

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДАРОК

№31

август 2023

Лунный  
календарь

стр.32

Патчи

для глаз

стр.36

Гороскоп  
на август

стр.20, 21

История из жизни

Эгоистка

стр.24, 25

Летний зной и  
давление

стр.10

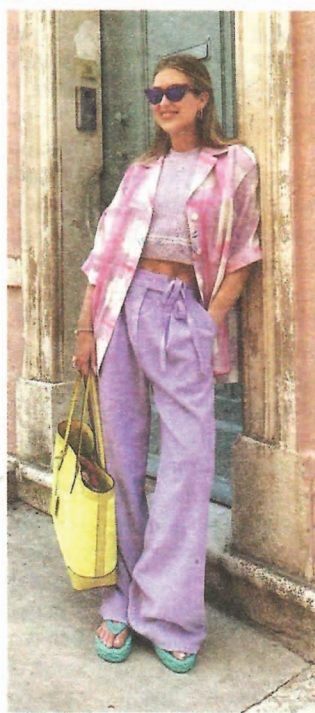
Вера Вольт:

стр.16, 17

«Хочется сыграть в историческом кино»

цена:  
2,5 лари

# Подбираем сумку к образу



**Сумка - аксессуар, который способен преобразить весь образ. Как правильно вписать ее в лук, с чем сочетать и какая модель считается универсальной?**

Не так давно главным правилом было сочетание сумки и обуви по цвету. Сегодня это утверждение неактуально, в тренде - более интересные комбинации, в которых сумка может быть как аксессуаром, так и самостоятельным элементом образа.

**Гармония.** Сумочка в тон с каким-либо элементом одежды (принт, украшение, ремень, шляпа).

**Акцент.** Образ в нейтральных тонах - и сумка необычной формы или яркого цвета. Популярны модели в цвете маджента, лимонный, зеленый.

**Классический контраст.** Образы в белом обыгрываем черными сумками, в черном - белыми. Просто, лаконично и очень стильно.

**Монохром.** В тотал луках сумка может полностью повторять цвет одежды. Образ не будет смотреться скучно благодаря разным фактурам.

Помните, что «черная сумка подходит ко всему» - это миф. Универсально выглядит сумка телесных, бежевых оттенков. Цвет фурнитуры на сумке и цвет украшений должны совпадать. Если вы дополнили свой образ сумочкой с золотыми деталями, то и другие аксессуары (браслеты, цепи, пряжка на поясе) должны быть выполнены в золотом оттенке.

При выборе сумки важно учитывать ее размер и назначение.

## Актуально в этом сезоне

Дизайнеры отдадут предпочтение традиционным формам: прямоугольным, квадратным и трапециевидным. Также сохраняют популярность сумки-багеты, полукруглые и асимметричные модели.

Как выбрать свою? Проанализируйте свой образ. В нем больше плавных линий и нежных воздушных тканей? Выбирайте мягкие «неформовые» сумки, например, модель «хобо». Напротив, любите четкие линии моделях и структурированные материалы? Тогда ваш вариант - сумка жесткой формы из гладкой кожи.

Важно не забывать о гармонии стиля. Сумка с бахромой в стиле бохо будет неуместно смотреться с вечерним нарядом. Зато идеально подойдет к платью из легкой воздушной ткани.

Помните о том, что сумка привлекает взгляд к той части тела, на уровне которой вы ее носите. Поэтому так важно, чтобы этот аксессуар был подобран очень тщательно и придавал вашему образу изюминку.

СУМКА-КОЛОРЕБЛОК – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ СОЕДИНИТЬ В ОБРАЗЕ НЕСКОЛЬКО ЯРКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.

ЛЮБОЙ ЦВЕТ НА СУМКЕ ПОВТОРЯЕТ ЦВЕТ В ОДЕЖДЕ.



## ЛАНА ДЕЛЬ РЕЙ ПОРАБОТАЛА ОФИЦИАНТКОЙ В АМЕРИКАНСКОЙ ЗАКУСОЧНОЙ



Сотни поклонников Ланы Дель Рей пришли в

восторг, увидев любимую певицу в необычном образе. Она примерила костюм официантки и даже встала за прилавок одной из закусочных в американской Алабаме.

Звезда тепло приветствовала посетителей, приносила им бургеры с картошкой и даже не забывала спросить, как у них дела.

Фанаты предположили, что, возможно, Дель Рей соскучилась по простому человеческому общению.

## БРИТНИ СПИРС ВЫПУСТИЛА НОВУЮ ПЕСНЮ

Американская поп-певица Бритни Спирс выпустила новую песню "Mind Your Business" вместе с лидером группы Black Eyed Peas Уильямом Адамсом, известным как will.i.am. Это уже четвертая совместная работа исполнителей.

В новой песне исполнительница говорит о проблеме stalking, с которой сталкиваются многие знаменитости и Спирс в том числе. Так, в "Mind Your Business" есть строчки о том, что героиня вынуждена постоянно оборачиваться в городе, поскольку кто-то ее преследует. Также Спирс поет о том, что для папарацци звезды часто являются грубым способом наживы. При этом критики полагают, что актуальный социальный посыл кажется

несколько неуместным в танцевальной композиции.

"Посыл в духе "отстаньте от меня, дайте мне жить свободной жизнью" – это то, чего ждали от нее, и посыл будет, несомненно, считан", – отметил музыкальный критик Вадим Пономарев, добавив, что место Спирс на музыкальной сцене уже занято. Хотя он и обратил внимание на высокое качество продюсирования, он считает, что новый трек напоминает все то, что Спирс записывала с will.i.am раньше. Музыкальный продюсер Тим Майк, в свою очередь, был менее категоричен и назвал песню "Mind Your Business" хорошей летней композицией для какой-нибудь пляжной вечеринки.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223



## ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ РЕШИЛИ ПОЖИТЬ ОТДЕЛЬНО

Пожалуй, самая скандально известная пара в британской королевской семье находится на грани развода. Как пишут сегодня таблоиды, принц Гарри и Меган Маркл уже начали жить отдельно.

Пара разъехалась на разные континенты после пяти лет брака. За это время Меган и Гарри устроили очень громкий скандал в британской монаршей семье, вскрыв

всю подноготную, и уехали в Штаты, но успеха добиться не смогли.

Автобиографический фильм "Гарри и Меган" оказался провальным и даже не был номинирован на "Эмми". А недавно стриминговая платформа Spotify разорвала с герцогом и герцогиней контракт на серию подкастов, начались финансовые проблемы, супругам пришлось продать особняк в Калифорнии.

# ДОЛЬФ ЛУНДГРЕН С НОВА ЖЕНИЛСЯ

65-летний актер женился на своей возлюбленной, 27-летнем фитнес-тренере Эмме Крокдал.

Свадебное торжество прошло в Греции, на вилле Дольфа Лундгрена на Миконосе, а приглашены на него были только члены семьи и несколько близких друзей. Молодожены подметили, что из-за пандемии коронавируса, а также из-за весьма продолжительного и крайне сложного лечения актера им много раз приходилось откладывать свои планы пожениться, однако наконец-то этот долгожданный момент настал! Роман «универсального солдата» и Эммы начался еще в 2015 году, вскоре после того, как у Дольфа был диагностирован рак, а обручились влюбленные в 2020 году. При этом актер поначалу очень долго скрывал от всех свой неутешительный диагноз – Дольф Лундгрэн рассказал о нем лишь в мае текущего года. Несмотря на то, что он долго и упорно боролся с тяжким недугом, в 2020 году рак снова к нему вернулся, при-



чем в более агрессивной форме – в его печени и почках были обнаружены сразу шесть опухолей. В связи с весьма внушительными размерами опухолей врачи отказались делать актеру операцию – сперва ему пришлось пройти химиотерапию, результатом коей оказалась резкая потеря веса. Более того, в тот крайне непростой для него период Дольф Лундгрэн впал в депрессию, так как он полагал, что жить ему осталось совсем немного, и очень переживал за своих близких. Однако последующее лечение оказалось весьма успешным – в 2022 году опухоли у актера уменьшились на 90%, и медики все-таки смогли провести операцию по ликвидации их остатков. И вот теперь Дольф Лундгрэн отпраздновал свадьбу! Для Эммы данный брак стал первым по счету, а для актера – уже вторым: ранее Дольф уже был женат на дизайнере ювелирных украшений Анетт Квиберг, подарившей ему двух дочерей.

# СОФИЯ ВЕРГАРА РАЗВОДИТСЯ С МУЖЕМ ПОСЛЕ СЕМИ ЛЕТ БРАКА

Об этом известная 51-летняя актриса и ее пока еще супруг, 46-летний актер Джо Манганьелло, рассказали поклонникам сами!

По словам инсайдеров, проблемы в их брачном союзе появились уже достаточно давно, и супруги уже на протяжении некоторого времени постепенно «отдаляются друг от друга и держатся на некотором расстоянии, чтобы обдумать свое будущее». Что же касается слухов о расставании звездной пары, то они появились на интернет-просторах еще в минувшие выходные: поклонники актеров обратили внимание на то, что Джо крайне сдержанно поздравил Софию с днем рождения, который звезда и вовсе решила отметить в Италии в компании друзей, но без мужа! Джо и София поженились в 2015 году, и для актрисы данный брак стал вто-

рым по счету – первым мужем Софии был актер и сценарист Джо Гонсалес, от которого у нее родился сын Маноло, коему уже исполнился 31 год. А вот с Джо Манганьелло у Софии общих детей нет. Причины расставания звезд не называются, правда, по сети гуляют предположения о том, что Джо мог изменить Софии – еще в самом начале брака актриса признавалась в том, что ее очень смущает повышенное внимание женщин к ее избраннику. Сами же супруги прокомментировали свой грядущий развод следующим образом: «Мы приняли трудное решение развестись. Как два человека, которые очень любят и заботятся друг о друге, мы просим уважать нашу частную жизнь в это время, когда мы вступаем в новый этап нашей жизни!»



# ПОЯВЛЕНИЕ ЭМИНЕМА НА КОНЦЕРТЕ ЭДА ШИРАНА ШОКИРОВАЛО ФАНАТОВ



Двойное удовольствие от музыки получили посетители концерта, который прошел в американском городе Детройт. Там выступал популярный британский артист Эд Ширан.

Он решил исполнить легендарный трек Эминема Lose Yourself,

который вошел в фильм «Восьмая миля». В какой-то момент на сцену неожиданно вышел сам рэпер и начал зачитывать куплеты. У зрителей появление еще одной звезды вызвало восторг. А сам хит в исполнении сразу двух знаменитостей зазвучал по-новому.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Предрассудки о зубах не только опасны для здоровья, но и могут обернуться серьезными тратами. Убедитесь, что вы не находитесь во власти мифов!**

## Главные мифы о зубах!

**МИФ №1:** электрическая щетка стирает эмаль. На самом деле она не только идеально удаляет налет, но и относится к зубам бережнее, чем обычная щетка. Главное, не давите ею на зубы! Просто прикасайтесь к их поверхности. Все остальное электрощеточка сделает сама.

**МИФ №2:** протезированные зубы можно не чистить. Многие думают - раз нет зубов, значит, портиться нечему. Это не так! Протезированные зубы нуждаются в чистке даже больше, чем обычные. Иначе растёт риск воспалений в полости рта. Попросите стоматолога рассказать, как ухаживать за зубами в вашем случае.

**МИФ №3:** чем жестче щетка, тем лучше. Вы тоже так считаете? Тогда ваша зубная эмаль находится под угрозой повреждения. Чистите зубы жесткой щеткой, только если ее рекомендовал стоматолог.

**МИФ №4:** отбеливающие пасты можно использовать постоянно. Это еще одно убеждение, которое может оставить без зубной эмали. Применяйте отбеливающие средства только после консультации врача и ни в коем случае не превышайте рекомендованные им сроки.

**МИФ №5:** после еды нужна зубочистка. Вопреки расхожему мнению, она не улучшает состояние зубов. Действуя, как «рычаг», зубочистка может их расшатывать. Лучше полощите рот!



чистка может их расшатывать. Лучше полощите рот!

**МИФ №6:** чтобы очистить зубы, достаточно съесть яблочко. Конечно, яблоко может частично убрать налет. Но не более того! К тому же оно оставляет на эмали разъедающие ее фруктовые кислоты. Чистите зубы щеткой. А после того как съели яблоко, прополощите рот!

**МИФ №7:** после установки виниров зубы всегда выглядят неестественно белыми. На самом деле все зависит от оттенка конструкций. Если врач подберет натуральный цвет, зубы будут неотличимы от родных!



## КИШЕЧНЫЙ ГРИПП: КАК НЕ ПЕРЕПУТАТЬ ЕГО С ОТРАВЛЕНИЕМ?

**После появления первых симптомов кишечного гриппа состояние ухудшается в считанные часы. Если заболел живот, обязательно оставайтесь дома!**

**Б**оль в животе, рвота, понос... Эти симптомы характерны и для отравления, и для кишечного гриппа - опасной вирусной инфекции, атакующей пищеварительный тракт. Однако в отличие от обычного расстройства, кишечный грипп - куда более серьезный недуг. Он выкашивает из кишечника полезные бактерии и тем самым резко «роняет» иммунитет. Помимо этого, вирусная инфекция может спровоцировать тяжелейшее обезвоживание, ко-

торое способно привести к летальному исходу. Как понять, что кишечное расстройство вызвано злобной заразой?

✓ Высокая температура, которая держится несколько дней. Столбик градусника может подниматься до 39-40°C. При отравлении эти цифры обычно не превышают 37,5-38°C.

✓ Признаки простуды. При кишечном гриппе на фоне боли в животе и поноса часто возникает заложенность носа, покашливание, небольшая боль в горле. При обычном отравлении этого не бывает. Кстати, многие считают, что ки-

шечный грипп встречается только у детей. Раньше это было справедливо. Но в последние годы вызывающий недуг вирус сильно мутировал и стал активнее атаковать старшее поколение. Опасаться его следует в первую очередь пожилым людям с хроническими недугами, которые могут резко обостряться из-за вызванного вирусом обезвоживания. Если понос длится более 12 часов, а жар не снижается, без колебаний вызывайте врача. А чтобы инфекция обошла стороной, соблюдайте меры осторожности:

1. Мойте руки после улицы и перед едой.

Всегда! Вирус передается воздушно-капельным путем и оседает на любых поверхностях. Поэтому «собираем» мы его в первую очередь руками. Затем, случайно прикасаясь к губам, «доставляем» инфекцию в организм.

2. Раз и навсегда откажитесь от еды и напитков на улице. Откусывая пирожок, неровен час облизать грязные руки.

3. Не пробуйте фрукт и ягоду на рынке. Вообще никогда! Даже одну ягоду или крохотный кусочек. Это, кстати, несет опасность подхватить не только вирус, но и отравление. Не подвергайте себя ненужному риску! Лучше уж купить не самые удачные плоды, чем испортить себе лето плохим самочувствием.



**Многие не воспринимают головокружения всерьез, тогда как это опасный симптом! Не ждите, пока «само пройдет»!**

## Голова кругом!

ков. Чаще всего оно встречается у женщин 50-60 лет, но может возникнуть и в более молодом возрасте. Из-за блокировки нерва появляются стреляющие боли в области головы, лица. Часто нарушается кровообращение, из-за чего могут возникать потемнения в глазах, головокружения. В запущенных случаях невралгия корректируется безоперационно, с помощью мануальной терапии.

Если при этом немеют кончики пальцев на руках, возможно, в шейном отделе есть грыжа.

### Внутренний дисбаланс

Дефицит (как, впрочем, и профицит) женского гормона эстрогена может стать причиной головокружений. Такое бывает перед началом менструаций, в период полового созревания, климакса или беременности, а также во время приема гормональных препаратов.

Частые головокружения и потемнения в глазах являются одним из симптомов железодефицита в организме. Другие тревожные звоночки - одышка, бледность кожных покровов и постоянная усталость.

### Хронический стресс

Резкий выброс адреналина во время стрессового состояния приводит к спазму сосудов головного мозга. Из-за этого голова начинает кружиться и болеть, а в глазах темнеет. Такие головокружения могут сопровождаться паническими атаками и помутнением сознания.

В таком случае не обойтись без помощи специалиста - психолога или психотерапевта. В некоторых случаях рекомендуется назначить прием препаратов для нормализации состояния нервной системы. Они снизят остроту реакции на стресс, а также помогут проще переносить постстрессовый синдром.

### Когда идти к врачу?

Время от времени голова действительно может кружиться из-за

усталости. Но есть симптомы, которые четко указывают на то, что пора к неврологу. Например, если головокружение возникло без причины и продолжается довольно долго. Или состояние мешает нормально жить, работать - головокружения такие сильные, что вы не можете нормально ходить или падаете в обморок. Скорее всего, в этом случае придется сдать биохимический анализ крови, а также сделать УЗИ сосудов головного мозга и шеи.

Если головокружение сопровождается онемением одной половины лица, возникает шум в ушах, нарушается координация движений, вызывайте скорую помощь. Эти симптомы могут свидетельствовать об инсульте.

### Есть проблема!

Если в данный момент у вас присутствуют головокружения, постарайтесь максимально обезопасить себя и учесть меры профилактики.

- ✓ Спице на высоких подушках и не вставайте с кровати резко. После подъема посидите 1-2 минуты.
- ✓ Чаще проветривайте помещение.

✓ Старайтесь не контактировать с табачным дымом - он сужает сосуды и препятствует насыщению мозга кислородом.

✓ Уберите все ковры, провода и другие выступающие предметы с пола - все то, обо что можно споткнуться. В ванной можно установить поручни и положить нескользящий коврик.

✓ В момент приступа приложите ко лбу прохладное полотенце и спокойно посидите или полежите. Можно выпить стакан воды с несколькими каплями лимонного сока.

✓ Если головокружение застало вас на работе, сядьте на стул и сконцентрируйте взгляд на одной точке. Не отрывая взгляда, привстаньте и снова сядьте. Повторите то же самое с закрытыми глазами.

**Бить тревогу стоит в том случае, если головокружения носят систематический характер, а неприятные ощущения со временем только усиливаются.**

Головокружение часто списывают на погоду, магнитные бури и усталость. А зря! Причины недуга различны и скрываются за ним более 80 болезней.

### Выяснить причину

Дойти до сути лучше под руководством опытного специалиста, который определит, что именно вызывает головокружения.

### Нарушения вестибулярного аппарата

Вестибулярный аппарат находится во внутреннем ухе. Любые патологии этого органа сопровождаются головокружением, нарушением координации и пространственного мышления. Могут появиться тошнота, рвота, учащенное сердцебиение. Чтобы исключить такие серьезные патологии, как менингит и опухоль, необходима консультация ЛОРа.

Также головокружение может быть вызвано органическим синдромом. Это явление еще называют псевдоголовокружением, так как оно не несет опасности. Органический синдром появляется, когда человек резко меняет положение (например, встает из положения сидя), а тело не успевает адаптироваться к новой задаче. Кровь уходит от мозга - могут возникнуть головокружение и потеря равновесия.

### Зажим тройничного нерва

Невралгия тройничного нерва - это хроническое заболевание, связанное с деформационными изменениями в области шейных позвон-

# ВИНИРЫ И ЛЮМИНИРЫ ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ДО УСТАНОВКИ

**Красивые белые зубы - мечта многих. И стоматология готова помочь: виниры и люминиры преобразят вашу улыбку. Но их установка имеет много «подводных камней».**

**В**иниры и люминиры - это тонкие пластинки из стеклокерамики и композитных материалов, которые устанавливаются на зубы. Благодаря им можно изменить цвет зубов, визуально скрыть дефекты, например сколы или щербинку, и придать улыбке голливудское очарование. По мнению стоматологов, этот метод является одним из самых безопасных и эффективных в коррекции эстетических недостатков зубов. Но есть ряд моментов, которые важно знать до начала процедуры установки. И далеко не всегда врачи говорят о них.

## Есть противопоказания!

Принято считать, что виниры и люминиры не имеют противопоказаний, но это не так. Например, их нельзя устанавливать в период формирования зубной пластины - до 16 лет.

Также существует ряд заболеваний зубов и десен, при которых установка пластин противопоказана. В этом случае сначала нужно пройти лечение. При бруксизме поставить виниры можно, но при условии, что на ночь пациент будет надевать силиконовую капу. А если зуб сильно поврежден, виниры не помогут - необходимо устанавливать коронку.

## Цена имеет значение

Желая привлечь клиентов, некоторые клиники снижают цену на популярную процедуру. Но хорошие виниры не могут стоить дешево. А люминиры стоят еще в 2-3 раза дороже. Низкая цена почти всегда является показателем низкого качества - такие пластины могут быстро прийти в негодность или отслоиться. По этой же причине не стоит доверять заманчивым акциям, которые предлагают скидку 30 или 50%.

Впрочем, высокая цена не всегда является гарантией качества. Недобросовестные клиники могут про-

давать дешевые аналоги - под видом изделий крупных брендов. Поэтому при выборе клиники необходимо читать отзывы реальных клиентов, просить документы о квалификации врач и качестве материалов.

## Пути назад не будет

Об этом редко говорят, но виниры - это чаще всего навсегда. Чтобы обеспечить крепкое сцепление винира с зубом, перед установкой пластины эмаль сильно шлифуется и обтачивается. Если вы захотите снять виниры, или они со временем отпадут сами, вряд ли получится вернуться к естественному виду зубов - придется устанавливать новые пластины. Люминиры в этом случае безопаснее - для их установки не нужна обработка.

При этом важно учитывать, что и виниры, и люминиры имеют свой срок службы - время от времени их придется обновлять. Меньше всего служат композитные виниры - всего 5-7 лет. Люминиры дольше - от 20 лет. Но многое зависит от того, как вы будете ухаживать за «новыми» зубами.

## Есть риск “промахнуться”

Виниры не исправят вам прикус, но помогут скрыть эстетические дефекты. С их помощью вы сможете изменить цвет и форму зубов, их высоту, уменьшить межзубные пространства. Впрочем, нет гарантии, что вам подойдет выбранный «дизайн». Легко не угадать с цветом и формой. При нарушении естественных пропорций жевательная нагрузка распределяется неправильно, что приводит в гипертонус лицевые мышцы и может вызывать головные боли.

✓ *Эту проблему может решить использование специальных программ по 3D-моделированию, но это повлияет и на стоимость процедуры.*



## Десны в опасности

Это относится прежде всего к люминирам. Перед их установкой не требуется обточка эмали, из-за этого они утолщают зуб, что может вызывать дискомфорт и менять внешний вид зубов. Но хуже всего то, что появляется риск рецессии Десны - она истончается, обнажаются шейка и корень зуба. Это происходит, если некачественная пластина слишком сильно давит на мягкие ткани и растягивает их. Это не только некрасиво, но и вызывает дискомфорт, ведь обнаженные корни реагируют на горячую и холодную пищу, могут болеть, более подвержены кариесу.

Чтобы этого избежать, стоит выбирать максимально тонкие люминиры из прочных качественных материалов. Например, пластины из стеклокерамики толщиной 0,3 мм.

## Временные неудобства

К винирам и люминирам придется привыкать. В первое время после установки стоит отказаться от холодной и горячей пищи и напитков - от них зубы могут болеть, особенно если при установке пластин были микротравмы. Чаще всего это происходит в течение нескольких недель.

Также в первое время с привычки может нарушаться дикция. Чаще всего это происходит, когда с помощью виниров расширились межзубные пространства, или корректировался размер зубов. Это тоже пройдет, когда вы привыкнете к обновленным зубам.

**Виниры и люминиры устанавливаются только на здоровые зубы.**

## На приеме у хирурга

### У мужа обнаружили кисту в легких...

**?** Почему она возникла, можно ли ее оперировать? Но самое главное - может ли киста переродиться в злокачественную опухоль?

