

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№15

май 2020

Цена:  
2 лари

**Аллергия  
на металл**

стр.14

**Если срочно  
нужна работа**

стр.22

**Ароматерапия  
для волос**

стр. 37

**Как шутят**

**знаки зодиака**

стр.33

**Хавьер Бардем:**

**“Мне всегда везло на партнеров”**

стр. 20-21

**Джулианна Мур:**

стр.16-17

**“Предпочитаю не оглядываться назад”**

МОДНЫЕ ВЕЩИ

# Взрыв цвета

## Яркие краски весны

Когда, если не весной, экспериментировать с цветом? Сделайте ставку на яркость, интересные сочетания и свежие оттенки.



Весной пробуждается не только природа: женщинам в это время года тоже хочется выглядеть неотразимо. Появляется желание добавить в свой гардероб стильные обновки. Актуальными для весны считаются легкие и невесомые наряды, разнообразие принтов, облегающие силуэты, которые подчеркивают фигуру. Дизайнеры в этом году советуют обратить внимание на комбинезоны, цветные юбки и брюки, жакеты, а также на необычные сочетания цветов и текстур. Попробуйте разбавить классические элементы гардероба современными: к примеру, наденьте базовое пальто с рваными джинсами или юбку-карандаш с сапогами-казаками. Такие образы смотрятся оригинально!

### Принты: от горошка до градиента

Актуальные принты сезона - геометрические узоры, полоска, градиент. Также возвращается в моду абстракция, которая была популярна в 1960-1970-х гг. Если вы предпочитаете умеренность, стоит обратить внимание на спокойные принты - цветочный, мелкий горошек, клетка, гусиная лапка. Яркие вещи с рисунком следует сочетать с базовым гардеробом, нейтральными элементами или вещами тех оттенков, что встречаются в принте.



## БОБ ДИЛАН АНОНСИРОВАЛ ВЫХОД АЛЬБОМА



Американский музыкант Боб Дилан объявил дату выхода своего нового альбома. Об этом сообщает "Ридус".

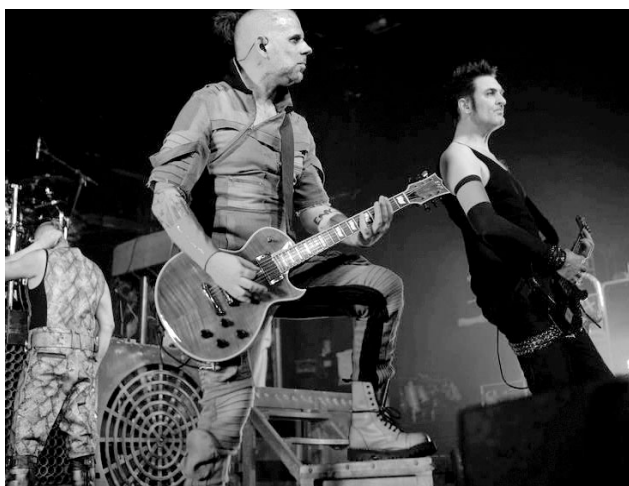
Музыкант объявил, что новая пластинка увидит свет 19 июня. Она получит название Rough and Rowdy Ways и станет 39-м студийным альбомом музыканта.

В ее состав войдут десять песен, три из кото-

рых музыкант уже презентовал ранее. В альбом также войдет композиция Murder Most Foul, рассказывающая про убийство президента США Джона Кеннеди, длительностью в 16 минут 57 секунд.

В Rough and Rowdy Ways войдут исключительно оригинальные композиции музыканта. Альбом Дилана станет первым за минувшие восемь лет.

## RAMMSTEIN ОБЪЯВИЛА ОБ ОТМЕНЕ ТУРА В ЕВРОПЕ ИЗ-ЗА COVID-19

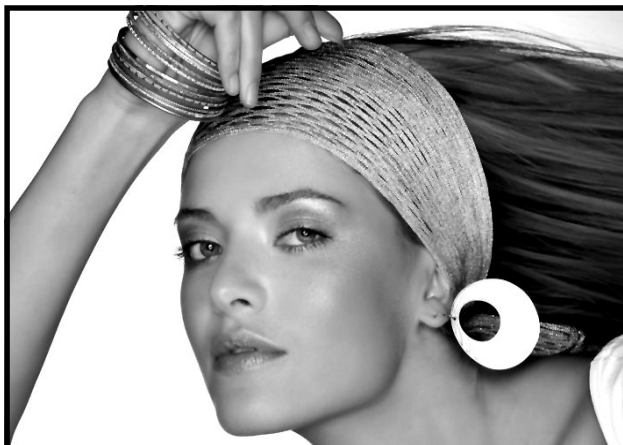


Немецкая группа Rammstein объявила об отмене стадионного тура в Европе из-за коронавируса. Об этом сообщается на странице в Facebook музыкального коллектива.

"Из-за местных ограничений на проведение

мероприятий, введенных в связи с COVID-19, стадионный тур группы в 2020 году, к сожалению, не сможет состояться", - говорится в сообщении.

Уточняется, что концерты могут быть перенесены на другие даты.



## Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:

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

Тел.: 5-93-200-223

УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР  
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

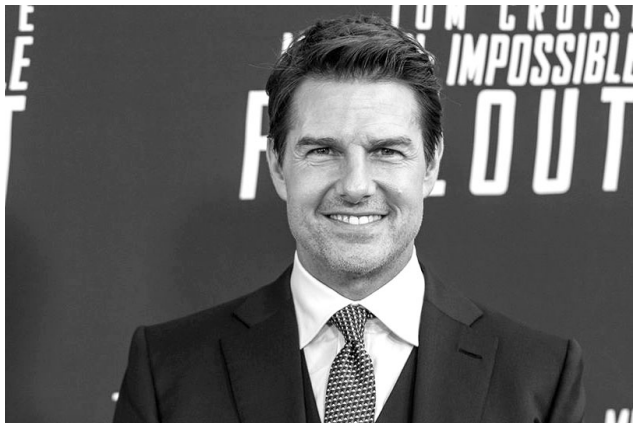
## Николас Кейдж в продолжении фильма "Сокровище нации"



Американский актер Николас Кейдж снимется в продолжении фильма "Сокровище нации". Об этом сообщает Collider.

Сиквел продолжит повествование об ученом Бенджамине Гейтсе, которого сыграет актер.

По информации издания, в скором времени также планируется запуск еще одного проекта под названием "Сокровище нации". Он выйдет на Disney+ и будет ориентирован на молодую аудиторию.



### В NASA рассказали подробности о фильме с Томом Крузом в космосе

Глава NASA Джим Брайденштайн рассказал подробности о фильме с американским актером Томом Крузом в космосе.

По его словам, сейчас компания ведет переговоры с артистом об его участии в картине.

“NASA в предвкушении съемок с Томом Крузом

на борту космической станции!” - написал он в Twitter.

Брайденштайн также выразил надежду на то, что картина вдохновит молодых инженеров на работу в NASA. Ранее сообщалось, что Том Круз отправится в космос для съемок фильма.

### Стивен Кинг рассказал, почему люди на изоляции любят страшилки



Американский писатель и “король ужасов” Стивен Кинг рассказал, почему в период самоизоляции люди все чаще выбирают для чтения страшные истории. Об этом он сообщил в онлайн-эфире “Позднего шоу со Стивеном Кольбером”.

“Когда вы погружаетесь в истории вроде “Если оно кровоточит”, “Игру Джеральда” или лю-

бой другой страшный материал, то ситуация там оказывается намного страшнее, чем то, что вы видите вокруг себя в реальной жизни. Даже если вы находитесь в четырех стенах без туалетной бумаги”, - отметил он.

По словам писателя, страшилки помогают отвлечься от проблем в жизни и позволяют спать ночью как ребенок.

### Дэниел Рэдклифф снова обратился к миру Гарри Поттера

Британский актер Дэниел Рэдклифф, наиболее известный по роли Гарри Поттера, принял участие в записи аудиокниги “Гарри Поттер и философский камень”, сообщает портал Wizarding World.



Также в записи аудиокниги примет участие Стивен Фрай, который прочитал все семь книг про юного волшебника. Отмечается, что не обойдется и без Эдди Редмэйна, который сыграл Ньюта Саламандера в спин-оффе.

### ГОЛЛИВУДСКИЕ АКТРИСЫ УСТРОИЛИ МАССОВУЮ “ДРАКУ”

Голливудские актрисы устроили флешмоб, в рамках которого состоялась массовая “драка”. При этом никто из девушек не пострадал, поскольку “побоище” было шуточным и было призвано вызвать улыбку на лицах людей, находящихся долгое время в условиях изоляции и взбешенных данным событием.

Как сообщает Newshub, челлендж устроила новозеландская каскадер Зои Белл, которая много лет сотрудничает с Квентином Тарантино. Ролик, размещенный на

YouTube, начинается с того, что Белл сидит в своей гостиной и грустит.

Затем она придумывает, как можно повеселиться с друзьями. Дальше в ход идут руки, ноги, подручные предметы и все, что может симитировать удары. Бесконтактная драка на камеру, в рамках которой каждая следующая героиня вместо нашумевшего ранее челленджа с мылом отвешивает другой “тумаков”, набрало более 2 миллионов просмотров и множество восхищенных лайков.

В онлайн-драке продемонстрировали боевые навыки и актерское мастерство Скарлетт Йоханссон, Марго Робби, Кэмерон Диаз, Холли Берри, Джулия Баттерз и многие другие.

Пользователи отметили, что сила, которую демонстрируют девушки, явно способна победить вирус. Многие даже заметили, что с радостью бы посмотрели подобное шуточное полнометражное кино. Впрочем, Белл в ролике вызов бросила, и, похоже, фанатов звезд ждет второй раунд “драки”.

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Тест-диагностика

### Начинаем чихать и кашлять

#### НАСКОЛЬКО ВАШ ОРГАНИЗМ ГОТОВ ПРОТИВОСТОЯТЬ ПРОСТУДЕ.

1. Утром вы просыпаетесь с большим трудом.  
а) да; б) нет.

2. Лучше лишние пять минут понежиться в постели, чем принять контрастный душ.  
а) да; б) нет.

3. Вы спите 6-7 часов в сутки.  
а) нет; б) да.

4. Часто возникают проблемы с засыпанием.  
а) да; б) нет.

5. У вас сидячая работа.  
а) да; б) нет.

6. Регулярно делаете зарядку и (или) посещаете тренажерный зал.  
а) нет; б) да.

7. Редко бываете на свежем воздухе.  
а) да; б) нет.

8. Случается головокружение и (или) беспокоят головные боли.  
а) да; б) нет.

9. Иногда ощущаете внезапную усталость, хотя не переутомились.  
а) да; б) нет.

10. Вы курите.  
а) да; б) нет.

11. Редко бываете в стрессовом состоянии.  
а) нет; б) да.

12. Вам обычно хватает времени на то, чтобы отдохнуть после трудового дня.  
а) нет; б) да.

13. Принимаете контрастный душ по утрам.  
а) нет; б) да.

14. В вашем меню всегда присутствуют овощи и фрукты.  
а) нет; б) да.

15. Стало возникать сильное сердцебиение без видимых причин.  
а) да; б) нет.

16. Вы стараетесь правильно питаться.  
а) нет; б) да.

17. Ваш вес в пределах нормы.  
а) нет; б) да.

18. Страдаете заболеваниями.  
а) да; б) нет.

19. Стали раздражительны, то, что совсем недавно поднимало настроение, уже не радует.  
а) да; б) нет.

20. На улице, несмотря на теплую одежду и обувь, у вас быстро начинают мерзнуть руки и (или) ноги.  
а) да; б) нет.

#### ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ «а» начисляйте себе 2 балла, за ответ «б» баллы не начисляются.  
**40-26 баллов.** Срочно займитесь своим здоровьем. Старайтесь больше двигаться. Утро начинайте с зарядки. Избегайте стрессов. Растирайте жестким полотенцем ступни и кисти, особенно перед прогулками. Это улучшит кровообращение и поможет легче переносить холод.  
**24-12 баллов.** Внимательнее относитесь к здоровью. Пейте чай с калиной, шиповником, облепихой, лимоном, клюквой. Ешьте лук и чеснок.  
**10-0 баллов.** Ваш организм справится со всеми испытаниями. И все же не переохлаждайтесь.

## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГРУДИ

### Пять новых рекомендаций маммологов, как не допустить рака молочной железы.

1. Старайтесь не использовать ночью смартфон и планшет. Европейское исследование показало: ночное воздействие голубого света от экранов телефонов и планшетов увеличивает риск заболеть раком молочной железы и простаты. В исследовании участвовали 4000 человек в возрасте от 20 до 85 лет. Перестать пользоваться смартфонами и планшетами надо в течение двух часов перед сном.

2. Ужинайте пораньше. Испанские ученые обнаружили связь между развитием рака и временем приема пищи. У тех, кто идет спать хотя бы через два часа после еды, рак молочной железы развивается на 20% реже, чем у тех, кто ложится сразу

после еды. Такой же защитный эффект обнаружен для тех, кто ужинает до 21 часа по сравнению с теми, кто ужинает после 22 часов.

3. Ищите для проживания более зеленый уголок. Это могут быть парки, сады и леса. Европейские ученые нашли связь между заболеваемостью раком молочной железы и расстоянием до зеленой зоны.

4. Избегайте ночной работы. Исследования проводили в Австралии, Канаде, Франции, Германии и Испании. Оказалось, что риск рака молочной железы увеличивается параллельно с ростом количества часов, отработанных ночью, и лет, проведенных на ночной работе. У женщин, работавших еже-

дневно не менее трех часов с 12 ночи до 5 часов утра, болезнь развивалась на 12% чаще, чем у тех, кто никогда не работал ночью. У женщин в период менопаузы этот риск увеличился до 26%. Однако через два года после прекращения ночной работы риск рака уменьшается.

5. Съедайте не меньше 5 порций овощей и фруктов в день. Крупное исследование проведено в Америке. Ученые проанализировали данные о здоровье 182 145 женщин в возрасте до 59 лет. Выяснилось, что у женщин, съедающих не менее 5 порций фруктов или овощей в день, риск рака молочной железы ниже на 11% по сравнению с женщинами, которые не любят ни овощи, ни фрукты.

**P.S.** Порция - это одна чашка сырых листовых овощей, половина чашки сырых или приготовленных овощей или фруктов.

**И. Филимонов, врач II категории.**



## ЧЕЛОВЕК - "БАРОМЕТР" КАК ЖИТЬ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

**В международной классификации болезней нет диагноза «метеопатия». Однако тем, у кого при смене погоды суставы ломит, от этого не легче.**

### Как легче пережить погодные катаклизмы!

**1) Дружите с тонометром.** Когда из-за смены погоды артериальное давление повышается, можно на 1/4 или 1/2 увеличить дозу антигипертензивных препаратов, падает - выпить чашечку кофе. Нужные лекарства и схему их приема подскажет врач.

**2) Держите организм в тонусе.** Если нет противопоказаний, подойдут плавание, прогулки на свежем воздухе, контрастный душ: это поможет кровеносной системе быстрее адаптироваться к новым условиям.

**3) Меню под контролем.** В «тяжелые» дни избегайте жирной, острой и соленой пищи. Соль задерживает в организме воду, провоцируя скачки давления. Алкоголь в такой период - ваш враг: он лишь усугубит дискомфорт.

**4) Позаботьтесь об иммунитете.** Прогноз синоптиков неутешитель-

телен? За трое суток до смены погоды начните пить травяной чай: смешайте по 1 ч.л. измельченных сухих ягод боярышника и шиповника, цветков ромашки аптечной, травы пустырника, залейте 1 л кипятка, настаивайте 5 минут, процедите. Принимайте в течение дня равными порциями. Эффективны ванны с эфирными маслами: достаточно 10 капель масла хвой, лаванды, Melissa или календулы (продолжительность - 10-15 минут, курс - 12-15 процедур).

Болят голова - выпейте стакан теплого молока с веточкой мяты и ложкой меда. Гипотоникам для поддержания тонуса подходят настойки женьшеня, эхинацеи, лимонника, аралии - как принимать адаптогены, подскажет лечащий врач.

Некоторым метеозависимым пациентам доктор может прописать курс инъекций с витаминами группы В, физиотерапию. **И главное: не накручивайте себя!**

К изменениям окружающей среды адаптируется любой организм: только у одних это происходит незаметно, а у других появляется дискомфорт. Особенно метеозависимы «хроники», «сердечники», те, кто мало двигается, переживает период гормональной перестройки или длительный стресс. **Запомните: погода не вызывает проблему, она может ее обострить.** Если из-за атмосферных колебаний болят голова, скачет давление или ноют суставы - это звоночек, что организм дает сбой! Поэтому людям-«барометрам» советую первым делом пройти мед-обследование.

## Витамин В12 и... плохой характер

**В**итамин В12 очень важен для нашего организма: участвует в синтезе эритроцитов и серотонина (гормона, отвечающего за настроение), помогает поддерживать нормальную работу нервной системы. Поэтому изменение поведения, преобладание плохого настроения, депрессия, снижение умственных способностей, нарушение памяти действительно могут быть связаны с дефицитом этого элемента. Почему старики в «группе риска»? Дело в том, что с возрастом снижается секреторная и моторная функция желудочно-кишечного тракта, и это не позволяет усваиваться витаминам в нужном количестве. Кроме пожилых людей дефицит В12 может развиваться у пациентов с атрофическим гастритом с пониженной кислотностью,

**Всегда думала: пожилые люди чаще брюзжат в силу возраста. А недавно услышала, что причина может быть в недостатке витамина В12! Неужели это правда?**

**Вероника Максимовна.**

с воспалительными заболеваниями тонкого кишечника, болезнью Крона, у перенесших операцию на желудке, вегетарианцев (источник данного витамина - исключительно пища животного происхождения!).

**Симптомы, указывающие на недостаток элемента:**

✓ «горящий» воспаленный язык малинового цвета, частые стоматиты;

✓ ощущение «мурашек на теле», покалывание в пальцах;

✓ слабость в ногах, покачивание при ходьбе;

✓ нарушение сна, раздражительность, быстрая утомляемость.

