывать для него оправдания. «Он устал», «он занят», «у него сломалась машина», «у него простуда» и любимое женское «он боится своих чувств» - это все детские отговорки. Если мужчина действительно заинтересован, он найдет время, силы и средства, чтобы продолжить общение. Поэтому бывает полезно принять эту неприятную истину и двигаться дальше, навстречу более решительным кавалерам.

**Какой мужчина не хочет видеть рядом с собой красивую успешную женщину? Но не каждый готов пройти с ней тяжелый путь на эту вершину. Большинство сдается на полпути...**



## МУЖ ВЕРНУЛСЯ, КОГДА Я СТАЛА УСПЕШНОЙ

**В**споминаю себя пять лет назад и не верится, что эта уставшая, больная, вымотанная и несчастная девушка и есть я. А ведь так и было - именно тогда в моей жизни начался один из самых непростых этапов. Про такие говорят: навалилось все и сразу. Правда, унывать я не спешила. Твердила себе: «Все хорошо. Я ведь не одна - у меня есть муж».

Я действительно была замужем. С Ильей мы поженились за два года до начала моего краха. Успели завести ребенка, вот только сын родился недоношенным и с целым букетом болячек. И если я отнеслась к этой новости стойко, то муж сильно нервничал. Однажды даже сказал: «Может, кто-то другой позаботится о нем лучше...». Тогда я списала его трясость на банальную слабость. Все мы люди, в конце концов. На деле же это оказалось первым звоночком. Будто кто-то намекал мне тогда: «Лена, беги, пока не поздно!»

Дальше неприятности стали наваливаться по принципу снежного кома. Компания, откуда я ушла в декретный отпуск, обанкротилась и не смогла выплачивать мне пособие. Знакомый юрист тоже не обнадежил: можно подать в суд, но дело наверняка затянется надолго.

Все финансовые тяготы легли на плечи Ильи. Я была уверена, что он справится, ведь супруг неплохо зарабатывал. Но муж нашел себе новое увлечение - мотогонки, а наше с сыном содержание катастрофически урезал. Между тем Никите требовались дорогие лекарства...

Вскоре к докторам зачастила и я. Межпозвоночная грыжа давала о себе знать еще до беременности, а после родов стала настоящей проблемой. Были дни, когда я не могла поднять сына на руки, а по мочь - некому.

В состоянии, близком к критическому, я бегала по врачам с Никитой, пыталась помогать себе, подрабатывала в Интернете. Была похожа на белку в колесе - причем неухоженную загнанную белку. Отношения с мужем предсказуемо сошли на нет... Хотелось сходить к психологу, но не было денег. «Мне

пока не настолько плохо...» - думала я. И это было катастрофической ошибкой.

А потом настал день, когда Илья ушел. Его не остановили ни сын, ни мое беспомощное состояние - я по-прежнему официально нигде не работала и не могла себя обеспечить. По словам мужа, ему все «надоело». Как я узнала позже, он просто нашел себе другую - познакомился в Сети с обеспеченной девушкой.

Илья не напомнил о себе ни через неделю, ни через месяц. А когда я подала в суд на алименты, оказалось, что отныне он официально нигде не работает. Дело взяли под контроль судебные приставы, но оно надолго повисло в воздухе. Вот тут-то я окончательно поняла, что рассчитывать мне не на кого.

Я, конечно, могла впасть в отчаяние. Но у меня на попечении был маленький ребенок. Он и стал лучшей мотивацией. Брать себя в руки пришлось в считанные дни. Последние деньги, отложенные на черный день, я потратила на курс по обучению профессии менеджера на маркетплейсе. Еще на этапе учебы стала брать клиентов и зарабатывать первые деньги.

В то время, кажется, я вообще не спала. Но держаться помогал адреналин: я понимала, что никто, кроме меня, нашу маленькую семью не обеспечит. Сына пришлось рано отдать в ясли, зато у меня появилось свободное время. И снова - обучения, мастер-классы, новые профессии. Спустя полгода я уже запускала в продажу собственный

товар. А еще через год у меня был собственный магазин: я закупала детскую одежду в Турции.

Прибыль росла. Вскоре я смогла и машину себе купить, и квартиру взять, пусть и в ипотеку. Сын благодаря вложениям также делал успехи - с него сняли почти все диагнозы, поставленные при рождении.

Но самое интересное, вскоре объявился бывший супруг. Сначала он поставил лайк на моем фото в социальных сетях (аккаунт я принципиально сделала открытым), потом написал сообщение. Я не реагировала на эти поползновения, и тогда он решил меня выследить. Даже повод нашел: повидаться с сыном. Ага, как же, пять лет о нем не вспоминал, а теперь воспытал отцовскими чувствами?

Все оказалось банально: состоятельная дамочка Илью бросила. А потом он так кстати узнал, что бывшая жена больше не больна и не бедна. Почему бы не попроситься в семью? Вот только он ошибся: я больше не была той запуганной и несчастной серой мышкой, какой он меня оставил. «Общение с ребенком - через суд, ко мне не приближаться», - таков был мой вердикт.

«Раньше ты не была такой жестокой. Деньги тебя испортили!» - бросил он мне напоследок. Суда, конечно же, не было, как не было больше на горизонте и моего бывшего. Наверно, теперь всем рассказывает, какая меркантильная и жестокая его бывшая жена...

**Елена.**



# ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ ХОЗЯЙКА ЧТО НАДО!

**Судьба не раз проверяла эту блондинку на прочность... Вот и сейчас Высоцкая продолжает свой путь с высоко поднятой головой, несмотря ни на что!**

**В** Сети уже не первую неделю пользователи обсуждают кулинарные умения Юлии Высоцкой. Обсуждают с сарказмом и издевками. Найдены записи многолетней давности, где Высоцкая на камеру экспериментирует с блюдами. Здесь и подгоревшие шашлыки, и суп из раков с перемолотыми панцирями вместе, и растекшиеся сырники. С кем не бывает! Но Высоцкую как личность публичную тут же подвергли критике, а ей вновь пришлось держать ответ. Так было в ее жизни не раз...

### НЕ В МОСКВУ, ТАК В МИНСК!

Родной отец Юли рано ушел из семьи, воспитывал девочку отчим. Будучи офицером, он не раз менял место жительства из-за службы. А девочка, в свою очередь, меняла школы и друзей. Всего она насчитала семь учебных заведений, где сидела за парту, причем они были разбросаны непостижимым образом - Юля училась и в Азербайджана

не, и в Армении, и в Грузии.

Втайне Высоцкая всегда мечтала о сцене, но в себя до конца не верила. В школьной самодеятельности не участвовала, лишь два года прочилась в музыкальной школе. Зато когда девочка узнала о прослушивании в творческую студию при Русском драматическом театре в Баку, решила шанс не упускать. Взали!

Студия подарила ей не только первый театральный опыт, но и любовный. Именно на сцене она, будучи семнадцатилетней, впервые поцеловалась с мальчиком. Это было так ново, так необычно! Мама-домохозяйка держала дочь в строгости и не позволяла отвлекаться на романы и прочие глупости.

Сомнений не было: Высоцкой следовало поступать в театральный. Но ехать в столицу провинциалка Юля боялась. Ей казалось, что в московских вузах ее точно не ждут. Тогда мама посоветова-

ла девушке обратить внимание на Минск.

На вступительных экзаменах в Белорусскую государственную академию искусств Юля дрожала как осиновый лист. Но волновалась она напрасно. Актер Владимир Андреев, присутствовавший в аудитории, при первом же промедлении приемной комиссии тут же заявил: «Если вы не возьмете, я заберу ее в Москву, сразу на третий курс». Высоцкую приняли.

Юля быстро освоилась в стенах академии и стала лучшей студенткой курса. Девушке пришлось поселиться в общежитии, где она впервые попробовала покупные пельмени из пачки. В ее семье было принято лепить их самостоятельно. И бабушка, и мама были отличными кулинарами. Юля помнила, как готовя очередной ужин, они пели и пританцовывали, поднимая себе и близким настроение.

Впрочем, пельмени из пачки не слишком расстроили Высоцкую. Это тоже опыт! Тогда она еще не подозревала, что вскоре еда займет серьезное место в ее жизни.

### ЛЮБОВЬ ФИКТИВНАЯ И НЕ ТОЛЬКО

Вместе с Юлей на курсе учился Игорь Сидоренко, которому суждено было стать ее первым серьезным увлечением. Они были вместе целых шесть лет и наверняка планировали совместное будущее. К счастью, Высоцкая вовремя поняла, что это не тот мужчина, с которым стоит связывать свою жизнь. Юноша часто увлекался алкоголем и в состоянии опьянения не раз позволял себе лишнее. Пара рассталась. Позже Юлия узнала, что Игорь погиб в пьяной драке...

Сама она всегда держала себя в ежовых рукавицах - старалась учиться на отлично и даже умудрялась работать, еще будучи студенткой. Высоцкая смогла устроиться на местное телевидение вести программу «Бездельник». Трудилась Юля почти за «спасибо» - в месяц ей платили всего 15-20\$. Не выделяли и специальный гардероб - в кадре девушка появлялась в собственной одежде, одной и той же.

Она долгое время стеснялась своего внешнего вида. Вспоминала, что даже для свиданий с кавалерами выбирала кафе с плохим освещением, чтобы молодые люди не заметили, какими неприглядными были ее ношенные вещи. Неудивительно, что в таких условиях Юля хваталась за любую возможность заработать.

Когда Высоцкую в 1995 году пригласили в труппу Белорусского национального академического теат-

ра имени Янки Купалы, она обрадовалась и огорчилась одновременно. Дело в том, что для официального трудоустройства требовалось белорусское гражданство, которого у нее не было. Но нашелся тот, кто легко помог решить этот вопрос. Начинаящий актер Анатолий Кот предложил заключить фиктивный брак, что молодые люди и сделали. Романа между ними никогда не было, зато крепкая дружба имела!

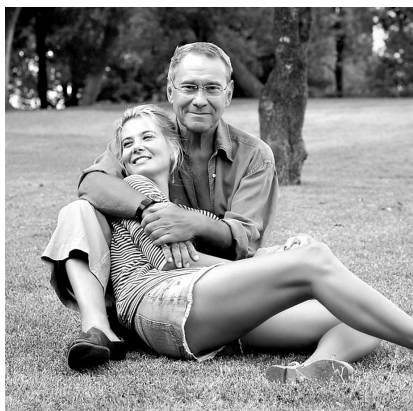
Но даже оказавшись на сцене, Юля продолжала сомневаться в собственном будущем в искусстве. К тому моменту она уже успела попробовать себя в кинематографе. На последнем курсе девушка сыграла небольшую роль в картине «Пойти и не вернуться». Режиссер отнесся скептически к ее игре, а сама Высоцкая рассуждала: «Мое время вряд ли когда-либо наступит...»

Но до звездного часа Юлии оставалось всего ничего. Именно ее работа в кино и на телевидении помогла Высоцкой попасть на кинофестиваль «Кинотавр». Этот визит оказался судьбоносным.

#### И РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ НЕ ПОМЕХА

Это был 1996 год, город Сочи. Юля в время мероприятия поселилась в гостинице. Спускаясь как-то на ужин, в лифте она столкнулась с режиссером Андреем Кончаловским. Они ехали вместе считанные секунды, но этого хватило для того, чтобы появились чувства. Причем взаимные.

Тогда же Андрей Сергеевич предложил Высоцкой поужинать, и она согласилась. В тот вечер между ними стерлись все грани. Возрастная - между влюбленными была целая пропасть длиной в тридцать шесть лет. Моральная - Кончаловский был женат на дикторе Ирине Мартыновой.



**Несмотря на разницу в возрасте в тридцать шесть лет, Высоцкая и Кончаловский влюбились как школьники!**

Уже через пару дней Юлия и Андрей Сергеевич отправились на отдых в Турцию. После поездки в Стамбул они вместе поехали в Англию: у режиссера там был неоконченный проект. В Лондоне Юлия познакомилась с актером Олегом Мирошниковым, который предложил девушке остаться в стране для обучения актерскому мастерству. Высоцкая рассудила: даже если у нее ничего не получится в Британии, все равно лучше быть лондонской официанткой, чем работать в минском театре.

Кончаловскому девушка никаких обещаний не давала. Сразу предупредила: пока он не разведется с супругой, серьезных отношений между ними не будет. И тот поспешил оформить развод. При этом сама Юлия ставить штамп в паспорте не спешила. На этом больше настаивал режиссер.

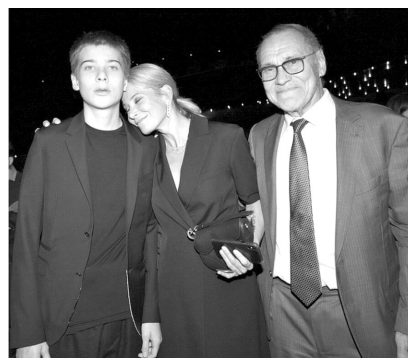
Когда дедушка Высоцкой узнал, что она выходит замуж за Андрея Кончаловского, а не за его сына Егора, он не смог сдержать слез. Лишь со временем родные приняли этот мезальянс. Свадьбу влюбленные сыграли в 2003 году без особых торжеств и помпезности. В загс Юлия пришла в джинсах, а праздник отметили в небольшом ресторанчике.

#### НАДО ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Многие осудили Высоцкую после заключения брака с именитым режиссером. Шептались: «Понятное дело, протее же ей нужен». А поводы судачить имелись. Вскоре Кончаловский помог супруге запустить кулинарный проект «Едим дома» и начал снимать ее в своих фильмах. Всего картин, в которых Юлия сыграла у Андрея Сергеевича, семь. Началось все с «Дома дураков», где Высоцкая вжилась в роль пациентки психиатрической больницы Жанны. Потом были «Глянец», «Рай», «Дорогие товарищи»...

За это время в семье Высоцких родились дочь Маша и сын Петя. Этого от «расчетливой» актрисы не ожидали. Может, действительно любовь? На некоторое время от звездной пары отстали. Тем временем Кончаловский продолжал снимать фильмы, а Юлия занималась выпуском телевизионных программ, писала книги, была редактором кулинарного журнала, открывала рестораны в Москве.

Размеренную жизнь прервала трагедия. В 2013 году Андрей Кончаловский попал в ДТП на юге Франции, выехав на встречную полосу. В аварии тяжело пострадала дочь Маша, которая не была пристегнута. В госпитале Марселя врачи ввели ее в кому, из которой девочка не вышла ни через год, ни через пять лет.