**Г. Степанюк.**

Кисты легких представляют собой воздушные или заполненные жидкостью полости. Они бывают врожденными и приобретенными, одиночными и множественными. Врожденные, как правило, выявляют в раннем детстве. А приобретенные обычно являются осложнением заболевания - абсцесса, туберкулеза, внутрилегочной гематомы. Приобретенные кисты легких, в отличие от врожденных, редко перерождаются в злокачественные опухоли.

Одиночные кисты обычно не проявляют себя. Лишь небольшая одышка, нарушение дыхания во время еды, боль в груди дают основание предположить наличие в легких кисты.

Опасность появляется при разрыве кисты. Разрываясь, она нарушает проходимость бронхов. Возникает резкая одышка, ухудшается общее состояние. Если к тому же возникает инфекционное осложнение, то появляются боль в груди, кашель, высокая температура, кровохарканье. В этом случае требуется срочная операция!

**И. Баранец,**  
хирург-фтизиатр, врач  
высшей категории.

## На заметку

Сосудистые заболевания отступают, риск инфаркта и инсульта снижается, если баловать себя одним-двумя печеными яблоками в сутки. Такие фрукты выводят токсины, кровь становится чище, сосуды сохраняются эластичными. Плюс и в том, что в яблоках много кальция, что само по себе полезно для сердца и артериального давления. Людям до 30 лет можно есть 3-4 плода в сутки, а тем, кто постарше, стоит сократить дозу до двух яблок на полдник или ужин.



# НАЧАЛСЯ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП

## Что такое сердечный приступ?

Чаще всего он развивается, когда сердечная мышца начинает испытывать недостаток кровоснабжения. Если в ближайшие 20-40 минут кровотока в ней не восстанавливается, наиболее уязвимые участки мышцы сердца отмирают. В медицине это называется инфарктом миокарда. Поэтому начало сердечного приступа, который длится 10-15 минут, надо оценивать как предынфарктное состояние.

## Какими симптомами сопровождается предынфарктное состояние

- ✓ Впервые возникшие боли в области сердца;
- ✓ учащение и удлинение приступов болей;
- ✓ изменяется интенсивность сердечной боли: она становится все сильнее, жгучая, сжимающая;
- ✓ ранее принимаемое лекарство от сердца почти не помогает;
- ✓ сердечная боль распространяется на новые участки тела;
- ✓ ранее доступные физические нагрузки становятся утомительными;
- ✓ повышенная тревожность, волнение, дискомфорт, необъяснимая усталость.

Начало сердечного приступа, который длится 10-15 минут, надо оценивать как предынфарктное состояние.

## Признаки, характерные для сердечного приступа

Болевая форма. Внезапные сжимающие, жгучие, давящие интенсивные приступообразные, до 3-5 минут, боли за грудиной или в левой половине грудной клетки. Они могут отдавать в левую руку, под левую лопатку, иногда в левую половину шеи, в верхнюю часть живота.

Безболевая форма. Внезапное чувство нехватки воздуха, одышка, перебои в работе сердца, резкая слабость, головокружение, однократная рвота. Эти симптомы про-

Вероятность смерти от сердечного приступа есть у тех, кто отказывается от лечения или получает неправильное лечение.



являются отдельно или в различных комбинациях.

**P.S.** Не ставьте сами себе диагноз. Окончательно его может поставить только врач!

## Как предотвратить трагедию

- ✓ Если поставлен диагноз ишемической болезни сердца, необходимо всегда иметь при себе аспирин и нитроглицерин.
  - ✓ Риск развития сердечного приступа выше у курящих людей, злоупотребляющих алкоголем, при избыточном уровне холестерина в крови, стрессах, чрезмерной физической активности. А еще если ишемия, инфаркт миокарда случался у ближайших кровных родственников.
  - ✓ Проживающие с вами родственники и окружающие люди должны иметь навыки сердечно-легочной реанимации. Познакомьте их с этой статьей.
  - ✓ Регулярно консультируйтесь у вашего лечащего врача-терапевта, врача-кардиолога, не пропускайте прием назначенных им препаратов.
  - ✓ Заведите дневник контроля своего состояния, в котором ежедневно записывайте цифры артериального давления, частоту сердечных сокращений и пульса, время и продолжительность сердечных приступов, название и дозы принятых препаратов, изменения своей физической активности. С дневником контроля приходите на очередную консультацию с врачом. Он поможет корректировать лечение.
- Кстати, сердечный приступ провоцируют курение, алкоголь, стрессы, физическое переутомление. Вероятность смерти от сердечного приступа есть у тех, кто отказывается от лечения или получает неправильное лечение.



**Если появились даже слабые признаки сердечного приступа и они держатся более 5 минут, не задумываясь сразу вызывайте скорую медицинскую помощь. Во время приступа категорически запрещается вставать, ходить, самостоятельно водить машину, курить, принимать алкоголь и пищу. А теперь по пунктам.**

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОН СЛУЧИЛСЯ

1. Отметьте время начала приступа.
2. Измерьте артериальное давление, частоту сердечных сокращений и пульс.
3. Сядьте, лучше в кресло с подлокотниками, или лягте в постель, приподняв изголовье.
4. Освободите шею от одежды. Попросите кого-то из близких открыть окно.
5. Примите ацетилсалициловую кислоту (аспирин 0,25 г). Таблетку надо разжевать и проглотить. Однако если вы в этот день уже принимали препарат, а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать аспирин нельзя.
6. Примите 0,5 мг нитроглицерина. Если в виде таблетки - положите под язык и рассосите, если в виде кап-

сулы - раскусите, но не глотайте. Если в виде спрея - впрысните одну дозу под язык, не вдыхая. Если после приема нитроглицерина появилась резкая слабость, потливость, одышка или сильная головная боль, необходимо лечь, поднять ноги, например, положить их на подушку, и выпить один стакан воды. Больше нитроглицерин не принимайте.

Нельзя принимать нитроглицерин при низком артериальном давлении, резкой слабости, потливости, сильной головной боли, головокружении, острым нарушении зрения, речи или координации движений.

7. Если боли полностью исчезли и состояние улучшилось через 5 минут после приема аспирина и

одной дозы нитроглицерина, просто ограничьте физические нагрузки. Что делать дальше - согласуйте с лечащим врачом.

8. Боль не отпускает свыше 10-15 минут? Необходимо второй раз принять нитроглицерин и срочно вызвать скорую помощь! Если аспирина или нитроглицерина под рукой не оказалось, а боли сохраняются более 5 минут, сразу вызывайте скорую помощь!

9. Если боль в сердце не проходит через 10 минут и после второй дозы нитроглицерина, препарат необходимо принять в третий раз. Ждите скорую помощь.

**И. Габраилян, кардиолог, врач скорой помощи.**



**Боль в сердце неопасна, если у нее другие причины**

1. **Боль похожа на «вспышку, моментальная».** Если затронуто сердце, боль будет долгой (не менее нескольких минут), неумолимой и одинаково сильной. А вот дискомфорт, который быстро угасает, скорее всего, симптом физического перенапряжения или невралгии.

2. **Становится легче, когда вы двигаетесь.** Это не сердечная боль. Боль в сердце может усиливаться даже от минимальных физических нагрузок.

3. **Больно дышать.** При сердечной боли может возникать одышка и ощущение нехватки воздуха. Если же вместо этого появляются кашель, болезненность при вдохе - речь, скорее всего, идет о проблемах с дыхательной системой. Например, плеврите, воспалении легких, астме.

1. **Отеки.** При тромбозе глубоких вен зачастую отекает одна нога. Жидкость, скопившаяся в тканях нижней конечности при нарушении кровообращения, не находит оттока и распределяется по всей длине ноги. Больной может испытывать дискомфорт при ходьбе, распирание или натянутость кожи, тяжесть, небольшую скованность при сгибании ноги в колене. Иногда отек настолько слабо выражен, что заметен, если только сравнить пораженную конечность со здоровой.
2. **Выпирание вен.** Внешне этот симптом при тромбозе глубоких вен не так заметен, как при варикозной болезни. Об уже случившейся закупорке сосуда можно судить по так называемым паучьим венам - под кожей четко проступает густая венозная сетка, причем не только на голени, но и на остальной поверхности конечности.
3. **Боль.** Опасным признаком является сильная, пульсирующая боль в ноге, возникающая внезапно

## Тромбоз глубоких вен

**Варикоз, как правило, поражает поверхностные сосуды. Гораздо опаснее тромбоз глубоких вен. 0 признаков такого тромбоза.**

и усиливающаяся при ходьбе или длительном стоянии. Если она возникает регулярно, необходимо срочно обратиться к врачу.

4. **Жар в конечности.** Иногда при тромбозе глубоких вен появляется чувство горения конечности. Оно совсем не похоже на дискомфорт в ступнях, возникающий, например, если надеть неправильно подобранную обувь. Горение проявляется сильным жаром на небольшом участке ноги, который ощущается даже на 2-3 см над поверхностью кожи.

5. **Усталость.** Повышенная утомляемость, заторможенность и сонливость бывают при самых разных заболеваниях. Но в сочетании с другими вышеперечисленными симптомами могут свидетельствовать о тромбозе глубоких вен.

6. **Головокружение.** Пациенты, страдающие тромбозом, нередко жалуются на внезапно возникающее головокружение, которое сопровождается мгновенной потерей равновесия и неприятными зрительными эффектами: теряется четкость изображения, появляются мушки перед глазами... Это тревожный признак. Он говорит о том, что тромб закупорил жизненно важные сосуды.

7. **Кашель с кровью.** Одно из самых тяжелых осложнений - легочная эмболия (закупорка одного из сосудов, снабжающих кровью легкие). Симптомом такого состояния может быть внезапно возникший сильный кашель с прожилками крови в мокроте. Ситуация требует срочного вмешательства медиков.

8. **Одышка.** О развитии легочной эмболии свидетельствует и одышка, если она появляется не на фоне физической нагрузки или резких движений, а в спокойном состоянии. На этот признак следует обратить серьезное внимание, особенно если у больного нет ни хронических проблем с органами дыхания, ни лишнего веса.

**P.S.** До недавнего времени тромбоз глубоких вен считался возрастным недугом. Однако сегодня он диагностируется и у совсем молодых людей. Провоцируют развитие заболевания вредные привычки, прежде всего курение, малоподвижный образ жизни, частые и длительные авиаперелеты. В группу риска входят люди, страдающие сахарным диабетом, ожирением, нарушениями состава крови. При наличии хотя бы двух из описанных симптомов им необходимо обратиться к врачу.

**И. Филин, специалист по сосудам, врач высшей категории.**



**КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИЕЙ В ЖАРУ**

# БЛОКНОТ ГИПЕРТОНИКА: ЛЕТНИЙ ЗНОЙ И ДАВЛЕНИЕ

**Л**етний зной всегда испытывает на прочность людей с хроническими недугами. А те из нас, кто в анамнезе имеет сердечно-сосудистые заболевания, в жаркий сезон уязвимы особенно.

При повышении температуры воздуха ускоряются сердечные сокращения, учащается дыхание. Человек может начать волноваться, жить в ожидании ухудшения самочувствия. Конечно, тут и до приступа гипертонии недалеко. Возьмем себя в руки и выработаем алгоритм действий на такой случай.

## Лекарства

**1.** Всегда должны быть под рукой, где бы вы ни находились, лекарственные препараты, которые ранее назначил врач, а также препараты экстренной помощи.

**2.** Принимать лекарства нужно регулярно, без пропусков, по назначенной схеме.

**3.** В летние месяцы, как правило, если столбик уличного термометра не опускается ниже 27 градусов, врач пересматривает дозировку медикаментозных препаратов, кратность их приема, чтобы повысить качество жизни пациента в летнее время. Только для этого до врача нужно идти и рассказать ему о своих жалобах и опасениях.

**4.** Бывают ситуации, когда на фоне гипертонии во время жары у гипертоников обнаруживается повышенная вязкость крови. В такой ситуации доктор назначает препараты для разжижения крови, которые предотвращают образование тромбов.

## Питьевой режим

**1.** Дома, в дороге, на прогулке, при посещении поликлиники и других учреждений всегда в доступе должно быть достаточное количество

чистой воды. Держите под рукой бутылочку живительной влаги.

**2.** Воду необходимо употреблять с умом. Слишком большое количество жидкости может привести к отечности нижних конечностей, одышке. А если пить воды мало, повышается вязкость крови, вероятность тромбообразования увеличивается, равно как и риск инфаркта и инсульта. 2-2,5 литра в жаркий день - оптимальная норма.

**3.** Первые блюда, компоты, окрошка, соки, чай, кофе, минералка - все это тоже жидкость. Учитывайте это, рассчитывая потребление воды. Чем больше в меню жидких блюд и напитков, тем меньше организму требуется воды.

## Физические нагрузки

Гипертоника на период жарких дней стоит исключить из своей жизни тяжелые физические нагрузки и изнурительную работу в саду. Ходьба должна быть медленной и размеренной, дыхание ровным, места для

прогулок, да и вообще для любых передвижений лучше выбирать тенистые. А о занятиях спортом на солнцепеке, прополке грядок, тем более в позе «вниз головой», и вовсе говорить не стоит - это категорически запрещено!

## Прогулки, работа на воздухе

**1.** Не находитесь под палящим солнцем долго, особенно в обеденное время. Идеальное время для прогулки - до 11 утра и после 17 вечера.

**2.** Следите за прогнозом погоды. Температуру 27 градусов и выше лучше переждать дома. Оптимальными условиями для больных гипертонией является температура воздуха 21-26 градусов. Старайтесь поддерживать и дома температуру не выше этих отметок.

**3.** Избегайте резких перепадов температур. Например, не стоит принимать после прогулки по жаркой улице холодный душ. И наоборот, выходить из помещения с кондиционером сразу на знойную улицу.

## Питание

Необходимо исключить из рациона питания любые алкогольные напитки, жареные и копченые блюда, жирную пищу. Отдавайте предпочтение свежим сочным фруктам, овощам, ягодам, прохладным фруктовым напиткам, домашним лимонадам без газа.

## Одежда

Летом рекомендуется носить одежду светлых оттенков, из натуральных, «дышащих», легких тканей. Обязательно надевать головной убор.

**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ  
К СЕБЕ И СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**

## Научилась понимать свою гипертонию

**Е**сли давление поднимается внезапно и резко, конечно, пью таблетки. Но после каждого приступа стараюсь наладить режим питания, отдыха и не перетруждаться. А из народных средств мне помогает обыкновенная кукуруза. Покупаю кукурузную муку или крупу. Если ее нет, то с помощью кофемолки сама делаю муку из обычных кукурузных зерен. Заливаю 1 ст. ложку кукурузной муки 1 стаканом горячей воды, размешиваю и оставляю на ночь. Утром натошак выпиваю настоем, стараясь не взбалтывать гущу. Пью несколько дней каждое утро, иногда до трех недель. Как он действует - не знаю, но эффект хороший.

*И. Панкова.*

# Капля за каплей – здоровью прибиток

Такая простая процедура, как закапывание капель, наверняка знакома каждому. Без этих манипуляций не обходится домашнее лечение, и чтобы не навредить самому себе и получить максимальный эффект от лекарства, важно помнить простые правила.

## Общие правила

Перед тем как закапывать капли, нужно:

1. тщательно вымыть руки с мылом и вытереть их насухо чистым полотенцем;
2. внимательно прочитать этикетку на флаконе с каплями и убедиться, что это именно те капли, которые нужны, а также проверить срок годности лекарства;
3. оценить внешний вид лекарственного препарата (наличие помутнения, осадка, из-за неправильного хранения иногда случается так, что капли портятся);
4. подогреть капли до температуры 36-37 градусов (согреть в руках или предварительно достать из холодильника, если они там хранятся);
5. приготовить пипетку, если флакон с каплями не содержит дозатор или капли находятся не во флаконе-капельнице.

### ВАЖНО ПОМНИТЬ

Если необходимо закапывать несколько препаратов, для каждого препарата нужна отдельная пипетка!

## Как правильно закапывать капли в нос

1. Взять в руки флакон с канюлей или набрать нужное количество капель в пипетку.
2. Встать или сесть, слегка запрокинув голову, склонить ее к плечу.
3. Приподнять одной рукой кончик носа, а другой рукой закапать в нижнюю ноздрю необходимое количество капель (обычно не более 3-4).
4. Прижать пальцами крыло носа к перегородке и сделать легкие вращательные движения.

## Важно!

**Не вводить пипетку или канюлю флакона глубоко в нос!**

5. Закапать капли во вторую ноздрю, повторить действия.

### УЧТИТЕ

Закапывать масляные капли желательно лежа, после закапывания нужно полежать несколько минут, а излишки капель убрать марлевой салфеткой.

## Как правильно закапывать капли в глаза

1. Приготовить стерильные ватные тампоны или марлевые салфетки (минимум 2 шт.).
2. Взять в руки флакон с глазной канюлей или набрать нужное количество капель в пипетку.
3. Встать или сесть, слегка запрокинув голову, или лечь на спину без подушки.
4. Используя ватный тампон или марлевую салфетку, оттянуть нижнее веко, посмотреть вверх.
5. В образовавшееся углубление между внутренней поверхностью нижнего века и глазным яблоком закапать 2-3 капли лекарства.
6. Отпустить нижнее веко, закрыть глаза и промокнуть излишки ка-



пель ватным шариком или марлевой салфеткой.

7. Повторить те же действия, если нужно закапать капли в другой глаз.

### УЧТИТЕ

Если вы носите контактные линзы, перед закапыванием капель в глаза не забудьте их снять.

## Как правильно закапывать капли в уши

1. Приготовить ватные жгутики (турунды), которыми при наличии отделяемого из уха очистить слуховой проход.
2. Приготовить ватные шарики (2 шт.) и капли (во флаконе с дозатором или в пипетке). Убедиться, что капли теплые!
3. Сесть, наклонив голову в сторону, или лечь на бок.
4. Осторожно оттянуть одной рукой ушную раковину вверх и назад, а другой рукой закапать капли в ухо.
5. Закрыть отверстие наружного слухового прохода ватным шариком и полежать на боку 10-15 минут.
6. Повторить действия и закапать капли в другое ухо.

## Су-джок терапия для глаз

На больших пальцах рук есть активные точки, надавливая на которые, мы воздействуем на глаза. Су-джок терапия, пришедшая к нам с Востока, советует эти воздействия делать постоянными с помощью семян, прикрепленных к этим точкам.

Семена лучше брать круглые, например, горошки перца, но можно и гречку. Прикрепите их к пальцу с помощью пластыря. А место прикрепления найдите так. Посмотрите на подушечку большого пальца. Мысленно нарисуйте на ней глазки, нос, рот человечка, который на вас смотрит. Глаза окажутся в верхней трети подушечки. Вот там и разместите семена. Ходить с пластырем и семенами надо несколько дней. Процедуру повторяйте в течение длительного времени, только тогда вы почувствуете эффект.

## Диета при гипертонии

**?** Подскажите, нужно ли менять рацион при гипертонии?  
Антон.

**О**бязательно! Правильное питание - важная часть лечения. И первым делом стоит ограничить потребление соли, оптимально - до 5 г (1 ч.л.) в день. Вместо нее добавляйте в блюда пряные травы и чеснок. Многие продукты изначально соленые (сыры, копчености, консервы, майонез) - гипертонику от них лучше отказаться.

Не увлекайтесь животными жирами: сливочным маслом, салом, жирным мясом. «Молочку» предпочитайте низкой жирности. Исключите из рациона субпродукты (богаты холестерином), а также минимизируйте потребление продуктов, возбуждающих нервную систему (напитков с кофеином, острых пряностей), и крепкого алкоголя. Важно уменьшить калорийность пищи: между избыточным весом и повышенным давлением есть прямая связь. Жареная и копченая еда - не для вас. Любите котлеты? Готовьте их на пару или в духовке.

Гипертоникам очень нужен витамин С, поэтому пополните меню шиповником, облепихой, черной смородиной, цитрусовыми.

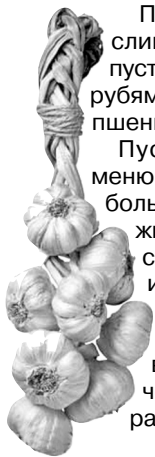
Некоторые лекарства вымывают из организма калий и магний, очень важные для нормальной работы сердца. Поэтому в рацион стоит включить больше бананов, баклажанов, листового салата, моркови, свеклы, грецких орехов.

Полезны также чернослив, абрикосы, тыква, капуста, картофель, хлеб с отрубями, овсяная, гречневая, пшеничная каши, петрушка.

Пусть в повседневном меню гипертоника появится больше блюд из рыбы и нежирных сортов мяса, рассыпчатых каш, фруктов и овощей, вегетарианских супов.

Хорошо бы съедать в день на пару зубчиков чеснока - это улучшает работу сердца.

**Гульнара Шайхутдинова,**  
кардиолог.



## В ДИЕТЕ ПЕРЕМЕНИ, КОГДА “БОЛЕЮТ” ВЕНЫ

**Варикоз, тромбофлебит и самый неприятный вариант развития болезней вен нижних конечностей - трофические язвы. Летом эти заболевания особенно часто напоминают нам о себе болями, отеками, воспалениями. Оставлять без внимания проблемы с венами нельзя - даже на ранних стадиях требуется врачебная помощь. А уж если дело дошло до язв, то стоит настроиваться на длительное терпеливое лечение. И немаловажным фактором успешной терапии будет правильно подобранное питание.**

### Зачем менять рацион?

У грамотного рациона на самом деле мощные возможности, которые мы привычно недооцениваем. Нужные вещества из натуральной пищи организм возьмет в полном объеме столько, сколько ему нужно. Поэтому подбираем диету так, чтобы дать телу максимум необходимого. А задачи при варикозе стоят такие:

1. Снижение массы тела, если она избыточна.
2. Снижение отеков, профилактика запоров.
3. Укрепление сосудов и венозных стенок, разжижение крови.
4. насыщение витаминами и микроэлементами.

### Зачем худеть при варикозе?

Избавившись от лишних килограммов, мы поможем крови быстрее пройти путь по кровеносной системе и вернуться к сердцу. А значит, застойные явления в нижних конечностях уменьшатся.

### Продукты-помощники

При всех формах варикозной болезни в рацион следует ввести на ежедневной основе:

- ✓ цитрусовые, киви, сладкий перец, черную и красную смородину, облепиху, шиповник, квашеную капусту и другие продукты, содержащие витамин С. Он пригодится для разжижения крови, восстановления тканей и системного укрепления стенок сосудов;
- ✓ нерафинированные растительные масла, овсянку, натуральные молочные продукты, яичный желток, зеленый салат, орехи - все они богаты витамином Е, который, кстати, наиболее эффективен не в капсулах, а в натуральной форме. Этот незаменимый нутриент способствует эластичности сосудов, омолаживает

ткани и регулирует нормальную свертываемость крови;

✓ помидоры, белокочанная капуста, морская капуста, морепродукты, виноград, шиповник, зеленый чай содержат витамин Р, или рутин. Этот нутриент является мощным антиоксидантом, нормализует давление, способствует уменьшению отеков и укрепляет стенки сосудов и капилляров. Важно также, что в присутствии рутина более полно усваивается витамин С.

Кроме того, следим за питьевым режимом; пьем не менее 1,5 литров воды в сутки, причем 2/3 объема воды должны приходиться на первую половину дня. Вода очень важна для нормального состава и плотности крови, а также в качестве профилактики тромбообразования.

### Продукты-недрузги

✓ Продукты с высоким содержанием витамина К, который повышает свертываемость крови, следует ограничить до 2-3 раз в неделю. Это шпинат, зеленый салат, репчатый лук, цветная капуста, огурцы.

✓ Все жареное, копченое, острое, а также жирное мясо загущает кровь.