Вам это знакомо? Поспешите к врачу, который определит по результатам анализа уровень витамина в крови и при не-

### На заметку

**Суточная потребность в витамине В12 для взрослого человека - не более 3 мкг. Дневная норма содержится: в 2 г тушеной говяжьей печени, 40 г лосося, 100 г говядины, 200 г сыра, 550 г творога, 600 мл молока.**

обходимости подберет оптимальную дозу препарата для приема внутрь. У некоторых людей В12 вовсе не усваивается с пищей. Это может быть связано с врожденными аномалиями либо развиться после резекции желудка. Таким пациентам витамин назначают в виде инъекций.

**Мои рекомендации:**

✓ пополните рацион мясом (красным и птицы), печенькой, яйцами, рыбой, молочными продуктами, сыром;

✓ следите за нормальным функционированием желудочно-кишечного тракта (часть В12 вырабатывается именно в нем): при появлении тяжести в эпигастрии, болезненных ощущений, нарушений стула обратитесь к специалисту.

Против акне все средства хороши - считают многие, но ошибаются. Неправильно подобранные препараты могут «не сработать», или, что хуже, усугубить проблему.

# Как вылечить акне

## Для справки

**Акне - это кожная патология, выражающаяся в появлении специфической сыпи на лице или других участках тела. Механизм заболевания такой: кожные поры - «запечатываются» избыточным салом или клеточными элементами и затем воспаляются.**

По статистике, акне страдают около 85% подростков. Но нередко прыщи отравляют жизнь тем, кто уже вышел из подросткового возраста. Это сигнал того, что в организме есть серьезные проблемы. Алиса прошла семь кругов ада, пока пыталась вернуть себе здоровую кожу.

## “Извините, мы с этим не работаем”

Я услышала эту фразу от косметолога, когда она смыла с меня плотный слой тонального крема и разглядела кожу. Пришло осознание: со мной что-то не так.

Будучи подростком, я могла похвастаться идеальной кожей. А когда мне исполнилось 23 года, стала замечать на лице воспаления. Боролась, как и все, с помощью чисток, пилингов и косметики из масс-маркета. Не помогало. Знакомые посоветовали обратиться к... гастроэнтерологу. Именно к нему, а не дерматологу, как я думала вначале. Так начался мой забег по врачам.

## “Попейте оральные контрацептивы”

Гастроэнтеролог нашел у меня проблемы с ЖКТ и выписал несколько препаратов. Я пила их в течение двух месяцев, но воспаления не исчезали.

Моим следующим шагом стал прием у эндокринолога. Дама с рыжими волосами и красными ногтями взглянула на меня и сказала: «У тебя проблемы с гормонами!» И легким росчерком пера выписала мне оральные контрацептивы (ОК). Позже я узнала от других специали-

стов, что это было чудовищно по своей безответственности - выписывать гормональные препараты без проведения анализов. Но тогда я не волновалась, ведь таблетки мне помогли. Целых полгода воспалений не было.

## Лечение у натуропата

В какой-то момент прыщи вернулись, и я снова обратилась к врачам. Дерматолог выписал мне целый лист лекарственных препаратов и косметических средств - около 12. И заверил: «Не волнуйся, летом на солнышке все пройдет». Гинеколог посоветовал скорее родить. У меня создалось впечатление, будто я отвлекаю ее от более важных дел со своими прыщами.

Отчаявшись, я записалась на консультацию к натуропату, который принимал на дому. Нашла его по отзывам в Интернете. За определенную сумму специалист обещал

## Комментарий специалиста

### ЧТО ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ?

**Выяснить причину болезни можно только после полного обследования организма. Акне могут вызывать проблемы с ЖКТ, гормональные сбои, инфекции, хронический тонзиллит, пародонтит и кисты, неправильное питание, стресс, генетическая предрасположенность. В первую очередь нужно воздействовать на причину акне, а потом уже на сами прыщи. Например, иногда достаточно пролечить или удалить воспаленные миндалины, которые перестали выполнять свои функции, и состояние кожи улучшится.**

Пациентам с акне я также рекомендую отказаться от употребления молока и посмотреть на реакцию кожи. Гормоны, содержащиеся в молоке, повышают уровень тестостерона. Из-за этого увеличивается выработка кожного сала, которое закупоривает поры. Если подойти к решению проблемы комплексно, лечение не займет много времени. Но важно понимать: придется держать себя в тонусе всегда. Например, если прыщики появляются из-за неправильного питания, диета станет вашим постоянным спутником.

*И. Лежнев, врач-дерматолог*



решить мою проблему за короткий срок.

На сеансе я держала в руках один электрод, а другим натуропат нажимал на разные точки на моих ладонях, которые, как он сказал, связаны с внутренними органами. Затем он дал мне упаковку сладких шариков. Таблетки должны были помочь в течение месяца. Этого не произошло.

## Решение проблемы

Спустя несколько лет безуспешной борьбы с акне я поняла, что моя проблема лежит намного глубже, чем кажется, поэтому решила пройти полное обследование. Гормональные показатели были в норме, кроме одного - андростендиона. Мне снова выписали ОК, но уже с учетом особенностей организма. Также был выявлен дисбактериоз - нарушение микрофлоры кишечника, которое провоцирует появление прыщей. А иммунолог обнаружил снижение иммунитета.

Я снова стала принимать таблетки. Нашла хорошего косметолога, который помог мне подобрать уход за кожей. Она посоветовала вытирать лицо бумажными полотенцами и чаще менять постельное белье. Также пришлось исключить из рациона кофе, жирное, сладости. Раз в неделю я стала наносить на воспаления гель с антибиотиком.

Первые результаты появились не сразу - примерно через 2 месяца. Сейчас моя кожа выглядит лучше. В следующем году планирую сделать лазерную шлифовку, чтобы избавиться от рубцов. Ну и продолжу пользоваться лечебной косметикой.

## Ожог от лекарств

**?** *Слышала о том, что при приеме некоторых лекарств нельзя загорать - можно получить сильнейшие ожоги. Я принимаю противозачаточные таблетки. Это может навредить?*

**Мадина.**

Некоторые препараты, действительно, усиливают воздействие УФ-лучей на организм. Так что, если принимаете какие-то лекарства, прочтите аннотацию и спросите совета у доктора или фармацевта в аптеке. Нежелательно жариться под солнцем, если принимаете препараты ибупрофена, индометацина, напроксена, диклофенака, сульфаниламиды («Бисептол», «Сульфадимезин»), лекарства для сердечников (ингибиторы АПФ, антагонисты кальция), статины (снижающие уровень холестерина в крови), некоторые антиаритмики (препараты амиодарона, хинидина), мочегонные из группы тиазидов, успокоительные средства из разряда фенотиазинов, три- и тетрациклические антидепрессанты, а также препараты сертралина, хинолоновые и тетрациклиновые антибиотики, препараты гризеофульвина.

Также загорать с осторожностью (не дольше 20 минут в день) нужно, если вы принимаете антиаллергические средства из группы блокаторов H1-гистаминовых рецепторов, оральные гормональные контрацептивы.

**П. Малевская,**  
**врач-дерматолог.**

## ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ В СЕЗОН ПОЛЛИНОЗА.

# АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ

### Кашель, зуд, насморк...

Поллиноз (сенная лихорадка, пыльцевая аллергия, сенной насморк) провоцирует пыльца растений во время цветения. При этом воспаляются слизистые дыхательных путей и глаз, появляются кашель, насморк, слезоточивость, покраснение и зуд конъюнктивы. Поллиноз может сопровождаться приступами бронхиальной астмы, повышением температуры, головной болью, болями в суставах, расстройством пищеварения и сыпью на коже.

Аллергия на пыльцу часто сочетается с аллергией на сырые овощи, фрукты и орехи. Проявляется это во время или сразу после еды. При этом начинаются зуд, покалывание и жжение на губах и во рту, закладывает нос или появляются насморк, чихание, могут добавиться зуд и отек век, покраснение глаз, слезотечение. А еще покраснения и сыпь на теле, тошнота, рвота, понос... Самые тяжелые реакции - астма, отек Квинке, анафилаксия. В период цветения пищевая аллергия усиливается.

### Как уменьшить риск?

Такие больные лучше переносят вареные, тушеные, запеченные овощи и фрукты, которые в сыром виде провоцируют аллергию. Овощи, которые хранились всю зиму, менее



аллергенны, чем ранние или сезонные. А вот термическая обработка орехов и пряностей не снижает их аллергенности.

### Какие продукты опасны?

✓ У вас аллергия на пыльцу деревьев? Откажитесь от фруктов и ягод, растущих на деревьях и кустарниках, петрушки, моркови, орехов.

✓ Организм резко реагирует на пыльцу злаковых? Будьте осторожны с хлебобулочными изделиями, хлебным квасом, овсянкой, кофе, какао, колбасой.

✓ Пыльца сорных трав вызывает аллергию? Арбуз, дыня, кабачки, баклажаны, семечки, халва, подсолнечное масло, майонез, горчица не для вас на весь период цветения.



## У МЕНЯ С ДЕТСТВА КАТАРАЛЬНАЯ АНГИНА...

**?** *С ангиной знаком практически каждый человек. А я так с детства. У меня самая распространенная - катаральная. Знаю, что есть еще лакунарная, фолликулярная и флегмонозная... Может, подскажите, как с ней справиться?*

**Михаил Аронов.**

**1.** Толчком к ангине могут быть переохлаждение, недолеченная простуда или грипп, снижение защитных сил организма. Симптомы известны всем: боль в горле при глотании, недомогание, мышечная слабость, повышенная температура. А еще головная боль, боль в суставах, озноб. При правильном

лечении простая катаральная ангина вылечится за 8-14 дней. Но не всегда и не у всех. Бывает, только горло прошло, и вдруг опять, с новой силой начинаются першение, жжение, боль при глотании. Почему ангина возвращается? Мороженое не ели, в проруби не купались... То есть переохлаждения не было. Но вызывать недуг могут и

другие причины. Например...

**2.** Повышенная кислотность желудка. Соляная кислота нередко забрасывается из пищеварительного органа обратно в пищевод и начинает подступать к горлу. Обжигая слизистые, она снижает местный иммунитет. В итоге болезнетворные бактерии не встречают сопротивления. И начинается то,

что считается ангиной. Надо проверить свой желудок у гастроэнтеролога.

**3.** Гормональная перестройка. Например, при менопаузе у женщин она вызывает сухость слизистых. В том числе и горла. Казалось бы, какая связь? Но тем не менее прямое следствие сухости слизистых - снижение местного иммунитета. Чтобы наладить гормональный фон после 50 лет, надо обратиться к гинекологу и эндокринологу, а мужчинам - к андрологу и эндокринологу.

**Р. Золотов,**  
**отоларинголог.**



## Могут назначить повторную операцию!

Пять лет назад перенес операцию по поводу геморроя, но уже через три года все симптомы повторились. Боюсь идти к врачу, так как могут назначить повторную операцию, а я уже знаю, что это такое. Пробовал мази «Релиф», «Гепатромбин Г», «Проктогливенол», свечи «Релиф», «Анузол», но эффекта нет. У меня один внешний узел и несколько внутренних. Стул нормальный, но остается чувство, как будто не до конца сходил по-большому. Постоянно зуд и боль, крови нет.

Михаил.

Рецидив геморроя после операции возможен, тут все зависит от методики операции и квалификации хирурга-проктолога, который ее выполнял, а также от того, насколько тщательно пациент соблюдал рекомендации после операции. Если применяемое вами лечение не имеет эффекта, нужно показаться врачу и решить вопрос о дальнейшем лечении. Никто не сможет заставить оперироваться без вашего согласия. Кроме того, вы можете сами выбрать клинику и врача.

## Нащупала что-то похожее на прыщ

Он маленький, но болючий. Когда подмываюсь, больно, но терпимо. Это появляется и проходит. Стул в норме, бывают запоры, но редко. Я не полная, алкоголь не употребляю, тяжести не поднимаю, веду активный образ жизни. Бывает зуд. Может, и нечего бояться и это у меня гипертрофированный анальный сосочек?

Марина.

Это не гипертрофированный анальный сосочек, поскольку он не причиняет боли. Это может быть трещиной анального канала или изменениями на слизистой воспалительного характера. Попробуйте свечи или мазь «Проктозан» (утром) и свечи с облепиховым маслом (на ночь в течение 2 недель). Обязательно следите, чтобы не было запоров. Если чувствуете необходимость сильно потужиться, используйте микроклизмы типа «Микро-лаке». Для уточнения диагноза обратитесь к врачу (если нет проктолога, то к хирургу).

## После поноса выпал лимфоузел

У меня периодически после приема алкоголя или диареи выпадает лимфоузел. Обычно, если начинаю применять мазь «Релиф» и принимать теплую ванну, через 2-3 дня это проходит. Три дня назад после поноса опять выскочил лимфоузел, лечусь мазью. Не станет ли хуже от купания в соленой морской воде (еду в Египет), к тому же ее температура 24-27°C? И как себя лучше вести в этой стадии болезни: больше двигаться или соблюдать постельный режим?

Аркадий Васильевич.

Выпадает не лимфоузел, а геморроидальный узел. От купания в море хуже не станет. При обострении нужно ограничить занятия спортом, не поднимать тяжести, соблюдать диету с ограничением алкоголя, острой, копченой, жареной пищи. Хорошего эффекта удастся достичь, сочетая лечение мазью и принимая таблетки на основе диосмина.

В. Перехвалов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.

## Справимся с циститом

Главная проблема осени у меня - хронический цистит. Чтобы облегчить состояние при обострениях, 2 ст.л. сухой мяты перечной заливаю 2 стаканами кипятка, держу на малом огне минут 7, настаиваю 2 часа и процеживаю. Принимаю настой по 100 мл 5 раз в день. Помогает!

Ирина Л.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА:

Это хорошее средство при цистите, поскольку мята обладает спазмолитическим, дезинфицирующим, обезболивающим свойствами. Можно не держать на огне, а просто залить кипятком и настоять в течение часа. А вот принимать лучше так; по 150 мл 3 раза в день после еды. Курс - 7-10 дней. Но помните о противопоказаниях: гипотония, варикозная болезнь, аллергия. Эффективно и такое средство:

в равных частях смешайте сухие компоненты - листья березы, толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки. 1 ст. л. сбора залейте 1,5 стакана кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, остудите и процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс - 10 дней.

Противопоказания: острая почечная недостаточность, гломерулонефрит, индивидуальная непереносимость, беременность, период лактации.

Татьяна Попова, терапевт.



## МОЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ МАССАЖ ПРИ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ?

Правда ли, что при варикозной болезни любой массаж ног противопоказан и опасен?

Т. Аветисян.

При варикозной болезни категорически противопоказаны любые сильные нагрузки на ноги. Это не только долгое стояние, прыжки, бег, но и горячие ванны и парилка. С массажем не все так однозначно. Он абсолютно исключен при наличии трофических язв и тромбов в венах. Нельзя выполнять массаж с использованием меда, банок, массажных валиков и щеток. Не надо сильно давить на ноги, разминая мышцы голени и бедер, делать вибрационные приемы (постукивания, поколачивания). Ни в коем случае не массируется подколенная ямка. А вот мягкий массаж, наоборот, поможет улучшить отток крови из вен. При его выполнении ноги должны находиться выше

уровня сердца, то есть приподняты на подушку или валик. Все движения надо выполнять без сильного нажима по направлению от стоп к коленям и далее к паху. Массаж ни в коем случае не должен вызывать боли и дискомфорта! Нельзя использовать разогревающие мази только простые на водной основе или с маслами, обладающими охлаждающим и тонизирующим эффектом (мята, лаванда, эвкалипт, каяпуг, розмарин). Кроме такого ручного массажа, ноги можно массировать сильной струей прохладной воды. Последовательность движений остается той же, только вместо рук на кожу воздействует душ.

В. Повязкина, врач высшей категории.

## В АРТЕРИИ ОБНАРУЖИЛИ БЛЯШКУ...

**Но я чувствую себя хорошо, поэтому предпочитаю не думать об этом. Курю...**

**Семен Е.**

Главной причиной серьезных недугов на сегодняшний день остается атеросклероз сосудов. Избыточная масса тела, малоподвижный образ жизни, жирная пища зачастую приводят к тому, что в стенке артерий начинают откладываться жиры (холестерин и липиды), в избытке содержащиеся в крови. Те места, в которых липидных скопленений особенно много, называются атеросклеротическими бляшками. В любой момент стенка бляшки, а значит, и внутренняя оболочка артерии сердца может треснуть. Для организма это сигнал тревоги. Трещинку он стремится залечить кровяным сгустком. Поэтому на поврежденном месте сразу сворачивается кровь - образуется тромб. Он быстро растет, пока не закроет весь просвет артерии. В результате участок сердца, который она питает, остается без кровоснабжения, а значит, без кислорода. «На голодном пайке» миокард может прожить 20-30 минут. Потом - инфаркт, участок омертвения в ткани сердца. При сахарном диабете атеросклероз прогрессирует: высокий уровень глюкозы лишает сосуды эластичности, делает их ломкими и подверженными разрывам. Плохо, если повышено давление, со временем это истончает стенки сосуда. И, конечно, вредно курить. Никотин вызывает спазм коронарных артерий. Кроме того, попадая в кровь, он увеличивает способность тромбоцитов прилипать к стенкам сосудов, а значит, резко возрастает риск образования тромба. У курящих инфаркт развивается в три раза чаще, чем у некурящих людей. Так что выводы давайте сами.

**Ф. Ростова, кардиолог, врач II категории.**

## ЧЕМ СНЯТЬ СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП, ЕСЛИ ВЫ ЗАБЫЛИ ДОМА ЭТИ СПАСИТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ.

# Нет под рукой нитроглицерина...

**?** Поехали с мужем на дачу, поработали, и он внезапно начал задыхаться, жаловаться, что давит за грудиной. К счастью, у соседки оказался нитроглицерин, и мужу от него полегчало. Чем снять сердечный приступ, если этого лекарства нет? С ужасом думаю, что могло бы случиться, если бы соседка в тот день не оказалась на своей даче...

**Екатерина Романова.**



Если сердечный приступ случился за городом и на скорую помощь в такой ситуации рассчитывать не приходится, действительно выручит нитроглицерин - спрей или таблетки под язык. Но часто бывает, что люди принимают этот препарат необоснованно. Для сердечного приступа характерна типичная боль за грудиной. Если же боль возникла в нетипичном месте, то решать, нужно ли принимать нитроглицерин, должен специалист. Люди, страдающие стенокардией (у них боль появляется при физической нагрузке), почти всегда имеют под рукой нитроглицерин и используют его. Когда он не дает эффекта и не снимает сердечную боль, нужна срочная медицинская кардиологическая помощь, во время которой врач должен снять и расшифровать кардиограмму. Это поможет подтвердить или снять диагноз инфаркт миокарда.