**Сегодня супруги выходят на ковровые дорожки с повзрослевшим сыном Петром. Дочь Маша до сих пор на лечении...**



**Немногие знали, что скрывалось за кадром кулинарных передач Юлии Высоцкой...**

Говорили, после случившегося в браке режиссера и ведущей пошла трещина. Ясность позже внесла сама Высоцкая: «Вино ли я мужа? Он уникальный человек. Здесь нет места бессмысленным упрекам и поиску чувства вины».

В 2019 году, назло всем слухам, Юлия и Андрей Сергеевич обвенчались. Ей было 45, ему - 81 год.

Вместе они и по сей день, идут по жизни рука об руку. Больше всего супруги надеются на выздоровление их старшей дочери. Но пока врачи лишь руками разводятся... Рядом с Машей все время находятся близкие, которые бережно охраняют девушку от излишнего внимания.

Высоцкой понадобилось немало сил пережить случившееся и признать, что надо жить дальше. Прежде всего без оглядки на чужое мнение. Она давно одинаково спокойно относится и к похвале, и к критике. И даже когда на Юлию обрушился шквал недовольств по поводу всплывших старых роликов с ее неидеальными блюдами, она прокомментировала это одной-единственной фразой: «Едем дальше».

В августе этого года у Высоцкой юбилей: Юлии исполнится 50 лет. Но уже давно ее собственный праздник тесно переплетен с праздником мужа - Кончаловский родился на несколько дней позже. По традиции семья отмечает эти даты целую неделю: к ним приходят друзья, звучат тосты, загадываются желания. Интересно, какие будут на этот раз?

## Как я похудела

В фитнес-индустрии появляются все новые направления, однако не все из них одинаково эффективны. На какие стоит обратить внимание?

## НОВЫЕ СПОСОБЫ СБРОСИТЬ ВЕС



**Ж**есткие диеты не работают, а изнуряющие монотонные тренировки вызывают лишь отвращение к спорту? К счастью, за последние годы специалисты в области здоровья полностью пересмотрели концепцию похудения и готовы предложить кое-что новое.

### ДИЕТА БЕЗ САХАРА

Отказ от сахара сегодня превратился в модный тренд, и на это есть весомые причины. Дело в том, что человеческий организм не способен перерабатывать то количество рафинированного сахара, которое имеется в современных продуктах.

После употребления сладкой пищи повышается уровень инсулина, который мешает телу использовать лишний жир в качестве источника энергии. В результате излишки откладываются на боках и бедрах и портят не только здоровье, но и фигуру. Отказавшись от добавленного сахара и заменив его натуральными источниками (сухофруктами, медом, фруктами), можно сбросить до пяти килограммов за пару месяцев, ничего не меняя в образе жизни! А если подключить спорт, то процесс похудения ускорится.

### БИОХАКИНГ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Это комплекс действий, направленных на познание процессов собственного тела и выбор индивидуальных мер похудения и оздоровления, подходящих именно вам.

Чаще всего в биохакинг входят

эксперименты с разными системами питания, работа с психологом и устранение проблем ментального характера, постоянный прием витаминов, БАДов и ноотропов, корректировка режима дня.

Важным моментом является мониторинг физиологических показателей организма (в том числе гормонов, витаминов) с помощью анализов и медицинских исследований. Особенность биохакинга заключается в постепенном изменении привычного образа жизни.

### ТРЕНИРОВКИ НА НЕСТАБИЛЬНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ

Нестабильные поверхности - это специальные тренажеры (скользкие коврики, балансировочные диски, полуроллы и др.), занятия на которых направлены на удержание равновесия и баланса. На первый взгляд - ничего сложного, но заниматься на них более получаса довольно сложно.

Во время тренировок хорошо прокачиваются мышцы пресса и ягодиц. Кроме поверхностной мускулатуры, в работу также включаются глубокие мышцы-стабилизаторы. Результатом таких тренировок становятся не только красивое рельефное тело, но и развитие координации движений, ловкости, силы, выносливости.

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Функциональная тренировка имеет практическую направленность: вы не просто качаете мыш-

цы, а формируете двигательный навык, который может пригодиться в повседневной жизни.

Упражнения максимально приближены к естественным действиям - пройтись по бордюру, подняться по лестнице, достать что-то с верхней полки, удержать равновесие и т.д. А основная задача тренинга заключается в том, чтобы развить выносливость, силу и гибкость для совершения этих действий.

Функциональный тренинг включает в себя микс кардиоупражнений и силовых нагрузок с собственным весом, которые выполняются в интенсивном темпе. Такое сочетание помогает укрепить мышцы, развить выносливость и скинуть лишние килограммы - три в одном! Тренироваться можно в любом удобном месте, дополнительные приспособления не требуются.

### ФЛЕКСИТАРИАНСТВО

Доказано, что вегетарианцы живут в среднем на 3,5 года дольше мясоедов, реже страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы и онкологии и почти не подвержены ожирению. Но ученые предупреждают: чисто растительное питание подходит далеко не всем.

Гораздо естественнее и полезнее флекситарианство - система питания, основу которой составляет растительная пища (овощи, фрукты, бобовые и злаки), но иногда, 1-2 раза в неделю, в рацион добавляется мясо и рыба.

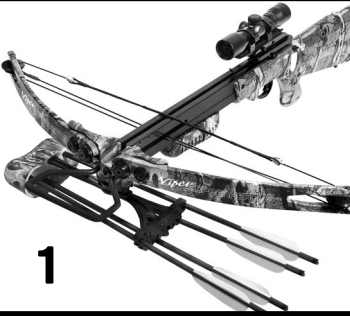

*\* Подобное меню богато клетчаткой, которая очищает организм от шлаков и помогает похудеть. Но также в нем присутствуют белки, необходимые для роста мышц.*

### НЕЙРОАТЛЕТИКА

Нейроатлетика - это фитнес-подход, позволяющий совместить тренировку тела с развитием нейронных сетей мозга. Ее часто применяют в профессиональном спорте, но в последнее время начинают внедрять и на любительском уровне в тренажерных залах и фитнес-клубах.

Один из основных нейроатлетических приемов - постоянное изменение программы тренировок. Мозгу не дают «скушать», добавляя в программу новые упражнения. Часто они подразумевают выполнение одновременно нескольких движений (например, планка с попеременным поднятием рук и ног). А чтобы развить скорость реакций и концентрацию, перед основной тренировкой тренер предлагает сделать несколько упражнений для глаз.

# Ваш любимый сканворд

Купол от дождя	Работа впрок	Открытый экипаж	Покрытые посуду										
				Овал	Проспект	 <b>1</b> Самострел			Золота...				
	Черные	Ограда на судне							Часть рычага				
	Трос в тяге		Знак сложения	Закуска									
		Полоса суши							Шаг в танце				
Награда	Сторона монеты				Ароматич. смола								
				"Треховой" газ		<b>1</b>	Тонкая ткань	Танец 20-х годов		Шифр			
Летучая мышь	Мазарида			Впадина вдоль русла									
			Бараний горюх			Овощ	Судно Амундсена			Товары в массе			
Часть слова	Поле с посевами	 <b>2</b> Моток ниток			Авторский отпечаток	Связка колосков	Франц. гангстер					"...Каренина"	
					Сидение	1/40 пуда							
	Высокий чин									Волокна агавы	Комплект карт		
	Продукт из каучука												
					"Дубровский", автор								
Вид живописи	Игра с мячом	<b>2</b>		Укр. изба		Тропич. плод		Др. греч. монета			Казеиновый...		
Ореол	Сгнившее дерево					Прок							Фоллиант
				Хранилище денег						Винт			
Отметка	Промысел зверя					Шоу ковбоев							
				Полоска по краю						Зеленый цитрус			



# В ПОГОНЕ ЗА МОЛОДОСТЬЮ

**Принято считать, что разница в возрасте придает союзу пикантности. Но что, если между людьми лежит пропасть в десяток лет?**

**З**амуж Светлана выскочила в двадцать лет. А почему бы и нет? Ей еще мама твердила: «Студенческие браки - самые правильные!» Душа горит, сердце пылает. Ребенка завели тоже без промедления - причем, сначала одного, а потом сразу второго. Муж, дети, квартира в наследство от бабушки - живи и радуйся!

### ВО ВСЕМ КРИЗИС ВИНОВАТ!

Пятнадцать лет семейной жизни пронесли довольно быстро. Сергей оказался прекрасным мужем и отцом. Подруги завидовали Свете: «Ты за ним как за каменной стеной». Несмотря на то, что на момент похода в загс Сергею самому было всего 21 год, паренек построил крепкую ячейку общества - всем на зависть.

Но когда Светлане перевалило за тридцать пять, что-то внутри нее будто восстало. Супруг совсем не романтичный, семейный быт затя-

нул в болото. Пресловутый кризис средних лет больно ударил по голове, и Света сдалась.

Подумала: дети подросли - Наташке семнадцать, Егору пятнадцать - они все поймут. Сами уже начали влюбляться, а значит, должны поддержать ее в непростом решении. Одним словом, женщина подала на развод.

Расставание было болезненным. Сергей, сам уже начавший лысеть и отращивать пивной животик, к переменам оказался не готов. Съехал к матери, весь обмяк и окунулся в депрессию. Дети помрачнели и стали приносить из школы тройки. В доме воцарилась напряженная атмосфера.

Одна только Света, наконец, вдохнула полной грудью. Свободна! Нет больше обузы в восемьдесят килограмм рядом, а значит, можно и о новом чувстве подумать. С такими мыслями она и встретила свой 37-й день рождения.

Отмечали дома, а после основ-

ного празднования решили отправиться в клуб. Света в тот вечер была в ударе. В середине вечеринки к женщине подсел симпатичный молодой человек. Представился Антоном и тут же начал с комплиментов:

- Я не мог оторвать от тебя глаз, когда ты танцевала!

Свету признание опьянило. А тот факт, что юноша тут же перешел на «ты», раззадорило еще больше...

...Проснулась Светлана в его постели. С трудом вспомнила, где она и взволнованно проверила телефон. Звонков не было. Как кстати она отправила накануне детей к отцу. Быстро собрав вещи, женщина выскользнула за дверь. Была уверена: сюда больше не вернется.

### БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ИЛИ СЧАСТЛИВОЙ?

- На вид ему не больше двадцати пяти! - хвасталась Светлана подружкам.

Беседа была увлеченной. Женщина взволнованно рассказывала о своем новом знакомом, в красках вспоминая ту ночь.

Спустя пару дней на экране ее телефона высветился незнакомый номер. Это был он. Тот самый.

Молодому человеку оказалось двадцать шесть, и он хотел с ней встретиться. Света, отвыкшая от внимания противоположного пола за годы брака, была в ступоре. Но на свидание согласилась.

При встрече Антон выглядел еще лучше, чем в тот вечер. Молодой мужчина признался: ровесницы ему не интересны, а вот женщина с опытом - еще как. Света зарделась румянцем.

Штамп о разводе еще не успел появиться в ее паспорте, как она уже закрутила новый роман. Ее поступок поняли не все. Подруги твердили о том, что Антон играет с ней. Родители покрутили пальцем у виска. Они настолько привыкли к Сергею, что не желали видеть никого на его месте.

Но сложнее всего было с детьми. Когда Света решила, наконец, рассказать им о своей новой любви, подростки запротестовали. Знакомиться с Антоном отказались наотрез и вообще попросили не посвящать их в эти «мерзкие подробности».

Светлана оказалась перед выбором: мнение окружения или личное счастье? Опьяненная влюбленностью, долго не раздумывала - конечно, счастье!

Решили жить вместе. У нее. Сам Антон снимал квартиру, собственного жилья не имел. У Светы же, напротив, - просторная трешка.

- Мы с ним жить не будем!



- в один голос заявили Наташа и Егор. Уговоры не помогли. В тот же вечер дети собрали вещи и переехали к отцу. Тот, в отличие от Светланы, личную жизнь налаживать не спешил.

«Может, оно и к лучшему», - подумала женщина. Теперь она могла посвятить все свое время любимому.

### **МОЛОДОСТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ**

Окружающие пророчили этому союзу скорый конец, но прошел год-другой-третий, а Светлана с Антоном все еще были вместе. Правда, шагов вперед пара тоже не делала. Жили гражданским браком, детей не планировали. Вернее, Света о них мечтала, но Антон попросил не спешить. Оставалось лишь надеяться, что тикающие женские часики тоже притормозят.

Влюбленные существовали обособленно. С детьми Света виделась на нейтральной территории - новую любовь матери они так и не приняли. Ее собственные родители обходили эту тему стороной, но в гости не спешили. Мать Антона и вовсе прокляла невестку.

«Всем все равно не угодишь...» - думала Света и вновь мыслями возвращалась к супругу. Он оставался все таким же молодым, поджарым и симпатичным. А она? Светлана изо всех сил старалась догнать ускользающую красоту. Но когда в паспорте сорок, некоторые вещи вернуть невозможно...

Ради супруга Света записалась в спортзал и трижды в неделю после работы нехотя плелась к тренажерам. Вскоре дала о себе знать спина: оказалось, грыжа - и полный запрет на силовые тренировки. Тренер предложил йогу или пилатес, но ей нужно было что-то более эффективное! Лишние сантиметры на талии женщина убирала с помощью хула-хупа. На работу носила скромные контейнеры с овощным салатом.

Первые заметные морщинки Света встретила с ужасом. Тут же записалась к косметологу. В салоне ей предложили дорогую процедуру, зато с быстрым эффектом...

Домой Света пришла как помидор - лицо пылало и чесалось. Боялась, что муж скажет... А он лишь скользнул по ней взглядом, уточнив: «Тебе что, жарко?», и ушел в комнату. Его явно занимало кое-что поинтереснее.

### **У РАЗБИТОГО КОРЫТА**

О том, что супруг о чем-то недоговаривает, Светлана подозревала давно. Он даже не пытался скрываться - все время с кем-то

переписывался, порой задерживался на работе без предупреждения. А когда собирался к друзьям, врал, что сегодня у них мужская компания. Лишь позже Света с горечью обнаруживала фото в соцсетях, где все остальные были с женами.

Но больше всего она боялась однажды получить наглядное подтверждение неверности любимого. Так и случилось. Профиль Антона на одном из сайтов знакомств ей показала подруга. Несколько дней Светлана держала компромат при себе, но потом не выдержала.

- И что? - удивился Антон. - Мне нужна эмоциональная подпитка, общение! А ты только и разговаривать можешь, что о политике, да о закрутках.

Света опешила! Ничего подобного она с мужем не обсуждала, но намек поняла. Только как нужно было на него реагировать?

Первое время женщина затаилась - вдруг одумается? Но Антон, кажется, посчитал, что получил карт-бланш, не иначе. Теперь «проветривать голову» он стал куда чаще. А потом Светлане позвонила ее потенциальная свекровь. Впервые за все время.