✓ Соль провоцирует отеки, причем главным образом в нижних конечностях. Если совсем отказаться не получится, то хотя бы сократить до 5 г в сутки.

✓ Крепкий кофе и черный чай способствуют загущению крови и тромбообразованию, провоцируют высокое давление.

### Принципы диеты

Питаться нужно небольшими порциями и часто, чтобы не провоцировать скачок сахара в крови. Из рациона следует полностью исключить соленые блюда, специи, пряности и все острое. Основа рациона - рыба, морепродукты, растительное масло, свежие овощи

**Препараты с сорбирующими свойствами (от лат. sorbens - поглощающий) можно найти в каждой домашней аптечке. Это средства скорой помощи при пищевых отравлениях, алкогольной интоксикации и т. д.**

## Сорбенты на тарелке

**О**днако сорбенты производят не только на фармацевтических предприятиях. О них позаботилась и сама природа. Источники естественных, натуральных «сорбентов» можно найти в ближайшем продуктовом магазине: это овощи, фрукты и другие продукты растительного происхождения.

Конечно, никому не придет в голову лечить острое отравление яблоком или морковкой. Тем не менее, природные сорбенты тоже нужны, даже необходимы современному человеку.

### Средство против токсинов

Ежедневно нас регулярно «атакуют» десятки и сотни токсинов - химических соединений с негативным воздействием. Они могут присутствовать в воздухе и в воде, пластиковой посуде и мебели, бытовой химии, косметике и так далее.

Чаще всего эти вещества содержатся в микродозах, поэтому внутренние «очистные системы» человеческого организма (печень, почки, кишечник и т. д.) неплохо справляются с их нейтрализацией и выведением. Истории о «залежах» шлаков и токсинов, которые необходимо специально выводить из организма, - это, чаще всего, сказки. Однако если токсины поступают в избытке или организм по каким-то причинам недостаточно эффективно их выводит, то развивается накопительный эффект, и это действительно может привести к ослаблению иммунитета, развитию аутоиммунных заболеваний и т. п. Здесь на помощь и приходят сорбенты природного происхождения. Во-первых, они способны связывать или впитывать вредные вещества, а во-вторых - стимулировать пищеварение, помогая в естественных процессах очищения.

### Профилактика

Проходя по пищеварительному тракту, сорбенты в составе продуктов замедляют усвоение «быстрых» углеводов, помогая избежать резких скачков сахара в крови и в целом дольше сохранить чувство насыщения.

Также сорбенты частично абсорбируют жиры, поступающие с пищей.

### Кстати

**От 800 г различных овощей и фруктов в день для женщин и от 1 кг - для мужчин обеспечат потребности организма в клетчатке, а также в витаминах и минералах, которыми богата растительная пища.**

Доказано, что регулярное употребление растительной пищи помогает снизить уровень «плохого» холестерина.

Наконец, природные сорбенты подстегивают перистальтику, стимулируя продвижение пищи по желудочно-кишечному тракту и помогая избежать запоров.

Таким образом, естественный природный сорбент помогает снизить риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, а также является профилактикой ожирения.

### Где их искать?

Природный сорбент - это клетчатка, или, как ее еще называют, пищевые волокна. Формально клетчатка - это разновидность сложных углеводов, однако наш организм не способен расщепить ее на усваиваемые молекулы глюкозы, поэтому пищевые волокна проходят «транзитом» через пищеварительный тракт.

Пищевые волокна делят на два типа - растворимые и нерастворимые.

☛ Растворимая клетчатка в процессе пищеварения превращается в гелеобразное вещество. Самый известный вид растворимой клетчатки - это пектин. Содержится в клеточных стенках фруктов и овощей. Пектинами богаты свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, а также яблоки, айва, вишня, слива, - груши, цитрусовые.

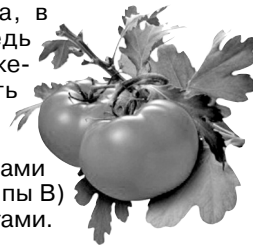
☛ Нерастворимая клетчатка в желудке и кишечнике сохраняет неизменную структуру, однако поглощает жидкость и абсорбирует вредные вещества. К тому же нерастворимая клетчатка - пребиотик, она является субстратом для роста полезных микроорганизмов, обитающих в толстой кишке. Источники нерастворимой клетчатки - бобовые (горох, фасоль), цельнозерновые культуры, отруби, орехи.

## ОЦЕНИВАЕМ ТОМАТЫ С ПОЗИЦИИ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА.

# СЪЕШЬ ПОМИДОРКУ?

### Чем полезны?

Во-первых, они содержат мощнейший антиоксидант - ликопин, активность которого в разы выше, чем у витамина Е. Этот каротиноид укрепляет стенки сосудов, снижает риск развития онкозаболеваний, усиливает желчеотделение и даже уменьшает шансы заработать солнечный ожог. Во-вторых, благодаря органическим кислотам (винной, яблочной, янтарной, щавелевой, лимонной) помидоры благотворно влияют на работу желудочно-кишечного тракта, в первую очередь тех, у кого понижена кислотность желудка. И, наконец, томаты богаты витаминами (А, С, Е, РР, группы В) и микроэлементами.



### Не для всех!

В период обострения гастрита, панкреатита, язвенной болезни, воспалительных заболеваний кишечника от помидоров следует отказаться. Полностью противопоказаны они при подагре, минимизировать их потребление нужно, если в желчном пузыре есть камни, при заболеваниях почек, суставов. Ваш диетический стол запрещает свежие ягоды и фрукты? Помидоры тоже нужно исключить.

### Едим по правилам

✓ Томаты плохо сочетаются с углеводными продуктами (сахар, каши), замедляя их переработку. Если решите есть помидоры с хлебом, рискуете вызвать метеоризм.

✓ Сочетание с огурцами - не лучшее. Увы, любимый многими салат не так полезен, как хотелось бы; витамин С частично разрушается при таком сочетании овощей. А вот с зеленью томаты совместимы на 100%.

✓ Любите томатный сок? Прекрасно! Но помните; его нужно выпивать за полчаса до еды, а не запивать им пищу!

*Элина Хлебная,  
гастроэнтеролог.*



## КАК РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ

**Часто бывает, что после долгой работы за компьютером, наши глаза устают от пребывания в постоянном напряжении. Появляется не только дискомфорт и раздражение, но и ощущение «песка», боль и даже жжение при моргании. Все дело в усталости глазных мышц. Так появляется «компьютерный зрительный синдром» и «синдром сухого глаза».**

### Сбились настройки

Наши глаза устроены так, что для них естественно смотреть вдаль. А когда мы смотрим вблизи, что и происходит при работе за компьютером, пролистывании новостных лент в телефоне, да даже долгом вязании или, например, работе с бисером, наши глазные мышцы напрягаются. Время проходит, и они уже не могут как следует расслабиться. Вот и получается, что глаз остается в состоянии «настройки» на ближнее видение - так у человека появляется спазм аккомодации.

### Мелочей не бывает

В напряжении - чем дольше человек работает за монитором, тем сильнее портится его зрение. Однако все зависит и от того, что он делает. Так, нагрузка от чтения и отрисовки чертежей в пять раз выше, чем при просмотре фильма, даже на близком расстоянии от работающего монитора.

А причина в том, что при чтении и рисовании взгляд в течение долгого времени фокусируется на одной точке, что и вызывает повышенное напряжение на мышцы глаз. Возникает усталость и боль, а в конечном итоге ухудшение зрения. Слабое освещение рабочего места, бликующий, плохо настроенный экран, а точнее, контраст и яркость монитора - вот вам и зрительный дискомфорт.

Изображение, которому недостает четкости и контраста печатного текста, способно повлиять на наше зрение. Удержание на нем взгляда и фокусировка дается зрительному аппарату сложнее, чем при обычном чтении.

Неудобный для восприятия интерфейс компьютера может сильно

утомить глаза. А именно, неудачные шрифты, цвета и верстка могут вызывать головную боль или серьезный зрительный дискомфорт.

### Держим руку на пульсе

Хотите сохранить зрение, даже работая за компьютером большую часть дня, прислушайтесь к советам офтальмологов.

✓ **Больше гуляйте на улице** - старайтесь ежедневно прогуливаться на природе и любоваться ландшафтами, смотреть вдаль.

✓ **Чаще моргайте** - при работе за компьютером мы переводим взгляд с экрана на клавиатуру, а мозг воспринимает это как моргание. Но достаточного очищения и увлажнения глаза не получают. Поэтому моргайте чаще! Если вы носите очки или линзы, стоит использовать специальные капли, чей состав схож с естественной слезой, для дополнительного увлажнения.

✓ **Используйте компьютерные очки** - они устраняют блики монитора и повышают контрастность изображения. Дело в том, что линзы в этих очках, но только в качественных, имеют особенные фильтры. Они не пропускают голубой свет, который излучает экран монитора. А он-то и вредит сетчатке глаза, и снижает резкость зрения.

✓ **Запомните, качественные линзы должны иметь коричневый оттенок, а их поверхность** - антибликовое покрытие. Но лучше подбор линз доверить офтальмологу.

✓ **Устанавливайте монитор правильно** - во-первых, он не должен находиться напротив окна, не завешанного шторами. Отсутствие штор способствует возникновению

разницы между яркостью экрана и пространства, которое находится позади него. Это вызывает зрительный дискомфорт, усталость, перенапряжение глаз и головную боль. Во-вторых, важное значение имеет и направление взгляда. Хотите защитить глаза и уменьшить негативное влияние экрана, расположите компьютер так, чтобы монитор был на 10 сантиметров выше уровня ваших глаз.

✓ **Соблюдайте гигиену зрения** - не работайте в темноте или полумраке, не лазьте в глаза грязными руками и тем более не пытайтесь что-то оттуда достать, не читайте на слишком близком расстоянии от монитора, помните про правильную осанку.

✓ **Устраивайте регулярные перерывы в работе** - отводите взгляд от экрана компьютера каждые 20 минут и смотрите вдаль в течение 30 секунд. А небольшой комплекс упражнений для глаз снимет напряжение, расслабит мышцы и повысит кровоснабжение глаз.

✓ **Подпитывайте глаза** - полезно принимать антиоксиданты, поливитамины и препараты с черникой. Выбор препаратов лучше доверить офтальмологу. Он же назначит специальные увлажняющие капли, в случае развития синдрома сухого глаза.

✓ **Регулярно проходите офтальмологические осмотры** - они помогут выявить появившиеся нарушения зрения, а доктор назначит средства коррекции и даст полезные рекомендации. Если вы будете делать это регулярно, то сможете предупредить развитие многих заболеваний глаз и сохранить зрение.

							Актёр ... Ривз ("Матрица")		...-Катарина, штат в Бразилии		Повторная съёмка эпизода		Город с домом-музеем Бетховена	
Знаменитый тэзка Неруды	Вилочка капусты		Жених кавказской пленницы		"Глазная" линза бинокля						На старт! Внимание! ...!		Мультипликатор ... Дисней	
					Полотно на подрамнике		Очень скупой человек		Пенистая волна					
Отпрыск женского пола	"Гараж" близ взлётной полосы		Японский автомобиль						Всегда супротив верха		Наследница эко			
					Само-реклама							Актёр ... Коннери		Род свистковой флейты
Рыба семейства карповых		Собачья компания						Заначка, запас		Международный запрет				
				Долгожданный шут в похере		Вечный или бенгальский							Континент из двух частей света	
Жилище эскимоса		Боа, питон, анаконда (общ.)							Русское "Ы"	Буря ею небо кроет				
				Продажа сыпучих продуктов		Трубный изгнанник				Кассиус Клей, он же Мохаммед ...	Войско захватчиков		Повар, не боящийся качки	
Американский популярный актёр	Сумасбродная глупость					Поперечник бревна	Претенциозное новшество	Анютины на клумбе						
	Местное обезболивание		"Тёрка" для спин медведей (песен.)		Ткань на шаровары					Город при слиянии Роны и Соны				
					Языческое божество славян		Любитель заговаривать драки							
	Удобрение от коровы	Месяцеслов												
							Эффектный дефект щеки							
	Трагедия Пушкина "Моцарт и ..."	Артур ... Дойл	Съедобный гриб											
				Сыграл дворцового Брассета		Член вооружённых сил			Валюта Йемена					
	Краснодарский порт на Азове	Поклёп на безвинного												
					"... чёрные, ... страстные"									
	Лик, образ	Континент с Угандой и Руандой												
Проводок на плате					"Живые деньги" (жарг.)									

☺ ☺ ☺  
**Наконец-то сбылась юношеская мечта Васи! Он заасфальтировал все 6 соток родительского огорода.**

☺ ☺ ☺  
 - Дорогой, сегодня я брала твою машину.  
 - Надеюсь, поставила на место?  
 - Не всю.

☺ ☺ ☺  
 - Подскажите, какие сейчас правила провоза велосипеда в электричке?  
 - Я думаю, такие же, что и раньше: если смог влезть - едешь, если нет - ждешь следующую.

☺ ☺ ☺  
 - А чудеса случаются?  
 - Случаются. Но только с теми, кто в них верит.  
 - А с теми, кто не верит?  
 - А с теми, кто не верит, случаются события, не подлежащие рациональному объяснению.



# ВЕРА ВОЛЬТ: «Хочется однажды сыграть в историческом кино»

**- Вера, как у тебя появилось желание стать актрисой? Чем привлекает эта деятельность?**

- Сколько себя помню, я всегда была голодная до эмоций и острых ощущений. В детстве много писала и мечтала поступать на военную журналистику, но папа был категорически против. Сказал, что только через его труп, а папин труп мне ни видеть, ни переступить вообще не хотелось (смеется), поэтому я стала думать в какой еще профессии можно быть в самой гуще событий и проживать невероятное количество эмоций. Ответ был очевиден — я хочу стать актрисой!

Как ни странно, мой путь — совсем не классическая история успеха, и в театралку я поступала три года. Видимо, так по иронии судьбы проявилась моя любовь к острым ощущениям и крышесносным эмоциям, потому что большего стресса и градации эмоций от всплесков безумной радости до жесткого разочарования и депрессняка, чем после отказов на вступительных турах, придумать трудно.

Пока я качалась на эмоциональных качелях поступления в театралку, параллельно искала способы стать ближе к профессии и не терять времени впустую.

Так я стала помощником режиссера и отвела большое количество сериалов. Обожаю это время, потому что эта практика только укрепила мою любовь к кино, придала мне уверенности и дала четкое понимание о том, как устроено кинопроизводство. Однажды я даже получила роль в проекте, где «хлопала» — и не эпизод, а полноценную роль второго плана! Этот этап жизни преподнес мне два ценных урока: если не получается добиться успеха очевидным путем, стоит повернуть голову и увидеть менее очевидные пути. А второй урок — время неудач помогает понять, подлинно ли желание. В моем случае желание было подлинно, и, дорвавшись наконец до места в театральном, я пахла так сильно, что до сих пор вешу на стенде «лучших выпускников».

**- Что было первым: опыты актерской игры или видеоблоги?**

- Первым был опыт актерской игры. Videоблог родился как дополнительный инструмент для реализации себя в актерской профессии. Я увидела успех Ирины Горбачёвой и Антона Лапенко. Их примеры вдохновили и подсказали вектор движения. Плюс я всегда любила снимать себя на камеру, красиво одеваться, придумывать смешные

сценки — и для меня это стало формой творческой отдушины, а также хорошим способом держать себя в тонусе. Как говорила мой педагог по танцу Мария Владимировна: «После выпуска многие актеры перестают следить за собой, не занимаются спортом, злоупотребляют алкоголем и легко упускают шанс «выстрелить», когда он приходит, потому что уже просто не готовы к нему». Регулярные съемки видео обязывают выглядеть хорошо и быть всегда готовой к шансу.

Кстати, часто на съемочных площадках ко мне подходят серьезные взрослые мужчины и просят сфотографироваться для своих детей, потому что их дети меня смотрят. На съемках «Короля и Шута» такое тоже повторялось практически каждый мой съемочный день. Это всегда очень мило и приятно!

«Король и Шут» можно назвать одним из самых заметных проектов в твоей актерской карьере, в том числе потому, что сама группа — культовая, и к сериалу приковано огромное внимание армии фанатов.

**- Ощущаешь ли ответственность перед поклонниками?**

Самую большую ответственность я ощущала перед Агатой, потому что играть живого человека, который реально проживал все эти события, непросто. Когда мы снимали мои первые сцены, я еще не была знакома с Агатой и подозреваю, что не только я нервничала по поводу нашего знакомства, но и вся съемочная группа.

После первого съемочного дня мне позвонили и сказали: «Вера, Агата хочет с тобой завтра познакомиться лично. Удачи!». У меня были смешанные чувства. Восторг — потому что я лично пообщаюсь с героиней, которую играю, и смогу задать все интересующие вопросы для работы над ролью, а с другой стороны — паника и страх: а что если я ей не понравлюсь и она откажется со мной общаться и вообще попросит меня заменить?! На следующий день я приехала в студию, где она проводила съемку, и с замиранием сердца ждала нашей встречи. А знаете, что произошло, когда мы наконец познакомились? Любовь с первого взгляда! Серьезно! Мы гуляли часов семь. Оказалось, что мы очень похожи, и по сей день наши отношения на внутреннем уровне у обеих — отношения старшей и младшей сестры. Я стала желанным гостем в их с Андреем доме и хожу на все концерты Князя. Агата осталась довольна моей работой над ролью. Отчасти поэтому я не чувствую пугающего груза ответственности перед фанатами, потому что, если Князь и Агата довольны, а фанаты их любят и доверяют — значит, зрители тоже останутся довольны.

**- Ты слушала «Король и Шут» до начала съемок? Близка ли тебе их музыка? Насколько вообще тебе близка и интересна тема рок-музыки, панк-культуры, неформальной культуры?**

- «Король и Шут» слушала с детства. Маленькая нашла у папы в машине аль-



бом «Будь как дома, путник», включала вместо сказок. Этот альбом был заслушан мной и моими друзьями детства до дыр, мы даже придумывали свои страшилки на его основе и пугали друг друга своими творениями по ночам. И пели на разрыв его, конечно, тоже! Так что музыка «Короля и Шута» стала близка мне сразу, и близка до сих пор.

Поэтому я и мечтала участвовать в проекте. Когда что-то любишь по-настоящему, то интересуют не деньги и не строчка нового проекта в фильмографии, а интересуется возможность исполнить свои детские мечты и увидеть мир «Короля и Шута» своими глазами, услышать историю группы и прожить её. Как оказалось, мечты имеют свойство сбываться! И даже моя подготовка к роли — мечта многих артистов.

Я беседовала с Агатой часами, задавала вопросы по каждой сцене, спрашивала про ее детство, про ее жизнь до знакомства с Андреем и, конечно, до мельчайших подробностей выспрашивала всё про группу, про историю любви с Князем и дружбу с Горшком. Мне посчастливилось услышать такие истории, которые даже нигде никогда не публиковались. Представляете, какой восторг я испытала?

Ко всему прочему, мне очень близка энергия рока. Я росла исключительно на рок-музыке и, к большому удивлению многих, не знаю песен Валерия Меладзе или Аллы Борисовны Пугачёвой, которых слушали и знают наизусть почти все девочки, но вот AC/DC, Green Day, «Король и Шут», «Сплин», Земфиру спою наизусть в любой момент.

**- Как тебе кажется, особенно после участия в проекте, что сделало группу «Король и Шут» культовой, и почему до сих пор к ней не угасает интерес?**

- Самобытность, уникальность. Такого больше нет и не будет. Ни один продюсер не сможет просто взять и сделать еще 100 групп «Король и Шут».

«Король и Шут» такой один, поэтому они стали легендой, поэтому их творчество до сих пор живо и еще долго будет жить.

Потому что (сейчас скажу любимым словом Агаты) они трушные, а именно трушность способна попасть в самое сердце и влюбить в себя бесповоротно.

**- Как твои подписчики отреагировали на новость о съемках в сериале? Им интересна группа «Король и Шут»?**

- Подписчики в восторге! Оказалось, что вся моя аудитория любит и хорошо знакома с творчеством «Короля и Шута». Меня очень часто отмечают на артах, посвященных мне, Агате, Князю и Владу. Это всегда очень приятно! Помню девушку, которая сняла видео, как под «Куклу колдуна» рисует мой портрет с одной из фотографий со съемок. Очень часто получаю комментарии от новых подписчиков под роликами, что они видели меня в трейлере и теперь ждут выхода сериала еще больше, потому что хотят увидеть мое перевоплощение. В общем, как вы уже поняли,

люди в предвкушении выхода сериала, как и мы все!

**- Как ты можешь охарактеризовать свою героиню? У нее есть какие-то особые черты?**

- Агата — настоящий боец. Девушка, которая привыкла побеждать и, что важно, побеждать только честно. Всякие грязные приемы за спиной — вообще не про нее. Невозмутимая и несокрушимая снаружи, но очень нежная и ранимая внутри. Только самые близкие могут узнать ранимую сторону Агаты, потому что она привыкла во всем полагаться на себя. Показывать свои слабости ей тяжело, для нее это равно ставить себя в уязвимую позицию, а быть уязвимой она не любит. Агата отдает себя в любых отношениях — будь

курить — значит, нормальные крепкие сигареты. Я тут же взяла у ребят обычные сигареты. В кадре курить отличалось. Сцену сняли, курить вне сцены и вне роли меня не тянуло. Получается, что я даже победила свой страх снова закурить благодаря этой сцене.

**- Есть какие-то интересные, забавные или даже мистические истории со съемок сериала?**

- В детстве одной из моих самых любимых песен была «Кукла колдуна». Я часами слушала ее на повторе и постоянно представляла себя героиней этой песни. В мельчайших деталях рисовала в воображении Колдуна, как я стану его игрушкой и как прекрасный принц меня пытается спасти от служения темным силам.



то дружеские или любовные — на 100%. Она в принципе человек, который живет на 100%, полумеры вообще не про нее.

А еще Агата — человек, который не раздумывая бросится защищать своих. Даже если от этого будет зависеть ее жизнь, она не задумываясь бросится в бой за близкого человека.

**- С какими сложностями ты столкнулась во время съемок?**

- Возможно, это странно, но единственная трудность, с которой я столкнулась — курение сигарет. Так вышло, что я курила 10 лет и бросила сигареты три года назад. Читая сцену, в которой я курю сигареты, меня охватило волнение — а что если я после этого снова закурю? Я даже попросила художников сделать мне искусственные сигареты. В день съемок мне вручили портсигар с самокрутками, внутри которых был какой-то чай или что-то типа того. После репетиции мы начали снимать и во время дубля я поняла, что курить чай — это полная фигня. Агата никогда не стала бы курить чай. Если пить — значит, весело и до утра, если

Вы бы знали, как в детстве я доставала своих друзей, когда без конца включала эту песню и разыгрывала сценки под нее.

**- Кого бы еще хотелось сыграть? Какой типаж привлекает больше всего? С какими режиссерами или актерами хотелось бы поработать на площадке?**

- Я безумно голодная до новых характеров и ощущений. У меня нет какого-то списка имен, потому что в первую очередь меня интересуют захватывающие истории, которые можно прожить. За время съемок я поняла, что обожаю фэнтези и надеюсь, в моей жизни случится проект, где я сыграю какую-нибудь безумную злодейку или девушку с расстройством от колючей одиночки до нашей себя счастливицы. Также хочется поиграть в больших комедиях, потому что я обожаю и хорошо чувствую юмор.

А еще очень хочется однажды сыграть в историческом кино. И, конечно, молодежные сериалы про тяжелые отношения, вечеринки — это я бы тоже с удовольствием прожила.



## НАВСТРЕЧУ СЕБЕ

### 5 явных признаков, которые выдают в тебе неуверенного человека

Оуществлять свои мечты и планы и двигаться вперед нам часто мешает неуверенность в себе. В чем она проявляется и как можно ее преодолеть.