Нитроглицерин нельзя принимать при кровоизлиянии в мозг, по-

вышенном внутричерепном давлении, пониженном артериальном давлении, а также закрытоугольной форме глаукомы. Надо быть уверенным в том, что нет этих противопоказаний, и только тогда класть под язык таблетку нитроглицерина.

При сердечном приступе, который случился на даче, до приезда скорой человека нужно уложить, обеспечить доступ свежего воздуха, открыв окно или дверь. Сердечный приступ чаще происходит на фоне высокого давления, поэтому измерьте его уровень и при необходимости дайте препарат для снижения давления (например, капотрил).

Можно принять таблетку ацетилсалициловой кислоты (аспирина), которую необходимо разжевать. Но тем, кто имеет язвенную болезнь желудка или колит, этот препарат принимать нежелательно: он может спровоцировать кровотечение.

Для тех, кто не обращает внимания на не-

значительную боль, возникшую за грудиной. Иногда сердечный приступ протекает со стертым болевым симптомом или вообще без боли. Так часто бывает у больных, страдающих сахарным диабетом. Не упустите время!

Если сердце потренировалось впервые, нужно обследоваться: выяснить свой уровень давления, сдать анализы на холестерин в крови, пройти другие исследования, назначенные врачом. У человека, который неправильно питается, ведет сидячий образ жизни, имеет повышенный уровень холестерина и высокое артериальное давление, риск развития заболеваний сердца и сосудов возрастает в разы. В сосудах образуются и увеличиваются атеросклеротические бляшки, а это путь к сосудистой катастрофе - инфаркту или инсульту.

**Е. Слюсарева, кардиолог, врач II категории.**

Нитроглицерин нельзя принимать при кровоизлиянии в мозг, повышенном внутричерепном давлении, пониженном артериальном давлении, а также закрытоугольной форме глаукомы.

### Цифры и факты

**Ученые исследовали, чем бывает вызван хронический кашель. Оказалось, в 41% случаев кашель бывает связан с последствиями сильного насморка, из-за которого часть слизи из носа попадала в горло. В 24% - с астмой, в 21% - с гастроэзофагеальным рефлюксом, вызывающим за-**

**брос части содержимого желудка в пищевод. И лишь у 5% страдальцев врачи диагностировали хронический бронхит. А у двух пациентов, принявших участие в исследовании, хронический кашель был вызван... побочным действием лекарств, которые они принимали от гипертонии.**

## От шерстяного платка начался зуд

**Недавно отдыхали в горах. Я обмотала голову шерстяным платком, чтобы не замерзнуть. А дома заметила, что за ушами, на затылке и немного на шее появились высыпания. Они сильно чешутся. Как уменьшить зуд и убрать сыпь?**

**Карина Аганян.**

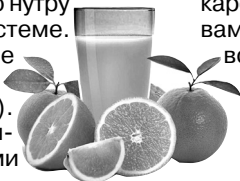
Скорее всего, у вас аллергическая реакция. Но связана она не столько с шерстью, сколько с температурой. Кожа под платком разогрелась, кожное сало с микроорганизмами впиталось в ее поры и появилось воспаление. Нужно принимать антигистаминный препарат и смазывать кожу в местах высыпания чем-нибудь типа «Фенистил-геля». На время откажитесь от шерстяных платков и других шерстяных вещей. Если улучшения не будет в течение 2-3 дней, обратитесь к дерматологу.

## Но ведь аллергии на грейпфрут никогда не было!

**Однажды выпила грейпфрутовый сок из пакета, и меня увезли в больницу с отеком Квинке. Но аллергии на грейпфрут не было никогда. Что же произошло?**

**Вероника.**

Это была крапивница - разовая аллергическая реакция на содержащееся в соке вещество, которое пришлось не по нутру вашей иммунной системе. Но крапивница не обычная, а гигантская (или отек Квинке). Кожа при этом покрывается ярко-розовыми



волдырями, нередко возникает отек гортани, и человек начинает задыхаться. Возможно, в пачке сока присутствовал сильный консервант. Такая реакция организма может быть при ослабленном иммунитете.

## Соседка выпила какую-то таблетку

**Недавно пришла к соседке, а она выпила какую-то таблетку, чтобы желудок не болел, и моментально покрылась красной сыпью. Я растерялась и не знала, что делать. Потом вызвала скорую. А как в таких случаях нужно поступать?**

**Алевтина Шастун.**

При лекарственной аллергии нужно прекратить прием всех лекарств, кроме активированного угля из расчета 1 таблетка на 10 кг массы тела. Первые 2-3 дня после появления симптомов аллергии на лекарство ничего не есть, только пить воду (1,2-1,5 л в день). Обязательно обратиться к врачу-аллергологу, а если аллергия тяжелая (сыпь по всему телу, крапивница, отек Квинке, затруднение дыхания или признаки анафилактического шока) - немедленно вызвать скорую помощь!

Чтобы избежать подобных ситуаций в будущем, на первую страницу паспорта прикрепите скотчем яркий листок бумаги, на котором напишите, на какие лекарства у вас аллергия, как и когда она проявлялась. Например: «Аллергия на «Бисептол», анафилактический шок в 2010 году». Ставьте в известность врачей, назначающих вам лечение, какие лекарства вам противопоказаны. Если вам делают укол или дают таблетку, всегда интересуйтесь, какой препарат применяется и не является ли он для вас опасным.

**Л. Астахова, аллерголог, врач высшей категории.**

## Постоянно низкая температура тела...

**У меня низкая температура - 35,5°C, иногда бывает 36°. Не больна ли я? Как поднять температуру тела?**

**В. Дервянко.**

Если температура ниже 36°C, сдайте анализ крови и проверьте, нет ли в организме признаков хронического отравления. У людей, которые долго принимают определенные препараты, температура тела снижена из-за постоянной

интоксикации организма лекарствами. Возможно, придется их поменять.

Снижение температуры бывает у страдающих кожными заболеваниями (псориазом, ихтиозом, некоторыми видами дерматита).

Температура может понижаться при крайней физической усталости и хроническом переутомлении, хроническом стрессе.

У пожилых людей пониженная температура тела может быть нормой. Объясняется это замедлением физиологических процессов в организме, менее активным образом жизни.

**А. Боева, терапевт, врач I категории.**

## ОТ ПЕСКА В ПОЧКАХ ПЬЮ ВКУСНЫЙ КОМПОТИК



Пишу, чтобы поделиться рецептом очень полезного чая от песка в почках. Дважды лежала в больнице, пытаясь избавиться от почечнокаменной болезни, но безрезультатно. Теперь вот пью лечебный чай и обхожусь без таблеток. Готовлю его так: довожу до кипения 2 л воды, кидаю в нее сухие плоды шиповника, груш, яблок и обязательно мелко нарезанные веточки вишни (всего поровну). Держу на маленьком огне 40 минут. Затем этим отваром заливаю сбор: беру в равных частях листья толокнянки, кукурузные рыльца, спорыш (1 чайн. ложка сбора на 1 стакан отвара). Пью такой компотик по стакану 3 раза в день до еды. Песочек понемногу выходит, и почки успокаиваются.

**О. Жданова.**

## Укрепляем сосуды

**1. Умеренные тренировки.** Когда мы ходим, плаваем - или катаемся на коньках, вены на ногах сжимаются и разжимаются под воздействием мышц - это лучшая профилактика варикозной болезни. Во время нагрузки организму требуется больше кислорода, поэтому расширяются мелкие капилляры, в крови становится меньше сгустков, она быстрее очищается от холестерина и токсинов.

**2. Контрастный душ.** Чередование теплой и прохладной воды - прекрасная тренировка для всей сердечно-сосудистой системы. Она хорошо готовит сосуды к возможным нагрузкам в будущем и, к тому же, бодрит.

**3. Послеобеденный сон.** Всего полчаса дневного сна на 30% уменьшает вероятность атеросклероза. Поэтому в странах Средиземноморья у людей реже бывают проблемы с сосудами. Сиеста в разгар жары дает возможность ненадолго вздремнуть. 7-8 часов здорового сна помогут противостоять стрессам и уменьшат риск для сосудов.

**4. Массаж.** Помогает раскрыть капилляры, которые по тем или иным причинам плохо работают. Благодаря этому, правильно распределяется нагрузка на всю сосудистую систему, а органы лучше снабжаются кровью и кислородом.

**5. Баня.** Если сосуды здоровы, посещение парной полезно. Перепады температуры закаляют вены и артерии. Однако, когда проблемы с сердечно-сосудистой системой уже дали себя знать, банные процедуры могут оказаться слишком большой нагрузкой и навредить.

## Супы для больной поджелудочной

### Из индейки с цветной капустой

300-400 г филе индейки, 2,5 л воды, белки двух сырых яиц, 300 г цветной капусты, 3 картофелины, морковь, луковица.

Мясо измельчите в фарш вместе с луком. Добавьте соль, белки и сформируйте небольшие колобки. Доведите воду до кипения, посолите, положите разделенную на соцветия капусту и натертую морковь. Как только вода вновь закипит, опустите в нее фрикадельки и варите 10 минут. Добавьте кубики картофеля и варите до мягкости овощей.

### Уха-пюре из щуки

0,5 кг свежей щуки, 3 картофелины, луковица, морковь, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 2 л воды, 1/4 стакана молока, щепотка сухого базилика.

Щуку положите в воду, добавьте соль, лаврушку и доведите до кипения. Добавьте нарезанные картофель и лук, натертую морковь. Варите 15 минут. Достаньте рыбу, выберите кости и верните в кастрюлю. Слегка остудите, смешайте блендером. Влейте молоко, добавьте базилик, еще раз дайте супу закипеть. При подаче положите в тарелку кусочек сливочного масла, нарезанный укроп, пшеничные сухарики.

### Куриный с рисом

Куриная тушка, луковица, морковь, 3 картофелины, 100 г риса (или вермишели), соль.

Снимите с тушки кожу, сало, опустите в воду, доведите до кипения. После закипания бульон слейте, вновь налейте воды. Варите мясо на слабом огне до готовности, после достаньте из кастрюли. Всыпьте в бульон рис, лучше дробленый, посолите и варите 15 минут. Добавьте натертую морковь, лук, порезанный кубиками. Варите еще 10 минут, добавьте картофель, порезанный кубиками, и варите до готовности. Измельчите 200 г отварной курицы и добавьте в готовый суп. Можно добавить в тарелку ложку нежирной сметаны или сливок.



## ТЕМПЕРАТУРА ПИЩИ МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА СКОРОСТЬ ВСАСЫВАНИЯ САХАРА. ХОЛОД ЕГО ЗАМЕДЛЯЕТ.

# Холодное лучше, чем горячее

### 1. Диабетика можно без ограничения есть мясо и другие белковые продукты.

Отчасти это так. Белковые продукты практически не повышают сахар в крови, если потреблять их в разумных количествах и в чистом виде, например тушеное мясо без соуса, запеченную курицу, жареную без кляра рыбу. Сложнее обстоит дело с мясными изделиями. Ведь в вареные колбасы и сосиски добавляют крахмал, в котлеты - хлеб и картофель, а в омлет - муку. Что действительно можно есть без ограничения - так это растительную белковую пищу, в первую очередь грибы и сою.

### 2. При диабете разрешается выпить немного сухого вина и водки. Ведь сахара в них почти нет.

Диабетика не рекомендуются все вина, включая шампанское, где сахара больше 5% - эта цифра указана на бутылке. Разрешаются столовые вина, прежде всего сухие. В них содержится до 3-5% сахара, и они практически не поднимают уровень глюкозы в крови. Ведь в сухих винах виноградный сахар перебродил почти полностью. Но за раз можно выпить не более 150-200 г. Из крепких напитков допускается употребление водки, коньяка и их вариаций - бренди, виски и джина. Но максимальная доза не должна превышать 75 г. Большие дозы крепких напитков должны быть исключены. Дело в том, что поджелудочная железа очень чувствительна к алко-

голю, и через 30 минут после приема 200-300 г крепкого напитка сахар в крови повышается, а через 4-5 часов резко падает. Это состояние называется гипогликемией. Оно опасно для диабетика и требует срочных мер - приема лекарства, а то и вызова врача. Все больные диабетом должны знать: алкоголь усиливает действие инсулина и сахароснижающих препаратов.

### 3. Чтобы замедлить подъем сахара в крови, нужно есть остывшую или даже холодную пищу и запивать ее прохладной водой.

В этом есть доля истины. Действительно, температура пищи может влиять на скорость всасывания сахара. Холод его замедляет. Так что продукты из холодильника для диабетика предпочтительнее горячих. Однако холодные продукты плохо влияют на слабое горло и больной желудок. Поэтому слишком увлекаться этой «хитростью» не стоит. Кстати, замедляет всасывание сахара грубая волокнистая и зернистая пища и наличие в ней жиров. Следовательно, покупать лучше ржаной хлеб, а не пшеничный. Ведь ржаной батон - более грубый, более насыщенный клетчаткой, а в белой булке - «быстрый» сахар.

Еще один любопытный пример - мороженое. Несмотря на то что оно содержит сахар, это лакомство жирное и холодное, а это замедляет всасывание сахара.

**И. Мусаева, диетолог, врач высшей категории.**



Диабетик может съесть 50-70 г мороженого в течение дня. Но сочетать его с горячей пищей или питьем не стоит.

## Цифры и факты

- ✓ Считается, что яблоки тонизируют лучше, чем кофеин. Одно яблоко даже может заменить чашку кофе.
- ✓ Этот фрукт помогает бросить курить. Один из способов избавления от этой вредной привычки - на 3 дня перейти на яблочную диету, включая в рацион зеленый чай.
- ✓ Самое полезное в яблоке - кожура. Именно в ней содержится больше всего клетчатки. Поэтому их нужно есть неочищенными (импортные фрукты перед употреблением надо тщательно помыть и как следует потереть жесткой щеткой).
- ✓ Ежедневное употребление 3 яблок в день - хорошая профилактика многих заболеваний.
- ✓ Яблоки идеальны для тех, кто следит за фигурой: в 100 г зеленых фруктов содержится 35 ккал, в красных - 45 ккал. А вот сушеные яблоки калорийны: в 100 г содержится примерно 250 ккал.

# КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОБОСТРЕНИЕ ЯЗВЫ

Весной и осенью у тех, кто предрасположен к язвенной болезни, нередко происходит ее обострение. Внесите некоторые коррективы в свой рацион.

## Ешьте пищу, содержащую растительную слизь

✓ Отваривайте овсянку, рис, ячневую крупу, заваривайте льняное семя. Они заменят недостаток естественной слизи, что бывает у людей, страдающих язвой желудка.

✓ День начните с молочной каши из хлопьев «Геркулес Экстра».

✓ В овощные супы добавляйте крупы, вашему желудку не повредит и рассольник.

✓ 2-3 раза в неделю перед завтраком ешьте распаренное льняное семя: вечером положите в термос 1 ст. ложку льняного семени, залейте кипятком, а утром съешьте распаренный желеобразный продукт - он очень полезен! Можно добавить в него немного молока, но если хотите избежать лишних килограммов, обойдитесь без сахара.

## Откажитесь от овощей и фруктов с грубой клетчаткой

Кабачки, патиссоны, цукини, тыква - прекрасный гарнир к рыбным и мясным блюдам. Клетчатка овощей выводит избыточный холестерин, содержащийся в мясе и особенно в

субпродуктах. Однако будьте осторожны с сырым луком и чесноком. А вот редька, редис, репа, хрен, черемша не для вас.

## Эти продукты связывают избыток кислоты

Яйца всмятку, мясные и рыбные блюда, молоко, мягкие сыры, а также плавленый сыр.

Но настоящим лечебным блюдом считается пресный творог, который ранней осенью желательно включать в меню 2-3 раза в неделю. Рецепт его прост: в 1 л только что вскипевшего молока добавляют 1/2 л кефира. После охлаждения откидывают на сито или марлю - и творог готов.

## Ограничьте кислое

Яблоки выбирайте сладких сортов (типа «Голден»). Хороши нектарины, сладкие сливы и персики.

## Избегайте длительных перерывов между едой

Перейдите на 4-5-разовое питание малыми порциями. Утром - десертная тарелка овсяной каши, яйцо всмятку и чашка кофе со сливками. На второй завтрак фруктовый салат,



заправленный сладким йогуртом, на обед - половина тарелки супа из цветной капусты, телячьа отбивная и 1/2 стакана свежеотжатого сока моркови. На полдник - компот из свежих сладких ягод или фруктов. На ужин - отварная рыба жирных сортов с картофелем (не более 100-150 г), 2/3 стакана ряженки. На ночь - стакан горячего или теплого молока.

## Не переживайте на голодный желудок

У вас под рукой даже на работе всегда должна стоять 200-граммовая упаковка с молоком или некислым кефиром и коробка с белыми домашними сухариками. Перед любым волнующим мероприятием заранее перекусите. Нет времени пойти на обед - на помощь придут те же припасы.

**А. Варламова, гастроэнтеролог,  
врач высшей категории.**

Ешьте 5-6 раз в сутки, чтобы соляная кислота нейтрализовалась пищей и не воздействовала на слизистую желудка.

На I стадии болезни распознать ее сложно, поскольку она протекает бессимптомно. Поэтому, редко диагностируется, из-за чего лечение начинается несвоевременно. Кроме того, эта опухоль дает отдаленные метастазы, в том числе в кости, а это ухудшает прогноз.

Рак простаты встречается у 2-4% мужчин. Он является причиной смерти почти 10% онкологических больных. Известно, что его

**Рак предстательной железы (простаты) - одна из наиболее коварных злокачественных опухолей.**

## Не провоцируйте

провоцируют генетическая предрасположенность, гормональные нарушения, некоторые вирусы, интоксикация химическими веществами. Определенную роль играет и простатит (воспаление железы), вызванный возбудителями инфекций, передающихся

половым путем. Для лечения онкологи назначают гормональные и химиотерапевтические препараты, которые позволяют затормозить развитие опухолевых клеток, и лекарственные средства для защиты тканей от повреждающего действия лучей. К таким

препаратам относятся витамин Е, селен. Причем, назначают последние, даже если нет медицинских показаний: при стрессе, аллергии, воспалении, опухолевых процессах. Но наблюдения показывают: высокие дозы этого витамина и селена отрицательно действуют на ткань предстательной железы. Длительное их употребление на 17% увеличивает вероятность появления рака предстательной железы.