- Оставила бы ты моего сына - по-хорошему. У него девочка молоденькая появилась, у них любовь...

«А у нас разве не любовь?..» - чуть было не спросила Света. Стало очевидно: удерживать рядом с собой мужчину больше не имело смысла. Да и Антон с радостью воспринял новость о расставании - словно подтвердил, что давно пора было это сделать. Вскоре в соцсетях уже были фото с другой избранницей. Моложе него, подтянутая, улыбающаяся...

Оставалось несколько дней до очередного дня рождения: цифра 41 немного пугала. Чтобы отвлечься, Света позвонила родителям, хотела предложить помощь. Но выяснилось, что их давно взял под свою опеку бывший муж. Дети, которых женщина позвала переехать обратно, только рассмеялись в ответ. Оказывается, дочь снимает квартиру, а сын учится в соседнем городе и живет в общежитии. И как это она все пропустила?..

Не удалось пригласить на торжество и подружек - их попросту не было. Та единственная, которая разоблачила Антона, сослалась на занятость. Но Света-то понимала: она просто не хочет с ней общаться.

Женщина купила в кондитерской торт и две цифры - 4 и 1. Улыбнувшись, переставила их так, что получилось «14». Ну, уже нет! Ей 41 и ни годом меньше! Пора бы уже это признать...



## **Уж слишком Наташа была моя, слишком уверен был в ее любви, преданности...**

Встречались мы с Наташей 6 лет. Но кроме нее за это время у меня было много коротких связей. Наташка об этом знала, но молчала. Жили мы отдельно. Ни разу она не устроила мне скандала, не поставила перед выбором. О свадьбе даже не намекала. Когда бы ни пришел, всегда была мне рада. В постели так хорошо, как с ней, ни с кем не было. Почему же не остановился? Именно потому, что уж слишком она была моя, слишком уверен был в ее любви.

Однажды встретился в пивной со старым приятелем. Завели разговор о женской верности. Он с пенью у рта доказывал, что этого у современных баб нет. А я говорил, что знаю одну верную. Вот тогда мы и поспорили. Приятель брался переспать с Наташей. Знакомы они не были. Я показал ему ее фотографию, дал адрес. Ничто во мне не дрогнуло - в исходе спора я не сомневался! Приятель подстерег Наташу во дворе, предложил подвезти, куда ей надо было. А через три дня сказал, что все у них тип-топ. Я не поверил. Он говорит: «Приходи вечером, убедишься, я дверь незапертой оставляю». Пришел. Они в спальне... Такая боль меня пронзила! Все вдруг про себя ясно стало: и что люблю ее, как никого не любил, и что никогда больше не увижу, потому что не прощу. Повернулся и ушел. А она меня увидела, кинулась вдогонку. Кричала, что первый раз на такое пошла, потому, что моя неверность ей душу вымотала. Потому, что устала ждать меня каждый день и не знать, что будет завтра. Но я даже не оглянулся. Много лет с тех пор прошло. Я так и мотаюсь от бабы к бабе. Каждую с Наташей сравниваю, и каждой до нее далеко.

**Анатолий.**



# МОЙ ВТОРОЙ РЕБЕНОК - ПРИЕМНЫЙ

**Когда я решила взять малыша из дома ребенка, думала, что особых проблем не возникнет. У меня ведь уже есть родной сын, и я знаю, каково это - быть мамой! Как же я ошибалась...**

**О**днажды близкая подруга пригласила меня поучаствовать в благотворительном проекте - отправить вещи в дом ребенка. Я согласилась, хотя и переживала за собственную реакцию. Вдруг расплачусь при виде несчастных детей? Я - человек эмпатичный, к тому же мама. Моему сыну Мише на тот момент было два с половиной года.

Передав посылку, я с другими волонтерами заглянула к воспитанникам. На меня сразу обратил внимание мальчик Петя. На вид ему было года 3-4, как позже я узнала - все 5, но внешне детдомовские дети часто выглядят младше.

В тот день Петруша не сказал мне ни слова, зато охотно нарисовал домик и собаку в будке рядом. Еще через неделю я вызвалась помочь вновь. На этот раз мальчуган меня узнал и сказал: «Привет». Это был прогресс!

Я поинтересовалась у заведующей судьбой Пети. Оказалось, мальчик - полный сирота. Кто его отец, никто не знал, а мать погибла в ДТП пару лет назад. Других родственников не нашли...

Петя не давал мне покоя. Даже оказавшись дома, я думала о нем. Бедняга - всего пять лет, а уже ни одного родного человека на Земле. Когда я засобиралась в дом ребенка в очередной раз, муж забил тревогу. Пришлось рассказать ему и о Пете, и о своих мыслях. Тогда я впервые озвучила идею: «Давай

возьмем его к себе. Хотя бы в гости...» Сначала муж промолчал, но я спрашивала снова и снова. В конце концов он сдался.

Опущу подробности бюрократических проволочек, через которые нам пришлось пройти, чтобы забрать малыша из дома ребенка. Они забылись уже после того, как Петя впервые переступил порог своего нового дома.

Я представляла, как он обрадуется, когда увидит свою кровать, игрушки, Мишу. Однако реакция мальчика оказалась неожиданной. Первые несколько дней он отказывался разговаривать с нами, был молчалив и почти ничего не ел. Я обратилась за помощью к психологу. Меня успокоили: «Это стресс. Дайте ему время».

И действительно, спустя еще день Петруша будто ожил. Стал всем интересоваться, но на Мишу внимания не обращал. Тот же, наивный малыш, пытался познакомиться с новым другом. Тщетно... Потом я поняла: Петя, только-только обретший новую семью, хотел насладиться ею сполна. А тут какой-то мелкий все время мешался! Первое время приходилось учить их общаться с нами и друг с другом, разбирать конфликты.

Я мечтала, что однажды Петя станет старшим братом, однако мое желание сбылось далеко не сразу. Понадобилось время, прежде чем приемный сын перестал воспринимать родного как конку-

рента. Первое время Пете приходилось все время повторять: «Теперь ты с нами навсегда, тебя никто больше не бросит», - потому что он откровенно не доверял.

К игрушкам, вкусной еде, подаркам приемный сын относился как к чему-то невероятному. Как хомяк, забирал все себе, чтобы не отобрали. У нас ушло больше года на то, чтобы установился новый семейный порядок. Привыкнуть к новому составу семьи пришлось и родственникам. Поняли нас не все, но со временем им пришлось принять: теперь у нас с мужем два сына.

Было ли просто? Однозначно нет! Некоторые моменты я до сих пор вспоминаю с ужасом. Однажды мы принесли из магазина детям две игрушки, но они оказались не одинаковыми. Пете понравилась та, что была у Миши, и он стал активно ее отбирать. Помню, как он замахнулся на малыша, а муж еле успел остановить его руку.

Я тогда по-настоящему испугалась. Даже задумалась: все ли мы делаем правильно? Готовы ли мы к этому? Я еле справилась со своими чувствами. Каждый вечер после тяжелого дня я садилась и думала: может, мы совершили ошибку, взяв ребенка из детского дома?..

Справиться с ситуацией нам помогли в школе приемных родителей. Занятия мы посещали еще до усыновления (это обязательно), но в этот раз пошли туда осознанно, за результатом.

Далеко не сразу я внутренне приняла Петрушу как «своего». Первое время все равно условно отделяла его от Миши. А потом приемный сын вдруг назвал меня мамой. Впервые... У меня аж дыхание перехватило - так это оказалось неожиданно и важно. Я поняла, что наконец стала для него особенным человеком.

До сих пор мы с супругом делаем многое для того, чтобы ни один из наших мальчиков не чувствовал себя хоть в чем-то обделенным. Своими поступками мы транслируем им: вы оба для нас важны. Хочу ли я еще детей? Да, но, скорее всего, родных. Я давно привыкла к Пете и считаю его своим, однако бывают моменты, когда я вижу в нем чьи-то чужие черты - может, погибшей мамы или неизвестного отца. И это то, что я никогда не смогу контролировать. Теперь я скептически отношусь к призывам брать детей из детских домов. Мне кажется, далеко не все семьи готовы к такой ответственности и уж точно не все понимают, что их ждет на самом деле. Я и сама до сих пор не знаю, какие сложности поджидают нас впереди. Увидим!

*Евгения.*

## Во время молитвы хочется зевать...

**Заметила, что часто во время домашней молитвы зеваю. Приходится прерываться, отвлекаться. Как с этим бороться?**

**Наталья.**

Причин, по которым молящийся человек может зевать, несколько. Прежде всего, стоит иметь в виду, что во время молитвы наш мозг начинает работать интенсивнее. Ему требуется больше кислорода для осуществления мозговой деятельности - отсюда зевота.

Есть также предположение, что зевота во время молитвы является своего рода искушением. Многие замечают, что как только они приступают к чтению молитвенного правила, тут же суетливый мозг начинает думать о чем-то своем. Внимание концентрируется не на самой молитве, а на делах, насущных проблемах, грядущих или прошлых событиях. Одним словом, человек отвлекается. Зевота в данном случае является одним из проявлений такого отвлечения.

Надо ли с ней бороться? Сама по себе зевота не является проявлением греха. Однако это физиологическая реакция, свидетельствующая о том, что человек недостаточно сконцентрирован на молитве.



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ В ДОРОГЕ?

**По работе я часто езжу в командировки. Дороги порой выпадают дальние. Как защитить и обезопасить себя в пути? Есть ли для этого специальные молитвы и иконы?**

**Дарья.**

В старину дорога считалась большим испытанием. Преодоление долгого пути сравнивалось с преодолением сложного препятствия. Неудивительно, что перед дорогой было принято спрашивать благословения у духовника - батюшки, которому доверяешь. С собой брали небольшие иконы и молитвослов, а оставшиеся дома родственники молились за путешественника на расстоянии. Это также ему помогало.

Сегодня, отправляясь в дальнюю дорогу, также принято позаботиться о своей духовной защите. Чаще всего в путешествие берут икону со святым ликом Николая Чудотворца. Он испокон веков считается покровителем всех, кто находится в пути. К нему можно обращаться как при возникновении сложных ситуаций, так и ежедневно в молитве. Автомобилисты держат в салоне икону Николая Чудотворца.

Также в путешествии принято обращаться к архангелу Михаилу, мученикам Севастийским, Кириллу и Марии Радонежским. Помогает странствующим и образ Богородицы «Одигитрия» - ее именуют «Путеводительницей». Этот лик можно взять с собой, если путешествие обещает быть долгим.

Собираясь в дорогу, можно прочесть молитву «О путешественниках» - она есть во многих молитвословах. Ее текст - длинный при желании его можно переписать от руки на бумагу и носить ее с собой. Допустимы и короткие молитвы при возникновении трудностей в дороге - например, «Господи, помилуй мя грешного». А если хотите обратиться к Николаю Чудотворцу, сделать это можно так: «Моли Бога о мне, святой угодниче Божий Николай, яко аз усердно к тебе прибегаю, скорому помощнику и молитвеннику о душе моей».

## ГРЕХ ЛИ ПРОДАВАТЬ ВЕНЧАЛЬНОЕ ПЛАТЬЕ?

**Собралась продавать свое венчалное платье. Но бабушка говорит, что это семейная святыня, которую надо хранить. Как быть в таком случае?**

**Алена.**

С одной стороны, венчалное платье действительно имеет особое значение. Это наряд, в котором женщина вступает в религиозный брак, в каком-то роде святыня. Его хранят, испытывают по

отношению к нему трепетные чувства.

С другой стороны, наличие этого платья не является обязательным условием сохранения счастливого брака. Подобные мысли - уже от лукавого. Это просто наряд, и каждая женщина сама решает, как с ним поступать.

Для одних венчалное платье очень важно - и тогда его хранят и оберегают. Для других оно остается

просто красивым атрибутом праздника, и в этом случае его можно продать - особенно если нужда заставляет.

Не стоит обожествлять ту или иную вещь, заключать в ней Бога. Не через платье приходит благословение на счастливый семейный союз, и не на нем он держится. Важно помнить о любви, уважении друг к другу, а вещи - это просто вещи.

## Проблема!



# СУПРУГ НЕ ВНИКАЕТ В ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

*У нас с супругом двое детей, но их воспитанием занимаюсь преимущественно я. Муж не может ни посидеть с ними, ни провести беседу, ни научить чему-то. Почему так происходит?*

**Наталья.**

Можно предположить, что супруг не занимается воспитанием наследников потому, что изначально вы полностью взяли на себя эту функцию. Возможно, не просили о помощи или делали это в некорректной форме, все взваливали на себя, недостаточно доверяли мужчине. Муж привык, что это не его зона ответственности.

Переломить ситуацию можно, переложив часть обязанностей на его плечи. Делать это нужно постепенно, чтобы не вызвать негативные эмоции. Чаще обращайтесь к супругу за помощью, советуйтесь с ним. Дайте понять, что его слово в воспитании детей имеет вес.

Не бойтесь давать отцу детей больше самостоятельности. Неко-

торые женщины не доверяют мужу поменять младенцу подгузник, а потом удивляются, почему он не умеет это делать.

Первое время будьте рядом - поддерживайте, подсказывайте. Не относитесь к детям как к хрустальной вазе, которую толкнешь - тут же разобьется. Дайте супругу понять, что родительство - это трудно, но и интересно. Поддержать мужчину можно ободрением. Например, после поездки за город, в которой супруг взял на себя все обязательства по взаимодействию с детьми, можете сказать вслух: «Дети, какой ваш папа молодец! Давайте благодарим его за наш отличный отдых!» Говорите это без сарказма, а от души, искренне.

## СВЕКОР ВО ВСЕМ СОПЕРНИЧАЕТ С СЫНОМ

*У нашей семьи сложные отношения со свекрами. Так, отец моего мужа конкурирует с сыном во всем. Себя восхваляет, его принижает. А мне обидно за супруга!*

**Елена.**

Можно понять ваши чувства: вам обидно за близкого человека. Однако речь идет об отношениях двух взрослых мужчин, являющихся родственниками. В этом случае вы можете поддержать супруга, если он об этом попросит, но вмешиваться в ситуацию не стоит. Только хуже сделаете!

Очевидно, что у вашего мужа с отцом сложные отношения. Однако он - взрослый человек и способен расставить все точки над «i». Как минимум определить границы и не позволять отцу умалять соб-

ственные достоинства, как максимум - прекратить или поставить на паузу общение.

Искренне поговорите с ним о происходящем. Предложите свою помощь, но не навязывайте собственное мнение. Дайте понять, что вам обидно наблюдать подобное, но вы готовы принять любое решение любимого человека.