#### АГРЕССИВНЫЙ ТИП ПОВЕДЕНИЯ

В нашем современном развитии все еще присутствуют стратегии нападения как вариант защиты себя. Когда человеку сложно выразить свои мысли, он испытывает разные чувства - злость, агрессию, страх, стыд, и не понимает, как с ними быть, поэтому переходит в нападение. И вроде бы эта воспринимается как уверенность, но по-настоящему уверенное поведение как раз другое - уравновешенное. Если же уверенности и внутренних опор недостаточно, человек использует агрессию, так как опасается, что не сможет отстоять свое мнение или личные границы. Если это про тебя, попробуй рассмотреть и другие варианты взаимодействия с собеседником. Понять, что твои границы нарушают, и открыто говорить об этом можно с помощью таких фраз, как: «Предлагаю эту тему не поднимать»; «Я сейчас не готова об этом говорить»; «Мне нужно время,

чтобы подумать. Не на все вопросы можно ответить сразу». Иногда просто завершить диалог - это тоже рациональный вариант.

#### МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ

Речь идет об уходе от действительности: «Осчастливлю всех вокруг, открою новую галактику - там будет идеальный мир». О чем это говорит? Уж никак не об уверенности в себе, а, скорее, о том, что реализовывать свои планы у тебя не получается. Вообще страшно и непонятно, как действовать. Вот ты и мыслишь категориями галактик: вроде бы и собираешься что-то предпринять, но тут делать ничего не надо. А может, все-таки стоит прописать две-три цели и шаги движения к ним? Но цели земные, реальные и достижимые. А рядом в столбце - свои опасения на пути к их реализации. Тогда случится приземление на нашу планету, а близкий друг или психолог помогут его смягчить, чтобы не было «мучительно больно».

#### «Я - ПОТОМ»

Стратегия жизни, при которой «Я» - последняя буква алфавита. Да, буква-то последняя, а ты тут при чем? Пора уже давно попрощаться с этой установкой и признать, что Я - на первой месте. Но не путай это с эгоизмом и шагами по головам! Речь идет о внутреннем ощущении важности своих чувств, потребностей, желаний. Кстати, «Я - потом» может прикрываться благими намерениями: «У меня же дети, муж, работа!» Кони, которых надо останавливать на скаку, да еще горящие избы... Всегда находится важное дело, мешающее тебе сходить в салон, устроить себе вечер отдыха или посидеть с подружками в кафе... А может быть, ты прячешься за этой «горящей избой», и пора уже выйти, чтобы показать этому прекрасному миру себя, такую великолепную и замечательную? Однажды просто надень «фиолетовые» очки, забудь обо всех проблемах, собери друзей и отправляйся в кино или за новым платьем. А грязную посуду, пленки или недоваренный суп оставь мужу, бабушке, свекрови... Запомни установку: «Я есть, и я себе важна!»

## «Я НЕ ЗНАЮ...»

О чем это? «Я не знаю, как поступить, спросить, сделать, решить, начать, прекратить, заговорить, замолчать...» Этот список легко продолжить, но за каждым таким глаголом скрывается избегание ответственности за свою жизнь, за собственные действия.

Можно все это скрывать под тотальной занятостью, имитацией бурной деятельности, под высокомерием и даже под милым взмахом ресниц и умоляюще невинными глазками кота из «Шрека». Но делает ли это твою жизнь лучше, ярче, увлекательнее? Вряд ли. Приторности и просто сделай шаг в сторону точки роста, перестань наматывать круги вокруг нее. У тебя уже голова кружится, и у твоего окружения - тоже!

Вот ты снова сидишь в пятницу вечером дома и смотришь, поедая чипсы, сериал с любимым актером, а жизнь проходит мимо. Так, может, организовать встречу подруг, а перед этим сходить в салон, сделать макияж и укладку, надеть красивое платье, придумать маршрут? Возможно, это будет небольшой и приятный шопинг, потом ресторан изысканной кухни, а в завершение вечера - клуб с караоке и танцами. Позволяй себе общение, знакомства! Кто знает, вдруг мимолетное «Как вас зовут?» будет иметь красивое и реальное, а не сериальное продолжение. Важны действия - именно они ведут к результатам!

## ТАНЦЫ С БУБНОМ

Речь идет о жестикуляции, походке на энергичный танец, как будто маленький разряд тока проходит сквозь все тело, и оно само по себе движется в пространстве. Ноги могут покачиваться, переминаясь, подергиваться. Суетливость захватывает тебя, как цунами. Ведь столько сразу дел возникло: и розу полить, и пылинки со стола смести, и собрать-разобрать ручку за 30 секунд! Но тело наглядно показывает, что за этими действиями скрывается неуверенность в себе.

Может, вместо этого сделать вдох-выдох, удобно и спокойно расположиться в пространстве? А ручка пусть лежит на столе: не надо ее раскручивать и закручивать. Направь взгляд на собеседника, а розу польешь после! Работа с неуверенностью крайне результативна. Она дает возможность человеку управлять собой, собственными чувствами, поведением. Психолог поможет тебе сформировать уверенный образ Я. И знаешь, жизнь станет намного вкуснее!

# СИНДРОМ ОТЛОЖЕННОЙ ЖИЗНИ

«Куплю квартиру, когда выйдут замуж...», «Найду новую работу, когда перееду»... Знакомо? Если все это про тебя, значит, ты постоянно откладываешь свою жизнь на потом. Как избавиться от этой вредной привычки.

## 1. Сосредоточенность на себе

Люди, чья жизнь застаивается, тратят так много времени на собственные интересы, что забывают вкладывать средства в других людей - классическая ошибка даже среди амбициозных личностей.

В результате у них очень мало (если вообще есть) плодотворных отношений, поэтому автоматически появляется меньше возможностей. Это заставляет их еще больше беспокоиться о себе, отрезая их от окружающих. Эгоцентричные люди упускают шанс понять себя через призму опыта других людей. Им также не хватает удовлетворения, которое мы можем найти только в близких отношениях. И поэтому они остаются застрявшими в своем собственном изолированном опыте - профессиональном, эмоциональном, духовном, что еще больше сужает их жизнь.

К счастью, решить проблему: сосредоточиться на людях вокруг себя. Причем важно не просто сосредотачиваться на них, но и отождествлять себя с ними, слушать их и вкладывать в их важность столько же, сколько ты вкладываешь в свою собственную.

## 2. Отговаривать себя от обязательств

Если ты регулярно отказываешься от обязательств - профессиональных или личных, то ты застряла в общем цикле, который

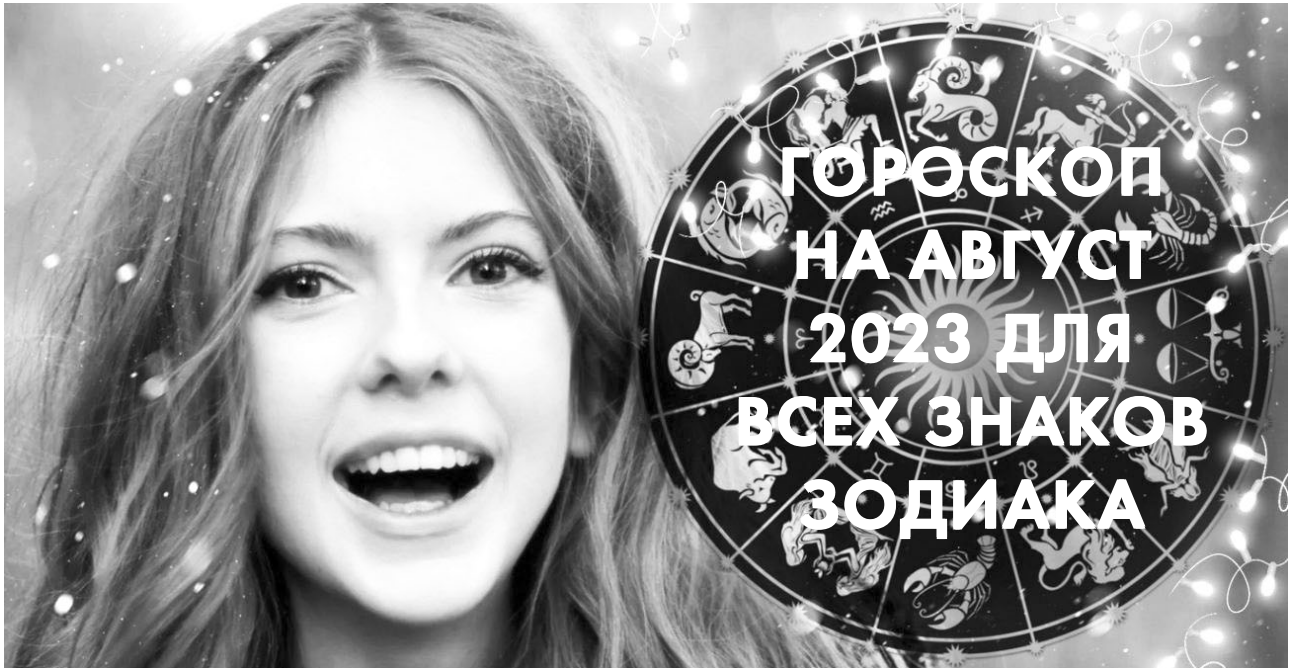
обычно является симптомом более серьезной проблемы. Конечно, мотивация всегда будет тяжелой битвой. Это борьба, с которой сталкивается каждый человек. Будь то поход в тренажерный зал или выполнение проектов на работе - мозг имеет тенденцию сопротивляться всему, что требует дополнительной энергии для получения неопределенного вознаграждения. Просто мы так устроены. Но если ты обнаружишь, что колеблешься между мотивацией и инерцией, между возбуждением и избеганием, то пора внести некоторые коррективы. В противном случае ты можешь остаться жертвой одной из самых распространенных форм саботажа.

## 3. Тебе скучно жить

Еще один распространенный признак того, что твоя жизнь сбилась с пути: постоянная скука и усталость. Да, это может быть и признаком проблем с физическим здоровьем, но в большинстве случаев скука и усталость являются ключевыми показателями того, что содержание твоей жизни - карьера, цели, ценности, отношения - не согласованы. А значит ты откладываешь жизнь «на потом». Любая форма скуки - будь то безразличие к своим проектам на работе или неудовлетворенность романтическими отношениями - является симптомом более глубокой проблемы. И эта проблема может заключаться в том, что данная работа или отношения тебе не подходят. Возможно, такой подход к работе или отношениям требует корректировки. Или, может быть, ты не вкладывалась в эти цели должным образом, чтобы сделать их значимыми для себя.

Лучшее решение от скуки и усталости - это комбинация выполнения своих обязательств и формирования более сильных привычек. Попробуй взять на себя какое-то новое обязательство. Например, запишись в спортзал, на танцы, курсы повышения квалификации или приступи к работе над дополнительным проектом помимо своих непосредственных обязанностей. Заставь себя достичь большего, чем ты уже добилась.





## ОВЕН



Август 2023 приготовил представителям знака море хороших впечатлений и новых перспективных знакомств. Не упустив подаренного судьбой шанса, вы можете добиться многого.

На протяжении всего месяца вашим окружением будут позитивные эмоции и радостные моменты. Сохраняя оптимистическое настроение, постарайтесь адекватно воспринимать происходящее.

Будьте внимательны к близким людям. Сейчас не место активной инициативе, но целеустремленность никто не отменял. Твердо идите к реализации намеченных планов, не позволяйте себе терять интерес на полпути.

Начало месяца подарит массу возможностей открыть новое для себя. Не торопитесь, а тем более не смейте рвать старые отношения.

## ТЕЛЕЦ



Август 2023 подарит представителям знака спокойную и размеренную жизнь, без душевных волнений и переживаний. Звезды будто дают вам возможность небольшого затишья перед бурей эмоционального всплеска и выдающихся побед.

Приготовьтесь, начало осени обещает быть интересным. В этом месяце у Тельцов есть реальные шансы вырваться из одинолично принятых устоев. Ведь именно сейчас фортуна настойчиво стучится в дверь заядлого одиночки-теляца. Не оправдывайте отсутствие морального желания измениться излишней медлительностью или укоренившимися принципами.

Вы всегда открыты новым впечатлениям, но с характерной осторожностью предпочитаете тихо выглядывать из-за угла, нежели прямо идти к намеченной цели.

## БЛИЗНЕЦЫ



Август для представителей знака будет спокойным. Вам некуда спешить и поэтому, вы не будете прилагать особые усилия ни в личной жизни, ни в плане карьеры. Учитывая то, что ваши рассуждения будут не четкими, людям, которые окружают Близнецов придется нелегко, так как им просто не понять, можно ли на вас положиться или нет.

Первая декада августа вселит в Близнецов некоторую тайну или большую загадку, которую всем будет интересно разгадать, так как ответ никто не знает.

Во второй декаде, представители знака будут отдыхать и расслабляться на полную

## РАК



Для Раков этот месяц станет беззаботным периодом, когда можно будет действительно расслабиться. Все житейский невзгоды отодвинутся на второй план, зато освободится время для философских размышлений и построения планов на будущее.

Несмотря на то, что месяц для представителей знака будет достаточно спокойным, это не повод, чтобы останавливаться, тем более, когда речь идет о личной жизни.

Наступает период, когда Раки могут примерить на себя роль кузнеца собственного счастья. Под действием Меркурия от людей этого знака будет исходить притягательное обаяние.

## ЛЕВ



Для Львов август 2023 будет очень насыщенным на события месяцем. Представители этого знака не смогут удержаться в стороне ото всех яр-

ких и живых мероприятий, которые будут проходить рядом с ними.

Им настоятельно рекомендуется отдохнуть от текущих дел и хлопот. Сами Львы будут в поисках приключений и развлечений. В этот период планировать отпуск и выходные заранее, смысла не будет. Все будет происходить спонтанно и без планов. В первой половине месяца окружающие будут удивляться, откуда в вас столько сил и энергии. Эти же факторы затронут и сферу работы, где вы в этот период можете добиться нереальных высот.

### ДЕВА



Август 2023 пройдет для представителей знака сонно и ленно. Вас будет одолевать желание плюнуть на все. На работе совсем не получится заставить себя как следует потрудиться. Особых проблем такое настроение не составит, ведь удача будет сопутствовать на протяжении всего месяца. Даже особо напрягаться для решения текущих проблем Девам не придется, все будет разрешаться само по себе. Наиболее удачной будет первая половина месяца. Успех и удача будут их радовать во всех сферах жизни, в том числе и личной. Более того, в вашей жизни появится давний друг, с которым давно потерялась связь.

Теперь вам удастся обо всем поговорить и выяснить все давние вопросы.

### ВЕСЫ



Август для представителей знака – это время, когда все будет идти так, как планировалось. Спокойная обстановка позволит расслабиться и решать дела постепенно. Однако, яркие моменты все же будут присутствовать.

В течение месяца у представителей знака будет наблюдаться высокая трудоспособность. Весы станут на хорошем счету у начальства. Не стоит этим гордиться, потому что коллектив может не одобрить такие действия и начнутся разногласия. Карьера пойдет вверх, а планы прошлого месяца исполнятся. В конце месяца одиноким Весам захочется посвятить время собственной персоне.

### СКОРПИОН



Скорпионы уже знают, что будут делать в августе. План перемен давно составлен, осталось воплотить его в реальность, но окружающие люди будут всячески этому препятствовать. Этот месяц прогнозируют благоприятным для масштабных успехов в финансовых делах. Однако, планета Венера, которая войдет в их жизнь после первого полнолуния, постарается обратить внимание на личную жизнь.

Отношения со второй половинкой будут эмоциональными и непредсказуемыми, но усталость не позволит вникать в происходящее.

### СТРЕЛЕЦ

Август 2023 станет для Стрельцов хорошим вре-



менем заняться самообразованием. Занявшись этим вопросом вплотную, им удастся разрешить и остальные текущие проблемы.

В августе для представителей знака самое главное действовать быстро и решительно. Стрельцам уже давно пора понять, что прошлое осталось позади. Там нельзя ничего изменить и переправить. Настало время заняться своими текущими делами и начать налаживать жизнь.

Этот период идеально подходит для обустройства быта, планирования рабочих моментов, разработки новых проектов. Положение звезд идеально для новых начинаний.

### КОЗЕРОГ



Хорошее настроение, много общения, знакомств и возможность отдохнуть от повседневной рутины – вот, что принесет август Козерогам. Не зацикливайтесь на проблемах других людей и тогда вам удастся изменить свою жизнь в лучшую сторону. Август 2023 года пройдет у представителей знака на волне вдохновения и необыкновенного прилива сил. Такой ситуации будут способствовать налаженные отношения в личной жизни, позитивные изменения в сфере работы и значительные поступления финансовых средств. В связи с этим Козероги весь месяц будут в поисках приключений и разнообразий.

### ВОДОЛЕЙ



Покой, уют и умиротворение, вот что принесет представителям знака последний месяц уходящего лета. Тот факт, что все оставили вас в покое, как нельзя кстати, ведь накопилось очень много мелких проблем, которые теперь можно спокойно уладить.

Конец лета для Водолеев пройдет в благоприятной обстановке. Особых конфликтов и проблем не придвидется, что станет хорошим поводом немного отдохнуть. На работе атмосфера будет соответствующей отпускному периоду. Представителей знака весь месяц будет тянуть немного полентяничать и поваляться на диване.

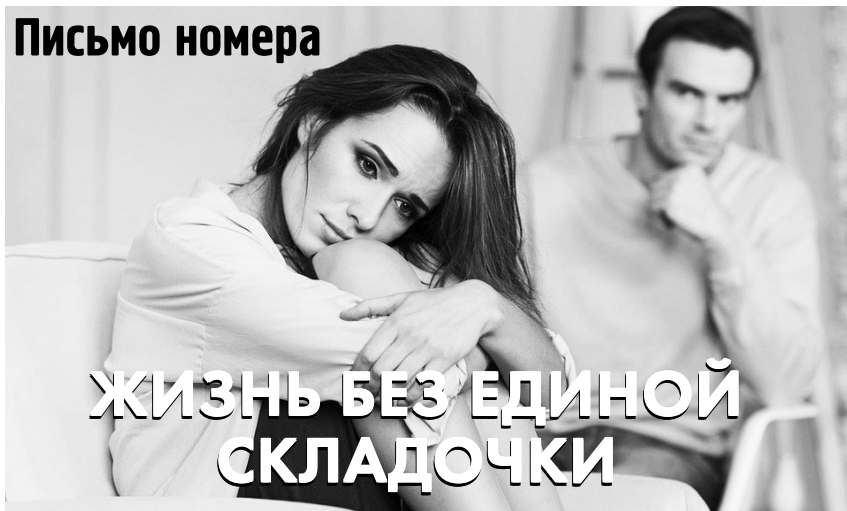
### РЫБЫ



Время перемен наступит для представителей знака в августе. Новая жизнь уже начала стучаться в ваши двери. Самое главное не упустить возможности, которая она с собой несет.

Не стоит пугаться перемен, которые будут появляться у Рыб в этом месяце. Самим представителям знака, придется многое переосмыслить, в первую очередь жизненные ценности и приоритеты.

В этом месяце им самим захочется изменить свою жизнь, чтобы сделать, то, чего раньше никогда не делали, и попробовать то, чего раньше всегда боялись. В этих вопросах звезды будут на вашей стороне и каждое ваше начинание, закончится колоссальным успехом.



## ЖИЗНЬ БЕЗ ЕДИНОЙ СКЛАДОЧКИ

**Варя, поджав губы, начала утрамбовывать посудомоечную машину грязными тарелками и чашками. Женщине было обидно до слез. Бежала с работы быстрее, чтобы успеть приготовить ужин. По пути заскочила в супермаркет, а там скидки на макароны и кукурузу в банках. Набрала столько, что еле дотащила сумки до дома. Тут скорее те самые макаронки готовить, да с фаршиком, да с чесночком, чтобы мужиков своих порадовать. И что? Все поели, встали из-за стола, даже тарелки в раковину не закинули. Воткнулись все в свои телефоны, а посуду снова ей мыть...**

### УСТАЛА ПРОСИТЬ

- Варь, без него ты уже пробовала, не получилась, - я по телефону пыталась погладить подружку по вострепанному самолюбию. - Помнишь? Ты уже выставляла мужа за порог. Без него оказалось сложнее, чем с ним. Так, может, не пороть горячку снова?

- Да устала я, Оль, - вздохнула Варя, - просить устала, ждать устала, надеяться. Ну вот объясни мне, как человек может не видеть, что перед входной дверью стоит пакет с мусором? Уйти на работу и не захватить по пути? Или помыть руки и даже не понять, что прокладка в смесителе полетела, и вода до самого подбородка брызжет? Ну почему нужно обо всем просить? Самой все контролировать и обо всем думать. У меня голова уже скоро лопнет. И сын такой же растет. Не попросишь - не сделает.

- Но ведь делаю, если попросить, - ухватилась я за спасительную фразу.

- Оль, ты мне вот объясни, ну я-то почему все без просьб делаю? всю жизнь живу, как по линейке - «не была, не состоялась, не привлекалась». Училась на отлично, маму слушалась - хорошая дочь, хорошая жена, хорошая мама. Ни одной вредной привычки. Аж самой иногда от своей безупречности тошно. Меня не надо просить, я сама делаю все для своей семьи.

Это была чистая правда. Варина жизнь была так же безупречно выглажена, как все ее блузки. Вот только муж, которого Варя втянула в свою безупречность уже после тридцати, устав выбирать из неиде-

альных, никак выглаживаться не соглашался. Был шероховат, обычен и носил мятые рубашки, не смотря на все Варини старания слепить из него идеал.

### А МУЖ ОСТАЛСЯ ПРЕЖНИМ

Когда пару лет назад Варвара вдруг решила расправить крылья и стать свободной от вечных просьб и обязательств, она попросила Никиту уйти. Никита был неидеален, но терпеть не мог скандалов. Ушел тихо, без выяснения причин и дележа имущества. Снял квартирку поближе к работе, вечерами забирал из садика сына и старался не докучать решившей пожить свободной жене.

Варя совсем уже было стряхнула с крыльев пыль бытовых неурядиц, да вот только расправляться они никак не хотели. То Ромочка тяжело заболел, а третий больничный за последние два месяца грозил увольнением. Пришлось выдергивать маму из деревни на целый месяц. То коротнула розетка на кухне и сгорел миксер. Пришлось трагиться и на электрика, и на новый миксер - минус маникюр и банка любимого кофе. А то вдруг выяснилось, что по весне воры влезли в дачный домик, выбив там окно. Окно в намеченный Варей полет не вошло, оно повисло на крыльях непредвиденными расходами и переброившими планы хлопотами.

Варя по привычке аккуратно сложила крылья, чтобы ни одна складочка не испортила их безупречности, упаковала в красивую оберточную бумагу покаяния и отправилась к бывшему мужу на съемную квартиру - мириться и просить вернуться.

Никита артачиться и набивать себе цену не стал, он по-прежнему не любил скандалов, но любил жену и сына. Вернулся так же тихо и незаметно, как ушел. Но по-прежнему не замечал приготовленного на вынос мусора и сорванных прокладок в смесителе.

Варя негодовала, Варя ждала работы над ошибками, обновления отношений от все осмыслившего мужа. Но муж был прежним, никаким не обновленным - шероховатым и неидеальным.

### Я БОЯЛСЯ ЕГО БОЛЬШЕ НЕ УВИДЕТЬ

В тот день Варя позвонила мне из больницы.

- Не могу дозвониться до Никиты, - слабым голосом простонала она в трубку. - Оль, ты можешь доехать к нам? Мне нужен халат, смена белья, тарелка, ложка... ну и что там еще в больницу надо? А, полис и зарядка для телефона.