## В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ СТАЛИ СТРАДАТЬ ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ

**Стоит надеть любимое украшение либо ремень с массивной металлической пряжкой, как возникают неприятные ощущения, а кожа реагирует покраснением. Давайте узнаем больше об этом недуге, причинах его возникновения, симптомах и, конечно же, поищем способ, как избавиться от аллергии на металл.**

### Причины

По статистике примерно 10% людей страдают от аллергии на металл, причем замечено, что в большей степени – это жители крупных городов и индустриальных центров. Отсюда можно сделать вывод, что одной из причин возникновения аллергии является плохая экология.

Чаще всего аллергия возникает на кобальт, никель, молибден, хром. Ионы этих металлов при длительном контакте с кожей проникают в эпидермис, тем самым влияя на клетки и их состав. В результате организм человека воспринимает эти клетки как чужеродные, так и развивается аллергическая реакция. А вот на благородные металлы аллергия возникает редко, причем чаще всего в сплаве благородного металла позже были обнаружены такие аллергены, как никель или молибден.

Далеко не всегда аллергия может проявиться мгновенно, напротив, чаще аллерген находится в организме человека несколько месяцев и даже лет, никак не выдавая себя. Оттого не стоит удивляться, что некогда любимые серьги, которые вы носили месяцами, вдруг стали вызывать сильное раздражение кожи и отек мочек ушей.

Причиной возникновения аллергии может быть и непереносимость организмом некоторых химических элементов, в таком случае реакция наступает достаточно быстро.

### Симптомы

Прежде, чем заподозрить у себя аллергию на какой-либо вид металла, следует более подробно ознакомиться с ее симптомами:

✓ На участке кожи, который вступал в контакт с аллергеном, появляется покраснение либо шелушение. Бывает, присутствует огрубение и ороговение верхнего слоя эпидермиса.

✓ На пораженном месте возникает сильный, порой невыносимый зуд.

✓ Часто на участке кожи, вступившей в реакцию с аллергеном, появляется характерное высыпание, очень похожее на крапивницу.

✓ Иногда появляется либо легкая припухлость, либо очень сильный отек, пораженная кожа буквально «горит».

✓ Также одним из самых распространенных симптомов является появление волдырей, наполненных жидкостью.

✓ При сильной аллергической реакции может возникнуть повышение температуры тела, а также слабость, легкое головокружение.

✓ Известны случаи, когда аллерген, тот же никель, мог содержаться в продуктах, употребленных в пищу (рыба, шоколад).

✓ Если прекратить воздействие аллергена на организм, то в течение нескольких дней все симптомы бесследно исчезают.

### Лечение

Разумеется, всегда легче предотвратить проблему, чем ее решать. Следуя простым рекомендациям, вы снизите риск возникновения у вас контактного аллергического дерматита. Итак:

✓ Укрепить иммунитет. Часто аллергия возникает на фоне сниженного иммунитета, поэтому в виде профилактики предлагается повысить сопротивляемость орга-

низма к агрессивному воздействию окружающей среды. Для этого: употребляем в пищу больше овощей и фруктов, включаем в распписание физическую нагрузку, прогулки на свежем воздухе и контрастный душ.

✓ Чередуйте ношение украшений из разных металлов, например, 3 дня носите серебро, 3 дня золото и 3 дня бижутерию.



✓ Какими бы любимыми ни были украшения, обязательно снимайте их на ночь.

✓ Выбирая изделия из благородных металлов (золота, серебра, платины), отдавайте предпочтение тем, в сплаве которых нет меди и никеля.

Если же контактный аллергический дерматит все же появился, то разумнее всего будет обратиться за помощью к аллергологу.

Врач сможет назначить наиболее эффективную и безвредную для здоровья терапию. Лечение может происходить по разным схемам, но, как правило, при контактном дерматите для снятия неприятных симптомов врач назначает антигистаминные мази. Их следует наносить на пораженный участок кожи очень тонким слоем, так как они обладают сильным действием. Также может быть назначено средство, помогающее вывести токсины из организма, снять отеки. А вот традиционные препараты, которые мы привыкли пить при любой аллергии (например, супрастин и тавегил), при контактном дерматите неэффективны. Также в современной медицине все чаще используется дозированная терапия аллергеном, таким образом вырабатывается стойкость организма к этому гистамину.

# Отдыхай!

Овощ на Хэллоуин					Бодрящий чай из Паргавя		Проба на туберкулез			
Озеро в Андах	Письмо как курица лапой		Один из концов магнита	Палочки для еды						
				Часть стихотворения		"Город ветров" в США				
Курильский остров	<b>2</b>		Неудавшийся выстрел					Китайский можжевеловый	Жилище кочевников в Азии	
Сердце Азербайджана	Шляпа Чарли Чаплина				Архиерей					
			Пестрая таежная пташка				Предшественник Барака Обамы	Спортивный приз	Очень тонкий момент	
<b>1</b>						Стольный град Хакасии				
			Эстрадный шутник	Ядовитый иглобрюх				Глава мужского монастыря	"Слезливая" рептилия	
Садовый цветок	Парадный меч самурая	Игрушка-вертушка				Одна из тех, на которых учатся				
				☺ ☺ ☺ - Дорогая, я тебя умоляю - давай разведемся! У меня уже нет сил больше так жить! - Нет, уж, дорогой, вдовой взял - вдовой и оставишь!..			Кузнечный очаг			
	История на киноэкране	Наука о возвращении посевов						Урожай сена		
			Нефтепродукт						Соплеменник Обеликса	Гробница с мощами
	Голливудская статуетка	"Грузило" для весов			"Дрянь" устами дитяти	Улица матрешек в Москве	Гайдар, внук Аркадия			
			Грохот многих орудий							
Тонкий лист древесины	Певица по имени Бритни	Лечебное питье					Сырье для текилы	Отправная точка Одиссеи	Святой образ	
			Бродяга - дитя улиц	Англичанин голубых кровей	Бактерия в форме палочки					
Шквал ветра	Отворот на конце рукава						Сын весталки Рей			
				"Цигейковое" стадо						
Большое зеркало	Исполн, убитый Одном					Недолог ... мотылька				
Увеселительная поездка				"Пер Гюнт" Ибсена (жанр)						

## Лицо с обложки



# ДЖУЛИАННА МУР: «Мама научила меня ходить по теневой стороне улицы»

**«Моя мама всегда мне говорила: «Чтобы быть счастливым, человеку нужны любовь и работа». Совершенно очевидно, что мы все нуждаемся в поддержке и помощи, чтобы обрести эти вещи», — говорит 59-летняя Джулианна Мур — голливудская звезда, королева независимого кинематографа и икона стиля.**

— Ваша героиня в картине «После свадьбы» подтверждает идею вашей мудрой мамы. Этот проект вы ведь создавали вместе с мужем, режиссером Бартом Фрейндлихом...

— Да, это наша четвертая совместная работа с Бартом. И я всегда наслаждаюсь, объединяя силы с мужем. Мы вместе 23 года. Но можно ли постоянно быть в одной команде? Не уверена. В любом случае мы периодически делаем перерыв. Не в отношениях, конечно, а в совместной работе! (Смеется.) Лишний раз убедилась, насколько его работа — режиссера — сложнее моей, актерской. Обычно ведь как: села в машину, и фью — мой рабочий день закончился, я поехала! А в данном случае мы с мужем беспрерывно работали. В машине обсуждали, перед тем как лечь спать, обсуждали, и первым делом рано утром за завтраком — тоже обсуждали наш проект. (Улыбается.) Но кино — наша общая страсть,

так что все прекрасно.

— А что вас привлекло в этом сценарии? Тот факт, что муж предложил?

— Таких женщин, как моя героиня Тереза, редко показывают в кино. Она добилась больших успехов в бизнесе и при этом не потеряла крах в личной жизни, да еще неплохо уживается со своими подчиненными и коллегами. Мы же привыкли, что такого не бывает, если судить по фильмам во всяком случае. Она должна была быть по меньшей мере злобной эгоисткой! (Смеется.)

— Иными словами, вы играли саму себя, этакую ролевою моделью для миллионов женщин...

— Да, почему бы и нет? Я ненавижу, когда утверждают, что, мол, женщине нельзя иметь все сразу. И хорошую карьеру, и успешную семейную жизнь. Почему нельзя-то? Конечно, можно. Я знаю таких женщин, и сама горжусь тем, что у меня

есть и то и другое и я с этим неплохо справляюсь.

— Ваши дети уже совсем большие, недавно «вылетел из гнезда» старший — уехал учиться в колледж. Как вы пережили этот сложный момент?

— Знаете, как мать с 22-летним стажем, я могу сказать, что быть родителем — очень интенсивная работа. Но все, что делаешь в этом качестве, должно научить твоего ребенка как раз вот этому — как без последствий отдаляться от родителей, жить отдельно. Этот момент настанет в жизни любой матери. Но шок все равно происходит, потому что вы так вовлечены в жизнь детей, так связаны, что, когда ребенок становится взрослым и уходит в свой мир и свою жизнь, кажется, что это случилось внезапно, неожиданно... Тот самый эффект опустевшего гнезда. И еще не отпускает страх: а правильным ли я была родителем? Слава богу, дочь пока еще с нами — Лив оканчивает школу на Манхэттене, где мы живем.

— Судя по всему, она вместе с вами и отцом в одной команде...

— Да, Лив выступила с предложением поработать над нашим фильмом «После свадьбы» помощником режиссера-постановщика. Бюджет крохотный, ну вот она и решила нам помочь. (Улыбается.) И теперь уже Лив включилась в наши бесконечные обсуждения рабочих вопросов. Но все равно мы получаем удовольствие, занимаясь все вместе тем, что любим. Пожалуй, единственная проблема для меня — отсутствие личного пространства.

— Извините, что затрону тему возраста, но этот вопрос неминуемо возникает: почему актриса Джулианна Мур совершенно не подвержена ни возрастным изменениям, ни какой-либо конъюнктуре в мире кино?

— Спасибо на добром слове. Я



**С Алемом Болдуином  
в фильме «Та еще Элис»**



говору о всех этих возрастных проблемах лет с тридцати. По-моему, на женщин после пятидесяти надо смотреть под другим углом зрения. Позволять им не оставаться, а быть сексуальными. Можно нам просто оставаться живыми! Ведь все стареют. Дети тоже. Такова жизнь. И дело не в том, чтобы оставаться вечно молодыми, — это невозможно. А вот живыми, вовлеченными в жизнь и увлеченными жизнью — надо такими быть до последнего дня. Это все, что у нас есть. (Улыбается.)

— **Вы просто можете сеансы психотерапии проводить для женщин определенного возраста...**

— (Смеется.) Тем более что я хотела быть доктором в детстве. Родители, конечно, очень на это рассчитывали... Но увы. Пожалуй, ближе всего я приблизилась к этой роли, когда снималась в картине «Все еще Элис». Столько времени провела с невропатологами и хирургами, и тесты делала специальные, которые помогают определить раннюю стадию Альцгеймера.

— **Известно, что вы предпочитаете роли сложные и тяжелые. С самого начала карьеры — «Ночи в стиле буги», «Магнолия», «Часы», «Частная жизнь Пиппы Ли», «Все еще Элис», «Субурбикон» — да разве все перечислить...**

— Да нет! Я обожаю комедии! Это просто кто-то так меня описал в Википедии. (Смеется.) Вот, например, моя Нэнси Донован в культовом сериале «Студия 30». Школьная подружка Алека Болдуина, то есть его героя. Роль маленькая, очень забавная, но у нее целая группа фанатов, представляете?

— **Наверное, ваши наблюдательность и широта интересов еще обусловлены тем, что вы с раннего детства много путешествовали?**

— Да, мой отец был военным судьей, и где мы только не жили. Дольше всего в Германии, во Франкфурте. Я там даже ходила в школу. А мама моя всю жизнь занималась помощью психически больным людям, работала в социальных службах. Нельзя сказать, что родители горячо поддержали мою идею стать актрисой. Я уехала в Бостон, училась в колледже изящных искусств и работала барменшей.

— **Ни о чем не жалеете?**

— Предпочитаю не оглядываться назад. Я думаю о том, чем занята в данный конкретный момент. И когда работа заканчивается, как абсолютно все актеры, начинаю переживать: а будет ли следующая? Я даже не могу осознать до конца, сколько сыграла ролей. Когда вижу

свою фильмографию, страшно удивляюсь: «И какого черта я делала во всех этих фильмах?» Такое впечатление, словно все это происходило не со мной.

— **Вы не слишком открыты для публики, но вот ваш дом не раз появлялся на страницах дизайнерских журналов...**

— Дизайн — это мое хобби. Моя мама любила старые дома и антикварную мебель, и я унаследовала от нее страсть к красивым и стильным интерьерам. Но мой дом все-таки далек от эталона. Я мечтаю однажды построить дом с нуля. Чтобы самой все спланировать и придумать, а не переделывать.

— **А что вы делаете, чтобы быть в форме?**

— Аштанга-йога очень важная

чественные махровые салфетки, когда на ночь умываюсь. И очень советую дневной крем с эффектом защиты от солнца. Для пляжа этого недостаточно, конечно, но в повседневной городской жизни вполне работает.

— **Правда, что вы не едите суши, потому что от них портится кожа?**

— Мой муж суши обожает. Но я никогда их не ем перед важными мероприятиями, иначе все лицо опухнет. В этой еде очень высокий уровень натрия, он-то и приводит к отечности.

— **А с волосами как управляетесь? Они у вас роскошные...**

— Да, у меня много волос, и они ужасно вьются. Но я ничего особенного не делаю. Просто не умею. Если



С мужем, дочерью и сыном

часть моей жизни. Стараюсь не меньше четырех раз в неделю заниматься именно этим видом йоги. Хожу пешком везде, где только возможно. В этом смысле жить в Нью-Йорке очень удобно. Еще я очень верю в акупунктуру, и если прихватывает спину, обязательно иду на эти сеансы.

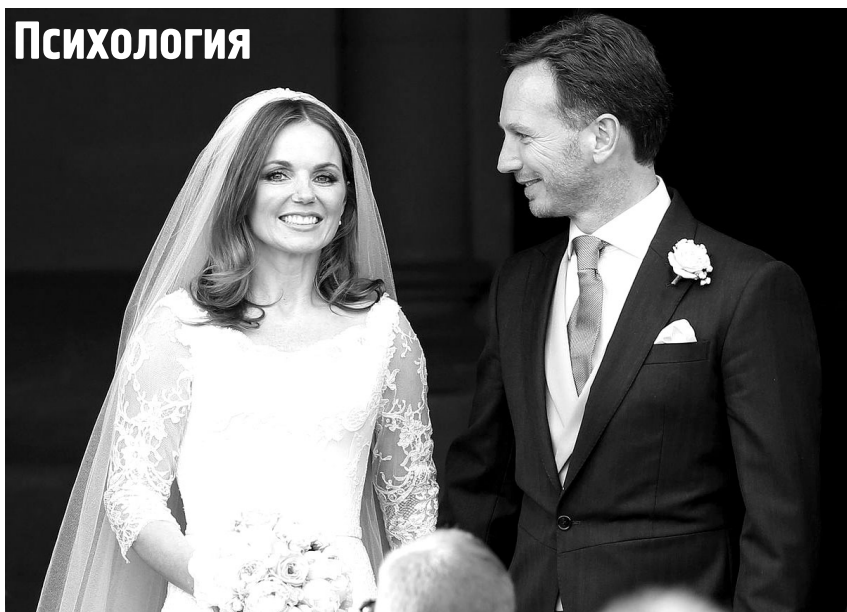
— **А как следите за собой?**

— Средство от солнца — первое и главное правило моей жизни, начиная с юности. Моя мама родом из Шотландии. У нее светлая кожа и веснушки. Приехав в Америку в десятилетнем возрасте, она ужасно обгорела. Даже попала в больницу... Мама научила меня носить шляпу, не садиться за столики под открытым небом в ресторанах и кафе, ходить по теневой стороне улицы. Муж жалуется, что ему со мной холодно. (Смеется.) Ну скучно же говорить, что я перед сном всегда мою лицо? Немного крема под глаза, увлажняющего крема на лицо — и баиньки. Предпочитаю всяким сывороткам масло. И еще я фанат пилинга, отшелушивания. Поэтому использую толстые и ка-

не забегая в свою местную парикмахерскую, то просто мою их и сушу — туго закручивая, без всякого фена. Знаете, лет пять назад у меня случился аппендицит. И после операции я довольно долго приходила в себя. И с тех пор понимаю, что если у меня ничего не болит и я могу спокойно двигаться, значит, я вполне счастлива и довольна своим телом. Не так уж много надо для счастья...

— **Как все-таки профессия актрисы влияет на отношение к старению, к уходу за собой?**

— Думаю, очень хорошо. Для актрисы временные рамки, пространства, периоды важнее, чем для представителей любых других профессий. И у нас, актрис, особенно чувствительная реакция на все происходящее в жизни, вокруг нас. Да-да. Многие женщины, включая меня, взрослея, думали, что семейное счастье придет к ним само по себе. В отличие от работы и карьеры. Но теперь я точно знаю: это не так. В личную жизнь нужно «инвестировать» столько же усилий и труда, сколько и в профессиональную. Нельзя просто сидеть и ждать чуда.



# ЗАМУЖ В 40 ЛЕТ

## Все только начинается!

**Хорошо, если к 40 годам женщина имеет крепкую семью, любящего мужа, прекрасных детей. А если нет? Можно ли надеяться на женское счастье в этом возрасте?**

**Г**ероиня Веры Алентовой в фильме «Москва слезам не верит» утверждала: «В 40 лет жизнь только начинается!» Однако не все женщины могут похвастаться подобным настроением. Неудачные отношения за плечами, первые возрастные изменения, нежелание что-то менять в сложившемся укладе ставят крест на личной жизни. А зря!

### ИЗ КРАСАВИЦЫ В ЗАТВОРНИЦУ

После первого неудачного брака и последовавшего за ним развода 42-летняя Екатерина была уверена: больше она в это болото ни ногой. Бывший супруг изрядно потрепал ей нервы, отсудив большую часть имущества и пригрозив забрать сына. После этого Екатерина зареклась выходить замуж.