Говорят, чужая душа - потемки. Перефразируя, можно сказать «чужая семья - потемки». Не советую лезть в нее, если не хотите оказать ся крайней.

## КОГДА ПРОШУ В ДОЛГ, МНЕ ОТКАЗЫВАЮТ...

*Бывает, мне нужно попросить денег в долг. Но когда я обращаюсь с этой просьбой к людям, они отказывают под каким-либо предлогом. Что я делаю не так?*

**Анастасия К.**

Некоторые люди, прося в долг, чувствуют себя виноватыми, стыдятся своей просьбы. Собеседник это считывает и отвечает отказом. Обращаться нужно спокойно, уверенно. Говорить ровным голосом, не теребя в руках предметы и не путаясь во фразах. Одним словом, чувствуя, что ваша просьба - совершенно нормальное явление.

Нежелательно использовать частицу «не» при обращении. Замените фразу «Не мог бы ты мне одолжить...» на «Одолжи, пожалуйста».

Просьбу дать денег в долг нужно озвучивать прямо, без предыстории. Чтобы завоевать доверие, можно уточнить цель, на которую требуются средства - например, «деньги нужны дочери на новую школьную форму».

Но самое главное - вы должны четко оговорить сроки возврата. Не «через неделю-другую», а «в следующее воскресенье». Более того, свое слово следует сдерживать, если не хотите заработать плохую репутацию.

## ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

### «Понедельник - день тяжелый». Почему?

Согласно статистике, в понедельник возрастает число обострений хронических заболеваний, травм, а также вызовов скорой помощи. Неужели этот день обладает плохой энергетикой?

Вовсе нет, но таковой мы наделяем его сами. С началом рабочей недели мы связываем большое количество ожиданий и планов. Если начинать худеть, то с понедельника, если ставить себе новые задачи, то тоже с него.

Усугубляет ситуацию и предшествующее этому дню воскресенье. Мы расслабляемся, позволяем себе лишнего, наслаждаемся ничегонеделанием. После этого понедельник на контрасте кажется сложным днем.

В помощь - самодисциплина, четкое планирование и минимум ожиданий от начала недели!

**Женская сумка - это скорее:**  
 брендовый аксессуар (1)  
 насущная необходимость (3)  
 показатель статуса (2)  
 демонстрация вкуса (4)

**Новости вы предпочитаете узнавать:**

в Интернете (4)  
 от друзей и знакомых (1)  
 из телепередач (2)  
 из разных источников (3)

**В магазине вы купите какую-то вещь, если:**

идет распродажа и цены сильно снижены (2)  
 вам неловко отказать продавцу (1)  
 она точно вам нужна (3)  
 очень понравилась (4)

**Как вы относитесь к лотереям?**

Равнодушно, ведь выиграть практически нереально (3)  
 Отрицательно, это явный обман (4)  
 С интересом, ведь вероятность выиграть все же есть (2)  
 Хотела бы сама организовать такое прибыльное предприятие (1)

**Какое испытание вам под силу?**

Пройти сквозь заросли колючих кустарников (4)  
 Публично разоблачить мошенника (3)  
 Погрузиться на большую глубину (1)  
 Прыгнуть с парашютом (2)

**Если вы попали в компанию, где ведется обсуждение острой проблемы, то какой вариант развития событий для вас более реален?**

Всех выслушаете и примете точку зрения большинства (1)  
 Если поймете, что спор вам не по нутру, то без лишних слов покинете помещение (4)  
 Постараетесь донести до других то, что сами думаете по данному поводу (3)  
 Отмолчитесь (2)

**Если вы смотрите репортаж о чрезвычайном происшествии, то как обычно реагируете?**

Теряете самообладание и покой (1)  
 Переживаете за участников событий (3)  
 Надеетесь, что все закончится хорошо (2)  
 Негодуете и хотите, чтобы были наказаны виновники чрезвычайного происшествия (4)

**Вы верите в существование внеземных цивилизаций?**



## НАСКОЛЬКО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ВЛИЯНИЮ?

**Одни люди легко поддаются рекламе, уловкам продавцов, другие абсолютно к ним глухи. Проверьте, а как сильно внушаемы вы?**

Верю до известной степени (2)      умалчивает (3)  
 Нет, мы одни во Вселенной (4)      Конечно, ведь с инопланетянами  
 Наука о таких открытиях пока      кое-кто уже встречался (1)

### ПОДВОДИМ ИТОГИ

#### 8-13 БАЛЛОВ

Конечно, стороннего влияния в современном мире трудно избежать, но психологически вы слишком доверчивы, легко поддаетесь внушению, меняя взгляды и поведение. В общем, вы просто подарок для рекламодателей и всяких проходимцев. Чтобы защититься от внешнего прессинга, старайтесь отслеживать и анализировать свои мысли, чувства и действия. Не будьте флюгером, который слепо подчиняется любым веяниям.

#### 14-19 БАЛЛОВ

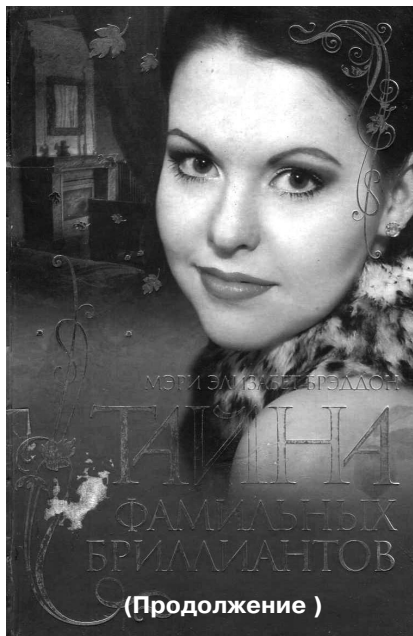
Вы подвержены влиянию в определенной степени: воздействовать на вас можно тогда, когда тема вам интересна. Например, кого-то занимают модные тренды в одежде, а кого-то легко «подцепить на крючок», предложив товары для садоводства. Если вы присмотритесь к себе и будете знать свое слабое место, то повлиять на вас станет сложнее. Старайтесь быть знающим и хорошо информированным человеком, чтобы не попасть впросак.

#### 20-26 БАЛЛОВ

Вы трезвомыслящий человек, который оценивает факты, может увидеть ситуацию целиком и разрешить вопрос со знанием дела. Вас невозможно, что называется, заманить в ловушку. Однако на вас могут повлиять авторитетные личности, да и мнение большинства вы не сбрасываете со счетов. В то же время вы не приемлете шаблонов. А вот на уступки тем, кого любите, идете легко, заранее возлагая на себя ответственность за принятые решения.

#### 27-32 БАЛЛА

Вы как океанский лайнер в автономном плавании, который никто и ничто не может сбить с выбранного курса. Вы самодостаточны и никому не позволите собой управлять. Но у такой стойкости существует и обратная сторона - вы не пускаете в свою жизнь все новое и современное. Иногда все-таки стоит умерить скептицизм и начать больше доверять людям и впускать в свою жизнь свежие веяния.



# ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

то на сердце, — возразил Остин. — Не сочтите это за дерзость, но я в этом убежден.

Маргарита только покачала головой.

— Так я ошибаюсь? — спросил Клемент.

— Да. У меня нет никакого особого горя; я только немного беспокоюсь об отце, который долго не возвращается домой. Но в его отсутствии ничего нет странного; это часто с ним случается, и, конечно, когда он воротится, то пожурит меня за то, что я так много беспокоилась о нем.

Вечером 27 августа Маргарита давала, как всегда, свой урок, и по окончании заболталась с миссис Остин и Клементом, который совершенно забросил свои вечерние прогулки в те дни, когда его племянница брала уроки. Они говорили о разных вещах, и потому неудивительно, что разговор коснулся и винчестерского убийства.

— Ах, мисс Вентворт, — воскликнула миссис Остин, перебивая своего сына, излагавшего теории своего любимого Карлейля, — вы, вероятно, слышали об ужасном убийстве, наделавшем столько шума?

— Об ужасном убийстве? Нет, я не слыхала, миссис Остин. Впрочем, я никогда не знаю новостей; старуха, у которой я живу, мало интересуется тем, что делается на свете, а я сама никогда не читаю газет.

— Неужели, моя милая? — сказала миссис Остин. — А я думала, что об этой истории уже везде протрубили, потому что в ней замешано имя миллионщика Дунбара.

— Мистера Дунбара! — воскликнула Маргарита, и глаза ее сверкнули огнем.

— Да, моя милая, тут замешано имя богатого банкира. Я очень интересовалась этим делом, так как сын мой служит в конторе Дунбара. Дело в том, что какой-то старый слуга мистера Дунбара убит в Винчестере; сначала подозрение в убийстве пало на самого мистера Дунбара, но ведь это очевидный вздор. Какая могла быть причина богачу, миллионеру убивать своего слугу? Однако его заподозрили, и какой-то глупый судья засадил его в тюрьму. На прошлой неделе было следствие, но оно еще не кончено и отложено до сегодняшнего дня. Мы только завтра узнаем о результате.

Маргарита слушала этот рассказ бледная как смерть. Клемент, видя страшную перемену в ее лице, поспешил сказать:

— Матушка, вы бы лучше не говорили о таких вещах с мисс Вентворт. Посмотрите, как она побледнела; у нее нервы, может быть, не такие крепкие, как у вас.

— Нет, нет! — воскликнула Маргарита, задыхаясь. — Я... я... хочу все слышать. Скажите, миссис Остин, как звали убитого?

— Джозеф Вильмот.

— Джозеф Вильмот! — медленно повторила Маргарита. Она всегда знала своего отца под именем Джемса Вентворта, но очень вероятно, что его настоящее имя было Вильмот. Она имела достаточные основания подозревать, что Вентворт была подложная фамилия.

— Я вам дам газету, — сказала миссис Остин. — Если вас это интересует.

— Да, пожалуйста.

Миссис Остин взяла со стола одну из еженедельных газет, свернула и подала ее Маргарите.

— Предложите мисс Вентворт стакан вина, — воскликнул Клемент. — Я уверен, что эта страшная история испугала ее.

— Нет, нет, спасибо, — отвечала Маргарита, — я, право, ничего не хочу; мне надо идти домой. Прощайте, миссис Остин.

Она хотела сказать еще что-то, но голос изменил ей. Она обыкновенно на прощание жала руку миссис Остин и Клементу, который всегда провожал ее до калитки, но теперь она быстро повернулась и выбежала из комнаты, прежде чем миссис Остин успела ответить ей. Клемент последовал за ней.

— Мисс Вентворт, — сказал он, — я уверен, что вас что-то тревожит, мучит. Пожалуйста, вернитесь в гостиную и успокойтесь немного, прежде чем идти.

— Нет, нет, нет!

— Так позвольте мне вас проводить?

— Ах нет, нет! — воскликнула она. — Ради Бога, не останавливайте меня, не провожайте меня, мистер Остин.

Она прошла мимо него и поспешила к калитке. Он последовал за ней и долго смотрел на ее удаляющуюся фигуру, потом тяжело вздохнул и вернулся в гостиную.

«Я не имею никакого права навязываться ей, — сказал он сам себе,

Долго ждала она отца, и одному небу известно, сколько она выстрадала в это время. Прошла неделя, другая, а он все не являлся. Ей даже в голову не приходила мысль, что он мог умереть, занемочь; нет, она опасалась, только чтобы он не сделал чего дурного. Она ждала его каждый час, каждую минуту, но он не являлся. Несмотря, однако, на все свое беспокойство, молодая девушка с необыкновенным рвением исполняла свои обязанности. Когда она давала свои уроки, мысли ее могли далеко уноситься, но глаза пристально смотрели на ноты, на пальцы учениц. Жизнь ее с самого детства была трудная, полная тяжелых испытаний; она привыкла скрывать свое горе и беспокойство, так что никто посторонний и не замечал перемены в молодой девушке.

Один только человек видел и чувствовал, что с бедной учительницей что-то неладно, — Клемент Остин. Он уже научился понимать сложную, постоянно изменяющуюся игру ее физиономии и ясно видел неожиданную перемену, происшедшую в ней в последнее время. Она по-прежнему слушала его, когда он рассказывал ей что-нибудь о своих любимых книгах или о музыке, но на лице ее уже не видно было прежней улыбки удовольствия, и часто он слышал, как она тяжело вздыхала, сидя за уроком.

Однажды он спросил, не случилось ли какой-нибудь неприятности и не может ли он или мать его помочь ей чем-нибудь. Она поблагодарила его, сказав, что с ней не случилось ничего неприятного и она не нуждается ни в чьей помощи.

— Но я уверен, что у вас есть что-

— она не дала мне никакого права вмешиваться в ее дела или даже думать о ней!»

Бросившись в кресло, он схватил газету, но не прочел и десяти строк. Глаза его были устремлены на газету, но он думал о Маргарите:

«Бедная девушка. Бедная, одинокая девушка! Такое чистое, прекрасное создание. Где ей одной бороться со всеми трудностями жизни!»

Маргарита быстро дошла до Вандворта. Она крепко прижимала к груди газету. Это был, быть может, ее смертный приговор. По дороге она ни разу не остановилась, не изменила шагу, пока не достигла своей улицы. Открыв калитку своего маленького садика — ибо незачем было запирали бедные годольфинские коттеджи, — она вошла в дом, в свою комнату, где отец открыл ей тайну своей жизни, где она поклялась никогда не забыть имени Генри Дунбара. В доме было тихо и темно, ибо старуха-хозяйка ложилась спать и никогда не дожидалась Маргариты.

Она зажгла свечку и принялась за газету. Внимание ее тотчас остановилось на крупном заголовке: «Винчестерское убийство. Последние известия».

Девушка прочла два раза, медленно и внимательно, страшную историю убийства. В глазах ее не видно было ни слезинки, какое-то отчаянное мужество овладело ее сердцем, этим несчастным, разбитым сердцем, казавшимся ей теперь куском льда.

— Я поклялась не забыть имени Генри Дунбара, — промолвила она глухим голосом. — Теперь у меня есть причина навсегда его запомнить.

С самого начала она была уверена, что ее отец был убит своим старым баринном. Но теперь уже не могло быть ни малейшего сомнения: Джозеф Вильмот был ее отец, и его убил Генри Дунбар. В газетах было сказано, что несчастный Вильмот встретил брата на ватерлооской станции железной дороги вечером 16 августа. В этот самый вечер Джеймс Вентворт уехал в Лондон. Он встретился лицом к лицу со своим бывшим хозяином, с человеком, погубившим его на всю жизнь, с бесчувственным подлецом, так жестоко его предавшим. Он, верно, наговорил ему дерзостей, даже, быть может, стал стращать, и Генри Дунбар, столь же бесчувственный и коварный в старости, как в дни своей юности, обманул несчастного своей любезностью и, заманив в глухую рощу, убил его, чтобы навсегда уничтожить позорную тайну своей юности.