- Что случилось? - распереживалась я за подружку.

- Да не переживай, все обойдется. Просто захандрила на работе, коллеги вызвали скорую. Говорят, аппендицит. Вот жду операцию. Найди Никиту, ладно? Пусть он мне все привезет, что нужно.

По голосу я слышала, как страшно подружке. Как старательно она маскирует этот страх за деланным равнодушием, как старается успокоить напуганную меня. «Разглаживает складочки», - паникой понеслось у меня в голове.

Никиту я нашла на работе. У него разрядился телефон, на что по обыкновению он махнул рукой. Сунул его подальше в рабочий шкафчик и благополучно забыл. Впервые в жизни мне хотелось ударить этого увальня, наорать, встряхнуть за плечи. Я позволила себе только наорать.

Мы неслись в больницу, как кипяток облитые. Я даже за руль сесть не решилась, так волновалась, вызвали такси. Когда мы приехали с халатами и тарелками, Варе уже сделали операцию. - Оль, Никита от меня трое суток не отходил, - позже скажет счастливая она, и за спиной ее встрепенутся крылья. - Мама приехала, говорит, Никита все дома починил, приклеил, поменял и покрасил. Ты знаешь, я вдруг поняла, что люблю. Вот такого неидеального, которого надо просить что-то сделать, и в мятых рубашках. Так страшно было, что могу больше не увидеть его и сына.

Подруга счастлива, несмотря на бледность, она прекрасна, лучится улыбкой. Я рада за нее. Они с Никитой крепкая пара, добротная, окрыленная. Разглядели только не сразу. Но разве в любви бывает поздно?!

**Ольга.**





# ЭГОИСТКА

**Всю жизнь крутишься как белка в колесе, помогая то одним, то другим... На себя времени не остается. Может, поэтому, когда наконец появляется шанс вырваться, так тяжело это сделать?**

С легка взбить вилкой сырое яйцо, заранее приготовить мед и сметану... Нет, это была не заготовка будущего пирога, а очередная мудреная маска, которую Наташка вчера посоветовала ей по телефону. Лена посмотрела на себя в зеркало - ничего нового - и принялась наносить нехитрый состав. Может, он сотворит чудо?

### ДЕТИ - ЭТО СЧАСТЬЕ! ИЛИ?..

Первые морщинки у Лены, кажется, появились еще в тридцать шесть, когда младшая дочь объявила о своей беременности. А что она хотела? Сама родила в восемнадцать - вот и Машка скороспелой оказалась. Сценарий был банальным до слез: «Мы с Сашей любим друг друга и собираемся прожить всю жизнь вместе!» Дочь твердила это всю беременность и еще несколько месяцев после родов, хотя Саши к тому моменту уже и след простыл. Лена его отчасти понимала: характер у ее Машки был не сахар, да и дочка родилась маленькая, слабенькая. Ребенка надо было выхаживать, а разве мужчине это надо? Маша, прикрывшись послеродовой депрессией, уже через три месяца вернулась к

прежней беззаботной жизни, а Елена Сергеевна осталась с младенцем на руках.

- Лен, зачем тебе это нужно? - недоумевая, спрашивали подруги.

- Ну как же? Это же моя кровинушка, моя внученька, Ниночка. Кто о ней позаботится, если не я? - причитала женщина, вглядываясь в крохотное недовольное личико.

Дочь, увидев, как самозабвенно мама отдает всю себя внучке, потихоньку отошла от дел. А еще через полгода завела себе нового жениха. Что же теперь, крест на себе ставить?

Еще через пару лет обрадовал старший сын: «Мама, я женюсь!»

Лена, взмахнув руками, расплакалась. Ну наконец-то! Правда, невеста показалась ей слишком уж избалованной. Но сын выбрал, значит, хорошая. Свадьбу сыграли с размахом. Виталька устроился еще на две подработки, чтобы удовлетворять все потребности новоиспеченной жены. А та засела дома. Вскоре на свет появился внук Славка. Тот, в отличие от болезненной Нины, рос здоровым и подвижным. Невестка с ним не справлялась, а потому вскоре Славик благополучно перекочевал к бабушке.

- Mam, у тебя уже опыт есть, да и детей ты любишь, правда? - мягко

намекнул сын.

А что мама? Она была не против. Дети ведь - счастье!

### СЕМЕРО ПО ЛАВКАМ

С мужем Лена развелась спустя пять лет брака - бесполезного и бессмысленного. Оказалось, супруг ее никогда не любил и вообще жил с ней ради детей, как он гордо сообщил в день расставания. Проплакав неделю, заработав себе аритмию и нервное расстройство, Лена решила: хватит! С тех пор стала жить для детей - единственной отрады, которая была у нее в жизни.

Маша с Виталиком купались в любви матери. Но Лена была этому рада. Сама она, недополучив материнской любви, страдала до сих пор. Ее родительница, строгая и властная женщина, с годами предъявляла ей все больше претензий. «Почему редко меня навещаешь? Мне скучно!», «А вот Наталья своей матери дорогое пальто купила! А я в своей жизни что видела? Ни-че-го!», «Яблоки привезла? А почему зеленые?» Лена терпела.

Ее подруги, глядя на то, как Лена разрывается между собственными детьми, малолетними внуками и престарелой матерью, только качали головой. Хотелось вытащить ее из этого болота, но как?

Однажды Свете - одной из тех подруг, которые и в огонь, и в воду, - пришла в голову отличная идея!

- Лен, мы с девчонками собираемся в Турцию. Давай с нами?

- Ты что? Машка новую работу нашла - с Ниночкой некому сидеть. Виталик с женой поругался, ему моральная поддержка нужна. А у мамы очередное обострение гастрита. Куда же я их всех дену? Я же не эгоистка!

- Лучше бы ты ею была. Ты говоришь о своих родственниках, словно о малых детях! А о тебе кто-нибудь подумал? - пыталась вразумить подругу Света.

Вечером Лена все же озвучила эту мысль Виталику, забежавшему на ужин.

- Mam, ну ты чего? - удивился сын. - Какой сейчас отдых? У нас вот с женой разлад... Кстати, хочу пригласить ее в Европу на недельку, чтобы помириться в путешествии, так сказать. Славку тебе оставим, посидишь?

И тут у Елены Сергеевны в голове что-то щелкнуло. Такой наглости она не ожидала!

- Нет, не посижу, дорогой сын. Пожалуй, я тоже поеду отдыхать! И да - с этого момента можешь считать меня эгоисткой.

### ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА

Билеты были куплены спустя



пару часов. Сумки собраны тут же - парочка слитных купальников, скрывающих изъязы, несколько сарафанов, босоножки и шлепанцы. Перед кем красоваться в Анталье?

Отъезд, перелет - все как во сне. Приземлившись, Лена еще чувствовала угрызения совести - ей пришлось буквально сбежать, чтобы родственники не поймали ее и не заставили передумать. Но терзания длились ровно полдня. Уже к вечеру она с подругами отдыхала в местном ресторанчике, наслаждаясь терпким вкусом вина и фруктами.

- Я могу пригласить вас на танец? - раздался над ухом низкий мужской голос.

Елена повернулась и увидела перед собой кавалера лет пятидесяти. Чуть полноватый, с намечающейся лысиной, зато глаза такие голубые!..

Тот вечер они провели вдвоем, рассказывая о себе, рассуждая на вечные темы, хохоча над шутками друг друга.

На следующий день у подруг уже была готова порция колкостей: «Как там наш жених?» Лена только отмахивалась. Какой уж тут жених? Возраст не тот, да и когда ей романы крутить?

Но Геннадий оказался настойчивым ухажером. Каждый вечер он являлся с букетом цветов. А Лена понимала: он нравится ей все больше! Да, простоват, зато как относится к ней, как восхищается! Пожалуй, такого в ее жизни никогда не было.

Две недели пролетели как один день. Пришла пора уезжать. Геннадий оставался в Турции еще неделю.

- Это мой адрес, там же телефон. Твой номер я знаю, сразу по приезде позвоню, - сказал он твердым голосом, протягивая Елене бумажку с координатами.

Та неуверенно взяла ее. Женщины с трудом представляла развитие их романа. Это здесь, на отдыхе, они были только вдвоем. А там, в большом городе, обоих ждало столько проблем, дел и забот.

- Хорошо, жизнь покажет, - лаконично подытожила она.

### **«НАВЕРНЯКА ПРОХОДИМЕЦ!»**

- Мам, как нам тебя не хватало! - с порога заявила Маша, наспех клюнув мать в щеку. - Я тебе Нину привезла, а сама уже убегаю!

Спустя пять минут дочери уже не было в квартире. Лена зашла в комнату - на диване внучка сосредоточенно играла в куклы. Женщины улыбнулась ей и пошла разбирать чемодан.

Геннадий позвонил ровно через

неделю - прямо с самолета. Предложил встретиться. Лена опешила: у нее просто не было времени на подобные глупости. Надо было съездить за лекарствами маме, завезти невестке лимонный пирог - давно обещала, Славику посмотреть новые ботиночки, а то старые совсем износились... Но Гена был настойчив!

Тем же вечером они неспешно гуляли по парку, вспоминали Анталию и ели ледяное мороженое. Лене снова было легко, а еще она поняла, что очень скучала по этому настойчивому мужчине с голубыми глазами. Встречу прервал звонок.

- Елена, я долго буду тебя ждать? - Надежда Петровна на том конце провода почти кричала. - А если я умру без лекарств?

- Мама, - шепотом объяснила Лена своему спутнику и поспешила свернуть разговор.

Со свидания она сбежала прямоком в аптеку. А придя к маме, навралась на шквал вопросов. В конце концов решила ничего не таить.

- Гена?! Что за имя такое глупое? - расхохоталась мать. - Наверняка поразвлекается с тобой, да и бросит!

Елена задумалась. Кажется, она была уже не в том возрасте, когда с женщиной «развлекаются». Но Надежда Петровна не унималась, высказываясь по поводу легкомысленных курортных романов и глупых «девчонок».

На следующий день свои вопросы начали дети. Оказалось, и им Геннадий по вкусу не пришелся. «Наверняка проходимец!» - констатировала с ходу дочь. «Плахади-мец!» - повторила Ниночка. «Он хоть богатый?» - первым делом спросил сын.

Лена давно не чувствовала себя так неудобно. Может быть, впервые в жизни у нее появился человек, который ей дорог. Почему же семья не желает ей счастья?

### **НОВЫЙ ПОВОРОТ**

Геннадий пребывал в неведении насчет того, каким неприятным типом он показался Лениной семье. Мужчина искренне хотел познакомиться со всеми, но Лена раз за разом отказывала ему. Исключение сделала лишь в день своего рождения.

Геннадий пришел с огромным букетом цветов и подарком. Улыбчивый, одетый с иголочки - в него нельзя было не влюбиться! Но домочадцы выглядели чернее тучи. Вечер прошел напряженно. Лена суетилась на кухне, семья разбрелась по углам, Гена общался с малышами. В конце вечера он попросил слово.

- Я давно люблю Елену, хоть и

никогда ей не говорил об этом. Уж такие мы, мужчины... И я... предлагаю пожениться! И переехать ко мне в ближайшее время. Всех остальных - милости просим в гости!

За столом воцарилась гробовая тишина. Прервала ее Надежда Петровна.

- Вот так, живешь себе, живешь, отдаешь себя семье, а потом тебе выбрасывают на обочину. Не ожидала от тебя такого, Леночка!

- Мам, ты хоть бы о нас подумала. У тебя личная жизнь, но ты же еще и мать, бабушка! Не забыла об этом? - добавил Виталик.

- И вообще, - вставила свое веское слово Маша. - Тебе сколько лет? В таком возрасте не о любви уже надо думать.

Возраст... Сорок шесть... Много это или мало? Елена всегда считала, что много. Дети выросли, внуки подросли, мать состарилась. И хоть она сама и старалась держаться молодцом - наносила маски, красила волосы, делала зарядку по утрам, - все же потихоньку сдавала позиции. На личной жизни и вовсе давно поставила крест. Кто на нее позарится?

Вдруг ей стало не по себе. За столом на нее смотрело несколько пар осуждающих глаз. И только одни добрые, любящие - Генины. Принимала решение она недолго. Встала и, как положено, объявила.

- Дорогие мои, я вас люблю, но и... себя, оказывается, тоже, - и повернувшись к Гене, сказала: - Я согласна.

Спустя пару часов они вместе ехали на такси. В багажнике громоздился нехитрый Ленин скарб - всего пара чемоданов. Они молчали, думая каждый о своем.

У Лены перед глазами стояла мать, брызжущая слюной: «В моей смерти ты виновата будешь!» Дочь, которая ни с того ни с сего расплакалась: «У меня только с Димой все стало налаживаться, а тут такое... Куда я теперь Нину дену? Ты все испортила!» Сын был краток: «Не ожидал от тебя такого. В моем возрасте - и такие глупости». Лена успокаивала себя - ну ничего, не в другой же город уезжает. Будем видеться, и внуков получится нянчить, просто реже. И дети успокоятся со временем.

А Геннадий думал о Лене. О том, как родственники хорошо устроились на ее шее. Эгоистичные, бесстыдные и самовлюбленные. Как много они думали о себе и как мало - о ней. Нет, пожалуй, они не исправятся никогда. Он повернулся, чтобы поделиться этой мыслью с Леной, но та уже безмятежно спала, положив голову ему на плечо. Геннадий улыбнулся: пусть отдыхает.

## Наши дети



### МОЙ РЕБЕНОК – КАК ХОЧЕТ, ТАК И ОТДЫХАЕТ!

Для отдыха мы уже не первый год выбираем Турцию. Любим эту страну не только за теплое море и обилие солнца, но и за сервис. Шведский стол, и всегда такое разнообразие блюд! Детям тут настоящее раздолье - и мороженое, и фрукты, и десерты. Но меня всегда удивляет другое.

Иногда нам делают замечание: «Ваши дети все берут без разбора и оставляют половину несъеденным. Вам не стыдно?»

Первый раз я даже не сразу нашлась, что ответить. Простите, но мы за это заплатили! Зачем считать чужие деньги? Мы с мужем специально весь год работали, чтобы купить путевку для себя и детей

в отель с системой «все включено». Хотели, чтобы дети не выбирали между макаронами и картошкой, а могли попробовать все, что пожелают. В конце концов дети тоже заслужили отдых.

Да, они еще маленькие и не всегда могут рассчитать собственные силы. Бывает, надкусят десерт и отложат в сторонку, тут же возьмут другой. Но это же дети! Я смотрю на это с улыбкой. Не понимаю, почему это кого-то возмущает.

В конце концов, мои дети овощами не бросаются и к остальным отдыхающим не пристают. А что лежит у них в тарелке - это только их дело!

*Маргарита.*

## КУДА ДЕЛОСЬ ВОСПИТАНИЕ?

Отдыхать мы с семьей предпочитаем за границей - часто бывали в Турции и Египте. Но куда бы ни приезжали, везде слышали русскую речь... Порой становится стыдно за соотечественников.

Возникает ощущение, что родители с детьми из собственной кухни перемещаются прямиком в отель. И продолжается ругань, нравоучения, воспитательные порки... «Я кому сказала, в воду не лезть!», «Ты как разговариваешь с матерью?!», «Никита, только попробуй

съесть еще одну булку!» - и все это на весь пляж, ресторан, коридор. Ором!

Дети тоже не отстают. Если вижу ребенка, катающегося по полу, точно знаю: наш. Они же могут взять и сгрести с подноса сразу все десерты - «попробовать». А потом их же оставить надкусанными по одному разу.

Хочется обратиться к отдыхающим: давайте все-таки воспитывать детей и себя тоже. Стыдно ведь!

*Нина.*

## ЛЮБУЙТЕСЬ САМИ СВОИМИ «ГОЛОПОПИКАМИ»!

Я знаю о существовании нудистских пляжей, хотя сама ни разу не посещала подобные места. Вот там люди могут раздеваться и ходить в чем мать родила. Но разве общественные пляжи на такое рассчитаны?

На отдыхе мне, шестидесятилетней женщине, пришлось наблюдать за тем, как мальчик лет пяти-шести бегаёт нагишом чуть ли не у меня под носом! Я сделала заме-

чание матери, но поняла, что зря... «Вообще-то мы на море! Здесь жарко, не в плавках же ему париться!» - возразила она. И потом мужу про меня добавила: «Подумаешь, голопопки ей не угодили!»

А то, что рядом люди, которые хотят лицезреть море, а не вот это все? Лично я против таких «голопопиков».

*М. Овсянникова.*

## Что естественно, то не безобразно?

Море, отель пять звезд, большой бассейн. Мы с дочкой отдыхаем на лежаках. И вдруг слышу разговор. «Мама, хочу в туалет!» - хнычет мальчик. «Он только в отеле, попирай в водичку». Мальчишка тут же помчался выполнять мамины указания. С радостным выражением лица прыгнул в бассейн и принялся за дело.

Я наблюдала за происходящим с открытым ртом. Видимо, мое недоумение заметила та самая мамаша, потому что она посчитала своим долгом прокомментировать ситуацию: «А что? Все так делают! В конце концов это ребенок, чем тут брезговать!» Может быть, кто-то так и делает, но одно дело подозревать это и совсем другое - видеть своими глазами.

На мои возражения, что в бассейне люди купаются, женщина заметила, что вода в нем обеззараживается. «Тогда зачем вообще нужны туалеты?» - сказала я. Мамаша только фыркнула.

*Ирина В.*

## Все для детей! А как же взрослые?

Прошлым летом мы с дочерью-подростком отправились на две недели в семейный отель. Я рассудила так: раз он семейный, значит там будет спокойно и комфортно. Если бы...

У нас возникло ощущение, будто на входе висела табличка: «Здесь все для детей!» Они были возведены в ранг богов. В бассейне, где их просили не прыгать в воду с разбега, они дружно окатывали отдыхающих водой. На территории отеля бросались мороженым: как только улетало одно, ненасытные тут же бежали за другим. Детская дискотека продолжалась до полуночи!

А когда мы с дочкой вроде бы спрятались от толпы у небольшого бассейна, женщина на соседнем лежаке стала менять ребенку памперс. Я все понимаю, ребенок маленький, но ведь для этого комнаты специальные есть, в конце концов! Я хоть и сама с ребенком, но больше мы в так называемые «семейные» отели ни ногой!

*Варвара.*

## МОЛИТВА ИЗБАВИТ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ?

**Я курю. Начала после смерти мужа, из-за стресса. Очень хочу бросить, но не хватает силы воли. Возможно, молитвы мне помогут?**

**Алена Орлова.**

Многие склонны рассматривать молитву не как обращение к Богу, а как волшебную палочку. Взмахнешь ею, и сразу появится то, о чем просишь, - будь то мешок денег, крепкое здоровье или суженый.

По сути своей молитва - это чайание. Мы просим о том, чего нам не хватает. И правильнее просить не о материальном, а о духовном. Например, не дать денег, а дать трудолюбия, сил, упорства, чтобы заработать. Не вылечить, а научить быть смиренным и терпеливым в борьбе с болезнью. Если вы хотите избавиться от пагубной привычки, задумайтесь, что поможет лично вам побороть страсть. Можно просить о даровании силы воли, о поддержке в трудные минуты.

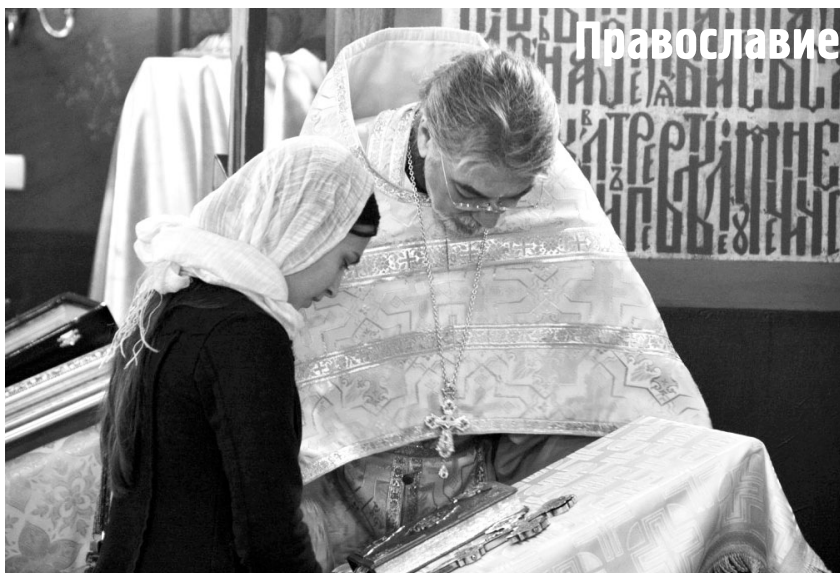
Не стоит думать, что достаточно молиться и при этом продолжать жить прежней жизнью.

Просить Господа помочь побороть страсть к курению и держать сигарету в руке - плохая идея. Для начала стоит бросить курить. А потом неустанно творить молитву о смирении.



Год назад умерла моя любимая бабушка Екатерина Петровна. Долгие годы она была для меня примером во всем. Трудолюбивая, добрая, всегда готовая помочь - одним словом, не человек, а золото.

У бабушки был домашний иконостас. Но особенно она почитала икону, которую всегда носила с со-



## ТАЙНУ ИСПОВЕДИ МОГУТ НАРУШИТЬ?

**Я регулярно хожу исповедоваться, но недавно узнала, что местный батюшка общается с моим супругом. А я столько откровений священнику доверила... Есть ли вероятность, что он поделится ими с мужем?**

**Ольга К.**

Изначально исповедь не была тайной: в прегрешениях люди признавались перед всей общиной. Но это привело к тому, что ее члены начали утаивать свои грехи. Так исповедь стала личной, и с тех пор ее подробности батюшка не может рассказывать никому.

Перед началом таинства он приносит клятву перед Крестом и Евангелием, обещая, что все сказанное останется при нем. Более того, тайна исповеди охраняется юридически и является гарантией свободы вероисповедания.

Но как быть, если на исповедь придет человек, который собирается совершить преступление? Священники обычно говорят, что в их практике таких случаев не возникало. А значит, не приходилось оказываться в столь сложной с точки зрения морали ситуации.

Если существуют опасения насчет того, что тайна исповеди может быть нарушена, найдите другого батюшку. Пусть он не будет знаком с членами вашей семьи, друзьями. В противном случае из-за страха разоблачения появится искушение о чем-то не сказать, умолчать, недоговорить. А это уже греховно.

Приходя на исповедь, не возводите священнослужителя в ранг самого Господа Бога. Ведь, в конце концов, исповедуемся мы перед Всевышним, а батюшка - лишь наш проводник в духовном мире. Хороший духовник никогда грубо не осудит и не возьмет на себя смелость вершить чужие судьбы. Он выслушает, отпустит грехи и на этом завершит свою миссию. Остальное находится в ведении Господа Бога нашего.

## СВЯТАЯ ЕКАТЕРИНА, СПАСИБО ЗА МИР В СЕМЬЕ!

бой. Это был образ святой великомученицы Екатерины - ее покровительницы. Бабушка не раз говорила, что она помогала ей в трудные минуты и даровала счастливую семейную жизнь. Они с дедом жили душа в душу, пока тот не умер.

Незадолго до собственной кончины бабушка позвала меня к себе. Она видела, что мои отношения с мужем разладились. Бабуля протянула мне ту самую иконку со словами: «Теперь она будет тебя обере-

гать». Через день бабушки не стало.

С тех пор я не расставалась с образом святой Екатерины. Держала во внутреннем кармане сумки, часто молилась ей своими словами. Как с мужем поругаемся - я сразу к ней. Со временем с мужем отношения наладились.

Я часто мысленно благодарю бабушку за ту икону и считаю, что для меня тоже она стала настоящим оберегом.