Благодаря хорошей генетике возраст не отразился на ее лице и фигуре, но переживания и постоянные стрессы сделали свое дело. Женщина перестала ухаживать за собой, нечасто заглядывала в зеркало, а о походах в салон красоты вообще не задумывалась. Спустя год она чувствовала себя дурнушкой, в голове крутились мысли: «Посмотри на себя! На кого ты стала похожа!»

Даже когда за Екатериной приударил менеджер из соседнего отдела, она его отшила. Женщина была уверена: ею никто не может

увлечься, а коллега, скорее всего, просто издевается.

Вот так, в 40 с небольшим, она закрыла для себя книгу под названием «Личная жизнь». Прошлые обиды, негативные убеждения, неуверенность в себе сделали из красивой и интересной женщины затворницу. Но кто виноват в этом?

### ЗНАТЬ СЕБЕ ЦЕНУ

Далеко не все женщины готовы сдаваться, когда речь идет об их личном счастье. Они уверены: обрести любовь возможно как в 20, так и в 40 лет. Взять хотя бы Инну. В ее биографии тоже были неудачные браки - целых два! Как в молодости, так и в 45 лет Инна была убеждена, что заслуживает лучшего.

К сорока годам женщина поняла, чего она стоит. Нашла себя в карьере, поднялась по служебной лестнице до завидной отметки. Благодаря хорошей зарплате получила возможность качественно ухаживать за собой: маникюр-педикюр, стрижка, косметолог. Инна не старалась молодиться, не носила одежду для подростков и не красила глаза яркими тенями. Она тонко чувствовала свой возраст - мудрый, осознанный.

«Мой первый брак распался из-за незрелости - моей и мужа, - рассказывает женщина. - Мы не были готовы решать проблемы. Во втором браке я польстилась на ста-

тус избранника, забыв о том, что прежде всего он должен быть родственной душой. За что и поплатилась спустя пять лет, получив свидетельство о разводе. Зато теперь я умею выбирать мужчин и спокойно разрешать возникающие конфликты. В 20 лет я могла о таком только мечтать!»

### ЗАЧЕМ МНЕ МУЖ?

Многие женщины, оставшись в 40 лет одиночками, задумываются: «Зачем вообще мне мужчина рядом?» В 20 лет, понятно, надо семью заводить, детей рожать, в 30° - пытаться запрыгнуть в последний вагон, но зачем все эти тревоги в 40°? С такими мыслями они рискуют так и не познать, что такое прелесть зрелого брака. А их немало!

**Уверенность в завтрашнем дне.** Мужчины рядом - это всегда опора, поддержка, помощь. Рядом с ним не страшно смотреть в будущее и строить планы. И стареть с ним тоже не страшно!

**Привлекательный статус.** Не секрет, что на 40-летних женщин с вопросом о замужестве наседают не меньше, чем на 20-летних. Согласитесь, приятно вместе с любимым ходить в театр или ездить на дачу, чувствовать, что являешься частью чьей-то жизни.

**Душевный комфорт.** Если с умом подойти к выбору избранника, можно обрести в нем настоящего друга, соратника, родное плечо. С вами всегда будет человек, с которым можно обсудить насущные проблемы и поделиться простыми радостями.

**Бесконечная молодость.** Поздний брак способен продлить молодость. Женщина в 40 лет - сексуально активная, ищущая удовольствий и умеющая их доставлять. Так зачем отказывать себе в этом?

Если в ваших планах позднее замужество, все же не закливайтесь на нем. Ухаживайте за собой, любите и балуйте себя. Тогда мужское внимание вы будете получать в любом возрасте.

### ОНИ ОБРЕЛИ СВОЕ ПОЗДНЕЕ СЧАСТЬЕ

**Актриса Ольга Кабо** познакомилась со вторым мужем Николаем Разгуляевым, когда ей было 40. После девятилетнего одиночества и неудачного первого брака она вновь поверила в любовь! Пара не только распилася, но и обвенчалась.

**Американская актриса Эммерон Диаз** вышла замуж за музыканта Бенджамина Мэддена в 43 года. До этого она была яркой противницей брака, но глубокое чувство изменило ее планы. Кстати, недавно актриса стала мамой!

**Обычно откладывают на потом что-то неприятное - например, составление отчета. Но ведь сон - это совсем другое! Он дарит силы и энергию. Почему же часто его приносят в жертву?**

**Н**а часах за полночь. Вставать на работу в семь утра, но вы упорно просматриваете одну страничку в Интернете за другой. Внутри вас гложет неприятное чувство: надо бы пойти спать, иначе утро выдастся недобрый. Но в постели все равно оказываетесь в лучшем случае через час. Такое весьма не безобидное явление имеет название - сонная прокрастинация.

#### КАК ЗАТЯГИВАЕТ...

Одна из основных причин возникновения сонной прокрастинации - реалии современного мира. Ритм жизни, особенно в крупных городах, настолько быстрый, что за световой день человек мало что успевает. Основное время занимает работа. А как же дом, семья, дети, отдых, в конце концов? Все это переносится на вечернее время, а оно, как известно, не резиновое. Вот и получается: оказываясь дома в семь-восемь часов вечера, мы только ближе к одиннадцати остаемся наедине с собой или с мужем. Начинается «наше» время. Организм пробует бастовать: «Мне нужен отдых!» Но как ему объяснить, что хочется и книжку почитать, и планы на будущее с супругом обсудить, и с ребенком посекретничать? Вот и приходится откладывать: но не книжку и разговоры, а сон и отдых.

Многие к тому же не умеют расставлять приоритеты. Благодаря появлению мобильной связи, Интернета, соцсетей, мы находимся в постоянной доступности. Теперь нельзя оправдаться: «Я не смог тебе дозвониться». Каналов доступа уйма! И если не контролировать их (например, не выключать телефон после десяти вечера), то можно полночи отвечать на звонки и сообщения.

Некоторые признаются: у них часто возникает ощущение, что сон отнимает какую-то часть жизни. Чем меньше человек спит, тем больше времени у него остается на дела. Тут же на ум приходят великие, которые спали по несколько часов в сутки и при этом все успевали. Но на самом деле, это путь в никуда. Накапливая недосып, человек только теряет продуктивность, а вместе с ней и здоровье.



## ПОЧЕМУ Я НЕ ЛОЖУСЬ спать вовремя?

#### ДИАГНОЗ:

#### ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Вот парадокс: зачастую мы не можем лечь спать вовремя из-за... усталости! Казалось бы, силы на исходе, надо восстановить их, решение напрашивается само собой. Но нет, когда организм потратил все свои ресурсы, человек может попросту «зависнуть». Мозг, перегруженный информацией, отказывается делать что-либо. В этот момент бродят мысли: «Надо принять душ или хотя бы умыться, почистить зубы, надо кровать разобрать, надо... Как лень, как же я устал...» И под этот поток сознания продолжается просмотр телевизора, который включен фоном. Или пролистывание соцсетей. Иногда человек, как зомби, просто сидит, уставившись в стену. В итоге для него становится нормой лечь спать в час-два ночи.

#### ВЫХОД ЕСТЬ!

Сонную прокрастинацию можно победить, включив силу воли и постепенно меняя свои привычки.

Проанализируйте ежедневные дела. Что отнимает ваше время? Какие задачи вы могли бы делегировать?

- Попробуйте планировать свои вечера. Один можно посвятить домашним делам, другой - просмотру фильма, третий - чтению книг, четвертый - плотному общению с детьми и т.д. Таким образом вы сможете успеть по максимуму.

- Придумайте приятные вечерние ритуалы, которые помогут вам расслабиться. Можно принять го-

рячую ванну с аромамаслами, забраться под одеяло с книгой в руках или налить бокал вина и посмотреть серию (одну!) любимого сериала. Важно: после выполнения ритуала вы должны идти в постель без промедлений!

- Не беритесь перед сном за дела, которые способны перехватить ваше внимание. В основном речь идет о просмотре телевизора и взаимодействии с телефоном (звонки, сообщения, соцсети). Смартфон вообще лучше отложить за полчаса-час перед сном.

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Усиленно и настойчиво бороться с прокрастинацией – не лучший способ ее победить. Попробуйте пойти от обратного: ослабьте контроль и позвольте себе иногда «зависнуть» и лечь спать позже обычного. Заключите с самим собой соглашение: к примеру, пять раз в неделю вы ложитесь в постель вовремя, а вечером в два остальных дня можете заниматься чем угодно и не смотреть на часы. Таким образом в «правильные» вечера вы будете знать, что вскоре вас ждет пара «неправильных», и эта мысль будет мотивировать.**

**В дальнейшем вы можете придумать, как именно будете проводить вечера, когда сами себе разрешите лечь спать позже. Спланируйте на это время просмотр фильма, чтение книги, общение с мужем или разговор по телефону с подругой.**

Звезда



## ХАВЬЕР БАРДЕМ: «Мы с Пенелопой уже не строим иллюзий насчет друг друга»

**Испанские звезды Пенелопа Крус и Хавьер Бардем считаются одной из самых красивых и талантливых супружеских пар в мире шоу-бизнеса. А в ситуации с коронавирусом знаменитости доказали, что не зря в родной Испании их почитают наравне с королем и королевой.**

**К**огда в условиях пандемии медикам как воздух нужны защитные средства, Крус и Бардем нашли возможность «достать» огромную партию этих средств и отдать их в больницы Мадрида.

— Вы с Пенелопой активно помогаете своим соотечественникам в Испании в этой непростой ситуации. И вообще очень много добра стараетесь делать, хотя и не кричите об этом на каждом углу...

— Знаете, у нас двое детей, им девять и шесть лет. И я не хочу, чтобы, когда им будет двадцать и семнадцать, они мне сказали: «Позор тебе, отец, ведь ты все знал и понимал. Почему же мы теперь едва можем дышать?» Я, конечно, имею в виду сейчас более глобальные вещи, связанные с экологией и нашим будущим на планете, а не только этот вирус. Но я убежден, что все плохое с нами произойдет очень быстро, если ничего не де-

лать или тем более отрицать очевидное. Главное, нужно пытаться менять ситуацию к лучшему, насколько это в твоих силах.

— Герой вашего последнего фильма «Неизбранные дороги» — писатель, потерявший связь с реальным миром по очень грустной причине: у него ранняя деменция... Это очень тяжелая эмоциональная роль. Именно вам такие сложные образы особенно удаются...

— Я считаю, что чем более некомфортно себя актер чувствует в таком образе, тем лучше — легче передать эту непростую историю. Мой герой еще очень молод, что особенно мучительно для него и его близких... Складывается ощущение, что он уже живет не в своем теле, а лишь в своих мечтах, где все происходит заново — не так, как было с ним в прошлом. Дочь искренне пытается до него достучаться и провести его по вполне обычным дорогам — к дантисту, еще куда-то,

но эти пути ему уже недоступны... Эль Фэннинг замечательно играет мою экранную дочку. Она обладает очень хорошей интуицией, что для актеров особенно важно.

— Правда, что автор сценария и фильма британский режиссер Салли Поттер посвятила картину своему погибшему в расцвете сил от этой болезни брату?

— Да, насколько мне известно. И поэтому ей можно было довериться — как поймать и передать вот это состояние, тонкую грань между «здесь» и «там». Присутствием и отсутствием. Душераздирающая грань... Вызов, страх, ощущение опасности, ощущение, что человек дошел до точки. Будущее непредсказуемо, да что там будущее — неизвестно, что случится в следующий миг. Что делать — физически, психологически? И он не знает, и я не знаю... (Грустно улыбается.) Но в конце концов, главное, что есть в фильме, — это попытка пройти экзамен, что ли. Но на предмет не того, какие мы выбираем дороги в этой жизни, а с кем их проходим. Люди, которые остаются с нами, или оставляют нас, или кого бросаем мы...

— Наверное, было приятно поработать вместе с Сальмой Хайек, вы с ней давно дружите, и она лучшая подруга вашей жены...

— О да! Мне всегда невероятно везло на партнеров и партнерш. Я не устаю об этом говорить и считаю себя благословенным в этом смысле. Сальма потрясающая, умная и очень сильная. Знаете, какая в ней есть сила? Не мускулы я имею в виду. (Смеется.)

— Вы во многом похожи с Сальмой и с Пенелопой. Они доказали, что способны играть не только романтических красавиц. А вы тоже всю карьеру словно доказываете: нет, я не только герой-любовник, — зажигательный испанец. Вот недавно сделали документальный фильм — об ученых, которые работают в Антарктике и пытаются разобраться, что происходит с природой. Отважные и мужественные люди...

— Я держал в уме, что ни черта не знаю на самом деле обо всех этих климатических изменениях. Я не ученый, я простой человек. Но мне больше 50 лет, и я отлично помню, какая погода была в Мадриде в моем детстве. Совсем другая, чем сейчас. Летом стало слишком жарко. А если холодно, то тоже чрезмерно для нашего климата. И на всей планете происходят страшные изменения... Изначально я хотел просто поехать в Антарктику вместе с группой исследователей и все увидеть своими глазами. А там

уже как-то невольно я начал снимать кино. Это вышло, можно сказать, само собой... Ну в конце концов, не «Звездные войны» я же снимал. (Улыбается.)

— Скажите, а это правда, что в результате этой экспедиции вы перестали есть мясо?

— Правда. Больше года тому назад стал веганом. Раньше я слишком много ел мяса и рыбы. Как-то я задал себе такой вопрос: «Неужели мне и впрямь столько нужно?»

— Уже больше десяти лет — с момента, когда оба оказались на съемках фильма Вуди Аллена «Вики Кристина Барселона», — вы вместе с Пенелопой Крус. У вас двое детей. Любовь, страсть, «химия»... С годами это все видоизменилось?

— Думаю, да. Мы повзрослели. (Улыбается.) Все выглядит иначе, когда появляется семья. Она становится приоритетом, как это и должно быть. Мы не исключение. Важно не поддаваться иллюзиям. То, что возможно в романе или в кино, отличается от реальности. Когда мы впервые встретились на съемках фильма «Ветчина, ветчина», мне был 21 год, а Пенелопе — 16. Вот тогда мы нередко принимали выдуманный мир за реальность. Больше я так не делаю. Мы с Пенелопой должны находиться в реальности, чтобы защищать свою жизнь и свою семью.

Раньше мне хотелось попробовать все. Я был голоден, готов был весь мир охватить, попробовать на вкус... И не думал о последствиях. Теперь же, став отцом, я прямо-таки ненавижу себя тогдашнего. Понимаю, насколько важнее всего на свете мои дети. И я готов жизнь за них отдать. Иметь семью — все равно что находиться в священной комнате. В том смысле, что я не собираюсь позволить кому-то или чему-то в нее проникнуть...

— В «Пиратах Карибского моря...» вы снялись вслед за женой — это Пенелопа решила вас привлечь?

— (Смеется.) Когда Пенелопа снималась в четвертой части «Пиратов...», я с ней всюду ездил. На Гавайи, в Лондон, в Лос-Анджелес. И я мог своими глазами убедиться, насколько великолепно и слаженно работает команда на производстве такого грандиозного проекта. И как это все действует на актеров, в том числе дарит кураж... И мне ужасно захотелось стать одним из участников этой команды. Я попросил Джерри Брукхаймера, главного волшебника, то бишь создателя всей этой франшизы: «Джерри, дай мне хоть какую-нибудь работу!» Джерри позвонил мне спустя пять лет, и, таким образом, мне выпала

все-таки честь поучаствовать в одной из частей этого киномира, который я сам, как зритель, очень люблю.

— Вы недавно заступились за Джонни Деппа — Джека Воробья. У него после развода с Эмбер Хёрд продолжают неприятности — предстоит суд по иску Джонни в адрес бывшей жены, которая, можно сказать, сломала его карьеру. Он потерял роль как раз в «Пиратах Карибского моря...» в результате всей этой истории с насилием, на котором настаивала экс-супруга. И хотя история довольно мутная и бывшие женщины его защищали, многие отвернулись от Деппа...

— Я подписал так называемую декларацию для предъявления ее в суде, где защищаю Джонни и называю все эти обвинения ложью и манипуляцией со стороны весьма «токсичного существа». Я люблю Джонни. Он мне нравится. Он всегда был настоящим джентльменом, невероятно щедрым и заботливым, в том числе по отношению ко мне и моей семье.

— Бардемы в Испании — это своего рода бренд. Мама — известная актриса, дядя был известный режиссер, бабушка с дедушкой тоже актерствовали...

— Да, мою маму очень любят и уважают. Когда мы вместе где-то появляемся, люди к ней подходят, целуют и всячески показывают свою любовь и радость от встречи с ней. Мои родители развелись, когда мне было два года. Отец меня боксер, я тоже боксом занимался. Но мне никогда не нравилось драться.

— Вы верите в судьбу?

— Да, я верю в удачу. Подразумеваю под этим судьбу. Оказаться в нужном месте в нужное время и так далее — все это судьба, случай. Но хорошо, вернее необходимо, быть готовым к таким случаям. Если не ставить перед собой цель, не работать над тем, чтобы ее достичь, то и удача может не помочь. В жизни все случается, жизнь непредсказуема... И я во многом являюсь «продуктом», порождением вот этого самого случая, непредсказуемого и беспорядочного...

— Скажите, а как вы воспитываете своих детей? Философствуете, учите жизни?