Что же касается того факта, что труп был ограблен и не найдено на нем ни платья, ни денег, то это, ко-

нечно, было делом самого Дунбара, который этой хитростью думал отвести от себя всякую тень подозрения.

Девушка сложила газету и спрятала ее за пазуху, крепко прижав роковую летопись убийства к своей девственной груди, в которой так болезненно билось ее поблекшее, охладевшее сердце. Потом она взяла свечу и отправилась в уютную комнату, в которой отец ее спал, когда бывал дома.

В углу стоял большой, потертый волосяной чемодан, перевязанный толстой веревкой.

Маргарита стала на колени перед этим чемоданом и поставила свечу рядом на стул. Своими нежными ручками она стала развязывать узел веревки. Это была нелегкая задача, и она истерла себе все пальцы, прежде чем ей удалось развязать узел и поднять крышку.

Внутри были набросаны в ужасном беспорядке старые, изношенные, запыленные платья, сломанные глиняные трубки, старые газеты с отметками красным карандашом на полях. На самом же дне ящика, между различными обломками и остатками табачных листьев, лежало несколько писем.

Маргарита взяла их и начала читать. Три письма, пожелтевших и полинявших от времени, были адресованы губернатору Норфолькского острова для передачи Джозефу Вильмоту.

Увидев этот роковой адрес, бедная девушка опустила голову и зарыдала. «Он много согрешил в жизни, но мог все искупить покаянием, — думала она, — теперь же все пропало. Его убил Генри Дунбар».

После этого у нее уже не оставалось ни малейшего сомнения. Она имела в руках доказательство, что ее отец и Джозеф Вильмот были одно и то же лицо; а этого ей казалось достаточно, чтобы доказать виновность Генри Дунбара. Ясно, что богатый банкир убил своего старого слугу. Он тридцать пять лет тому назад предал, опозорил несчастного, а теперь этот самый несчастный мог его выдать, открыть позорную тайну его юности, и он решил разом покончить с этим опасным для него человеком.

Так рассуждала Маргарита. Ей никогда не приходило в голову, что убийство ее отца могло быть простым, обыкновенным преступлением, совершаемым каждый день из-за мелочных, корыстных мотивов. Другие люди могли это думать, но они не знали прошедшего.

На другое утро с рассветом девушка вышла из дому, и с первым поездом отправилась в Винчестер, куда и приехала в десять часов. Она поехала налегке, взяв с собою

только все деньги, которые у нее были. Она не думала о себе, о своих нуждах, а вся углубилась в свои мысли. Ее поездка была смелая, мужественная выходка: она решилась предстать перед судом и, рассказав позорную повесть прошлого, обвинить Генри Дунбара в убийстве ее отца.

Приехав в Винчестер, она обратилась с расспросами к сторожу на железной дороге. Тот обошелся с ней очень прилично. Ее бледное, задумчивое личико дышало прелестью и неволью располагало к ней. Конечно, грустно, что греческий профиль и черные кудри служат лучшей рекомендацией, но такова слабость человеческой природы: красота видна глазам всех, а достоинства, прикрытые рыжими волосами или приплюснутым носом, оцениваются только мудрецами.

— Чем могу вам служить? — сказал служитель с любезной улыбкой.

— Я хочу узнать об убийстве, — дрожащим голосом произнесла молодая девушка, — об убийстве, совершенном...

— Да, да, мисс, — перебил ее служитель, — весь Винчестер только и говорит об этом. Странное, таинственное происшествие! Но, — прибавил он с сияющим лицом, — вы, может быть, мисс, приехали в качестве свидетеля? Может быть, вы знаете?

Он пришел в совершенное волнение от одной мысли, что эта хорошенькая девушка могла рассказать ему что-нибудь новенькое об убийстве, и он первый распространит эту новость по всему городу. Нечего и говорить, какой авторитет он получил бы после этого в глазах всех соседей.

— Да, — ответила Маргарита, — я хочу представить свидетельство против Генри Дунбара.

— Свидетельство против мистера Дунбара?! — воскликнул он, с удивлением смотря на девушку. — Да его только вчера вечером выпустили из тюрьмы; он уезжает нынче, с ночным поездом в Лондон, и все в городе негодуют на власти за то, что они с ним так дурно поступили. Конечно, насколько известно до сих пор, мистера Дунбара можно столько же подозревать, сколько и меня. — И сторож презрительно щелкнул пальцами. — Но если вы знаете что-нибудь о мистере Дунбаре, то, конечно, это меняет все дело, и вы обязаны, мисс, тотчас отправиться к судье и представить ваши показания.

Сторож не удержался и щелкнул языком от удовольствия, что ему будет что порассказать соседям.

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

## Необычный гороскоп



# СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ!

**Каждая женщина как можно дольше хочет оставаться молодой и привлекательной. Пока источник вечной юности никто не открыл, поэтому возьмите на вооружение наши советы! Они сохраняют и приумножат ваше очарование.**

### ОВЕН

Часто «заедаете» стресс. Избавиться от этой привычки непросто, поэтому в качестве оружия против волнения можно использовать фрукты, овощи, зелень. А еще лучше иметь под рукой жевательную резинку. И поменьше сладкого и мучного.

### ТЕЛЕЦ

Вредные привычки - распространенная «беда» среди Тельцов. Бросить курить нелегко, но это возможно. И даже необходимо, если хотите сохранить здоровый цвет лица и естественный румянец. Кожа сероватого оттенка и болезненная бледность мало кого украшают.

### БЛИЗНЕЦЫ

Жизнерадостность «близняшек» заразительна. Чем счастливее они, тем счастливее люди вокруг них. Когда они улыбаются, трудно сдержать ответную улыбку. Она придает лицу Близнецов естественное сияние и красоту, которых не добиться никакими салонными процедурами.

### РАК

Представителям четвертого знака следует каждый день находить время, чтобы двигаться. Движение - это жизнь, а подвижность и гибкость - верные спутники молодости. Планируйте активный от-

дых, намечайте тренировки. Только не откладывайте поход в спортзал: чем дольше вы тянете, тем меньше вероятности, что вообще туда попадете.

### ЛЕВ

Гордых Львов нередко тянет к восточным знаниям и мудрости. С помощью акупунктуры (поглаживаний и нажатий пальцами) на определенных участках лица и тела вы можете добиться отличного косметического результата. Подобные манипуляции улучшают кровообращение, стимулируют заживление и повышают упругость кожи. А еще они наполняют организм позитивной энергией.

### ДЕВА

Рожденным под этим знаком стоит постоянно помнить об осанке. Сутулые плечи, опущенная голова, сгорбленная спина - и бабушка-старушка готова! Вряд ли бы вам этого хотелось. Поэтому гордо расправьте плечи, поднимите голову, выпрямите спину. Можно делать специальные упражнения для осанки, тогда держать ее будет гораздо проще. Отличный вариант - йога.

### ВЕСЫ

Нередко у Весов чувствительная, склонная к сухости кожа, причем не только лица, но и рук. Пусть увлажняющий крем станет вашим

постоянным спутником. Используйте его после каждого контакта с водой. Не забывайте и про специальные маски для кожи рук. Делайте их регулярно, хотя бы раз в неделю. Любую домашнюю работу выполняйте в резиновых перчатках. Помните: именно руки выдают возраст!

### СКОРПИОН

Какое средство самое главное в любой косметичке? Правильно - здоровый сон. То, чего часто вам не хватает. У вас много дел, переживаний, причем не только за себя, но и за других. Настоятельно рекомендуем вам переложить хотя бы часть забот и обязанностей и обеспечить себе не менее 7 часов сна. И помните: 1 час сна до полуночи лучше, чем 2 часа после.

### СТРЕЛЕЦ

Дамы-Стрельцы не забывают заботиться о лице, но забывают заботиться о теле. Воздух - лучшее косметическое средство для кожи тела. Принимать воздушные ванны следует обнаженной, т.к. коже тоже нужно «дышать». Так что скидывайте с себя одежду, когда это возможно.

### КОЗЕРОГ

Рожденным в разгар зимы часто не хватает витаминов С и Е. Недостаточность витамина С приводит к повышенной ломкости кровеносных капилляров, общей слабости, кровоточивости десен при чистке зубов. Без витамина Е кожа теряет упругость и эластичность.

### ВОДОЛЕЙ

«Льющим воду» не стоит забывать о питьевом режиме - залоге красоты и здоровья. Выпивайте по меньшей мере 8 стаканов воды в день. Такое количество воды поможет сохранить кожу гладкой, мышцы - здоровыми и крепкими. Речь здесь идет именно о чистой воде, а не чае или соке (даже свежевыжатом). Это лишь добавка к ней. Только не пейте много на ночь, иначе наутро вы увидите опухшее лицо и мешки под глазами.

### РЫБЫ

«Кушай в день по яблочку» - об этой простой истине Рыбы помнят не всегда. И зря! Регулярное употребление яблок способствует омоложению организма. Каждый день выпивайте по стакану свежевыжатого яблочного сока или съдайте по яблоку утром натощак и вечером перед сном. Предпочтение лучше отдать зеленым яблокам - в них меньше всего сахара.



## КАК СТИРАТЬ БЕЛЬЕ, ЧТОБЫ ХОРОШО ВЫСЫПАТЬСЯ?

А вы знали, что аллергены и микробы, которые остаются на простынях, могут влиять на сон? Они ухудшают самочувствие человека. Чтобы хорошо высыпаться, постельное белье нужно менять раз в неделю, так как на нем накапливаются частички кожи, грязь и жир.

Кондиционер при стирке лучше не использовать, а вот температуру поставить повыше - от 60°. При этом бак стиральной машины не должен быть переполнен, чтобы вещи свободно циркулировали в нем.

При возможности лучше сушить постельное белье на солнце - это дополнительная дезинфекция. А если у вас есть время, погладьте его: температурная обработка не помешает. Тогда и спать вы будете на нем сладко и крепко!

*Инна.*

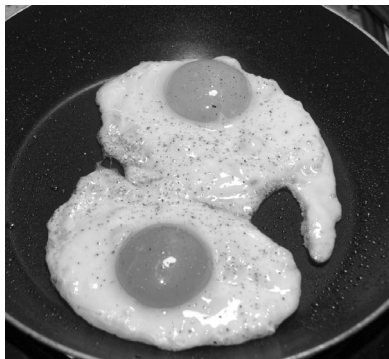


## ЭТУ ЯИЧНИЦУ МОЖНО ЕСТЬ НА НОЧЬ!

Хотите съесть на ночь что-нибудь вкусненькое и при этом не набрать лишние кило? Я с этой целью давно выбираю яичницу, но не обычную, а полезную. Для ее приготовления понадобится сковорода с антипригарным покрытием и... все!

Жарьте на ней яйца в количестве не более двух штук без использования масла. Так вы сможете и голод утолить, и ничего вредного не съесть.

*Алена.*



## 5 ПОЛЕЗНЫХ ТРАВ ВМЕСТО ЧАЯ

Ароматные травы можно не только добавлять в холодные лимонады и готовые горячие напитки, но и полноценно заваривать. Попробуйте на вкус мяту, лаванду, иван-чай, тимьян и бергамот.

**С**амый простой способ заварить травы - собрав их в свежем виде. Однако растения можно и засушивать: в этом случае наслаждаться ароматными напитками можно будет даже не в сезон.

**Мята.** Из нее получается не только вкусный, но и полезный напиток, обладающий успокаивающим действием. Ее рекомендуется собирать в конце июня - начале июля, поутру. Попробуйте заварить 4-5 листочков свежей мяты кипятком и дать напитку настояться 10-15 минут.

**Тимьян.** Он же чабрец. Известен прекрасным ароматным букетом - здесь и дубильные вещества, и смолы, и флавоноиды. Заваривайте несколько листьев кипятком так же, как обычный чай, и настаивайте 10-15 минут. Собирают листья тимьяна в конце июня, когда он только начинает цвести. В это время в нем содержится максимум эфирных масел.

**Бергамот.** Это растение расслабляет и снимает усталость. Его можно добавлять в уже заваренный чай или зава-

ривать отдельно. Для этого понадобятся слегка подсушенные листья бергамота: сушить их рекомендуется не менее пяти дней после сбора в хорошо проветриваемом помещении. Пейте чай с бергамотом крепким: на 200 мл кипятка понадобится 2 ст. л. полученного сухого порошка бергамота.

**Иван-чай.** В нем можно найти немало витаминов и микроэлементов, а также полезные ферменты. Собирать его рекомендуется с момента появления первых цветков. Перед завариванием траву желательно промыть и подсушить. Необходимо добавить к 200 мл кипятка 1-2 ч. л. сушеного иван-чая, чтобы получился напиток средней крепости.

**Лаванда.** Лаванду заваривают в сушеном виде. Предварительно собирают зеленую часть стебельков. Далее формируют пучки, перевязывают их нитками и вешают на 4-5 дней в прохладном сухом помещении головками вниз. Для заваривания чая вам понадобится 2 ч. л. высушенной травы. Залейте их 200-250 мл кипятка и настаивайте не более 7 минут.

## БЛОКНОТ-НАПОМИНАЛКА

У нас есть семейный лайфхак. К входной двери с внутренней стороны мы прикрепили отрывной блокнот, куда записываем все необходимые дела на день, которые нельзя забыть: вынести мусор, купить те или иные продукты, от-

дать обувь в ремонт, побывать на родительском собрании и так далее. Работает на ура: перед выходом удобно свериться со своим расписанием и ничего не упустить.

*Мария.*

# МАСТЕРИЦА

## БУКЕТ В СТИЛЕ РУСТИК

Модный тренд во флористике - стиль рустик. Букет, выполненный таким образом, лаконичен и отлично подойдет в качестве дополнения к подарку.

Для создания изделия можно использовать сухоцветы из полевых цветов и цветы ручной работы, а также грубые ткани (лен, мешковина, бечевка).



**1** В центре букета расположите плоскую розу ручной работы, выполненную из ленты (ширина - 2,5 см, длина - 70 см) и кружочка из фетра (диаметр - 5 см). На круге из фетра вырежьте небольшую треугольную выточку, склейте края. Должен получиться невысокий конус.

**2** Край атласной ленты сложите вдвое, приложите к вершине конуса и приклейте. Начните складывать ленту треугольниками и располагать по окружности. Каждую складочку фиксируйте клеем. Следующий ярус должен быть немного уже предыдущего. Когда конус из фетра будет полностью скрыт лентой, плоская роза окажется готова. Конец ленты подогните внутрь конуса и зафиксируйте клеем.