**Наталья Девяткина.**

## Проблема



## В ВДРУГ МЕНЯ СГЛАЗЯТ В ИНТЕРНЕТЕ?

**У меня есть желание выкладывать в социальные сети свою жизнь - семью, работу, спорт. Но я знаю, что в Интернете много завистливых людей. Боюсь, сглазят.**

Прежде всего постарайтесь понять, для чего вам делиться личной информацией. Если это желание публичности, тогда примите как факт, что некоторые детали вашей жизни будут неизбежно становиться достоянием общественности. Со временем это может начать тяготить.

Посмотрите на блогеров: многие из них, в свое время сознательно выбравшие этот путь, сейчас мечтают уменьшить внимание к своей персоне.

Если вы просто хотите делиться личными впечатлениями со знакомыми, определите круг людей, ко-

торым можете доверять. Регулировать количество людей, которые могут смотреть ваши новости и обновления, достаточно легко. Настройте для них доступ в соцсетях. Пускай это будут люди, которые способны порадоваться вашим успехам.

В целом рекомендую проще относиться к соцсетям. Не стоит сразу подозревать людей в зависти и бояться сглаза. Примите за аксиому, что большинство из них адекватно относятся к чужому благосостоянию и успехам. Поступайте так же и сами, помня о том, что жизнь - бумеранг.

**Дарья О.**

## МУЖ ПОСТОЯННО СИДИТ В ТЕЛЕФОНЕ!

**У моего мужа зависимость от телефона. Там у него работа, переписки с друзьями, игры. Я уже даже не знаю, может, и с девушками он там общается...**

Современные реалии действительно предполагают плотное взаимодействие с гаджетами. С одной стороны, нужно относиться к этому с пониманием, с другой - определить границы. Понаблюдайте за тем, что именно муж делает в телефоне. Можете спросить его напрямую.

Если супруг в основном решает рабочие задачи, сделайте ему поощрение. Работа есть работа! Но свои интересы тоже отстаивайте. Например, предложите проводить некоторое количество времени в день без телефона. Хороший вариант - откладывать его во время ужина, оставляя время для общения.

Если же в гаджете супруг переписывается с друзьями, пойдите ему идею в ближайшее время устроить личную встречу с ними. Объясните: это гораздо интереснее, чем общаться в чате или по видеосвязи.

Опасения насчет прекрасного пола тоже могут быть обоснованными. Ситуация должна насторожить, если супруг скрывает свой телефон, ставит на него пароль, уходит переписываться в укромные места. В этом случае вы можете, смело поинтересоваться у него содержимым гаджета. В конце концов, если мужу скрывать нечего, он легко вам его покажет, чтобы успокоить.

**Елена.**

## Подруга радуется моим неудачам

**Стала замечать: близкая подруга радуется, когда у меня в жизни что-то идет не так. Она старается скрыть это, но у нее плохо получается. А ведь человек она неплохой. Мне обидно...**  
**Наталья.**

Другом можно считать того человека, который рядом и в радости, и в горе. В трудностях - поддерживает, в радости - разделит успех или хорошие новости. Получается, ваша дружба где-то дала сбой, так как разделять с вами приятные моменты близкий человек не умеет.

Есть вероятность, что дело в зависти. Попробуйте поменьше рассказывать подруге о том, что происходит в вашей жизни. Особенно это касается положительных моментов.

Нередко радуются чужим ошибкам те, у кого проблемы с самооценкой. На фоне ошибок другого их собственные недочеты и провалы кажутся не такими уж существенными.

Подобным образом ведут себя и энергетические вампиры. Нередко они и сами не осознают, что буквально забирают чужую энергию.

Как бы то ни было, подобное общение можно назвать токсичным. Спросите себя: нужен ли вам такой человек в близком окружении? Быть может, стоит поставить это общение хотя бы временно на паузу. Не исключено, что вы почувствуете облегчение.

## К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

### РОЖАЮ РЕБЕНКА

**Считается, что роды снятся женщине, которой они вскоре предстоят или которая мечтает о детях. Но не все так однозначно!**

**Роды в психологическом смысле отождествляются с началом чего-то нового. Быть может, человек собирается дать старт новому делу или перелистнуть очередную главу своей жизни.**

**Неважно, насколько гладко процесс происходит во сне. Если общее впечатление от сна хорошее, то можно сказать, что новое начало принесет положительные результаты. А возможные осложнения или любая другая негативная окраска говорят о страхах человека перед тем новым, что готовится войти в его жизнь.**



**Вы постоянны в своих привязанностях, вкусах, пристрастиях?**

- Обычно да - 1
- Нет, я люблю пробовать все новое - 3
- Нет, я легко увлекаюсь и так же быстро теряю интерес - 2

**Что вы считаете наиболее неприемлемым в отношениях?**

- Эгоизм - 1
- Бескомпромиссность - 3
- Властность - 2

**Что, как вы считаете, главное в браке?**

- Любовь - 2
- Доверие - 1
- Верность - 3

**Как вы с мужем охотнее проведете свободное время?**

- С удовольствием поваляемся на пляже или перед телевизором - 3
- Устроим велопоход - 2
- Пойдем в турпоход с рюкзаками и палатками - 1

**Если ваш муж с кем-то конфликтует, как вы поступите?**

- Разберусь, кто именно прав, и буду ратовать за справедливость - 2
- Постараюсь не вмешиваться в спор и сохранить нейтралитет - 1
- Приму сторону супруга и всячески поддержу его - 3

**Если бы вам пришлось придумать семейную эмблему, то**

## КАКАЯ ВЫ ЖЕНА

**Жены бывают разные. И иногда женщине сложно понять, как ее воспринимает супруг. Ответив на вопросы теста, вы узнаете, к какой категории относитесь вы и нужно ли что-то менять**

**какие символы вы бы использовали?**

- Шпагу, солнце, подкову - 3
- Меч, розу, пчелу - 1
- Дракона, копье, дуб - 2

**Что вам больше присуще?**

- Я ревнива - 2
- Я обидчива - 3
- Я вспыльчива - 1

**Вы принимаете супруга таким, какой он есть?**

- Да, меня все в муже устраивает - 3

Я бы хотела, чтобы он избавился от некоторых вредных привычек - 1

У супруга есть качества, которые меня раздражают - 2

**Как вы с мужем относитесь к порядку?**

- Оба достаточно аккуратные - 3
- Я занимаюсь уборкой, а муж мусорит и разбрасывает вещи - 1

Идеальная чистота для нас не важна, иногда мы за творческий беспорядок - 2

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### 9-12 БАЛЛОВ

**Мать.** Вы относитесь к мужу как к любимому, но трудновоспитуемому ребенку. Ваши отношения в паре скорее напоминают детско-родительский способ общения, нежели союз равноправных партнеров, что, впрочем, устраивает вас обоих. Сложно сказать, почему так сложилось. Но если вы хотите, чтобы ваш избранник стал более самостоятельным, ответственным и активным, а также проявлял мужские качества, то перестаньте его излишне опекать.

### 13-17 БАЛЛОВ

**Муза.** Не важно, чем занимается ваш супруг, - вы являетесь его путеводной звездой и энергетической подпиткой. Вы вдохновляете мужа на творчество и

всевозможные свершения и, как никто, умеете поднять мужскую самооценку. От вас не услышать ни одного дурного слова о муже, наоборот, вы способны расхвалить его на все лады, что порой вызывает зависть у окружающих. Поэтому будьте осторожны, чтобы не спровоцировать охотниц за чужими мужьями.

### 18-22 БАЛЛА

**Товарищ.** Вы понимаете и поддерживаете мужа, с вами он может поделиться мыслями и переживаниями. Если вы беретесь за какое-то дело вдвоем, то успех обеспечен. Вы та жена, которая, не задумываясь, кинется на помощь супругу в случае необходимости. Одновременно вы не поощряете лени и сла-

бохарактерности, а нелицеприятную правду скажете ему прямо в глаза. Но вам не помешает добавить к своему образу толику женственности.

### 23-27 БАЛЛОВ

**Идеал.** Возможно, у вас есть какие-то недостатки, но как спутница жизни вы близки к идеалу. Вы создаете вокруг себя благоприятную психологическую обстановку и уверянка поднаторели на ниве обустройства дома и в деле наведения уюта, умеете готовить, а также развлекаете, утешаете и всячески ублажаете мужа. Только не старайтесь угождать мужу во всем и всегда, не позволяйте манипулировать собой и не забывайте про собственные интересы и желания.



своей виновности сразило его при первом прикосновении невинных уст его дочери.

Как страшно, если это было правдой! Как страшно думать, что Лора должна вечно, ежедневно, ежечасно сталкиваться с преступником, с убийцей!

«Я поклялся любить ее вечно, хотя любовь моя и безнадежна; я обещал преданно служить ей, если она будет нуждаться в моей помощи», — думал Ловель.

Молодой адвокат напряженно следил за своим клиентом; ему показалось, что в веселости банкира было что-то неестественное, лихорадочное. Вскоре после обеда дамы вышли из столовой, а Генри Дунбар и Ловель остались одни за длинным столом, украшенным хрустальными графинами и севрскими вазами.

— Я поеду завтра в Модслей-Аббэ, — сказал Дунбар. — Мне нужно отдохнуть после всех этих тревожений; к тому же Лора любит Модслей гораздо больше Лондона. А вы думаете возвратиться в Варвикшир, мистер Ловель?

— Да, непременно; отец ждал меня уже на прошлой неделе; я приехал в Лондон, только чтобы проводить мисс Дунбар.

— Неужели? Это более чем любезно с вашей стороны. Судя по письмам моей дочери, вы давно с ней знакомы.

— Да, мы выросли вместе. Я раньше часто бывал в Аббэ.

— Я надеюсь, сейчас вы будете бывать там еще чаще, — сказал Генри Дунбар с любезной улыбкой.

— Мне кажется, я могу угадать тайну вашего сердца, любезный Ловель. Если не ошибаюсь, вы питаете к моей дочери более чем дружеские чувства?

Ловель ничего не ответил; сердце его тревожно забилось. Пристально взглянув на Генри Дунбара, он опустил голову.

— Вот видите, я угадал, — произнес Дунбар.

— Да, сэр, я люблю мисс Дунбар горячо, пламенно, но...

— Но что? Она — дочь миллионера, и вы боитесь, что отец откажет вам в ее руке?

— Нет, мистер Дунбар. Если бы ваша дочь любила меня так же горячо, как я ее люблю, я бы женился на ней вопреки вам, вопреки всему свету. Я бы сумел проложить себе дорогу к богатству и славе. Но Лора меня не любит; я говорил с ней, и она...

— Вам отказала?

— Да.

— Фи! Девушки ее лет изменчивы, как погода. Не отчаивайтесь, мистер Ловель; что же касается моего согласия, то вы можете его

получить хоть завтра. Вы красивый, умный и приятный молодой человек; чего еще нужно молодой девушке? У меня нет никаких предрасудков, мистер Ловель, и я бы очень желал, чтобы вы были мужем моей дочери, потому что уверен в вашей любви к ней. Вот вам моя рука.

С этими словами он протянул руку, и Ловель пожал ее, хотя несколько принужденно.

— Благодарю, сэр, — сказал он. — И...

Он хотел прибавить еще что-то, но слова замерли на его устах. Ужас, овладевший им после утренней сцены, лежал тяжелым гнетом на его сердце. Несмотря на все его усилия, он не мог освободиться от страшного сомнения. Слова мистера Дунбара, казалось, прямо истекали из доброго, человеколюбивого сердца, но, может быть, банкир хотел поскорее отделаться от своей дочери?

Утром он испугался, увидев ее, а теперь торопился отдать ее первому попавшемуся человеку, несмотря на то, что этот человек вовсе не годился ей в женихи со светской точки зрения.

Не тяготило ли его присутствие невинной девушки и не желал ли он поскорее отделаться от нее? Вот вопрос, который задавал себе Ловель.

— Я буду очень занят сегодня вечером, — сказал мистер Дунбар. — Мне надо разобрать бумаги, которые я прислал сюда из Саутгэмптона. Когда вы устанете здесь сидеть, то милости просим в гостиную, к молодым барышням.

Мистер Дунбар позвонил в колокольчик. В дверях появился старый лакей в ливрее.

— Что вы сделали с чемоданами, присланными из Саутгэмптона? — спросил банкир.

— Все они поставлены в спальне покойного мистера Дунбара, — ответил лакей.

— Хорошо, зажгите там свечи и откройте все чемоданы и ящики.

Он отдал слуге связку ключей и последовал за ним. В прихожей он неожиданно остановился, услышав какой-то женский голос.

Прихожая в доме богатого банкира была разделена перегородкой на две части, соединявшиеся между собой большими стеклянными дверями. Во внешней части стояло большое дубовое кресло швейцара и висела бронзовая лампа. Двери были настежь открыты, и потому Дунбар услышал разговор швейцара с какой-то женщиной.

— Я — дочь Джозефа Вильмота, — говорил женский голос. — Мистер Дунбар обещал со мной поговорить в Винчестере, но не сдержал слова и уехал. Но я увижу его рано

или поздно, я последую за ним на край света и смогу настоять на своем. Я посмотрю ему прямо в глаза и скажу все, что у меня на сердце.

Девушка говорила негромко, и в голосе ее не было слышно ни гнева, ни злобы; она говорила с той спокойной уверенностью, с той хладнокровной решительностью, которая страшнее всякой гневной вспышки.

— Боже милостивый, — воскликнул швейцар, — неужели вы думаете, что я могу беспокоить мистера Дунбара таким вздором! Он меня за такую штуку может прогнать с места. Ступайте себе подобру-поздорову и лучше в другой раз не таскайтесь по богатым домам, да еще в обеденный час. Я, право, скорее побеспокоил бы тигра в зверинце в часы кормления, чем мистера Дунбара за его стаканом вина.

Мистер Дунбар остановился в дверях и, услышав этот разговор, вернулся в столовую.

— Принесите мне перо, чернила и бумагу, — сказал он лакею.

Тот пододвинул ему маленький письменный стол. Дунбар присел и написал следующие строки твердым аристократическим почерком, столь хорошо знакомым в конторе «Дунбар, Дунбар и Балдерби»: «Девушка, называющая себя дочерью Джозефа Вильмота, сим извещается, что мистер Дунбар положительно отказывается видеть ее теперь или когда-либо после. Никакая сила не заставит его изменить своего решения, и потому девушке лучше было бы не докучать ему более. В противном случае будет подана жалоба в полицию и приняты меры для ограждения мистера Дунбара от ее преследований. Вместе с сим мистер Дунбар препровождает сумму денег, которая позволит молодой девушке жить безбедно некоторое время. Подобные суммы будут и впредь доставляться ей время от времени, если она будет вести себя хорошо и перестанет докучать мистеру Дунбару своими бессмысленными преследованиями.

Портланд-Плэс.  
30 августа, 1850 года».

Банкир вырвал из своей записной книжки листок бумаги и выписал чек на пятьдесят фунтов; потом позвонил слуге и отдал ему записку и чек.

— Отнесите это молодой женщине, которая говорит со швейцаром, — сказал он и, последовав за слугой до дверей в прихожую, остановился на пороге и стал прислушиваться. Он слышал, как слуга передал Маргарите Вильмот письмо и как та его распечатала.

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

# Лунный календарь

	<p><b>7 ПН</b>     </p> <p>22:14 – начало лунного дня</p> <p>Символ – табун лошадей. Камни – циркон, обсидиан. Вероятны приятные знакомства, интересные деловые предложения, одобрение и поддержка. Вас ждет успех!</p>	<p><b>14 ПН</b>     </p> <p>01:44 – начало лунного дня</p> <p>Символ – жезл. Камни – изумруд, селенит. Решайтесь на рискованные проорывы, экспериментируйте, принимайте оригинальные решения – они будут успешны. Раздайте долги.</p>	<p><b>21 ПН</b>     </p> <p>10:43 – начало лунного дня</p> <p>Символ – единорог. Камни – бирюза, мрамор. Реально смотрите на вещи, объективно оценивайте ситуацию и свои возможности. Перенесите финансовые вопросы на потом.</p>	<p><b>28 ПН</b>     </p> <p>19:14 – начало лунного дня</p> <p>Символы – сердце, чаша Грааля. Камни – перламутр, розовый жемчуг. Отложите до лучших времен активную деятельность, новые проекты и важные задачи.</p>	<p><b>1 ВТ</b>     </p> <p>21:14 – начало лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат, моршон. Неудачное время для бизнеса. Подстерегают ошибки и разногласия. Усмирите эмоции и будьте терпеливы. Не заговаривайте спор!</p>	<p><b>8 ВТ</b>     </p> <p>22:25 – начало лунного дня</p> <p>Символ – слон. Камни – голубой агат, сапфир. Неподготовленное время для бизнеса, серьезных проектов. Проведите его в привычной деятельности, домашних делах.</p>	<p><b>15 ВТ</b>     </p> <p>03:01 – начало лунного дня</p> <p>Символ – лотос. Камни – арагонит, аквамарин. Отличное время: начинайте интересные дела и проекты. Можете заняться домашними делами, ремонтом...</p>	<p><b>22 ВТ</b>     </p> <p>12:03 – начало лунного дня</p> <p>Символы – журавль, облака. Камни – гиацит, цитрин. Жизнь заиграет новыми красками. Удачное время для раз-решения любых вопросов в сфере бизнеса.</p>	<p><b>29 ВТ</b>     </p> <p>19:35 – начало лунного дня</p> <p>Символ – колесо. Камень – благородный опал. Не начинайте крупных дел, скорее всего, они провалятся. Есть риск повторить свои ошибки. Выполнили обещания.</p>	<p><b>2 СР</b>     </p> <p>21:31 – начало лунного дня</p> <p>Символы – голубь, бабочка. Камни – шпинель, турмалин. Не вкладывайте в крайности, не проявляйте активности. Займитесь повседневными делами, порядком в архиве.</p>	<p><b>9 СР</b>     </p> <p>22:40 – начало лунного дня</p> <p>Символ – крокодил. Камни – топаз, черный нефрит. Веприк риск разочарования, стрессов и провала. Контролируйте эмоции. Не заговаривайте новые дела. Довершите начатое ранее.</p>	<p><b>16 СР</b>     </p> <p>12:38 – начало лунного дня</p> <p>Символ – спрут. Камни – черный жемчуг, цветная яшма. Служебные разговоры бесмысленны, проекты неудачны. Не проявляйте излишнего рвения.</p>	<p><b>23 СР</b>     </p> <p>13:28 – начало лунного дня</p> <p>Символы – роза ветров, пегух. Камни – сапфир, геистроп, коралл. Продолжайте заниматься обычной деятельностью и мелкими делами. Не поддавайтесь на провокации.</p>	<p><b>30 СР</b>     </p> <p>19:46 – начало лунного дня</p> <p>Символ – труба. Камни – гиацит, сапфир. Не увязайте, запланированное получится. Прислушайтесь к советам, можете получить полезную информацию.</p>	<p><b>3 ЧТ</b>     </p> <p>21:42 – начало лунного дня</p> <p>Символ – колокол. Камень – вороний глаз. Хорошее время для общения, встреч с партнерами, занятый финансами и торговлей. Отложите важные вопросы и крупные проекты.</p>	<p><b>10 ЧТ</b>     </p> <p>23:04 – начало лунного дня</p> <p>Символ – медведь. Камни – малахит, нефрит. <b>Самый счастливый день.</b> Приступайте к новым задачам, обсудите текущие вопросы. Не ленитесь!</p>	<p><b>17 ЧТ</b>     </p> <p>05:39 – начало лунного дня</p> <p>Символы – лампада, светильник. Камни – бриллиант, горный хрусталь. Смело включайте фантазию, прислушайтесь к интуиции. Обдумывайте и стройте планы.</p>	<p><b>24 ЧТ</b>     </p> <p>14:57 – начало лунного дня</p> <p>Символ – феникс. Камни – хризолит, моршон. Успешна совместная деятельность, работа с партнерами. Не стоит брать в долг, можно поспорить с партнером.</p>	<p><b>31 ЧТ</b>     </p> <p>19:38 – начало лунного дня</p> <p>Символ – змея. Камни – агат, гагат, моршон. Отложите крупные дела, финансовые сделки, операции и проекты. В отношениях с начальством могут возникнуть конфликты.</p>	<p><b>4 ПТ</b>     </p> <p>21:50 – начало лунного дня</p> <p>Символ – зеркало. Камни – белый агат, опал. Можете подпасть под чужое влияние: не рискуйте, не беритесь за не привычную деятельность. Берегите силы.</p>	<p><b>11 ПТ</b>     </p> <p>23:41 – начало лунного дня</p> <p>Символ – раковина. Камни – красная яшма, джеспилит. Отложите новые начинания и сосредоточьтесь на том, что делали ранее. Действуйте осторожно и постепенно.</p>	<p><b>18 ПТ</b>     </p> <p>06:55 – начало лунного дня</p> <p>Символы – рог изобилия, Камни – халцедон, агат. Реализуйте планы, действуйте активно. Благоприятное время для поездок, переезда в новый дом, командировок.</p>	<p><b>25 ПТ</b>     </p> <p>16:25 – начало лунного дня</p> <p>Символ – летучая мышь. Камни – черный жемчуг, змевок. Возникнут трудности. Контролируйте эмоции, не слушайте советы. Не попадайтесь на чужую удочку.</p>	<p><b>Условные обозначения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Благоприятные дни</li> <li> Дни, когда стоит воздержаться от принятия важных решений. Неблагоприятные дни</li> <li> Дни, благоприятные для активной деятельности. На них можно планировать сложные и трудновыполнимые дела</li> </ul>	<p><b>5 СБ</b>     </p> <p>21:36 – начало лунного дня</p> <p>Символ – паук. Камни – лабрадор, агат, зеленый гранат. Новые идеи и проекты ждет провал. Перенесите откровенные разговоры, решение серьезных вопросов и значимых дел.</p>	<p><b>12 СБ</b>     </p> <p>Продолжение 25-го лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – желтый нефрит, жадеит. Будьте осторожны – отложите важные дела, споры и дискуссии с коллегами. Занимайтесь мелкими вопросами.</p>	<p><b>19 СБ</b>     </p> <p>08:11 – начало лунного дня</p> <p>Символ – гепард, готовящийся к прыжку. Камни – рубин, пирит. Возможны потери: отложите сделки, переговоры, серьезные решения. Лучше воздержаться от крупных покупок.</p>	<p><b>26 СБ</b>     </p> <p>17:43 – начало лунного дня</p> <p>Символ – фонтан. Камни – янтарь, опивин. В любой профессии все удается. Сотрудничать настроены на хорошие общение, готовы выслушать друг друга. Ищите новых партнеров.</p>	<p><b>Фазы Луны: растущая или убывающая Луна</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Полнолуние</li> <li> Новолуние</li> <li> Знак зодиака, в котором находится Луна</li> </ul>	<p><b>6 ВС</b>     </p> <p>22:05 – начало лунного дня</p> <p>Символ – орел. Камни – красная яшма, джеспилит. Подходящее время для смелых экспериментов, мозговых штурмов, реализации интересных идей.</p>	<p><b>13 ВС</b>     </p> <p>00:35 – начало лунного дня</p> <p>Символ – жаба. Камни – аурипигмент, хризопраз. Завершите начатые дела и текущие задачи. Отложите то, в чем сомневаетесь. Не поддавайтесь чужому влиянию.</p>	<p><b>20 ВС</b>     </p> <p>09:26 – начало лунного дня</p> <p>Символ – дерево познания Добра и Зла. Камни – амазонит, нефрит. Займитесь пассивной деятельностью: сбором информации, работой с документами, прививочными задачами.</p>	<p><b>27 ВС</b>     </p> <p>18:39 – начало лунного дня</p> <p>Символ – лабиринт. Камни – огненный опал, гематит, сердолик. Планируйте новые задачи, доделывайте начатые дела. Финансовые операции не приветствуются.</p>	
---	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	---	---	---	---	--	---	---	--	--	---	--	---	--



### ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ ПОСТЕЛЬНОМУ БЕЛЬЮ!

Гели вы хотите, чтобы постельное белье прослужило вам дольше, не стирайте комплект из хлопка вместе с синтетикой... Иначе белье потеряет мягкость: искусственные ворсинки цепляются за волокна натуральных тканей, поднимая их. Грязному белью перед стиркой не давайте залеживаться, оно приобретет неприятный запах, и загрязнения будут хуже отстирываться.