— Воспитывать своих собственных детей — это самое сложное дело из всех, которые мне известны. Иногда совсем недостаточно знать то, что знаешь. Могу себе представить, как трудно очень сильно занятым людям находить время для того, чтобы просто выслушать своих детей. Особенно когда они еще совсем маленькие. Но именно тогда и начинается весь



С Шарлиз Терон в фильме «Последнее лицо» 2016 г



В фильме «Неизбранные дороги» 2020 г

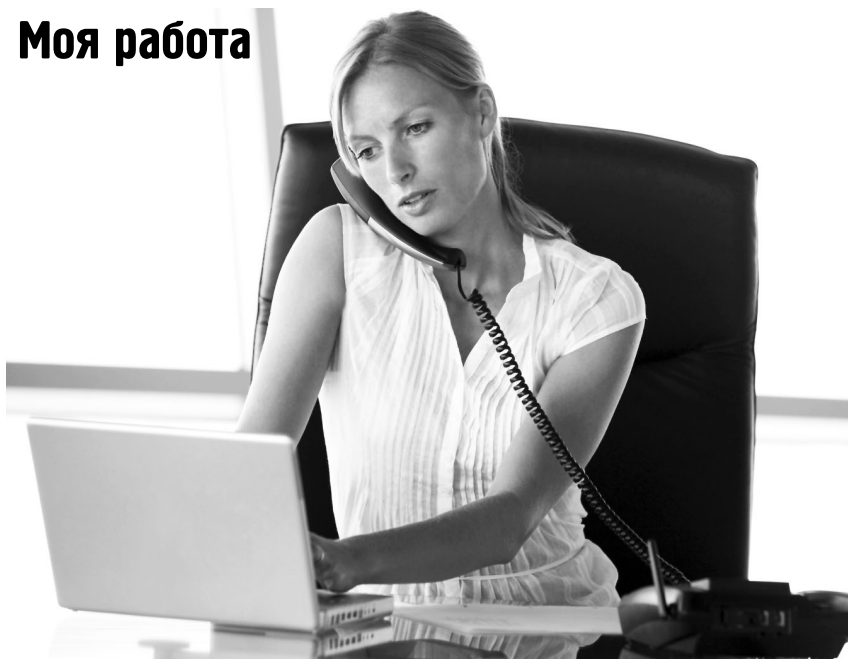


В фильме «Пираты Карибского моря» 2017 г

процесс воспитания. И он требует большого внимания и сосредоточенности. Мы часто с друзьями обсуждаем, как показывать детям свою любовь, демонстрировать ее, не задушив этой самой любовью, не доминируя... И конечно, мои дети всегда хотят видеть дома своего отца, а не, к примеру, Пабло Эскобара. (Смеется.)

— Вы скоро порадуете нас образом Франкенштейна в ремейке старого фильма ужасов «Невеста Франкенштейна»...

— Они меня выбрали исключительно из-за моей большой головы, а вовсе не таланта. Легкий выбор. Иногда очень удобно быть ни на кого не похожим, отличаться от других...



# ЕСЛИ СРОЧНО НУЖНА РАБОТА

**Хорошо, когда не нужно торопиться в поисках новой работы. Можно сидеть в ожидании Идеального Предложения, где все будет прекрасно: и зарплата, и начальник, и коллеги, и вид из окна. Но что делать, если работа нужна срочно?**

**С**итуации могут быть разными. Вы были вполне счастливы в роли домохозяйки, но мужа уволили с работы. Или ваше предприятие обанкротилось, сотрудников сократили, и выходного пособия хватит, чтобы заплатить ипотечный взнос в следующем месяце, а дальше придется как-то выкручиваться. Или внезапно заболел кто-то из близких, и нужны деньги на дорогостоящие лекарства. Иными словами, работа нужна вам не сегодня, не завтра, а, как принято говорить, уже вчера.

### УМЕРИТЬ АМБИЦИИ

Настройтесь на то, что если работу нужно найти срочно, то вам, возможно, придется сделать шаг назад по карьерной лестнице. Главный бухгалтер может поискать работу обычного бухгалтера, а начальник склада на время переквалифицироваться в простого кладовщика. Будьте готовы к серьезным компромиссам. Когда вам некуда торопиться и за спиной у вас надежный тыл, тогда можно перебирать вакансии и капризничать: тут слишком далеко ездить до работы, там будущий начальник оказался угрюмым брюзгой, здесь никаких карьерных перспектив... В общем, как говорил герой одного

фильма: «А у вас нет такого же, но перламутровыми пуговицами?»

Сейчас вы не можете позволить себе подобную разборчивость, поэтому составьте следующий список: во-первых, зарплатный минимум, который позволит вам решить насущные финансовые проблемы; во-вторых, обязательные условия вашей будущей работы. Постарайтесь уложиться максимум в три-четыре пункта. Например, вам важно, чтобы рабочий день заканчивался ровно в шесть, иначе вы не успеете забрать ребенка из детского сада, а кроме вас это сделать никому. Включите в список только те вещи, которыми вы действительно не можете поступиться.

### МАСШТАБНОЕ НАСТУПЛЕНИЕ

Задействуйте все доступные способы поиска работы. Кадровые агентства, сайты в Интернете, объявления в газетах, социальные сети, центр занятости, сарафанное радио. Пусть о том, что вы ищете работу, знают все: начиная с вашего парикмахера и заканчивая двоюродным братом бывшего мужа вашей старшей сестры. Имейте в виду, что больше половины самых «вкусных» вакансий просто не попадают на сайты или в кадровые


агентства. Многие руководители до сих пор предпочитают искать сотрудников по рекомендациям друзей и знакомых.

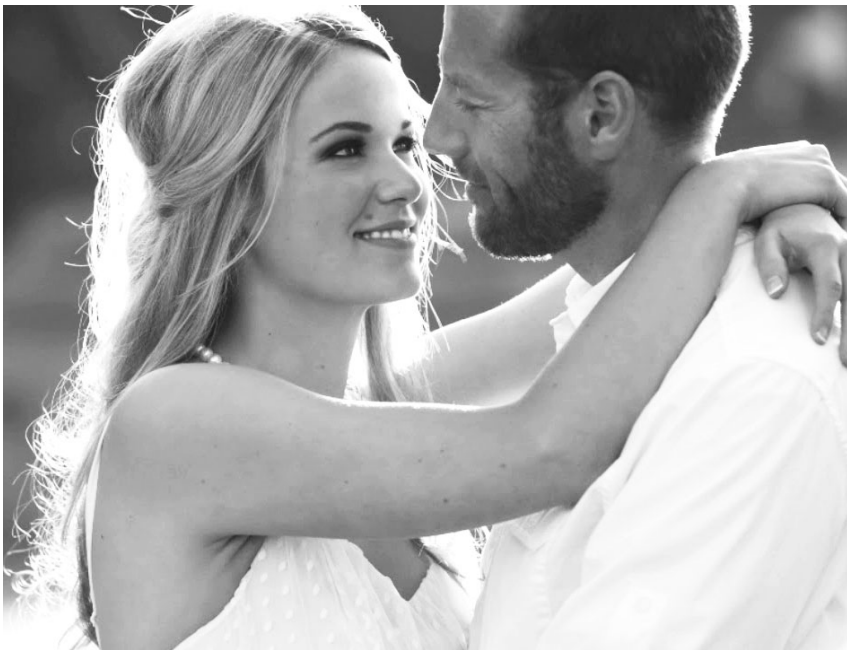
Фразу о том, что «поиск работы - это тоже работа», возьмите в качестве руководства к действию. Сколько длится среднестатистический рабочий день? Вот и у вас должно уходить не меньше восьми часов в день на мониторинг тематических сайтов, рассылку резюме, звонки, собеседования. В то же самое время старайтесь уделять внимание деталям. Даже если вы рассылаете по тридцать резюме в день, все равно найдите время, чтобы скорректировать содержание для каждой конкретной вакансии. Если, отправляя свое резюме в молодую, недавно открывшуюся фирму, вы оставите стандартный текст о том, как вы всегда мечтали работать в солидной компании с богатыми традициями, то потенциальный работодатель сразу поймет, что все ваши письма написаны под копирку, и оно сразу отправится в корзину.

### ВЫИГРЫШНЫЕ СЛОВА И ПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Как вы думаете, зачем на собеседованиях вам иногда задают вопросы о том, есть ли у вас кредиты, на какой машине ездит ваш муж или где вы отдыхали прошлым летом? Такими окольными путями работодатель пытается выяснить ваш недостаток. Рассуждает он при этом следующим образом: «Если соискательница явно не нуждается в деньгах, то зачем ей работа? Как лекарство от скуки?» Но такие сотрудники ненадежны, они могут без сожалений уволиться в любой момент. Поэтому иногда бывает выгодно честно рассказать, в какой сложной финансовой ситуации вы оказались, как вам нужна эта работа, как вы готовы выкладываться на двести процентов, лишь бы получить место. При этом если вы четко знаете, что ищете лишь временную работу, не стоит прямо заявлять об этом на собеседовании. Подобная честность имеет смысл только в том случае, если вас берут на место сотрудницы, ушедшей в декрет. Зато если в поисках срочной работы вам пришлось поступиться своими интересами, то можно чаще повторяйте себе, что вы здесь временно, что вам нужно просто переждать тяжелые времена, а поэтому не стоит принимать близко к сердцу критику начальства и недоброжелательность коллег. Имея надежную временную работу, можно будет неторопливо заняться поисками более достойного места.

# Ваш любимый сканворд

Грунт под водой	Ловкий прием	<p>Папа-черт пришел домой, а жена-чертиха подводит к нему сына-чертенка и говорит: — Отшлепай его, он весь день вел себя как ангел...</p> <p>Свалился казак с лошади: — Ох, знал бы где упаду, соло-</p>						<p>мы бы подстелил... Лошадь добавила: — Да, и я бы наконец поела...</p> <p>— Где ты провел каникулы? — Первые три дня — в Альпах. — А остальные? — Остальные — в гипсе...</p>		Кадка	Шершень				
	Презент		Горящая частица	Итал. бытовая техника	Прихожане			Часовой	Отец мужа	...? Бао!", группа					
"Мартышка и..."	Город в США														
			Бухг. проводка	Картина Тициана	Город на Волге										
Прыг...	Доклад по-военному							Сначала	Дымовая...	Конь					
Нем. математик	Недешевое		БелАЗ, город	Эдем				Гимн. снаряда							
			Промысловая рыба						Земли хана						
	Амундсен, судно		Второй укос						След от зубов	Преждевременно	Круп. похлебка				
								Закром							
	Укр. скульптор		Злак	 <p><b>Марка автомобиля</b></p>					Уголовные дела						
	Брачный период														
Покров	Единица языка	"9 1/2 нель", актер	Эксперимент						Округлый сосуд						
				Опера Гуно						Англ. поэт	...изобилия				
	Игра, обручи		Франц. писатель					Изобрел саксофон	Масло, христ. обряд						
				"Слово" вороны					Кража с завода						
	Сани на Севере		Тонкие доски					Шоссе							



# ЛЕСТНИЦА ЛЮБВИ

**Прошло уже более двадцати лет с того дня, когда судьба разлучила их, но незабываемые васильковые глаза все еще будоражат душу, заставляя сильнее биться сердце. О своей первой любви Елена Петровна вспоминает с теплом, однако тихая грусть до сих пор сквозит в ее голосе. Ведь с годами все явственней чувствуется одиночество. А с фотографии на ажурном столике так притягательно улыбается молодость...**

### ЛЮБОВЬ-МОРКОВЬ

Наверняка, у каждого в жизни такое бывает. Не то, чтобы искра, просто мимолетный взгляд, - и все, ты уже сгорел. Вот и Лена готова была вновь и вновь гореть в глазах любимого, лишь бы он опять смотрел на нее. Пройти мимо и как бы невзначай коснуться его руки. Или просто оказаться в одном месте в один час. В общем, Ленка влюбилась.

Этого студента Лена заприметила сразу, как только устроилась на кафедру физмата лаборантом. Максим учился на пятом курсе и казался ей очень умным. Сама же Ленка то ли по своей лени, то ли по бесхарактерности дальше училища не пошла. Она хотела быть самостоятельной, иметь пусть небольшой, но свой собственный заработок, чтобы ни от кого не зависеть. Он же видел в ней не кокетливую и не болтливую пустышку-студентку, а вполне зрелого человека. Так что разница в три года их вовсе не пугала. Лена первой завязала с Максимом разговор и тут же пригласила его на свидание.

- Максим, а ты чем сегодня вечером занимаешься? Давай куда-нибудь сходим.

Надо сказать, что Лена мало чем отличалась от однокурсниц Максима, разве что серьезностью. И это импонировало молодому человеку. А вскоре они уже стали встречаться. Нет, замуж Ленка еще не планировала. А зачем? Она и так была счастлива рядом с любимым. Его же устраивало, что девушка не тянет в такое страшное заведение для парня, как ЗАГС. В общем, жизнь была прекрасна, и они довольствовались настоящим. На свои последние каникулы Максим собрался съездить к двоюродной тетке в Одессу. В общем-то, как он рассказывал Лене, бывал там каждый год.

- Ленуся, я назначаю тебе свидание 30 июля на Потемкинской лестнице ровно в 18 часов. Приедешь?

- Конечно. Не приеду – прилечу. Что, ха-ха? Не веришь?

Максим закружил Лену.

- Поставь меня, глупый, голова кружится!

В ту пору у Ленки и в самом деле кружилась голова, причем не перебивая. Ей хотелось кричать всему миру о своей любви, своей первой и, как потом оказалось, единственной.

Постой, паровоз!

Максим уехал. А неумолимая дата свидания торопила. В разгар отпусков билеты на юг днем с огнем не сыщешь. Затолкнув нехитрый скарб в чемодан, недолго думая, Лена напрямик направилась к проводнику одного из вагонов. Высокий, среднего возраста мужчина почему-то сразу внушил ей доверие, и она честно рассказала ему и о своей любви и о скорой встрече.

- Садись, так и быть, - снисходительно усмехнулся тот. - Сам молодой был. Вот бы ко мне такая краля стремилась!

- Сколько я вам должна? – спросила Лена.

- Да не гони ты так, там разберемся. Быстро на последнюю полку прячься и не высовывайся. А то мне попадет. Ближе к ночи приду.

К ночи все же, как обещал, пришел.

Ленка еле вылезла из кучи барахла и потянулась за своей сумкой, доставая кошелек.

- Да не деньги, глупая, - Николай протянул к ней волосатые руки, трогая за коленки.

- Ты что, дядька, с дуба упал? Я сейчас закричу!

- Ну ты дура-девка, чего ломаешься? Не хочешь, вон станция, выходи живо.

- И выйду!

Николай, ухмыляясь, наблюдал над незадачливой девицей из окна поезда. А та, гордо задрвав голову, уже устроившись на перроне, сидела на своем чемодане.

Ленка надеялась, что мужчина наконец-то одумается и запустит ее в вагон. Но... вагончик, как говорится, тронулся, а перрон-то остался. И тут она не на шутку запаниковала. Кругом ни души, темень. Неожиданно спасительно замаячил огнями проходящий следом товарняк. В общем, с горем пополам догнав свой поезд на одной из станций, Лена пролезла в тот самый вагон, из которого почти добровольно ушла.

- Ну ты, девка, настырная! Ладно, давай свои деньги.

### ГОРЕЧЬ МАГНОЛИЙ

Когда любишь – веришь в чудеса, и кажется, что все по плечу. Вот и Ленка так стремилась на встречу к своему любимому, что, увидев его, тотчас забыла обо всех тревожных. Главное, что она успела – часы четко отбили положенный час.

Но вначале она увидела ту самую



лестницу. Ее размах и широта поразили девушку, и она поняла, что не зря проделала столько километров, чтобы посмотреть на это чудо. А у самого подножия стоял он, любимый и дорогой на свете человек.

- Максимка! Ты не обманул? Пришел!

Лена прижалась к родному плечу и облегченно вздохнула. Улыбаясь, он протянул ей букетик цветов. А из-за его спины выглядывал белобрысый мальчишка.

- Кто это?

- А, знакомься, это мой племянш, Димка.

Двухлетний мальчуган с удивлением рассматривал чужую тетеньку. И Лену поразили его пронзительные синие глаза.

- Как же он на тебя похож, - обронила Лена.

- Да на меня все похожи, - пошутил Максим.

Молодые люди долго прогуливались по необъятной лестнице, и Лена насчитала аж целых сто девяносто две ступени.

- Ничего себе, круто!

- Папа, на ручки! - захныкал уставший ребенок.

- Максим, почему он тебя папой называет? - удивилась Лена.

- Да маленький он еще, вот всех мужчин папами и зовет.

Они еще долго гуляли по цветущей Одессе. Лена с удовольствием вдыхала витающий в воздухе дурманящий запах магнолий, но еще больше пьянела от присутствия любимого.

Лене было у кого остановиться в Одессе, там как раз жила ее хорошая знакомая. Так что неудобств Максиму своим приездом она не создавала. Однако ей хотелось познакомиться с его родней. Но Максим особо не торопился.

- Максим, ну когда ты меня с тетей познакомишь? - интересовалась она.

- Да она сейчас приболела немного, давай в следующий раз как-нибудь.

Две недели отпуска пролетели незаметно. Лена посвежела и загорела под жарким южным солнцем. А может быть, присутствие любимого еще ярче подчеркивало ее природную красоту. Кто знает? Между тем счастье плескалось в ее изумрудных глазах. Однако все хорошее рано или поздно заканчивается.

Елена Петровна вздыхает. Видимо ей особенно не хочется вспоминать тот прощальный вечер. Ведь однажды ей все же пришлось познакомиться с тетей Максима и узнать горькую, как привкус полыни, правду.

...Вечером, пропитанным обволакивающим теплом, шли они как-то с пляжа. Максим, как всегда, шутил. Лена заливисто смеялась. Около одного из кафе Марина увидела симпатичную, нарядно одетую женщину, которая явно направлялась в их сторону.

- Максим, пойдика сюда.

- О, тетя! Что ты здесь делаешь?

- А это кто с тобой? - не слушая

его, женщина бесцеремонно дотронулась до Лены.

Максим слегка покраснел.

- Лена, это Мария Александровна. Тетя, а это моя девушка Лена. Она тоже давно хотела с тобой познакомиться.

- Да уж, давненько пора. Вот что, голубчики, я вам скажу...

И Лена оторопела от такого потока информации. Так вот почему тот смышленный мальчуган был так похож на Максима. И не путался он вовсе, называя отца отцом. Оттого не хотел Максим знакомить ее со своей родней, не торопился оформить и их отношения. Словно лавина холодного океана обрушилась на Лену. Она зябко поежилась.

- Максим, это не правда. Я не верю.

- Не смей лишать ребенка отца, - потребовала Мария Александровна от девушки.

И тут действительность так явно предстала перед Леной, что она чуть не захлебнулась в собственной беззащитности.

- Лена, постой, не уходи. Я сейчас все тебе объясню. Это было задолго до тебя. Да и не люблю я ее вовсе. Лена, Лена...

Она шла, стараясь как можно ровней держать спину. Слова той женщины долго хлестали ее по воспаленным щекам. И под гнетом опустошающей безысходности, Ленка ощутила себя раздавленной и ненужной. Ее любовь, такая нежная и всепоглощающая вмиг утонула в потоке душивших слез.