Для основы букета используйте мешковину. Для этого укрепите ткань с помощью клеевого флизелина. Затем вырежьте 2 одинаковые заготовки в форме листочка. Край срежьте фигурно ножницами зигзаг. На одном из листиков прошейте машинной строчкой или вручную прожилки.

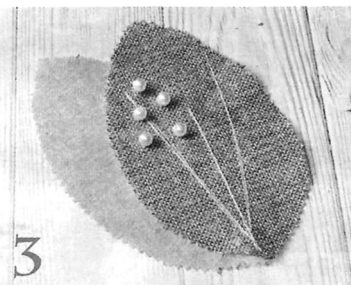
**3** Сформируйте букет. Листики наложите друг на друга с небольшим смещением в верхней части. В нижней части сложите небольшую выточку, в нее вклейте деревянную палочку (ручку букета). Ручку плотно обмотайте бечевкой.

Приступите к декору. В центр приклейте атласную розу, вокруг нее - несколько крупных бусин. Сформируйте композицию из сухоцветов и расположите ее вокруг розы, при необходимости используйте клей.

Гармонично в таком букете смотрятся подкрашенные коробочки льна и лагурус. Готовый букет перевяжите хлопковой лентой.

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

мешковина, дублерин (клеевой флизелин), атласная и хлопковая ленты, бечевка (шпагат), белые бусины, деревянная палочка, сухоцветы, ножницы, иголка, кусочек фетра, клеевой пистолет.



### НЕ ТОЛЬКО ЖИВЫЕ ЦВЕТЫ

Если вы хотите сделать приятное человеку, необязательно дарить живые цветы. Есть более долговечная альтернатива - поделка. Таким образом, например, можно сделать букет из бумаги, картона или даже салфеток. Все, что вам понадобится - ножницы и клеевой пистолет.

В последнее время в моду вошли так называемые съедобные букеты, основу которых составляют овощи, фрукты, колбасные изделия, шоколад и т.д. Основная задача - надежно закрепить продукцию в флористической упаковке.

Ребенок будет рад небольшому букетику из мягких игрушек. Игрушки должны быть небольшими, без проволоки внутри, желательно одинаковыми. Дополнить композицию можно сладостями.

Самые популярные модели диванов сегодня - «Книжка» (и все ее вариации) и «Дельфин». Они удобны в использовании, не занимают много места в сложенном виде и отличаются невысокой стоимостью. Но недостатки также имеются, и о них стоит узнать перед покупкой.

## «Книжка»



Это первый тип складного дивана, который появился в начале XX века и до сих пор не теряет актуальности.

Чтобы превратить его в спальное место, достаточно поднять нижнюю часть до щелчка, а затем опустить. Спинка опустится вниз вместе с сиденьем, и диван трансформируется в кровать.

⊕ Доступная цена. Пожалуй, это самый недорогой тип диванов на рынке.

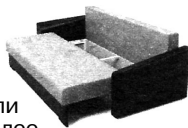
⊕ Этот диван компактен. «Книжка» идеально подходит для малогабаритной квартиры. Практически все модели оснащены ящиком для постельного белья.

⊖ Тяжелый, при раскладывании нужно прикладывать усилия.

⊖ При частом использовании трансформационный механизм быстро выходит из строя. Диван может остаться в полуразобранном виде в самый неподходящий момент.

## «Еврокнижка»

Улучшенная модель, которую также называют «еврософа» или «евродиван». Она более удобна в использовании: сиденье выкатывается вперед на колесиках, а спинка опускается.



⊕ Большая (по сравнению с обычной «книжкой») площадь спального места.

⊕ Надежный трансформационный механизм. Можно не опасаться того, что диван «заклинит».

⊕ Эту модель не нужно отодвигать от стены, чтобы подготовить спальное место.

⊖ Слабое звено дивана «Еврокнижка» - пазы, регулирующие выкатывание сидения. Если они плохо закреплены, то нижняя часть дивана будет буквально отрываться от верхней. Кроме того, колесики могут повредить напольное по-



# КАКОЙ ДИВАН ВАМ НУЖЕН?

**При выборе дивана-кровати важно обращать внимание не только на его внешний вид, но и на механизм трансформации. От этого зависит срок службы мебели и качество вашего сна.**

крытие, поэтому лучше отдавать предпочтение моделям, где они прорезинены.

каждый раз передвигать диван, чтобы разложить его.

## «Танго»

Второе название - «Клик-кляк». Такой диван можно закрепить в трех положениях - сидя, лежа и полулежа. Некоторые производители выпускают модели, у которых дополнительно регулируется положение подлокотников.



⊕ «Танго» легче, чем «Книжка» и все ее вариации. Справиться с раскладыванием дивана смогут и пожилые люди, и подростки.

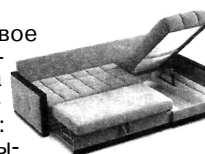
⊕ Подходит для небольших помещений благодаря компактности.

⊖ Диван не выдерживает большую нагрузку. Чаще всего его используют как спальное место для ребенка.

⊖ Разместить мебель придется на расстоянии от стены, если вы не готовы

## «Дельфин»

Считается, что свое название этот диван получил из-за особого механизма раскладывания: спальное место «выныривает», дельфин из волн.



Чтобы его подготовить, нужно потянуть на себя нижнюю часть дивана за специальную ручку.

⊕ За счет прочных металлических опор диван выдерживает большую нагрузку.

⊕ «Дельфин» обычно оснащен вместительным ящиком для хранения постельного белья или других вещей.

⊕ Самый простой механизм трансформации дивана в спальное место.

⊖ Даже при условии аккуратного обращения срок службы такого дивана всего 5-7 лет.

## 5 ТКАНЕЙ ДЛЯ ОБИВКИ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

Если правильно выбрать обивку, мягкая мебель прослужит вам долгие годы.

**1. «Антикоготь».** Так называют материалы, устойчивые к зацепкам. К ним относятся мебельная замша, микровелюр, флокискотчгард. Идеально подходят тем, у кого есть домашние животные.

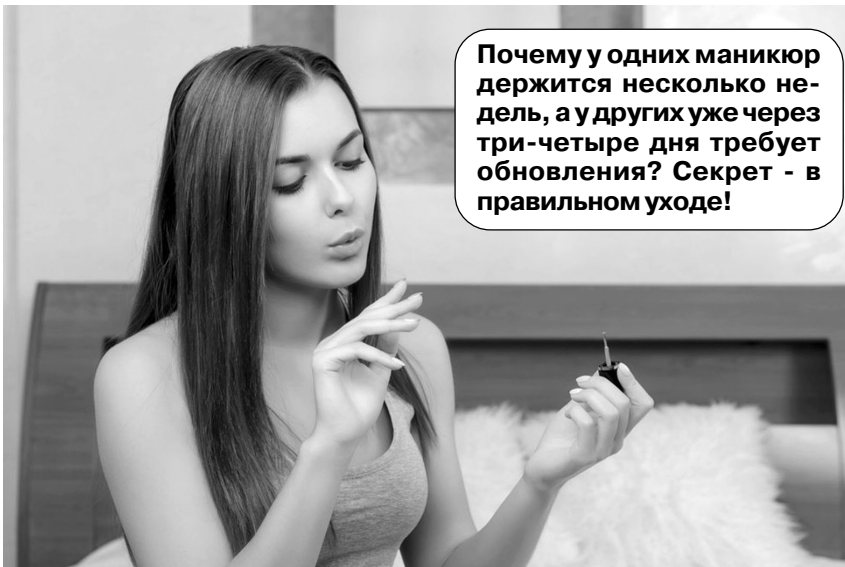
**2. Рогожка.** Изготавливается из натуральных (хлопок, лен) и синтетических (акрил, полиэстер) материалов. Рекомен-

дуется выбирать смесовые ткани - микс натуральных и синтетических. Рогожка считается гипоаллергенной.

**3. Жаккард.** Один из самых прочных материалов. Как правило, обивка из жаккарда отличается красивыми узорами, которые интересно рассматривать. Для ухода достаточно пылесосить такую мебель раз в две недели. Загрязнения удаляются мыльной водой.

**4. Велюр.** Приятный к телу и бархатный велюр имеет большой выбор фактур и оттенков. Устойчив к растяжению и легко очищается от загрязнений. Но есть существенный минус - велюр склонен к заломам.

**5. Натуральная кожа.** Не накапливает пыль в отличие от ворсовых покрытий. При правильном уходе срок службы обивки из натуральной кожи - до 20 лет.



**Почему у одних маникюр держится несколько недель, а у других уже через три-четыре дня требует обновления? Секрет - в правильном уходе!**

# МАНИКЮР БУДЕТ ДЕРЖАТЬСЯ ДОЛГО!

## 5 СЕКРЕТОВ

**С**вежий маникюр выглядит безупречно, но уже через несколько дней на ногтях могут появиться сколы, трещинки и другие погрешности. Рассказываем, как этого избежать.

### Используйте основу

Перед нанесением основного оттенка лака рекомендуется использовать основу. Это бесцветное средство, которое подготавливает ногтевую пластину, улучшая сцепление лака с поверхностью ногтя.

✓ **Ассортимент базовых покрытий велик. Выберите средство для питания и ухода, дополнительного блеска, отбеливающее или с маслами в составе.**

Наносите базовое покрытие на всю длину ногтя, особенно акцентируя внимание на его кончике. Именно там быс-

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫБИРАТЬ ЛАК НЕЙТРАЛЬНЫХ ОТТЕНКОВ. НА НИХ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫ ЛЮБЫЕ НЕДОСТАТКИ.**

### Бьюти-вопрос

## НУЖЕН ЛИ НОГТЯМ ОТДЫХ ОТ ШЕЛЛАКА?

Некоторые женщины считают, что время от времени ногтям следует отдыхать от шеллака. Якобы так они получают возможность «подышать» и восстановиться. Однако ногтевая пластина состоит из мертвой ткани и не уча-

ствует в обменных процессах. Таким образом, отдых как таковой ей не требуется. Более того, сам по себе гель-лак выполняет полезную защитную функцию. Он создает барьер, смягчающий вли-

### Не наносите несколько слоев сразу

С целью сделать покрытие более насыщенным и плотным женщины часто наносят лак сразу в несколько слоев. Однако этим можно добиться противоположного результата - покрытие будет долго сохнуть, ляжет неравномерно.

Лак действительно рекомендуется наносить в несколько слоев, однако между ними должен быть перерыв в 3-5 минут. За это время предыдущий слой успеет закрепиться на пластине.

### Берегите покрытие

Вода, химические средства и абразивные частицы губительны для маникюра. Они делают лак блеклым, приводят к сколам.

Если вы часто контактируете с водой, не забывайте про хозяйственные перчатки. Их рекомендуется надевать во

время уборки, мытья посуды. Но даже при такой защите руки и маникюр после домашних дел требуют ухода. Нанесите увлажняющий крем или побалуйте себя успокаивающей ванночкой для рук.

✓ **Смешайте в равных пропорциях травы - шалфей, череду, ромашку, зверобой (можно использовать 1-2 вида по желанию). 1 ст. л. полученного сбора залейте 500 мл горячей воды. Оставьте на 20 минут, процедите, слегка остудите. Опустите руки в теплую ванночку на 15 минут.**

### Выбор -

#### за короткими ногтями

На длинных ногтях маникюр долго держится. Они легко ломаются, покрытие повреждается. Идеальная длина - не более 5-6 мм. Она удобна для повседневной жизни, комфортна в быту. Если вы считаете, что короткие ногти смотрятся не так эффектно, как длинные, то глубоко ошибаетесь. Согласно опросам, именно небольшая длина ассоциируется у окружающих с высоким статусом ее обладательницы. Короткие ногти «выглядят» дорого, особенно если на них нанесено однотонное пастельное покрытие.

Попросите мастера правильно подобрать форму ногтей. Кому-то идет квадратная, а кому-то - овальная. Специалист может единожды скорректировать ее, после чего можно поддерживать результат и в ходе домашнего маникюра.

#### Ухаживайте за кутикулой

Если кутикула сухая и огрубевшая, маникюр выглядит неухоженным. И наоборот, если она мягкая и хорошо увлажненная, покрытие держится дольше.

Для ухода за кутикулой используйте увлажняющие средства - кремы, масла. Они выпускаются в удобных флакончиках-стикерах, которые можно положить в сумочку и всегда иметь под рукой. Эти средства наносят несколько раз в день. Хорошая альтернатива - обычный крем для рук. Он также неплохо смягчает и питает.

Смягченную кутикулу легко отодвинуть деревянной палочкой. Это освежит маникюр и продлит его стойкость.

✓ **Хотите быстро высушить лак? Опустите ногти на несколько секунд в емкость с ледяной водой. Маникюр к тому же станет прочнее!**

Н икогда не пропускайте этап подготовки кожи к макияжу. Сухую дерму следует глубоко увлажнить - в противном случае декоративная косметика подчеркнет морщинки и шелушения.

Жирная и комбинированная кожа предполагает использование праймера. Он продлевает стойкость мейкапа и откладывает появление жирного блеска на лице.

Ваша программа-минимум: очистить дерму от загрязнений пенкой или гелем, восстановить естественный pH тоником или лосьоном и увлажнить кожу кремом.

### Яркие румяна

Один из последних трендов в макияже - насыщенный, яркий румянец. Особая техника нанесения румян позволяет визуально приподнять скулы и придать лицу отдохнувший вид (актуально после бессонной ночи).

Макияж с выделенными скулами не требует плотной тональной основы.

\* Воспользуйтесь BB-кремом, чтобы выровнять тон кожи.

\* На выступающие части лица нанесите жидкий хайлайтер.

\* Румяна розового оттенка распределите кистью на яблочках щек. Растушуйте по направлению к вискам. Для акцентного макияжа потребуется 2-3 взмаха кистью.

\* Область под скулами выделите скульптором или румянами более темного оттенка.

✓ Для светлой кожи подойдут нежно-розовые и персиковые румяна, для персиковой - сливовые и ягодные оттенки, для бронзовой - терракотовые и лилово-розовые.

### Соблазнительный взгляд

Простой способ сделать акцент на глазах - нарисовать стрелки.

**Двойные.** В данном случае стрелки рисуют дважды. Первой может идти основная стрелка (прямо около линии роста ресниц), а сверху - толстая цветная, точно повторяющая первую по изгибам. Ширина верхней стрелки должна достигать середины века.

**Растушеванные.** Гелевым карандашом нарисуйте линию как для классической стрелки. Затем растушуйте ее кистью. Интересно смотрится растушеванная стрелка с тенями контрастного оттенка.

**Широкие.** У внешнего уголка глаза карандашом нарисуйте линию, продолжающую ниже веко. От ее кончика проведите еще одну - до складки века. Полученный уголок закрасьте карандашом и уплотняйте до тех пор, пока стрелка не увеличится в объеме.