Не советую набивать барабан «под завязку», это может плохо отразиться на состоянии ткани. Перед тем, как положить белье в машинку, я выворачиваю его на изнанку - такой способ позволяет дольше сохранить цвет пододеяльника и наволочек.

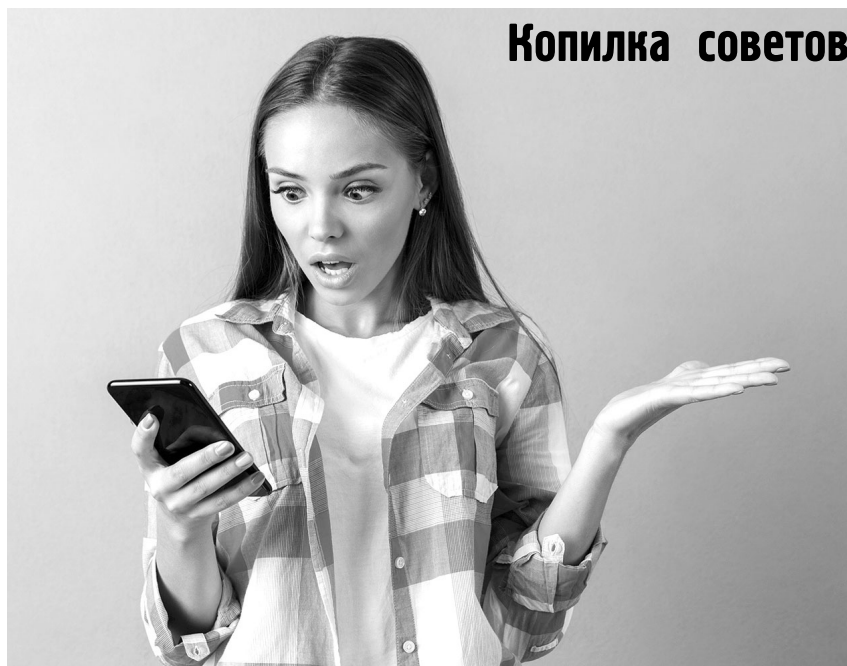
*Мария Хакимова.*



### ЕСЛИ НУЖНО ОЧИСТИТЬ МНОГО ЯИЦ

Положите 5-6 сваренных вкрутую яиц в пластиковый контейнер. Наполните его наполовину водой и закройте крышкой. Потрясите контейнер сначала вертикально, затем горизонтально. Яичная скорлупа легко отделится. Важно при этом не сильно размахивать руками, чтобы яйца не развалились на части.

*Инна Карпатова.*



## ВАШ СМАРТФОН ЭТО НЕ ЛЮБИТ!

Некоторые, казалось бы, безобидные ошибки могут привести к поломке аккумулятора и других деталей смартфона. Не совершайте их, и вы продлите жизнь своему гаджету.

**С**о временем любой смартфон начинает работать медленнее в силу естественных причин: аккумулятор изнашивается, программное обеспечение устаревает. Остановить этот процесс нельзя, но замедлить можно.

**1. Не носите телефон без чехла.** Именно поэтому его внешний вид меняется не в лучшую сторону: на корпусе появляются потертости, по краям сколы. Приобретите качественный чехол (лучше резиновый, чем пластиковый) и защитную пленку (или стекло). Не забывайте менять последнюю каждые 5-6 месяцев.

**2. Смартфон в кармане - плохая идея.** Если вы носите смартфон в кармане джинсов, у нас плохая новость: в этот момент в разъем для наушников и USB-порты попадает пыль, и устройство начинает работать хуже. То же самое происходит с гаджетом, когда вы

бросаете его в сумку вместе с другими вещами. Лучше выделить для телефона отдельный карман на молнии.

**3. Не обновляйте программное обеспечение слишком часто.** Казалось бы, что в этом плохого? Каждый год появляются различные обновления ПО. Но если ваш смартфон не последней модели, не торопитесь устанавливать их. Гаджет может не справиться с обновлением. Как итог - медленная работа, быстрое перегревание или поломка аккумулятора.

**4. Гаджету не место в ванной комнате.** Мало того, что вы рискуете уронить его в воду, так еще и облака пара влияют на телефон негативно. Любой смартфон плохо переносит воздействие высоких (и низких) температур. Герметичность и водонепроницаемость модели в данном случае могут оказаться условными.

## ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА - ПОЧТИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Как бабушка троих внуков, знаю: детская присыпка - вещь бесценная. И не только для младенцев. Она помогает мне часто, начиная от выведения пятен и заканчивая чисткой шерсти любимого пекинеса. Вот еще несколько областей ее применения.

Скрипучие половицы в дачном домике будут не такими «музыкальными», если присыпку засыпать в щели.

\* Если тонкая золотая цепочка запуталась, насыпьте на узлы присыпку: она их ослабит и поможет распутать.

\* Луковицы гладиолусов храню в

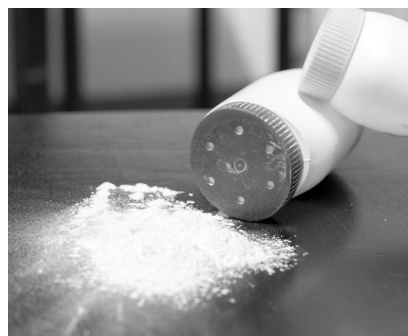
пакете с 2 ст. л. присыпки: так никакая гниль им не страшна.

\* Неприятный запах из обуви исчезнет, если на ночь внутрь ботинок засыпать немного присыпки.

\* Использую присыпку вместо дезодоранта: безопасно и от пота защищает эффективно. Но этот совет подойдет только тем, кто не страдает от повышенного потоотделения.

\* Зимой, когда купать собаку нежелательно, я наношу горсть детской присыпки на шерсть, оставляю на 10-15 минут, затем вычесываю: питомец чистый!

*Любовь Андреева.*



# МАСТЕРИЦА



## Краска в банке не засохнет

На краске, оставшейся в откупоренной банке, из-за контакта с воздухом образуется плотная пленка. Чтобы краска не засыхала, после работы я плотно закрываю крышку, постучав по ней молотком, и храню банку в перевернутом положении. Воздух оказывается на дне, пленка образуется там. Поэтому, когда в следующий раз откроете банку, пленка мешать не будет.

*С. Красовская.*

## Губки для посуды - рассадник бактерий

Поэтому я не ленюсь их дезинфицировать. Наливаю в чашку воды, добавляю уксус или отбеливатель и держу губки в растворе 15 минут. После хорошо промываю под проточной водой. Еще полезно иметь под рукой бумажные полотенца. Ими легче протирать жирные кастрюли, сковородки или пятна со стола.

*Раиса Николаевна.*

## Белье не будет копиться горой

Для этого неглаженое белье сортирую еще на стадии стирки. Развешиваю одежду на сушку, вывернув налицо,

парные предметы (носки, перчатки, чулки) сразу вешаю рядом. Когда белье высохнет, снимаю его, тут же раскладываю по тем стопкам, как они будут лежать в шкафу. Белье мужа в одну кучку, детские пижамы - в другую и так далее. Разнести готовые стопки дело двух минут. Тонкие блузки, мужские сорочки удобно сушить уже на плечиках. Есть время - глажу их сразу после высухания. Нет - убираю так же, на плечиках, и глажу по мере возможности.

*И. Новикова.*

## Цветы подкармливаю дрожжами и сахаром

Размешиваю пакетик сухих дрожжей (10 г) и 3 ст. ложки сахара в 10 л теплой воды. Для меньшего объема: 1 г сухих дрожжей, 1 чайн. ложка сахара на 1 л воды. Настаиваю 2 часа. Настой размешиваю с водой в пропорции 1:5 и поливаю комнатные цветы. Сахарный раствор дает энергию для растений. Беру 1 ст. ложку сахара на 1 л воды. Или посыпаю почву сахаром сверху и затем поливаю (1 чайн. ложка для горшка диаметром до 10 см).

*И. Войтова.*

## Подгузник для растений

Детский подгузник использую для грунта под комнатные растения и рассаду.

Мочу подгузник под струей воды. Разрезаю его, достаю содержимое (мелкие гранулы гидрогеля). Смешиваю их с почвой (1:1). Гель отлично впитывает воду и удерживает ее долго. Корни не загнивают, не плесневеют, берут воды, сколько нужно.

*Елена.*

## Ложки и кастрюли стали как новые

Хотя бы раз в полгода чищу всю посуду в доме, которой пользуюсь каждый день, - кастрюли, крышки,



вилки-ложки. Как ее ни моешь, все равно накапливается грязь в недоступных местах. Недавно попробовала новый способ - простой и очень эффективный. В большой таз (или кастрюлю) всыпала кальцинированную соду (на 5 л воды - 1/2 стакана соды). Прокипятила в этом растворе посуду минут 10. Слегка остудила, протерла губкой, ополоснула - и грязь сошла прямо на глазах. Посуда заблестела и засияла как новая.

*Анна.*

### Что поможет в уборке, если есть животные

Убирать в доме, когда линяет собака или кошка, - то еще удовольствие! Я экономлю себе время и нервы благодаря маленьким секретам.

Для очищения дивана и штор от хлопьев шерсти использую липкий ролик, а чтобы она меньше липла к текстилю, использую антистатик (ополаскиватель - при стирке штор и покрывал, спреи - во время влажной уборки). Незаменимая вещь - специальная насадка на пылесос для груминга. Она поможет тихо и аккуратно убрать осыпающуюся шерсть прямо с вашего питомца.

Отпечатки лап со стен и дверец я оттираю ластиком, а с несвежим запахом коврика справляется сода (лучше, чем любой кондиционер с ароматизатором).

*Наталья Андреева.*



### На каждый день

\* Если высушить и измельчить в порошок банановую кожуру, получится хорошее удобрение для комнатных растений.

\* На рубашке залоснился воротник? Смешайте 1 чайн. ложку соли и 4 ст. ложки нашатырного спирта. Пропитайте раствором воротник, затем протрите мягкой щеткой.

\* Если держите дома собаку или кота, стирайте одежду с добавлением белого уксуса. Шерсть будет меньше прилипать к вещам.

\* Из двух пластиковых бутылок сделайте контейнер для хранения продуктов в холодильнике. Обрежьте их, отступив от дна 20 см. Одна часть - основа, другая - крышка.



### УСТАЛОСТЬ КАК РУКОЙ СНИМЕТ!

Не всегда получается поехать отдыхать, но релакс можно устроить и дома, приняв ванну с морской солью. Я люблю еще и включить на телефоне звуки моря.

А иногда просто добавляю в воду для ванны травяные отвары или розовые лепестки (они так хорошо пахнут!) и

включаю звуки природы. Под хвойную ванну можно включить шум леса.

Только учтите возможные противопоказания у соли и пены для ванны (проблемы с кожей, например). И помните, что такую ванну принимаем всего 10-15 минут.

*Ася Куликова.*

### ОЧИЩАЕМ СТЕКЛЯННЫЕ ПОДСВЕЧНИКИ ОТ ВОСКА

А вы покупаете свечи в красивых прозрачных баночках? Так жаль их потом выбрасывать! Я придумала выход: использую эти баночки как подсвечники! А вот как их очистить, я сейчас расскажу. Этот совет подойдет и для любых стеклянных подсвечников.

Для начала как можно лучше соскоблите остатки воска. Затем расставьте подсвечники вверх дном на противне

(не забудьте подстелить пергамент!). И поставьте противень в духовку, разогретую примерно до 90°.

Минут через 10 проверяйте: как только весь воск стек на противень, можно доставать. После этого протрите доннышко и стенки бумажной салфеткой (будьте осторожны, используйте прихватки). Вот и все!

*Екатерина Баталова.*

У меня на даче совсем небольшой участок, и я стараюсь задействовать каждый уголок. Несколько лет назад придумала вот что. Закрепила на заборе несколько деревянных ящичков, наполнила их землей и посадила разноцветные петунии. Получился целый садик - и места не занимает! А внучка подсказала мне посадить так микрозелень: и полезно, и красиво.

*Надежда.*

### МИНИ-КЛУМБА НА ЗАБОРЕ



### КАК НАУЧИТЬ КОТЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ УНИТАЗОМ

Некоторые кошки вполне успешно пользуются унитазом. Научить питомца этому просто.

Если котенок уже освоил лоток, считайте, что половина дела сделана. Теперь ваша задача - приучить пушистика ходить в пустой кошачий туалет. Постепенно уменьшайте слой наполнителя в нем. Главное - не спешите. Животное спокойно ходит в пустой лоток? Переставьте его вплотную к унитазу. Подождите, пока котенок привыкнет к новому расположению

туалета. Следующий этап - постепенно каждый день поднимайте лоток, подкладывая под него стопки газет. Важно, чтобы конструкция была устойчивой, иначе животное будет чувствовать себя дискомфортно и может начать игнорировать лоток. Через некоторое время, когда лоток и сиденье унитаза окажутся на одном уровне, переставьте кошачий туалет на унитаз. Как только котенок освоит эту конструкцию, попробуйте совсем убрать лоток.



## ПАТЧИ ДЛЯ ГЛАЗ

**Усталость дает о себе знать отечностью и темными кругами под глазами? Быстро освежить и подтянуть кожу помогут патчи.**

**П**атчи, они же пластыри или аппликации, - это специальные косметические подушечки для области вокруг глаз, чаще всего тканевые, гидрогелевые или силиконовые. Они стимулируют кровообращение и укрепляют стенки сосудов. Кроме того, все виды патчей увлажняют нежную кожу вокруг глаз, визуально уменьшают морщины и снимают отечность.

### Что в составе?

Патчи выступают в качестве компресса для кожи, насыщая ее полезными веществами. Это средство не только оказывает скорую помощь нашей коже. Обладая накопительным эффектом, при регулярном применении становится важной частью антивозрастного ухода.

В патчах много разнообразных компонентов: гиалуроновая кислота устраняет отеки, муцин улитки и глицерин увлажняют, кофеин минимизирует темные круги, коллаген повышает упругость кожи, аденозин уменьшает проявление и появление морщинок. Также в состав патчей входят молочные и фруктовые кислоты, эфирные масла, витамины, антиоксиданты, пептиды.

Патчи бывают самых разных дизайнов и цветов. В черных могут присутствовать экстракты бамбукового угля, жем-

чуга, муцин улитки. В золотистых - коллоидное золото. В синих и красных - экстракты водорослей.

### Наносим и удаляем

\* Средство нужно наносить на сухую очищенную кожу. Некоторые патчи предусмотрены для нанесения на крем для век (как правило, эта информация указана на упаковке). Перед использованием можно слегка помассировать нужную область пальцами или специальным роликом.

\* Патчи лучше хранить в холодильнике, чтобы освежающий эффект был более выраженным.

\* Подушечки приклеивают, начиная с внутреннего уголка глаза, узкой стороной внутрь, а снимают в обратном направлении - с внешней стороны.

\* После использования патчей остатки средства можно аккуратно вбить в кожу подушечками пальцев, затем нанести крем.

\* Гидрогелевые патчи сделаны на водной основе. Если залить патчи горячей водой и дать им настояться, то получится желеобразная масса. Ее можно использовать как смываемую увлажняющую маску для лица.

### Патчи-маска

Патчи выпускают и в жидкой фор-

ме. Однако многие косметологи утверждают, что слово «патч» в данном случае - маркетинговая уловка. По сути это желеобразная сыворотка, в ее составе все те же антиоксиданты, гиалуроновая кислота, растительные экстракты (имбирь, арника, мелисса).

Нанесите небольшое количество средства на сухую чистую кожу в области под глазами и носогубные складки, двигаясь от внутреннего уголка глаз к внешнему. Время применения - 5-15 минут.

Некоторые патчи требуют смывания (информация должна быть указана на упаковке). После применения патчей по желанию нанесите крем для области вокруг глаз.

✓ **Жидкие патчи расходуются экономичнее: одного флакона вам хватит на 30-50 применений.**

### Патчи с иглами

Еще одна разновидность - микроигльчатые патчи. В них содержится гиалуроновая кислота, закристаллизованная в форме микроигл, которые при нанесении рассасываются за несколько часов. По сути, это экспресс-вариант мезотерапии в домашних условиях. Серьезные проблемы они не решат, но помогут сгладить несовершенства кожи, усилить регенерацию тканей.

Микроигльчатые патчи лучше нанести на ночь.

### Не навредите!

Важно соблюдать правила.

\* Любые патчи используйте не более 2-3 раз в неделю. В противном случае могут нарушиться барьерные функции кожи, и она перестанет удерживать влагу.

\* Держать их дольше, чем заявлено на упаковке, не имеет смысла: за 15-30 минут средство успеет отдать все свои полезные вещества. Единственное исключение - микроигльчатые патчи.

\* Открытую упаковку патчей хранят не дольше 2-3 месяцев.

\* Средство нельзя использовать при куперозе, царапинах и конъюнктивите любой этиологии.

### Экономно!

**Патчи производят одноразовыми и многоразовыми (в них те же действующие вещества, но более концентрированный состав). Многоразовые требуют особого ухода. После применения тканевые многоразовые патчи необходимо стирать и просушивать, а гидрогелевые - промывать, выкладывая на специальный лист для хранения (он есть в наборе) и хранить в холодильнике.**

**Н**а Востоке издавна ценили камни. Ими лечили разные заболевания и поддерживали красоту. Сегодня камни можно использовать для выполнения косметических процедур. При этом необязательно посещать салон красоты: сеансы легко проводить дома.

### В чем польза?

В переводе «гуаша» значит «соскрести все плохое». Эта техника массажа основывается на скребущих движениях специальной пластиной. С ее помощью можно мягко воздействовать как на кожу тела, так и на кожу лица.

Подобный массаж улучшает циркуляцию крови, расслабляет мышцы, увеличивает лимфоток, снимает отечность, повышает регенерацию тканей и выводит токсины. В итоге кожа восстанавливает природный тонус, подтягивается, разглаживаются мелкие морщины.

Если проводить массаж гуаша регулярно и не пропускать сеансы, можно заметить изменения в овале лица: он станет более четко очерченным, а скулы - выраженными.

При правильном давлении пластины и воздействии на кожу прорабатываются еще и глубокие мышцы. Особенно это актуально для людей, ведущих малоподвижный образ жизни - например, для офисных работников. Как правило, у них плохая осанка, из-за чего происходит опущение нижней части лица. Массаж гуаша в таком случае помогает вернуть красоту и молодость.

✓ **С помощью массажа можно снять общее напряжение. Во время его проведения в кровь выбрасывается повышенная доза гормонов дофамина, эндорфина и серотонина.**



**Во время сеанса двигайтесь по массажным линиям. Для лучшего скольжения увлажните кожу косметическим маслом.**



## МАССАЖ ГУАША – И МОРЩИНОК НЕТ!

**Невероятно, но эффект от китайского массажа гуаша заметен уже после первого сеанса!**

### Секрет - в пластине

По внешнему виду эта чудо-пластина напоминает скребок. Раньше ее изготавливали из дерева, кости или рога. Сейчас остальным материалам предпочитают камни - оникс, нефрит, кварц. Обычно пластины создают маленькими, чтобы они удобно помещались в руке.

Воздействие с помощью такого скребка гораздо ощутимее, чем воздействие роликового массажера, например. Иногда (особенно часто это встречается при массаже тела) после сеанса могут остаться покраснения, а на особо нежной коже - небольшие синяки. Они исчезают в течение 3-5 дней.

Перед сеансом пластину гуаша рекомендуется положить в холодильник, чтобы создать охлаждающий эффект. В таком виде она повышает тонус кожи, усиливает выработку коллагена и освежает. Некоторые помещают небольшие пластины под глаза вместо патчей: они избавляют от отеков и темных кругов. В уходе скребки довольно просты. Достаточно после каждого использования мыть их с мылом. С пластинами следует быть аккуратнее: при падении на твердую поверхность они могут разбиться.

### По массажным линиям

Новичкам рекомендуется начинать с 5-7 минутного массажа. Те, кто выполняют его регулярно, обычно уде-

ляют этому около 15 минут. Хотите стойкий результат? Не ленитесь делать массаж гуаша ежедневно, можно даже утром и вечером. Перед началом рекомендуется посмотреть обучающие видео в Интернете.

Воздействие производится по массажным линиям. Следует двигаться от кончика носа к середине лба, от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от уголков рта к ушам, от центра подбородка к мочкам. Не забудьте также про шею и зону декольте: их следует интенсивно проработать.

Обычно скребком обрабатывают сначала одну часть лица, затем другую. Во время движений он должен практически лежать на поверхности кожи. Перемещаться следует медленно, а сила нажима должна быть ощутимой, но не болезненной. Лицо после массажа покраснело? Значит, вы все сделали правильно.

### Можно или нельзя?

В целом, массаж гуаша разрешен всем. Однако есть противопоказания, при которых выполнять его не рекомендуется.

Не стоит проводить манипуляцию, если у вас на коже имеются воспаления, раны или выраженный купероз (сосудистая сеточка). При наличии филлеров или недавно проведенных инъекционных процедур от массажа также стоит отказаться. В противном случае интенсивное воздействие может сместить гель.

## ЛЕГКИЙ ЛЕТНИЙ ОБЕД



### ГАСПАЧО

**Понадобится:** вода - 2 л, помидоры - 6 шт., болгарский перец - 2 шт., лук - 2 шт., чеснок - 4 зубчика, томатная паста - 100 г, хмели-сунели - 0,5 ч. л., острый соус (чили или табаско) - 0,5 ч. л., соль, черный перец - по вкусу, сливочное масло для жарки, тостовый хлеб, листья базилика - для подачи.

Лук очистите, мелко нарежьте. Разогрейте в сковороде сливочное масло, обжарьте лук до легкого золотистого цвета. Болгарский перец мелко нарежьте, добавьте к луку, жарьте 5 мин.

Помидоры мелко нарежьте, добавьте к овощам. Тушите до мягкости 3-5 мин. Чеснок пропустите через пресс. К овощам добавьте чеснок, томатную пасту, соль, перец, острый соус. Тушите 1-2 мин.

Вскипятите воду, добавьте овощи. Доведите до кипения, варите 1-2 мин. Можно подавать сразу же - или суп уберите в холодильник на 2 ч. Перед подачей перемешайте. В каждую порцию добавьте хмели-сунели, украсьте листиками базилика. Тостовый хлеб слегка подсушите в духовке при 180 градусах 5 мин. или в тостере. Подавайте супом.

### ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ

**Понадобится:** куриные бедра - 1-2 шт., вода - 2 л, картофель - 3-4 шт., молодая крапива - 1 пучок, щавель - 1 пучок, петрушка - 2 веточки, зелень молодого чеснока - 2 пера, вареное яйцо - по 1 шт. на порцию, соль, черный перец - по вкусу, сливочное масло для жарки.

Куриные бедра залейте водой, доведите до кипения. Посолите, поперчите, варите 40 мин. Курицу выньте. Картофель нарежьте мелкими кубиками. Добавьте в бульон, доведите до кипения. Посолите, поперчите, варите 10 мин. Всю зелень вымойте, мелко нарежьте. Разогрейте в сковороде сливочное масло, выложите зелень, влейте 2-3 ст. л. воды. Доведите до кипения, добавьте зелень к картофелю. Варите 5 мин. Яйца очистите, разрежьте пополам. Добавьте в каждую порцию. По желанию добавьте отварное куриное мясо.