- Леночка, милая, да не терзай ты себя так, пойдем, прогуляемся, - как могла, успокаивала ее приятельница. - Да на твой век парней еще найдется. Ты ж вон какая красавица!

- Ну уж нет, я лучше домой поеду. Не могу здесь оставаться, - тут же засобиравшись в дорогу Лена.

Она так и уехала, не в силах посмотреть в любимые глаза. Не смогла терзать опустошенную душу выяснениями отношений. С той самой поры она больше не видела Максима.

Говорят, время лечит. Может, оно и так. Только, глядя на все еще красивую женщину, в это как-то не верится. Не лечит время, не изменишь память, не вернешь прошлое. И только васильки, любимые цветы Елены Петровны, вышитые ею на гобеленовом холсте, так напоминающие глаза Максима, вновь и вновь возвращают в то лето. Лето любви и разлуки. Наверное, наша жизнь подобна большой лестнице, которая ведет то вверх, то вниз. Здесь люди встречаются и неумолимо расстаются. Ведь у каждого из нас есть свои этапы любви.





# «МАМА, СКАЖИ ПРАВДУ!» А надо ли это делать?

**Из лучших побуждений родители допускают ошибки: используют ложь во благо или окружают кризисную ситуацию стеной молчания. Пора научиться откровенно разговаривать с ребенком на трудные темы!**

**С**корее всего, каждая мама хотя бы раз говорила своему ребенку: «Врать нехорошо. Ты всегда должен говорить правду!» Но почему мы сами не соблюдаем это правило при общении с детьми? Понятно, что есть темы, на которые говорить с маленьким ребенком точно не стоит - например, личная жизнь мамы «в активном поиске». А что насчет развода родителей, смерти близкого родственника или домашнего питомца? Уместны ли в этих ситуациях розовые очки?

### МОЛЧАНИЕ - ЗОЛОТО?

Владимир никогда не знал, что случилось с его младшим братом. Помнит лишь, что в какой-то момент брат просто пропал. На все попытки узнать хоть какие-то сведения он получал молчаливые слезы матери и упреки отца: «Ты же видишь, что ей больно об этом говорить? Зачем ты лезешь со своими расспросами?» Правду Владимир узнал только после смерти родителей - от родственников, которые были вынуждены молчать по просьбе его матери и отца. Оказалось, что младший брат Владимира

утонул. Сейчас мужчина проходит терапию с психологом и работает над собой, чтобы вернуть себе душевное равновесие.

Ирина Зайченко, психолог: «Парадоксально, но факт: если кто-то умирает в семье, ребенку будет спокойнее, если утрату можно обсудить. Хуже всего на психику действует молчание. Детям, которые спрашивают об умершем родственнике, важно сообщать, что он есть или был, и был хорошим человеком, но с ним случилась беда».

Ольга до 17 лет была уверена, что ее отец погиб, когда девочке исполнилось 2 года. На занятиях в кружке юного журналиста она писала полные боли и отчаяния материалы о папе, которого ей так не хватало рядом. Преподаватель обратила внимание на это и поговорила с мамой девушки. Оказалось, что отец Ольги жив и здоров. «Понимаете, он бросил нас с Ольенькой. Как я могла признаться в этом дочери? Как могла сказать, что родному отцу наплевать на своего ребенка? Уж лучше пусть думает, что папа умер...» - оправдывалась мать Ольги. Конечно, кажется, что таким образом мы огораживаем своих детей от жестокой

реальности. И все же психологи настаивают: в сознательном возрасте человек имеет право знать правду, какой бы она ни была.

### ЗАЧЕМ РОДИТЕЛИ ОБМАНЫВАЮТ ДЕТЕЙ

Почему родители идут на ложь во спасение? И есть ли альтернатива?

**1.** По мнению отца и матери, ребенок слишком мал, чтобы понять всю сложность ситуации. Но родителям и не нужно открывать все карты мироздания. Важно рассеять туман таинственности происходящего и избавить ребенка от потенциального чувства вины и страха. Как это сделать? Описать ситуацию общими словами, дать все важные штрихи, упуская самые драматические подробности.

**2.** Родители не могут справиться с проблемной ситуацией и оттого наделяют ее слишком сильным эмоциональным окрасом. И там, где можно дать простой ответ: «Мы с папой разводимся, потому что нам плохо вместе, но ты здесь ни при чем», мамы и бабушки часто начинают добавлять красок в картину: «Папа нас больше не любит, он бросил нас, чтобы развлекаться с новой тетей». Нередко ребенку придумывают ложь об отце, чтобы он скорее его разлюбил и перестал о нем спрашивать. Но такой вариант хуже, ведь ребенок становится участником конфликта, он вынужден занять одну из сторон и таким образом теряет связь с кем-то из родителей.

**3.** Взрослые боятся, что за правдивым ответом последуют десятки неудобных вопросов (например, «Откуда берутся дети?»). Но, как правило, неудобные вопросы появляются там, где объяснения родителей слишком нереальные, сказочные. Ответ должен быть спокойный, не прибавляющий к реальности мифической вымысел, но и без лишней физиологических подробностей.

**4.** Родители пытаются уберечь малыша от разочарований. Они не хотят раньше времени рассказывать о смерти родственников, о неизлечимых болезнях, об умершем домашнем питомце. Придумывают мифические истории, которые только запутывают ребенка, а часто дают несбыточные надежды. Например, Алена в детстве верила, что ее любимую овчарку Джека призвали служить на границу в армию, и ждала, когда пес вернется. Все же вокруг знали: овчарку усыпили из-за неизлечимой болезни.

Если отец с матерью не в состоянии поговорить с сыном или дочерью на сложную тему, стоит обратиться за помощью к детскому психологу. Специалист выступит посредником между родителями и ребенком.

## Подарок с подвохом

На днях четырнадцать лет исполнилось моей племяннице. Конечно, я заранее озаботилась выбором подарка для нее. Но так как я мало разбираюсь в новомодных штучках, обратилась за помощью к своей сестре. «Слушай, Юлька же твоя дочь! Ты точно должна знать, чего она хочет», - попросила я о помощи. Катя, недолго думая, выпалила: «Большого плюшевого медведя!»

Я, честно говоря, немного удивилась такому выбору. Насколько я знала, Юлька была той еще рокершей. И тут вдруг - плюшевый медведь... Но спорить не стала - матери ведь лучше знать.



Когда Юлька увидела меня с ним, то, мягко говоря, опешила. Зато ко мне тут же подскочила сестра и с радостью унесла махину в гостиную. Что-то не так! Племянница, конечно, промолчала, но было очевидно: подарок пришелся не к месту. Позже я узнала правду. Оказывается, о медведе давно мечтала сама Катя! Да уж, неловкая ситуация вышла.

Елена.

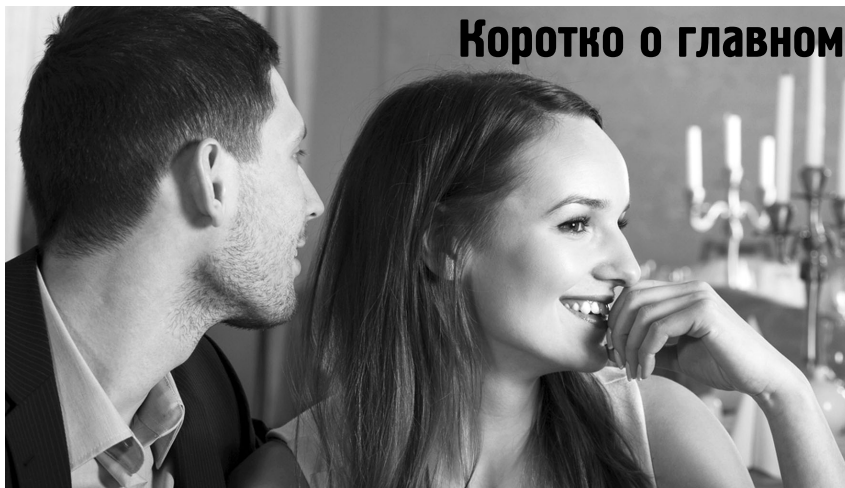
## Бабушка плохого не посоветует!

Несколько месяцев я жил со своей бабушкой. У нас прекрасные отношения, и все же было очевидно: для бабули я - загадка. Взять хотя бы мои занятия спортом. «И зачем тебе такие большие руки?» - не раз спрашивала она, недоверчиво поглядывая на мои бицепсы. А как я ей объясню, что сейчас это модно? Еще более настороженно бабушка относилась к спортивному питанию. «Куда тебе такая большая банка порошка? Ты бы лучше пирожков моих поел», - советовала бабуля. Я отнекивался, но однажды что-то пошло не так.

Мы с друзьями собрались за город на несколько дней. Как обычно, я взял с собой банку со спортивным питанием. Еще удивился: какая тяжелая! Приехал, открыл ее, а внутри вместо «вредного» порошка - «полезные» пирожки! С картошкой, капустой, луком и яйцом. Как же друзья обрадовались!

Иван Р.

## Коротко о главном



## КОМПЛИМЕНТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ

Год назад любой, кто видел меня, наверняка думал: «Как мне ее жаль...» И действительно, завидовать было нечему. Я устроилась работать на кассу небольшого магазина - так сложились обстоятельства. Отросшие корни, прыщи на лице, старая вытянутая кофточка. Не самое приятное зрелище, правда? После того как меня бросил любимый мужчина, было ощущение, что больше ничего не имеет смысла. Зачем, например, делать макияж, если его все равно никто не оценит? Хотя, стойте, был один ценитель! Про него-то я и хочу рассказать.

Пару раз в неделю к нам заходил он. Мужчина лет шестидесяти или около того, галантный, обходительный, вежливый. Пока остальные смотрели на меня презрительно, он всегда здоровался, благодарил, прощался, а иногда даже делал комплименты. В какой-то момент мне стало стыдно выглядеть при нем неопрятно. А так как я не знала, когда именно галантный незнакомец отправится за покупками, пришлось начать каждое утро приводить себя в порядок. Однажды

мужчина обратился ко мне: «Вы такая красивая девушка. Но взгляд у вас потухший... Наверняка в вашей жизни произошло что-то, что заставило вас перестать верить в лучшее. Но не забывайте: все еще можно изменить». На прощание он лукаво подмигнул. И исчез из моей жизни. Больше я не видела его ни разу, но слова этого мужчины запали мне глубоко в душу. Уже через пару недель меня было не узнать - я привела в порядок волосы и кожу, накопленные деньги потратила на обновление гардероба. Начала вновь улыбаться и быть приветливой с посетителями.

Спустя полгода владделец магазина назначил меня товароведом, а еще через несколько месяцев - управляющим! Он намекнул: на его решение повлияли мои перемены. Значит, все было не зря... С тех пор жизнь моя изменилась! А я не перестаю думать о том покупателе-мужчине. Все-таки иногда достаточно одного доброго слова, чтобы поддержать человека. Оно ничего не стоит, зато так много дает!

Алена Ковригина.

## С мамой за ручку

Работая специалистом по подбору персонала, каких только кадров я ни видела! Недавно мы открыли вакансию на должность помощника руководителя. За первую пару дней я успела отсмотреть человек десять. А на третий день появился мужчина лет 30-35. С виду в нем не было ничего особенного, однако имелось одно «но» - с ним пришла мама.

- А что вас удивляет? Саша - человек робкий. Кто, как не мать, сможет рассказать вам все о нем? - заявила она с ходу.

Собеседование мы проводили втроем. Саша мялся, жался, пытался вставить хоть слово в моно-

лог мамы, но все безуспешно. Мои попытки достучаться до мужчины тоже терпели неудачу: женщина постоянно прерывала его. Самое обидное заключалось в том, что, судя по резюме и прошлому опыту работы, Саша был действительно неплохим специалистом. Но пообщаться с ним лично на эту тему у меня так и не получилось.

В лифт он заходил с пониженой головой, зато его мать - с гордо поднятой.

- Вы еще пожалеете, что такого профессионала упустили! - заявила она во всеуслышание. И ведь не поспоришь...

Маргарита Т.

## Явление

За каждым  
успешным  
мужчиной стоит  
любовь женщины.

Виктор Пелевин



# ЧТО ОН ХОЧЕТ УСЛЫШАТЬ ОТ ВАС?

Считается, что женщины любят ушами, а мужчины - глазами. На самом деле сильному полу тоже важно слышать некоторые фразы от любимой.

**Р**едкий мужчина признается в том, что ему важны эмоции, нежности и комплименты. И все же мы нашли пятерых смельчаков, которые согласились рассказать о том, какие фразы женщинам стоило бы повторять почаще.

### «Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ»

Артем, 28 лет: «Я работаю в страховой компании, занимаюсь корпоративными клиентами, среди них попадаются совершенно неадекватные персонажи. Начальство тоже не сахар и постоянно требует чудес и подвигов. При этом, как бы меня ни бесили клиенты и шеф, я должен сохранять спокойствие и невозмутимость. Разумеется, это выматывает. После работы хочется кому-нибудь рассказать о том, как сумасшедший клиент звонит по десять раз в день, задает вопросы, а потом все равно присылает документы с ошибками. Или о том, как босс устроил мне выволочку перед всем отделом. Хочется просто пожаловаться. В ответ не надо давать советов. Надо просто выслушать, пару раз поддакнуть, а в конце сказать что-нибудь в духе: «Как же тебе нелегко приходится... Я тебя понимаю. На твоём месте я бы рвала и метала». Вот только моя девушка не любит, когда я жалуюсь. Стоит мне завести речь о работе, как она начинает махать руками: «Ой, вот только не надо про твою работу снова! Надоело уже...» Честно говоря, такое отношение очень обижает. Кому еще я могу рассказать о

своих проблемах, если не любимой женщине?»

### «Я ЦЕНЮ ТО, ЧТО ТЫ СДЕЛАЛ»

Дмитрий, 31 год: «Меня воспитывали в строгих правилах: мужик зарабатывает семье на хлеб с маслом, а его жена и дети как за каменной стеной. Я дальнобойщик, с двадцати лет обеспечиваю семью. Мотаюсь по дальним рейсам, лишь бы побольше денег в семью принести. Жена не работает, сидит дома. Причем она все время либо сериалы смотрит, либо в телефоне, либо выбирает себе в Интернете шмотки. Я не против. Я затем и работаю, чтобы она себе ни в чем не отказывала. И еще из каждой поездки стараюсь ей подарочек привезти. Но ведь и я тоже хочу, чтобы обо мне заботились. Да, дом она в порядке содержит, но я о другом. Что ей стоит не просто взять подарок, а показать, как ей приятно его получить? «Спасибо, любимый, какая интересная штучка, всю жизнь о такой мечтала» - или еще что-то подобное. А то получается, что я вкалываю как проклятый, а в ответ даже спасибо не слышу».

### «СХОДИ ПООБЩАЙСЯ С ДРУЗЬЯМИ»

Сергей, 30 лет: «Поймите меня правильно - свою жену я люблю, ни на кого ее не променяю. Вот только после свадьбы я почти перестал видеться с друзьями. Раньше мы регулярно собирались по пятницам, играли в бильярд и расслаб-

лялись. Теперь жена вечно находит мне какие-нибудь дела, которые нужно сделать срочно - именно в пятницу. А стоит мне возразить, как тут же получаю в ответ: тебе что важнее, дружки твои или семья? Что тут возразить? Иногда чувствую себя, как те негры на сахарных плантациях. Шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству. Я же не в сауну с проститутками хожу, а просто общаюсь с друзьями. Раз в неделю, да хотя бы раз в две недели, могу я увидеться с ребятами? Вот у меня приятель есть - так его жена каждую субботу сама из дома выгоняет. Иди, пообщайся с ребятами, а мы с девчонками посидим. Вот это я понимаю!»

### «У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ!»

Денис, 35 лет: «По образованию я программист, больше десяти лет проработал в банке, и мне это порядком наскучило. Захотелось решать новые задачи, развиваться. И тогда меня как раз позвали на работу в компанию по разработке компьютерных игр. Помню, я аж вибрировал от восторга, когда пришел с этой новостью к жене. А она, вместо того чтобы поддержать, начала меня отговаривать. Зачем тебе это надо, да ты же никогда не пробовал ничего подобного, не факт, что у тебя получится... А ведь она знала, как меня достала рутинная работа в банке. Я ждал от нее поддержки, но получил ушат критики и сомнений в моих возможностях. Я тогда очень сильно в ней разочаровался, после того случая наши отношения испортились, и через год мы разошлись. Кстати, в той компании у меня все получилось».

### «Я БЫЛА НЕПРАВА»

Игорь, 40 лет: «Моя жена любит доказывать свою правоту. Даже если она ошибается, все равно никогда в этом не признается. Лучше накричит на меня и потом будет несколько дней играть в молчанку, чем признает, что была права. Я сам не люблю конфликты, часто мне бывает легче промолчать, чем отстаивать свою точку зрения. Вот, например, недавно она решила сделать ремонт в ванной. Я ей сказал: если подождать несколько месяцев, то я сам все сделаю во время отпуска. Но ей захотелось срочно, поэтому пришлось нанять бригаду. Работу они сделали плохо. Мало того что мы потратили немалые деньги, так теперь еще я трачу свой отпуск, чтобы исправлять их косяки. Думаете, жена признала, что поступила глупо? Нет, еще и назвала меня виноватым. Мол, нужно было лучше следить за рабочими. Ну, спасибо!»

**Любовь или нелюбовь к телу определяет наше отношение к себе в целом.**

**Вот почему так важно разобраться в этом вопросе и понять, над чем стоит поработать.**

**П**редставители бодипозитива на каждом шагу пропагандируют идею о том, что тело нужно принимать любым, холить его и лелеять. Это прекрасно, но на деле порой трудновыполнимо. Как считаете, к какой категории людей относитесь вы сами? Любите ли вы свое тело, а может, стесняетесь его? Ответы на эти вопросы поможет узнать тест.

**1. Продолжите фразу «Мое тело - это...»:**

- А. «...храм, который нужно поддерживать в чистоте»;
- Б. «...оболочка, внешняя составляющая, а главное - внутри!»;
- В. «...то, что вечно прибавляет мне забот, ведь за телом надо ухаживать».

**2. Как вы относитесь к пластической хирургии?**

- А. Спокойно. Если вмешательство действительно необходимо - что ж, надо это сделать.
- Б. Плохо. Что нам дано природой - тем и надо довольствоваться.
- В. Очень хорошо! С ее помощью можно исправить все недостатки.