Для эффектного макияжа глаз используйте консилер. Это средство маски-

**ПРАВИЛО ОДНОГО АКЦЕНТА В МАКИЯЖЕ ОЗНАЧАЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ ОДНОЙ ИЗ ЗОН - ГЛАЗА, ГУБЫ ИЛИ ЩЕКИ - ЯРЧЕ ОСТАЛЬНЫХ.**



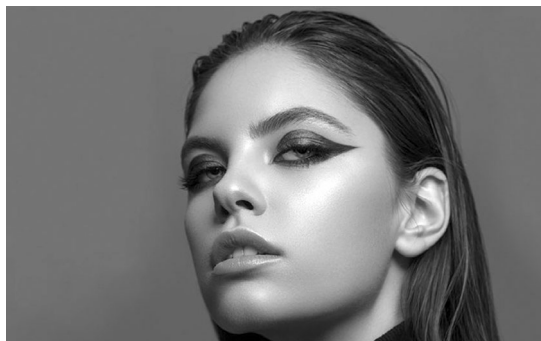
## ГЛАЗА ИЛИ ГУБЫ?

### РАССТАВЛЯЕМ АКЦЕНТЫ В МАКИЯЖЕ

С приходом тепла на смену плотным текстурам приходят легкие, а сдержанным оттенкам - яркие. Вот несколько способов создать макияж с акцентом на глаза, губы или щеки.

рует следы усталости и осветляет зону вокруг век.

Розовый глянец. Если раньше матовые помады были на пике популярности, то



Подберите оттенок на 1-2 тона светлее вашей кожи. Сделайте несколько мазков у внутреннего уголка глаза и под внешним уголком. Мягко растушуйте консилер при помощи спонжа или пальцев. Закрепите средство полупрозрачной пудрой.

✓ Макияж глаз будет выглядеть незавершенным, если вы не выделите брови. В моде ухоженные брови естественной формы.

сегодня их вытеснили глянцевые текстуры. Такие помады делают губы мянущими, сияющими. Сверху нанесите прозрачный блеск. Он добавит дополнительный объем и эффект увлажненности.

**Два оттенка.** Идея макияжа для смелых - верхнюю губу выделите помадой одного оттенка, а нижнюю - другого (контрастного). Можно выбрать похожие цвета, чтобы создать эффект омбре.

### В центре внимания - губы

Красная помада - классика, которая никогда не выйдет из моды. Она идеально сочетается со стрелками.

Также обратите внимание на другие оттенки помад.

**Металлик.** Средство с металлическим финишем визуально добавляет губам объем. Хит этого сезона - оттенок «жидкое золото».

**Сливовый.** Выигрышно смотрится на девушках с пухлыми губами. Такую помаду нужно постоянно обновлять, чтобы макияж выглядел аккуратно.





# МЕРЕНГОВЫЙ РУЛЕТ

**Какие идеальные составляющие десерта? Простота приготовления, невероятный вкус и аппетитная воздушность! Все это - про меренговый рулет.**

**Н**ежный корж, запеченные взбитые белки, тающий крем и легкая кислинка - достоинства рулета можно перечислять бесконечно! Из-за того, что в составе есть свежие ягоды, рекомендуем подавать десерт к столу сразу же, чтобы начинка не потекла, а корж не размок. Лучше всего хранить рулет в холодильнике.

**Понадобится:** яичные белки - 5 шт., сахар - 180 г, сахарная пудра - 150 г, соль - 1 щепотка, соленые жареные фисташки - 4-5 шт., малина - 200 г + для украшения, миндальные лепестки для посыпки, мята. **Для крема:** творожный сыр - 200 г, белый шоколад - 50 г, сливки (33%) - 2 ст. л., маскарпоне - 100 г, сахарная пудра - 2 ст. л. **Для второго варианта крема:** молоко - 70 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 2 ст. л.,

сливочное масло - 150 г, лимон - 1 шт., соль - 1 щепотка, ванилин - 1 пакетик.

Для крема заранее достаньте маскарпоне из холодильника. Сахарную пудру просейте. Все соедините, взбейте миксером на высокой скорости.

Белый шоколад поломайте на кусочки, растопите в микроволновой печи или на водяной бане. Хорошо перемешайте и влейте подогретые сливки. Добавьте в получившуюся массу смесь из маскарпоне и сахарной пудры, взбейте миксером на средней скорости.

**Используйте яйца комнатной температуры: это поможет рулету держать форму.**

Для второго варианта крема соедините яйцо, соль, ванилин, молоко и сахар. Взбейте до однородности, варите на слабом огне до загустения 7-10 мин., постоянно помешивая. Остудите крем. С лимона снимите мелкой теркой цедру и выжмите сок, добавьте в крем вместе с мягким сливочным маслом. Взбейте до пышности. Уберите в холодильник на 15-20 мин.

Малину вымойте, обсушите, разомните вилкой в пюре. По желанию добавьте 1-2 ч. л. сахара.

Для коржа яичные белки охладите. Добавьте соль. Взбейте миксером на средней скорости 4-5 мин., до появления пузырьков. Постепенно увеличивая скорость, взбейте в плотную пену. Подсыпайте сахар с интервалом в 2-3 мин. Взбивайте до плотных, устойчивых пиков. Правильно взбитые белки при переверачивании емкости не стекают и не опадают.

Во взбитые белки частями введите сахарную пудру, перемешивая лопаткой в одном направлении. Фисташки очистите, измельчите скалкой в крупную крошку.

Противень застелите пекарской бумагой, распределите яичную массу в форме прямоугольника толщиной 1 см. Посыпьте фисташками. Слегка утопите орехи в меренгу лопаткой.

Поставьте рулет в разогретую до 190 градусов духовку на 20-25 мин. Выпекать до легкого золотистого цвета. Корж должен слегка потрескаться.

Достаньте корж из духовки, переверните на бумажное полотенце. Остудите, уберите в холодильник на 10-15 мин.

С помощью лопатки распределите крем по поверхности коржа. Выложите пюре из малины. Аккуратно сверните рулетом. Уберите в холодильник на 15 мин. Украсьте рулет миндальными лепестками, свежими ягодами малины и листиками мяты.



## ПИРОГ «БАНОФФИ»

Когда хочется побаловать семью чем-нибудь сладеньким, а времени на приготовление нет, меня всегда выручает этот рецепт. Даже духовку нагревать не надо!

**Понадобится:** для теста: песочное печенье - 250 г, сливочное масло - 100 г. Для карамели: сахар - 200 г, сливки (33%) - 80 мл, сливочное масло - 50 г, ванилин - 1 пакетик, соль - 1 щепотка. **Для крема:** маскарпоне - 250 г, сливки (33%) - 200 мл, сахарная пудра - 2 ст. л., бананы - 2 шт., шоколадная крошка для украшения.

Печенье измельчите. Сливочное масло растопите, добавьте в печенье. Выложите тесто в форму. Уберите в холодильник на 20-30 мин.

Сахар растопите. Влейте подогретые сливки. Добавьте сливочное масло, ванилин и соль. Вылейте карамель на основу. Бананы нарежьте кружочками, выложите сверху.

Взбейте сливки, маскарпоне и сахарную пудру до пиков. Выложите крем в форму. Посыпьте шоколадной крошкой.

## СУП СО СВЕКОЛЬНОЙ БОТВОЙ

**250 г картошки, морковь, свекла, лук, растительное масло, зубчик чеснока, томатная паста, свекольная ботва, лимонный сок, соль, сахар, перец.**

Картошку очистите, нарежьте кубиками. Залейте 1 л воды, посолите. Варите 20 минут после закипания. Очищенные свеклу, морковь и лук нарежьте мелкими кубиками. Обжаривайте на масле 10-12 минут. Добавьте пропущенный через пресс чеснок, 1 ст. ложку томатной пасты. Переложите зажарку к картофелю, варите 8-10 минут. Добавьте мелко нарубленную ботву, соль, сахар, примерно 1 ст. ложку лимонного сока. Варите минут 5, всыпьте перец и уберите с огня.

## ЛОДОЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ С ФАРШЕМ И ГРИБАМИ

**3 цукини, 200 г шампиньонов, 300 г фарша, луковица, 100 г сыра, соль, перец.**

Кабачки разрежьте пополам. Ножом сделайте внутри надрезы, не доходя до шкурки. Ложкой достаньте мякоть и отложите в сторону. Грибы и очищенный лук мелко нарежьте. Обжарьте на масле до готовности, помешивая. Натрите сыр. В фарш добавьте обжаренные грибы, нарезанную мякоть кабачка и 2/3 натертого сыра, соль, перец. Выложите лодочки на противень с пергаментом. Заполните фаршем, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 40 минут при 190 градусах.

## БЕЛЯШИ С КАРТОШКОЙ И УКРОПОМ

**400 г муки, 225 мл воды, 50 мл растительного масла, 1 ст. ложка сахара, по 1,5 чайн. ложки дрожжей и соли. Для начинки: 1 кг картошки, пучок укропа, соль по вкусу.**

Соедините теплую воду (37-40°C), сахар, соль и дрожжи. Всыпьте 100 г муки и перемешайте. Постепенно добавляя оставшуюся муку, замесите тесто. Влейте масло и тщательно вымесите тесто. Скатайте в шар, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 1-1,5 часа. Картофель сварите, разомните в пюре, смешайте с измельченным укропом. Тесто обомните, разделите на 10-12 кусочков и скатайте из них шарики. Каждый раскатайте в небольшой круг. В центр выложите 1-2 ст. ложки начинки. Защипните края. Накройте заготовки полотенцем на 15 минут. Жарьте беляши на разогретом масле с двух сторон до румяной корочки.



## Яичница с йогуртом и зеленью

**4 яйца, 400 г натурального йогурта, 2 стебля зеленого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока, копченая паприка, острый красный и черный перец, соль.**

Соедините йогурт с лимонным соком, приправьте черным перцем. Разложите в 4 тарелки. В небольшой ковш положите сливочное масло, добавьте острый перец, посолите и медленно растопите. В сковороде разогрейте растительное масло, вбейте яйца. Готовьте 4-5 минут, пока белки не станут плотными, а желтки останутся полужидкими. Переложите каждое яйцо на йогурт, полейте острым сливочным маслом, посыпьте паприкой и измельченным зеленым луком.

## Овсяные блины с зеленым луком

**1/2 стакана пшеничной муки, 1 ста-**

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК НА СКОРУЮ РУКУ

**кан овсяных хлопьев, 2 яйца, 150 мл молока, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 200 г сметаны, 2 пучка зеленого лука, 1/2 чайн. ложки соли.**

Соедините молоко и яйцо. Отдельно смешайте муку, овсянку, соль и разрыхлитель, всыпьте к молочной смеси, перемешайте. Вареное яйцо и зеленый лук измельчите. Наливайте 2 ст. ложки теста на сковороду, смазанную маслом. И сразу же посыпайте яйцом и луком. Когда нижняя сторона хорошо пропечется, переворачивайте блин и держите на огне еще минуту. Подавайте блины теплыми со сметаной.

## Банановые панкейки

**60 г овсяных хлопьев, 2 яйца, банан, 15 мл молока.**

Поместите в чашу блендера очищенный банан, яйца, молоко, овсянку. Погогрузным блендером измельчайте

массу 3-4 минуты, пока она не станет однородной и воздушной. Нагрейте антипригарную сковороду (панкейки нужно жарить на сухой поверхности). Половником наливайте в центр немного теста, жарьте на слабом огне 1-2 минуты. Лопаткой переворачивайте и обжаривайте с другой стороны.

## Сырные лепешки

**100 г сыра, яйцо, 100 мл йогурта, 2 ст. ложки кукурузной муки, соль, перец, другие специи по вкусу.**

Взбейте яйцо со специями, добавьте йогурт и снова взбейте. Всыпьте кукурузную муку и половину тертого сыра, перемешайте. Вылейте массу на горячую сковороду. Присыпьте оставшимся сыром и жарьте под крышкой 5 минут на среднем огне. Переверните и готовьте еще пару минут. Подавайте с йогуртом и рубленой зеленью.



## ЦВЕТЫ, ЛЮБОВЬ, ОБМАН А ХОТЕЛОСЬ КАК ЛУЧШЕ..

**Букет - это выражение симпатии, привязанности, восхищения. На первый взгляд. На самом же деле букет может рассказать очень многое о дарителе, причем не всегда приятное. Например, уличить его во лжи.**

### Любит? Не любит!

Когда мужчина выбирает букет для своей пассии, он действует исподволь, пусть ему и кажется, что это не так. Его скрытые мысли и чувства заставляют делать выбор в пользу определенных цветов и дополнительных украшений - бусинок, ленточек, сухоцветов и т.д.

Немало информации можно получить, обращая внимание и на цветовую гамму букета, количество шипов и листьев, длину стеблей. Эти детали выдадут всю «подноготную».

Правда перед тем, как начать изучать подаренный букет, подумайте: действительно ли вы хотите узнать всю правду. Если да, то - вперед!

### Все дело в цвете

Первое, на что следует обратить при изучении букета, - цвета и оттенки цветов.

Ярко-красный, алый говорит о чрезмерной страсти, близкой к одержимости. Рдеющие розы, тюльпаны и гвоздики - это, конечно, красиво, но дает повод задуматься. Вдруг чувства вашего избранника носят разрушительный характер?

Белый (лилии, астры, ландыши), напро-

тив, говорит о нерешительности. Мужчина пока не понимает, чего хочет от вас и как видит ваше будущее. Не факт, что у него серьезные намерения. Может, поэтому он медлит с предложением руки и сердца? Или вовсе не видит в вас супругу, а лишь временное увлечение.

Желтый (нарциссы, ирисы, мимоза) - несомненно, яркий и жизнерадостный цвет. Вот только выбравший для вас «солнечный» букет - ветреный и инфантильный тип. Ему с вами удобно, вы для него - своего рода стенка, на которую всегда легко опереться. Такой мужчина не станет для вас надежным спутником жизни.

Розовые пионы, георгины и, конечно, розы - просто прелесть, правда? А еще правда в том, что тот, кто подарил вам их, относится к вам снисходительно. Как к наивной и несерьезной особе. Ему нравится проводить время в вашей компании, но не более того. Такие представители сильного пола предпочитают сменить множество подружек, прежде чем связать себя серьезными отношениями.

Фиолетовые, сиреневые или пурпурные цветы (сирень, флоксы, гладиолусы) - верный признак того, что вы у него не единственная. Ваш партнер водит вас вокруг пальца, причем параллель-

но проделывает это еще с несколькими девушками. Он считает, что настолько умен и хитер, что его обман никогда не раскроется.