Чтобы сделать супы полезнее (как холодные, так и горячие), кладите как можно больше зелени. В горячие супы добавляйте ее за 3-5 мин. до готовности. Овощи используйте молодые, чтобы готовить их вместе с кожурой, - в ней много витаминов и клетчатки.



### САЛАТ «БЕНЕДИКТ»

**Понадобится:** яйцо - 1 шт., помидоры черри - 5 шт., базилик - 1 пучок, белый хлеб - 2 ломтика, вода - 1 л, уксус (9%) - 1 ч. л., соль, черный перец, любые специи - по вкусу.

Яйцо вбейте в стакан. Вскипятите воду, добавьте уксус. Помешивая, сделайте воронку. Влейте яйцо. Варите 1 мин. Яйцо выньте шумовкой, выложите на бумажную салфетку.

Белый хлеб нарежьте мелкими кубиками. Добавьте соль, перец, специи, перемешайте. Запекайте при 180 градусах 3-5 мин. Сухарики остудите.

Базилик вымойте, обсушите, разделите на листочки. Помидоры черри вымойте, разрежьте пополам. Все выложите в тарелку, добавьте яйцо, соль, перец. Посыпьте салат сухариками.

### САЛАТ С АНАНАСОМ

**Понадобится:** куриное филе - 300 г, консервированные ананасы - 150 г, болгарский перец - 1 шт., соевый соус - 2 ст. л., лимонный сок - 1 ч. л., мед - 1 ч. л., чеснок - 1 зубчик, сироп из-под ананасов - 1 ст. л., зеленый лук - 3 пера, куркума - 1 щепотка, соль, черный перец - по вкусу, растительное масло для жарки.

Куриное филе нарежьте мелкими кубиками. Разогрейте в сковороде растительное масло, выложите курицу. Жарьте до легкого золотистого цвета. Добавьте соль, перец, соевый соус, лимонный сок, мед, сироп из-под ананасов и куркуму. Перемешайте, накройте крышкой, жарьте 5-7 мин.

Болгарский перец нарежьте мелкими квадратиками. Чеснок пропустите через пресс. Все добавьте к курице, перемешайте, подержите на огне еще 1 мин. и уберите с плиты.

Ананасы нарежьте мелкими кубиками, добавьте к курице, перемешайте. Посыпьте зеленым луком. Салат можно подавать в горячем и холодном виде.



### КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В МАРИНАДЕ ИЗ КИВИ

**1 кг куриных голеней, 3 киви, по 1 чайн. ложке лимонного сока и сахара, чеснок, соевый соус, 2 ст. ложки майонеза, соль, специи.**

Для маринада киви натрите на терке, добавьте 3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложку соевого соуса, майонез, сахар и лимонный сок, перемешайте. Куриные ножки поместите в рукав для запекания, полейте маринадом и запекайте в разогретой до 200 градусов духовке 1 час.

### БАКЛАЖАНЫ «ДОЛЬКИ» ПО-ГРУЗИНСКИ

**2-3 баклажана, 2 яйца, растительное масло, 200 г грецких орехов, 100 г майонеза, 4-5 зубчиков чеснока, четверть луковицы, 2 ст. ложки сока лимона, кинза, кориандр и хмели-сунели по вкусу.**

Баклажаны нарежьте тонкими кружками и залейте соевым раствором (1 чайн. ложка на литр воды). Оставьте на 30 минут. Для начинки налейте в чашу блендера 100 мл воды, добавьте орехи, лимонный сок, чеснок, лук, свежую зелень кинзы, майонез, специи, соль. Измельчите все в однородную пасту и поставьте в холодильник. Слейте с баклажанов воду, обсушите их. Перемешайте со взбитыми яйцами и оставьте на 10 минут. Обжарьте баклажаны в масле с двух сторон. Снимите на бумажные полотенца. На одну сторону каждого обжаренного кружка положите по 1 чайн. ложке начинки и сверните пополам.



### АРОМАТНЫЙ КЕКС С ГРУШАМИ

**250 г сливочного масла, 150 г сахара, 5 яиц, по 2 ст. ложки крахмала и какао, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 250 г муки, 3 груши.**

Размягченное масло взбейте с сахаром до пушистого крема. Не переставая взбивать, добавьте яйца по одному. Отдельно смешайте муку, крахмал, какао и разрыхлитель. Мучную смесь в два захода добавьте к взбитой масляной массе, перемешайте лопаточкой. Тесто вылейте в форму, выложенную изнутри пергаментной бумагой. Вставьте в него груши. Выпекайте кекс в заранее нагретой до 180 градусов духовке 40-45 минут.



### Свиная вырезка в тесте

**1 кг свиной вырезки, 400 г слоеного теста. Для прослойки: 400 г грибов, луковица, морковь, маринованный огурец, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло, перец, соль.**

Мясо промойте и просушите салфетками. Натрите солью и перцем, заверните в фольгу и запекайте 1 час в разогретой до 180 градусов духовке. Разверните фольгу и проткните мясо ножом. Если сок будет вытекать прозрачный, а не красный, значит, готово. Для прослойки грибы, лук и огурец мелко нарежьте, морковь натрите. Лук с морковью обжарьте на масле, добавьте грибы и жарьте 5-7 минут, постоянно помешивая. Положите томатную пасту, обжаривайте еще минуту. Снимите с огня, добавьте огурцы. Тесто раскатайте, на него выложите грибную массу, сверху - мясо. Сверните тесто, залепите края. Запекайте в духовке при 160 градусах до румяной корочки.

## ГРИБНОЕ ИЗОБИЛИЕ

### Тарталетки сырные

**500 г лесных грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 1/2 стакана нежирных сливок, 50 г базилика, растительное масло для жарки, 10 готовых тарталеток, соль.**

Грибы нарежьте на мелкие кубики. Лук измельчите и потомите на масле до прозрачности, добавьте грибы и жарьте, пока не выпарится вся жидкость. Посолите, добавьте базилик и сливки так, чтобы они покрыли грибы на 2/3, и тушите до готовности. Добавьте натертый сыр. Наполните тарталетки грибной начинкой и запекайте в духовке до золотистого цвета сыра.

### Жаркое с лисичками

**300 г лисичек, луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 5 картофелин, 10 г сливочного и 50 мл растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль, перец.**

Лисички отваривайте в подсоленной воде 8-10 минут, промойте водой и слегка обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте мелкими кубиками, картофель - кружочками, морковь натрите. Часть петрушки отложите для украшения, остальную мелко нарежьте. Чеснок пропустите через пресс. В форму, смазанную сливочным маслом, выложите слоями: картофель, лук, морковь, лисички. Каждый слой посолите и поперчите. Запекайте при 180-200 градусах 20-30 минут. За 5 минут до конца смажьте верх майонезом, посыпьте чесноком и зеленью.

## Зеленый подоконник



### УХОД ЗА «КОЛЮЧКОЙ»

Кактусы летом поливаю раз в 10 дней (в пасмурную погоду - реже): увлажняя весь земляной ком, но с обязательной полной просушкой грунта между поливами. Ориентируюсь в необходимости влаги по внешнему виду стебля - он становится тусклым и словно «обвисшим». Однако в сильную жару кактусы могут не реагировать на полив, тогда его заменяю ежедневным опрыскиванием, но не на солнце.

В частых подкормках кактусы не нуждаются: переизбыток питательных веществ, особенно азота, приводит к неестественному разрастанию стебля, иногда к его растрескиванию, а также к ухудшению цветения. Поэтому вношу специальное удобрение для кактусов и суккулентов 2-3 раза за сезон (по инструкции) с интервалом минимум в 1 месяц.

*Любовь.*

### ЧЕСНОЧОК ДЛЯ ФУКСИЙ

Чтобы защитить любимые фуксии от белокрылки, 150 г измельченного чеснока заливаю 1 л воды и даю настояться 5 дней. Процеживаю и опрыскиваю растение раз в неделю (средство хра-

нить нельзя). Если поражение вредителями сильное, то использую препараты: «Актара», «Конфидор», «Моспилан» (по инструкции).

*Диана.*

### СПАСАЕМСЯ ОТ ЖАРЫ

**В зной, как ни поливаю, у моих цветочков сохнут листья. Помогите этого избежать.**

*Лариса.*

- Действительно, с наступлением жарких дней кончики листьев у некоторых растений буреют и сохнут: цветы страдают от сухости воздуха. Помогут опрыскивания теплой водой, но не под прямыми солнечными лучами: капли воды на листовых пластинках, как увеличительное стекло, могут вызвать

ожоги. Особенно опрыскивания пойдут на пользу сингониуму, диффенбахии, антуриуму, монстере, филодендрону, плющу и шеффлере. Если все же на листьях появляются белые или коричневатые некротические пятна, растения нужно срочно убрать с солнечного подоконника. Не лишним будет опрыскивание «Эпином» (по инструкции). Сильно поврежденные листья удалите - они не восстановятся.

*Наталья Жукова, биолог.*

— Если вы бросите курить и пить, вы доживете до восьмидесяти лет. — Поздно! Мне уже восемьдесят три!

+ + +

Интересуюсь утром у сына: — Сынок, а у Вас в садике уже топят? — Нет, папа, пока только в угол ставят!!

+ + +

Подруги разговаривают: — Мне замуж предложили выйти. — Ух ты! И кто же? — Родители.

+ + +

У нарколога: — Ну что, голубчик, дружите с алкоголем? — А с чего мне с ним ссориться?

+ + +

— Поручик Ржевский! Говорят, вы перестали злоупотреблять водкой. Правда? — Так точно. — Как вам это удалось? — Я получил наследство и перешёл на коньяк.

+ + +

— А куда мы идем? — Да так... Хочу убить одну сволочь. — А если она убежит? — Я тебе убегу.

+ + +

У психиатра: — Доктор, я всем просто так раздаю деньги, вот и вам хочу дать пару пачек! — Наконец-то, хоть один нормальный попался!

+ + +

Руководство собирает подчиненных. — У нас две новости: хорошая и плохая. С какой начать? — Давайте с хорошей. — Мы завтра не работаем. — А какая плохая? — А вы работаете.

+ + +

Жена сказала, что хочет пожертвовать свою одежду бедным голодающим семьям. Я ответил, что если им подойдет её одежда, не такие они и голодающие. И тут началось...

+ + +

Молодой парень бежит за девушкой... — Девушка, девушка... Девушка естественно оборачивается и спрашивает: — В чём дело? — Девушка, это не вы в автобусе зонтик забыли? — Ой я забыла! — Ну тогда бегите за автобусом, он ещё не далеко уехал.

+ + +

— Как я могу ехать, если у тебя не хватает педалей? В автошколе их было три! — У меня автомат! — Не угрожай мне!

+ + +

— Алло, поликлиника? Могу я записаться на приём к врачу? — Можете, но у нас очередь на месяц вперёд. — А откуда эти люди знают, чем они будут болеть через месяц?



Шаг на- встречу	Песня молодой Аллы	Слово молитвы	Зри- тели по найму	Нанос на суше																
			Громкий успех	Трава с проч- ным стеблем	Цветок на подо- коннике	Секрет- ное число	Желтеет на дере- ве осенью	Охлаж- дение наобо- рот												Зверь из рода лисиц
"Марш Турец- кого" на ТВ	Любов- ное сти- хотворе- ние					Флажок на пике														
			Шести- гранник	Участь, судьба	Молоч- ный напиток				Чинов- ник резину тянет										Птица разме- ром с воробья	
Школяр	Тяжесть								Попугай из Ав- стралии	Воск с фи- тильком										
			Канце- лярская железка	Потеря контакта	Примат с длин- ной мордой	Совре- менный купец														
Мор- ской рачок	"... Пла- ча". Ие- русалим	Природ- ная смола							Снял портной для кроя	Судеб- ное раз- биратель- ство							Люфт		Мебель в шнеле	
Из него свечи делают			Заку- сочное блюдо																	Соору- жение в кре- пости
Черная мазь для обуви	Голубой самец				Конец делу ...															Феодо- сия до 1783 г.
Шерстя- ная материя			Ланта- нонд						Якобы им был Хлеста- ков											
Сталь- ная выносо- ливость	Игра в кости				Спарта- ковский брази- лец															Вкусный "Мура- вейник"
			Дыря- вая одежда						Венера фини- кийцев											

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №30**

**СКАНВОРД  
НА СТР. 15**

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

**СКАНВОРД  
НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Альтруист. Повестка. Веретено. Оцелот. Казах. Рябь. Смак. Флакон. Знаки. Луна. Столп. Мехико. Каратэ. Ирод. Чулки. Тулуп. Мэри. Паек. Арктур. Коптилка. Саха. Мусс. Чистота. Губка. Мана. Протока. Препона. Турне. Тиски. Крыса. Квартал.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Засечка. Мопед. Латекс. Рамка. Оклик. Стоик. Тереза. Кулак. Такси. Примус. Готы. Успех. Эра. Укус. Хибара. Сапог. Этика. Чапек. Вольфрам. Лапти. Елец. Смета. Серилал. Хиппи. Тапир. Петля. Кумир. Алконост. Кобзон. Конек. Танка. Знать. Народ. Кама. Аил.

**СКАНВОРД  
НА СТР. 41**

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

**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.**

## Домашние любимцы



# КАК ТРЕЗОР ЛЮДЕЙ СПАС

**«Памятник дворняге? Какая блажь!» - удивлялись поначалу жители микрорайона, и только узнав эту историю, поняли, насколько были неправы.**

В середине 60-х гг. XX века в Ленинграде, в районе Парголово, сносили старые деревянные дома. Во дворе одного дома рабочие обнаружили удивительный объект. Могилка, а над ней - деревянная статуя собаки и фото. С фотографии смотрел пес - помесь «двортерьера» с овчаркой. И подпись: «Дорогому другу Трезору (1939-1945) от спасенных им хозяев».

Сносить памятник рука не поднялась. Решили через паспортный стол разыскать бывших жильцов дома. А спустя неделю во двор дома пришел седой старик и бережно снял фотографию собаки с обелиска. «Это наш Трезорка! - пояснил дед строителям. - Он спас нас и наших детей от голода. Его фото будет стоять у меня на самом почетном месте!» И рассказал свою блокадную историю.

### Трезор идет на охоту

Осенью 1941-го окраины северных районов города еще сравнительно мало страдали от обстрелов и бомбежек. Но постепенно голод пришел и сюда, в деревянный дом на четыре семьи с детьми.

Общим любимцем двора у нас был Трезорка - смысленый пес, помесь дворняжки и гончей. И вот в одно октябрьское утро его хозяева поняли, что в миску, кроме воды, и налить нечего. Пес постоял, подумал и исчез. Люди вздохнули с грустью и облегчением - не придется виновато смотреть в голодные собачьи глаза. Но к вечеру Трезорка вернулся домой, держа в зубах пойманного зайца. Хватило накормить четыре семьи. Требуху, лапы и голову отдали хвостатому добытчику.

Трезорка начал приносить добычу по-

чти ежедневно. Поля опустевших совхозов были заполнены неубранным урожаем - в сентябре к городу подступил фронт. Зайцам раздолье! Расплодилось их тогда... Почти каждый день теперь варили бульоны. Из шкурок женщины шили варежки, меняли их на табак у солдат, а табак - на еду.

Охотничьи походы Трезора подсказали еще один спасительный маршрут: ходили на засыпанные снегом поля и собирали оставшиеся овощи. Пусть мороженые, но съедобные! Хлебный паек был теперь не единственной пищей. Благодаря псу в этом доме никто не умер в блокаду. А в новогодний вечер 31 декабря 1941 года детям даже елку установили. На ветках вместе с игрушками висели настоящие шоколадные конфеты - выменяли у армейских тыловиков на тушку зайца.

### Роковая случайность

Так и пережили первую блокадную зиму, вторую... Уже июнь 45-го наступил. Как обычно, Трезор с утра отправился на охоту. А через час приполз во двор, оставляя за собой кровавые следы. Скорее всего, подорвался на mine. Умнейший был пес, видимо, что-то почувял, успел отскочить, потому и не погиб сразу. Вот тут во дворе и помер. Плакали тогда все. Похоронили тут же. И памятник ему поставили. С фотографией. Успели сделать в победную весну, сосед как раз демобилизовался с трофейным фотоаппаратом.

### Живая память

После войны каждый вечер 9 мая все жильцы дома собирались у могилы Трезора и поминали его как павшего героя. Вот только когда из дома переезжали - в суматохе про фото забыли. «Вам спасибо, что нашли, напомнили. Мои внуки его помнят тоже будут», - улыбнулся старик строителям и медленно пошел со двора, прижимая к груди фото собаки. И вдруг обернулся.

- Если можно, не застраивайте могилу Трезора... Посадите на этом месте ель. Пусть у ребятешек зимой на улице елка будет. Как тогда в 41 -м. В память о Трезорке.

На новоселье жильцы высотной новостройки очень удивлялись, не подозревали, что эта пушистая елка - памятник собаке, спасшей от голода 16 ленинградцев.

**Александр.**

**— Дорогая, давай не будем ссориться, а обсудим всё спокойно... — Нет! Каждый раз, когда мы что-то спокойно обсуждаем, ты оказываешься прав.**

+ + +

— Профессор, а что такое детство?  
— Детство, молодой человек, это когда твой кот старше тебя.

+ + +

**Нашел мужик в море бутылку.**

**Ну, думает, там джин сидит, надо потереть! Трет час, трет два, трет три часа... Уже вконец устав, слышит скучающий голос из бутылки: — Вынь пробку, дурак!**

+ + +

— А теперь положите все свои деньги на стол и закройте глаза.  
— Какой-то вы странный фокусник.

+ + +

**— Алло, подруга! Ты чем сейчас занимаешься? — Радуюсь жизни. — Приятного аппетита!**

+ + +

Две блондинки у машины: — Блин, колесо спустило! — Совсем? — Нет, только снизу.

+ + +

**— Ты вышла за меня замуж по расчёту? — Ага. Только вот на что именно я рассчитывала, до сих пор не пойму!**

# Белая мебель в интерьере

Белый цвет добавляет пространству воздуха, чистоты и света. Смело используйте его в интерьере, если хотите, чтобы помещение выглядело просторным.

**М**ногие боятся работать с белым цветом. Аргументируют это тем, что он маркий и создает эффект стерильности. Однако ни то, ни другое вам не грозит, если, вы будете соблюдать правила.

**Яркие детали.** Чтобы разнообразить интерьер в белых тонах, используйте яркие элементы. Например, подойдет контрастный стул, плетеная корзина или красивый цветок в напольной вазе. На белый диван можно бросить несколько цветных подушек - и он заиграет новыми красками.

**Цвет один - оттенки разные.** Чтобы не оказаться в больничной палате, присмотритесь к разным оттенкам белого цвета. Неплохо смотрятся слоновая кость, шампань, кремовый, ванильный тона. Оригинальным получится монохромный интерьер с сочетанием белого и черного цветов.

**Фактура.** Что вы выберете: глянцевую или матовую поверхность? Решать вам! Однако учтите: глянцевая более маркая, на ней заметны даже отпечатки пальцев. Зато она прекрасно отражает свет и добавляет пространству объем.

**Стиль.** Прежде чем покупать белые предметы, определитесь со стилем интерьера. Лучше всего они смотрятся в сочетании со скандинавским, средиземноморским, минималистическим, а также стилями сканди, хай-тек и прованс.

**Сочетания.** Чтобы белая мебель не выглядела одиноко в интерьере, умело сочетайте ее с предметами из дерева, стекла, металла. Имейте в виду: если квартира у вас солнечная, можно использовать холодные тона в оформлении. Если же солнце в ней бывает редко, подойдут теплые оттенки.



## ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ

**4** небольших помидора, **2** цукини, **200 г** сыра для жарки, **4 ст. л.** оливкового масла, **6** яиц, **2 ст. л.** сливок (10%), **2** веточки тимьяна, соль, молотый черный перец.

Помидоры вымыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать кружочками. Цукини вымыть и нарезать ломтиками или кружочками. Сыр для жарки нарезать крупными ломтиками. Все подготовленные ингредиенты сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на решетке гриля (по 3 мин с каждой стороны). Для омлета яйца выпустить в миску и взбить венчиком со сливками. Посолить и поперчить по вкусу. Приготовить омлеты на сковороде с антипригарным покрытием. Для этого вылить порцию яичной массы, обжарить с одной стороны, перевернуть и подрумянить с другой. Выложить на тарелку. Так же приготовить еще три омлета. Омлеты разложить по тарелкам. Распределить сверху овощи и сыр гриль. Сложить пополам и подать. Украсить веточками тимьяна.

## САЛАТ С ЦУКИНИ

**400 г** мякоти тыквы, **200 г** зеленого горошка, **6 ст. л.** оливкового масла, **1** цукини, сок **1/2** лимона, **200 г** шпината, **4** веточки мяты, **200 г** адыгейского сыра, **2 ст. л.** бальзамического уксуса, соль, молотый черный перец. Мякоть тыквы нарезать кубиками и выложить на противень, выстланный бумагой для выпечки. Поперчить и сбрызнуть **2 ст. л.** оливкового масла.

Запекать **20** мин при **190** градусах. Горошек варить **5** мин в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Цукини вымыть и с помощью овощерезки нарезать длинными слайсами. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Шпинат и мяту вымыть, хорошо обсушить на бумажном полотенце. С веточек мяты оборвать листочки. Адыгейский сыр нарезать кубиками. Тыкву перемешать с цукини, горошком, шпинатом, мятой и оставшимся оливковым маслом. Посолить и поперчить. Сбрызнуть бальзамическим уксусом и подать на стол.

## РУЛЕТКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

**400 г** спелых помидоров, **1 ст. л.** оливкового масла, **1** зубчик чеснока, **2 ч. л.** сушеной душицы, **2** цукини, **120 г** ветчины, **150 г** моцареллы, **70 г** тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Помидоры надрезать крест-накрест и опустить на **30** секунд в кипящую подсоленную воду. Вынуть шумовкой, дать остыть и очистить. Мякоть помидоров порубить и выложить в сковороду с горячим маслом. Посыпать **1 ч. л.** душицы, добавить измельченный чеснок. Посолить, поперчить и тушить **10** мин. Измельчить блендером, перелить в форму. Цукини вымыть и нарезать вдоль полосками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, моцареллу - кружочками. Распределить ветчину и моцареллу по ломтикам цукини и свернуть рулетиками. Скрепить зубочистками. Поместить в форму с томатным соусом. Посыпать оставшейся душицей, сыром и запекать **30** мин при **180** градусах. Перед подачей можно украсить листочками базилика.

## БАКЛАЖАНЫ С МЯСОМ

**4** баклажана, **250 г** мякоти говядины, **1** луковица, **2** зубчика чеснока, **4 ст. л.** растительного масла, **3 ст. л.** протертых томатов, **2** веточки петрушки, **100 г** тертого твердого сыра, соль, молотый черный перец.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам. Часть мякоти вырезать, оставив стенки толщиной около **1** см, и мелко нарезать. Мякоть говядины пропустить через мясорубку с частой решеткой. Лук с чесноком очистить и порубить. В сковороде нагреть **2 ст. л.** масла и подрумянить все подготовленные овощи. Добавить мясо и, помешивая вилкой, жарить **7** мин. Соединить с протертыми томатами, посолить и поперчить. Тушить **5** мин. Петрушку вымыть, обсушить и порубить. Добавить в получившийся фарш. Разложить по «лодочкам» из баклажанов. Посыпать тертым сыром. Духовку нагреть до **180** градусов. Фаршированные баклажаны запекать **30** мин до золотистой корочки.