### Это не мелочи

Как говорилось выше, дополнительные элементы тоже влияют на «расшифровку» букета.

Начнем с зелени. Ее великое множество. Аспарагус, аукуба, берграсс, вейгела... сплошная экзотика! Тот, кто обращает внимание на подобные украшения, явно хочет вас удивить. Или пустить пыль в глаза. Присмотритесь к дарителю повнимательнее: нет ли у него от вас секретов? Не хочет ли он казаться успешнее, состоятельнее, чем на самом деле?

Бусинки в букете выдают стремление к роскоши. Ваш возлюбленный явно привык жить не по средствам. Он легко тратит деньги, но вот зарабатывает с трудом. Ему привычнее жить за чужой счет, в том числе за ваш.

Ленточки подчеркивают желание мужчины связать свою жизнь с вами, причем в буквальном смысле. Он хочет накрепко «привязать» вас к себе, чтобы контролировать каждый ваш шаг. Такое отношение преподносится как забота, но в реальности никакой заботы нет, только чувство собственности.

Сухоцвет ясно дает понять, что ваш партнер экономен. Как только ваши отношения перейдут на следующий, более серьезный уровень, он вообще перестанет дарить вам букеты. И действительно, зачем тратить лишние деньги, когда их можно сберечь и накопить на что-то более полезное?

Еще пара нюансов, на которые стоит обратить внимание. Первый - обрезанные стебли цветов. С одной стороны, это признак практичности (цветы дольше не завянут), с другой - жесткости и прагматичности.

Заметили, что у роз срезаны шипы? Мужчина старается оградить вас от трудностей и превратностей жизни. Вероятно, что по натуре он - перестраховщик, который 100 раз подумает прежде, чем совершить шаг. Порой они боятся принимать ответственные решения и хотя бы минимально рисковать.

### И что в итоге?

Представьте: вам подарили букет с цветами разных оттенков, множеством украшений, натуральных и искусственных. Теперь вам под силу раскрыть все тайные мотивы своего возлюбленного! Разумеется, не стоит впадать в крайности и во всем видеть какой-то подвох. Женщинам свойственно чувствовать, когда букет подарен от чистого сердца, а когда - просто потому, что так надо. Все вышесказанное относится ко второй ситуации.

Если вы уверены в своем партнере, не стоит накручивать себя и искать тайный смысл там, где его нет. Лучше порадуйтесь букету, пусть даже он совсем простой и скромный.



					Дом "высокого пошиба"															
Знаки ушулки и утруски	Верхняя часть тычинки	Начинка колбасы		Обычное состояние	Горы в Осетии	"Мать" Пегаса	Все новости коротко	Страх с оглядкой	Отрывной талон	Сольный эпизод в опере	Литератур-рецензент									
						Судно, ловящее ветер	Злитый сыр с плавленью	Южный ягодный кустарник												
Тени на рисунке	Открытая веранда	Учитель юных красноречивых		Финальный в конце матча	Похвальная настырность					Бумажная награда	Изысканный хрусталь									
					Клятвенное обещание				Томная личия бедра											
	Тряпки на ухе у модницы	Плата за спокойствие	Будущая каша				Лекарство для Буратино													
				"Бульон" с сухофруктами	Пятьсот сажений	Чернокожий парень	Президент меда или яблочка	Подкатывает к горлу	Скандинавский бог	Грозовой газ										
	Туловище для скульптора			Медяк времён Цезаря	Удаление ветхого дома					В футболе: пас зрителям										
					Зверь из тюленей						Порция лекарства									
	Причуда в поведении	Уход в обитель					Финансовый "Хлестаков"													
	Таня, распустившая юбки					Главный знак у христиан					Роман Э. Золя									

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Шпунлька. Осока. Кров. Субмарина. Рот. Авокадо. Ус. Штукатур. Дуремар. Гвоздика. Оноре. Пивовар. Паточка. Нона. Окорок. Борона. Осадка. Кирасир. Нарвал. Капот. Кок. Гран. Оторопь. Укус. Злак. Пью. Жало.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Утюг. Портос. Воин. Бита. Бор. Пол. Лавр. Звон. Работа. Волос. Ток. Куст. Иван. Низ. Радар. Коп. обрат. Дан. Топь. Вуду. Погон. Кью. Станок. Ропак. Сад. Карен. Товар. Гуж. Климат. Мотор. Дверка. Дутар. Кочка. Аул. Забор. Резак. Алонсо.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР** ISSN 1987-6009  
**ПОДРУГА**  
 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.



# ПАНТЕРА В ВАШЕМ ДОМЕ БОМБЕЙСКАЯ ПОРОДА

**Черная пантера, уменьшенная в несколько раз, - это бомбейская кошка. Перед тем как завести домашнего питомца с внешностью хищника, стоит узнать о некоторых особенностях породы.**

Несмотря на свое название, бомбейская кошка появилась не в Бомбее (Индия), а в США. В 1950-х годах американская заводчица Ники Хорнер побывала в Индии и была очарована черными как уголь пумами. Ей захотелось вывести питомцев, похожих на этих животных. Она скрестила черную американскую короткошерстную и бурманскую кошек. Результатом эксперимента стали «ручные хищники» с янтарными глазами.

### Котик, который любит компанию

Считается, что эта порода - одна из самых ласковых и преданных в мире. Бомбейцы не представляют своей жизни без хозяина и не могут долго находиться в одиночестве. Они встречают любимого человека с работы и сразу запрыгивают на колени. Некоторые представители породы особенно разговорчивы, так что можно вести с котиком беседы после тяжелого дня.

От американской короткошерстной кошки бомбейцам достались сдержанность и уравновешенность. Можно не опасаться проявления агрессии без причины по отношению к детям или гостям. Но в обиду себя не даст: если животное почувствует, что его границы нарушают, удалится в безопасное и тихое место. И только в крайнем случае «объяснит» более доходчиво надоедливому собеседнику.

**ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА БОМБЕЙСКОЙ КОШКИ - ШЕЛКОВИСТАЯ, ГУСТАЯ ЧЕРНАЯ ШЕРСТЬ С ЛАКОВЫМ БЛЕСКОМ.**

Как и бурманские кошки, бомбейцы умны и активны. Ваша домашняя пантера с удовольствием будет бегать за игрушечной мышкой и мячиками. А еще ей понравится гулять в теплое время года на шлейке.

Кроме того, бомбейская кошка комфортно переносит путешествия по сравнению с другими породами. Можно брать питомца на дачу, в гости и даже в отпуск (не забыв предварительно сделать прививки, ветеринарный паспорт и обработку от паразитов).

✓ **Представители породы обидчивы и не терпят грубости в свой адрес. Не повышайте голос на питомца, если не хотите испортить с ним отношения.**

### Уход - несложный, но регулярный

Раз в неделю нужно расчесывать кошку резиновой щеткой, чтобы шерсть не сваливалась. Купать питомца нежелательно. Исключение - если вы хотите выставить своего бомбейца и побороться за титул в различных организациях. Используйте ветеринарный шампунь с пометкой «для черной шерсти».

✓ **Слабые места породы - глаза и ушные раковины. Их следует очищать влажным ватным диском по мере необходимости.**

Правило, которое действует для всех пород без исключений, - чистка зубов ветеринарной пастой раз в 14 дней. Это позволит избежать появления зубного камня и проблем с деснами.

Бомбейская кошка теплолюбива, поэтому спальное место для питомца лучше организовать вдали от сквозняков. Идеальное решение - «домик» на небольшом возвышении от пола.

Как правило, заводчики советуют кормить бомбейцев сухим профессиональным кормом класса «премиум» и «суперпремиум». Натуральная диета не рекомендуется: есть риск дефицита витаминов и минералов. Если вы все же предпочтете для своего друга натуральные продукты, проконсультируйтесь с ветеринаром.

### «Барсик, принеси газету!»

Представители породы отличаются развитым интеллектом, а потому быстро приучаются к лотку, выгулу на шлейке, вычесыванию.

При желании допустимо дрессировать животное. Бомбейская кошка может по команде встать на задние лапы, подать голос, принести в зубах игрушку или перепрыгнуть через препятствие.

Если хотите научить питомца всем этим премудростям, начинать нужно с раннего возраста. Взрослая бомбейская кошка хуже поддается дрессировке.

### Настоящие долгожители!

Если кошка находится в комфортных условиях, ее рацион богат витаминами и минералами, активно проводит время (в играх), то она может дожить до 20-22 лет.

У пожилых бомбейцев повышен риск сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений носового дыхания и проблем с деснами.

На сердечные заболевания могут указывать одышка, учащенное сердцебиение, обмороки. При наличии симптомов немедленно обратитесь в ветеринарную клинику.



**Бомбейская порода прекрасно общается с людьми, но в обиду себя не дает**

### ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПОРОДЕ

Активность - 3  
Потребность в уходе за шерстью - 2  
Интеллект - 4  
Дружелюбность - 5  
Склонность к одиночеству - 2



В КАЧЕСТВЕ ГОЛОВНОГО УБОРА ДЛЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ ВЫБЕРИТЕ ЭЛЕГАНТНЫЙ ШЕЛКОВЫЙ ПЛАТОК, БАНДАНУ ИЛИ СОЛОМЕННУЮ ШЛЯПКУ.



ПАНАМЫ, ВЯЗАНЫЕ КРЮКОМ, И СУМКИ, ВЫПОЛНЕННЫЕ В ТЕХНИКЕ МАКРАМЕ, МОЖНО НОСИТЬ НЕ ТОЛЬКО В ОТПУСКЕ, НО И В ГОРОДСКИХ АНСАМБЛЯХ.



## Костюмы и комбинезоны

Идеальный вариант для лета - костюмы в светлой гамме. В жару их можно носить с короткими шортами или бермудами: такой вариант подойдет даже для офиса без строгого дресс-кода. Хорошо смотрится костюм-тройка: жакет, пиджак и шорты. Палочкой-выручалочкой станут сплошные комбинезоны из льна или вискозы.



Поклонницам стиля 90-х придется по душе модели из денима на лямках. В качестве низа примерьте любую базовую футболку или рубашку, вариант для пляжа - укороченный цветной топ или верх от купальника. Дополнить образ поможет обувь на небольшом устойчивом каблучке и маленькая сумочка, которую удобно носить в руках.



## Идеальный верх: топы, блузы

В этом сегменте моды царит разнообразие: топы корсетного типа, с открытыми плечами, в бельевом стиле, в технике кроше, асимметричные, с фигурным вырезом.

Летом будут незаменимы блузки свободного кроя с цветочным принтом, а также льняные рубашки прямого кроя с длинным рукавом.

Комбинируйте верх с брюками палаццо, юбкой-карандаш или шортами из денима.



## ПАСТА С БАКЛАЖАНАМИ

Паста (перья, рожки) - 400 г, баклажаны - 2 шт., помидоры - 2 шт., оливковое масло - 2 ст. л., яблочный сок - 3 ч. л., смесь итальянских трав - 1 ч. л., пармезан - 50 г, соль, черный перец - по вкусу, базилик для украшения.

Баклажан вымойте, нарежьте крупными кубиками, посолите и дайте постоять 10-15 мин. Промойте и обсушите бумажным полотенцем. Помидоры обдайте кипятком, затем положите в ледяную воду. Снимите кожицу, мякоть слегка разомните вилкой. Макароны отварите в подсоленной воде до состояния аль денте. Разогрейте оливковое масло, выложите баклажаны. Жарьте 7-10 мин. до золотистого цвета. Добавьте томатную массу, яблочный сок, соль, перец, смесь итальянских трав. Перемешайте, накройте крышкой, тушите 5 мин. К овощам добавьте макароны, перемешайте, подержите на огне еще 1-2 мин. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте пасту. Украсьте листиками базилика.

## МАФФИНЫ С БАЗИЛИКОМ

Мука - 150 г, молоко - 100 мл, сыр - 150 г, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 80 г, базилик - 1 пучок, сушеный орегано - 0,5 ч. л., разрыхлитель - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Сливочное масло размягчите при комнатной температуре. Добавьте соль, перец, вбейте яйцо. Перемешайте венчиком до однородности. Сыр натрите на мелкой терке, добавьте в масляную смесь, перемешайте. Базилик вымойте, обсушите, мелко нарежьте. Молоко слегка подогрейте. Все добавьте в сырно-масляную смесь, перемешайте. Просейте муку с разрыхлителем, добавьте сушеный орегано. Перемешайте, чтобы не было комочков. Тесто должно получиться по консистенции как густая сметана. Если жидковатое - добавьте еще 1-2 ст. л. муки. Заполните тестом формочки для маффинов на 2/3 объема. Поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 20-25 мин. Выпекайте до золотистого цвета.

## ПРЯНЫЙ ЛОСОСЬ

Стейки лосося - 4 шт., лимон - 1 шт., розмарин - 2 веточки, молотая паприка - 1 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, красный перец - на кончике ножа. Для соуса: яичные желтки - 2 шт., лимон - 1 шт., белое вино - 50 мл, вода - 100 мл, сливки - 5 ст. л.

Для соуса соедините желтки и 50 мл воды. Оставшиеся 50 мл воды доведите до кипения. Из лимона выжмите сок, добавьте в желтки, перемешайте до однородности. Поставьте на небольшой огонь и, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите. Влейте кипятком, вино, варите до загустения. В конце влейте сливки, варите 1-2 мин. Снимите с огня и остудите. Из лимона выжмите сок. Добавьте паприку и красный перец, перемешайте. Рыбу натрите солью и перцем, положите в маринад. Уберите в холодильник на 15-20 мин. Розмарин порвите на 2-3 части. На лист фольги выложите розмарин и рыбу, неплотно заверните фольгу. Поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 20 мин.

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Куриное филе - 300 г, помидоры черри - 5 шт., яйца - 2 шт., салат айсберг - 2 листа, листовой салат - 2 листа, пармезан - 30 г, розмарин - 1 веточка, йогурт (греческий) - 3 ст. л., столовый хрен - 1 ч. л., сушеный базилик - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу.

Куриное филе обсушите бумажным полотенцем, натрите солью, перцем и сушеным орегано. Уберите в холодильник на 30 мин. На лист фольги выложите веточку розмарина и куриное филе. Заверните, поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 25 мин. Остудите мясо в фольге, нарежьте крупными кусочками. Зелень вымойте, обсушите, крупно нарежьте или нарвите руками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, нарежьте четвертинками. Помидоры черри вымойте, разрежьте пополам. Соедините все ингредиенты, добавьте соль, перец. Сыр натрите на мелкой терке, посыпьте салат. Соедините йогурт, сушеный базилик, черный перец и хрен. Тщательно перемешайте и заправьте салат.