**3. Вы понимаете, что ваша фигура далека от идеала. Что предпримете?**

- А. Спорт, диета, процедуры по уходу - это моя программа-минимум.
- Б. Пожалуй, ничего. Я не обязана всем нравиться.
- В. Постараюсь замаскировать недостатки фигуры. Например, черное стройнит!

**4. Какой макияж предпочитаете?**

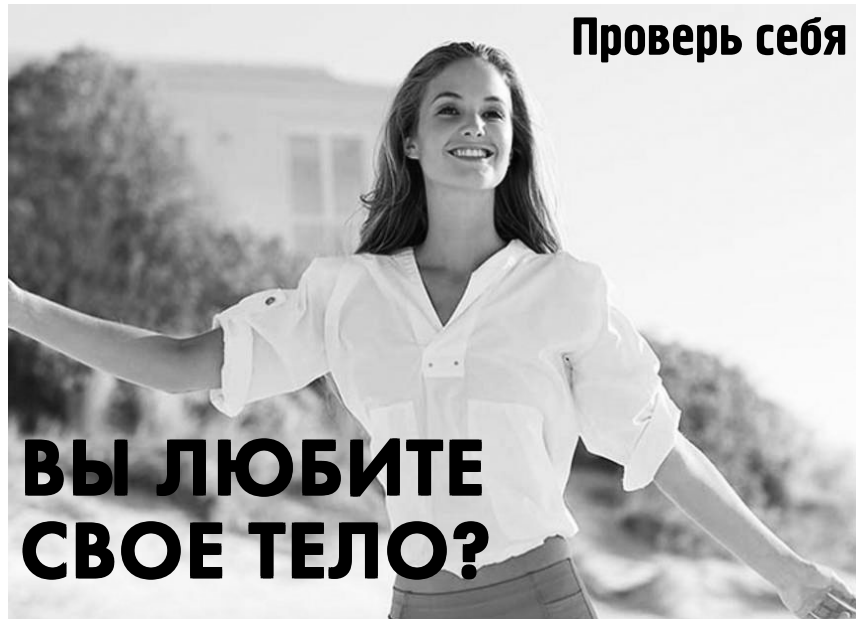
- А. Натуральный, чуть заметный, подчеркивающий мою естественную красоту.
- Б. Я предпочитаю макияж, который можно нанести быстро.
- В. Яркий, скрывающий все недостатки.

**5. Красуетесь ли вы перед зеркалом?**

- А. Да, провожу перед зеркалом много времени.
- Б. У меня нет свободных минут для этого, да и зеркал в моей квартире мало.
- В. Не очень, потому что мне не нравится то, что я там вижу.

**6. Часто ли вы ухаживаете за собой?**

- А. Постоянно! Мне это приносит



# ВЫ ЛЮБИТЕ СВОЕ ТЕЛО?

столько удовольствия!

- Б. Честно говоря, редко. Жалко тратить на это время.

В. Стараюсь, но вижу, что все мои усилия тщетны...

**7. У вас на теле появились высыпания. Как поступите?**

- А. Тут же запишусь к врачу! Со здоровьем шутки плохи.
- Б. Подожду, может, пройдут сами, поищу информацию в Интернете.
- В. Замажу тональным кремом - потом разберемся.

**8. Раздеваясь перед партнером, вы чувствуете смущение?**

- А. Нет, потому что я красивая и ухоженная. Чего мне стесняться?
- Б. Нет, ведь у каждого из нас есть недостатки.
- В. Да! Сексом я предпочитаю

заниматься исключительно в темноте.

**9. Ортодонт настоятельно рекомендует вам поставить брекеты. Вы...**

- А. Надо - значит надо! Зато какая красивая улыбка будет у меня потом!
- Б. Знаю я, как это дорого и неудобно.
- В. Откажусь: что я, ребенок, что ли, носить во рту эти железки.

**10. Любите устраивать spa-процедуры дома или принимать их в салоне?**

- А. Обожаю! Делаю это как минимум раз в неделю.
- Б. Я уж лучше потрачу это время на что-то более продуктивное.
- В. Да, но все время жалко времени и денег.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

### Большинство А

Вы с уважением и любовью относитесь к собственному телу. Любите ухаживать за ним, баловать. Скорее всего, часто посещаете салоны красоты или привыкли делать процедуры по уходу в домашних условиях. Ваше отношение к собственному здоровью - тоже пример для подражания. Можно предположить, что вы отлично выглядите, за счет чего уверены в себе и у вас много поклонников. Однако при таком отношении к себе может возникнуть культ красоты, когда ей уделяется чрезмерное внимание. Во всем должна быть гармония!

### Большинство Б

К своему телу вы относитесь спокойно. Просто как к оболочке, в которой находятся внутренние органы. Эту оболочку надо кормить, поить, а вот ничего лишнего вроде ухода и заботы делать необязательно. Нередко у людей, которые

подобным образом относятся к своему телу, появляются проблемы со здоровьем. Они попросту не считают нужным ходить к врачам. Увы, для того чтобы поменять подобное мировоззрение, должно произойти событие, которое встряхнет человека.

### Большинство В

Вы стесняетесь своего тела. Эти волоски, которые надо регулярно удалять, неидеальная кожа... Если бы вы могли ходить в плаще-невидимке, то были бы этому очень рады. Такие люди, по мнению специалистов, часто не замечают своих достоинств. Не видят своих сильных сторон и не умеют их грамотно преподнести. Если это ваш вариант, обратитесь к профессионалам - психологам, визажистам, косметологам, стилистам. Они подскажут, как сделать так, чтобы больше не стесняться своей естественности.



(Продолжение. Начало в 16).

– Так это был именно тот, в кого ты влюбилась, да?

– Нет, это был тот, кто меня узнал. – Она сглотнула ком в горле. – Он пришел из подразделения, расквартированного неподалеку от отеля, где я когда-то жила. Но я чувствовала: рано или поздно настанет день, когда мне придется покинуть Австралию, поскольку только так и не иначе я смогу избавиться от... – Она сделала паузу. – И я решила сказать «да».

– А он знал? Твой муж?

Фрэнсис сидела, сложив руки на коленях. И теперь она нервно сплетала и расплетала пальцы.

– Первые несколько недель, что мы познакомились, он постоянно пребывал в полубессознательном состоянии. Правда, узнавал мое лицо. Иногда ему казалось, что мы уже женаты. Иногда он называл меня Виолеттой. Кто-то сказал мне, что так звали его покойную сестру. А иногда, глубокой ночью, он просил меня взять его за руку и спеть ему что-нибудь. И когда его боль становилась совершенно невыносимой, я действительно пела, несмотря на полное отсутствие голоса. – Она позволила себе выдавить слабую улыбку. – В жизни не встречала такого доброго и мягкого человека. В ту ночь, когда я сказала, что выйду за него замуж, он плакал от счастья. – Эвис закрыла глаза от боли, и Фрэнсис подождала, пока приступ пройдет, а затем твердым голосом продолжила рассказ: – У него был начальник, капитан Бейли, так вот, этот самый Бейли знал, что у Чоки нет семьи. А еще он знал, что у этого брака абсолютно ничего не выиграю, но зато, если называть вещи своими именами, очастливилу Чоки. Итак, капитан сказал «да», хотя, как я сильно подозреваю, любой другой на его месте наверняка нам отказал бы. Возможно, все это было не слишком благородно с моей стороны, но, полагаю, я действительно заботилась о том, чтобы ему было хорошо.

# КОРАБЛЬ НЕВЕСТ

– И ты знала, что таким образом получишь пропуск на волю.

– Да. – На губах Фрэнсис играла загадочная полуулыбка. – Вот ведь ирония судьбы, разве нет? Девушка с моим прошлым выходит замуж за единственного человека, который вообще до нее пальцем не дотронулся.

– Но по крайней мере, тебе удалось сохранить репутацию.

– Нет. К несчастью, нет. – Фрэнсис провела пальцем по заскорузлой от соли юбке, которую так и не успела снять. – За несколько дней до моей свадьбы с Чоки, когда я стирала бинты возле столовой, ко мне подвалил тот самый артиллерист и... – У Фрэнсис сдавило горло. – И попытался залезть мне под юбку. Я закричала и дала ему по морде. Иначе было от него не отвяжаться. Но на крик сбежались другие сестры, и он заявил им, будто ни на что другое я не способна. Что он знал меня еще по Айнсвиллу. И это решило все. Понимаешь? Городок совсем маленький, а я ведь сказала всем, откуда я родом. И они поняли, что он не врет. – Она сделала паузу. – Похоже, им было бы гораздо легче, если бы он обвинил меня в убийстве.

– А кто-нибудь сказал Чоки?

– Нет. Думаю, чисто из жалости. О, некоторые просто решили не обращать внимания. Ведь когда ты каждый день сталкиваешься лицом к лицу со смертью, тебя уже не волнуют такие вещи, как репутация человека. К тому же они знали, как он относился ко мне. А он был еще совсем слабым. Мужчины весьма лояльны друг к другу... И иногда подобная лояльность проявлялась самым неожиданным образом...

– Но ведь сестры осудили тебя точно так же, как в свое время и я. Разве нет?

– Большинство из них – да. Но, мне кажется, старшая медсестра придерживалась иного мнения. Мы с ней долго работали вместе. Она знала меня... совсем с другой стороны. И просто сказала, что я должна извлечь для себя максимум пользы из того, что он мне дал. Не каждому человеку в жизни выпадает второй шанс.

Эвис вытянулась на койке и уставилась в потолок:

– Думаю, она права. Никому не дано знать. Никому не дано знать... все.

Фрэнсис удивленно подняла брови: – Даже после того, что было?

– Англия – большая страна, – пожалла плечами Эвис. – Там полно народу. И Чоки наконец присмотрит за тобой. – Не дождавшись ответа, она спросила: – Ведь никто так ему ничего и не сказал, да?

– Нет, – покачала головой Фрэнсис. – Никто так ему ничего и не сказал.

Стоявший с двумя жестяными кружками в конце остывшего чая по другую сторону двери, морпех осторожно попятился и закрыл глаза.

## ГЛАВА 23

Конечно, завязывались романы, и даже было сыграно несколько свадеб. А поскольку эта территория находилась под управлением Нидерландов, приходилось подписывать множество бумаг... Обручальные кольца, как правило, изготавливал дантист с помощью бормашины, а свадебные платья шились или из белой москитной сетки, или из формы медсестры... Согласно армейской политике, новобрачная вскоре после свадьбы возвращалась в Австралию.

Джоан Кроуч. Особый вид службы Моротаи, к северу от острова Хальмахера, 1946 год.

Я знаю, что это против правил, – сказала Одри Маршалл, – но ты их видел. Ты видел, что с ней творится.

– В это просто невозможно поверить.

– Чарльз, она была ребенком. По ее словам, ей было всего пятнадцать.

– Одно я знаю наверняка: он ее обожает.

– Тогда кому от этого будет хуже?!

Старшая медсестра открыла ящик и вытащила бутылку с какой-то светлокориценой жидкостью. Она показала бутылку, и он одобрительно кивнул, наотрез отказавшись разбавить содержимое хлорированной водой из кувшина, стоявшего на письменном столе. Они собирались встретиться, чтобы потолковать, гораздо раньше, но джип с американской радиолокационной станцией столкнулся на узкой дороге с голландским грузовиком с продовольствием, перевернулся, и в результате один человек погиб, а двое других оказались ранены. И капитану Бейли больше часа пришлось провести с голландскими официальными лицами, заполняя нужные бланки и обсуждая инцидент с голландским старшим офицером. Среди пострадавших был ординарец капитана Бейли, а потому капитан чувствовал себя сейчас как выжатый лимон.

Он сделал глоток, явно не желая решать новую проблему, когда и со старыми-то не успел разобраться.

– У нас могут быть неприятности. Он ведь явно не в себе.

– Может, и не в себе, но точно знает, что любит ее. И это делает его счастливым. И, кроме того, у нее нет выхода. Теперь, когда все о ней знают, она больше не может служить медсестрой. И в Австралии оставаться тоже не может.

– Ой, да брось! Австралия – большая страна.

– Но ведь ее даже здесь нашли. Разве не так?

– Ну, я не знаю...

Старшая медсестра наклонилась над письменным столом:

– Чарльз, она хорошая медсестра. И хорошая девушка. Только подумай, как много она сделала для твоих людей.

Вспомни о Петерсене и Миллсе. Вспомни об О'Халлоране и его ужасных ранах.

– Я знаю.

– Тогда что за беда? У парня нет денег. Ведь так? И ты сказал, что семьи у него тоже нет. – Она слегка понизила голос. – Тебе не хуже моего известно, как он болен.

– Кому, как не тебе, знать, что я изо всех сил пытался отговорить его от этой затеи. Взять для начала треклятую писанину!

– Но ты ведь на короткой ноге с голландцами. Сам говорил. Они подпишут все, что ты им подсунешь.

– А ты уверена, что это разумная идея?

– Конечно. Он будет счастлив, а для нее это спасительная соломинка. Тогда она сможет официально уехать в Англию. Станет там замечательной медсестрой. Ну и что тут плохого?

Чарльз Бейли тяжело вздохнул. Поставил стакан на письменный стол и повернулся к старшей медсестре:

– Одри, тебе совершенно невозможно отказать.

Она улыбнулась с видом победительницы.

– Я делаю то, что должна, – сказала она.

Капеллан оказался прагматичным человеком. Он настолько устал от чужих страданий и боли, что уговорить его оказалось плевным делом. Молодая медсестра, которой он, кстати, всегда благоволил, была олицетворением всепобеждающей любви, сказал он себе. И если это поможет страдающей душе рядом с ней хоть на время забыть об ужасах последних недель, то Господь наверняка поймет и простит его. И когда старшая медсестра рассыпалась в благодарностях, он ответил, что Всевышний – самый большой прагматик из всех, кого они знают.

Троица мысленно поздравила себя с соломоновым решением и – терзаемая некоторой неуверенностью, как будет воспринят сей план главными действующими лицами, – решила пропустить еще по стаканчику за успех его реализации в кабинете старшей медсестры. Исключительно для медицинских целей, сказала старшая медсестра, отметив некоторую бледность капитана Бейли. Она не выносила мужчин с нездоровым цветом лица: у нее сразу же возникало желание проверить их на наличие заболеваний крови.

– Единственная проблема с моей кровью – это то, что в ней явно не хватает алкоголя, – пробурчал капитан Бейли.

Они выпили за сестру Льюк, за ее будущего мужа, за окончание войны и заодно за Черчилля. Сразу после десяти они, держась неестественно прямо и более скованно, чем до обильных вечерних возлияний, вошли в госпитальную палатку.

– Она в палате В, – сообщила им медсестра, читавшая за ночным столиком книжку.

– С капралом Маккензи, – повернувшись к капитану Бейли, с неприкрытым торжеством в голосе сказала старшая медсестра. Теперь их план точно работает. – Вот видите!

Они прошли по песчаному проходу между кроватями, стараясь не беспокоить спящих пациентов, и отодвинули

занавеску над входом в следующую палату. Капитан Бейли на секунду замер, чтобы, чертыхнувшись, прихлопнуть севшего на шею комара. Затем вся троица остановилась.

Услышав, что кто-то вошел, сестра Льюк подняла голову и обратила на них непроницаемый взгляд своих широко распахнутых глаз. Склонившись над постелью Альфреда Чоки Маккензи, на три четверти затянутой москитной сеткой, она закрывала ему лицо белой простыней флотского образца.

Эвис спала, когда морпех вернулся с двумя кружками уже горячего чая. Он дважды постучался, не поднимая глаз, вошел в комнату и поставил кружки на столик между койками. В душе у него теплилась слабая надежда, что женщина из вспомогательной службы тоже окажется здесь.

Фрэнсис стояла возле спящей Эвис и, увидев его, подскочила от неожиданности. Щеки ее слегка порозовели. Вид у нее был измученный. Еще пару часов назад он поддался бы порыву прикоснуться к ней. Но теперь, когда он услышал ее рассказ, у него пропало все желание это делать. Он отступил к двери и остался стоять – ноги расставлены, плечи развернуты, – словно желая укрепитесь в своем решении.

– Я... Я вас не ждала, – сказала она.

– Думала, что у вас другие дела.

– Простите, что задержался.

– Доктор Даксбери меня отпустил. Соберу вещи и вернусь в каюту. А вот Эвис, скорее всего, останется здесь на ночь. Возможно, я еще приду, чтобы проведать ее. У доктора некоторая парковка с работой.

– Она в порядке?

– Она поправится, – ответила Фрэнсис. – Я собиралась поискать Мэгги. Как она там?

– Не слишком хорошо. Собака...

– О... – У Фрэнсис вытянулось лицо.

– О нет! Неужели она сейчас совершенно одна?

– Не сомневаюсь, она обрадуется, если вы составите ей компанию.

Она так и не успела переодеться, и ему до боли в груди хотелось стереть грязный потек у нее со щеки. Он поспешно заложил руки за спину.

Тогда она сделала шаг вперед, оглянулась на мирно спавшую Эвис и очень тихо сказала заговорщицким тоном:

– Я тут размышляла над вашими словами. О том, что война нас всех заставила делать такие вещи, которых мы теперь стыдимся. А ведь раньше, пока вы этого не сказали, я считала себя единственной, кто...

Ее слова застали его врасплох. Он попятился, не решаясь заговорить. В глубине души ему хотелось приказывать ей, чтобы она замолчала, но в то же время он жаждал услышать, что она произнесет дальше.

– Знаю, мы не всегда имели возможность говорить... откровенно. Все так запуталось, и обязательства перед другими не всегда можно... – Она замолчала и посмотрела на него. – Но я хочу сказать вам спасибо. Вы... Я признательна вам за ваши слова. И буду благодарить судьбу за то, что мы встретились. – Последнюю фразу она произнесла очень быстро, как будто боялась, что потом у нее не хватит духу ее произнести.

Он вдруг почувствовал себя совершенно раздавленным.

– Да. Хорошо, – наконец обретя способность более-менее связно говорить, промямлил он. – Всегда приятно заводить новых друзей. – И, чувствуя себя ужасно неловко, добавил: – Мэм. В разговоре возникла неловкая пауза.

– Мэм? – переспросила она.

Ее несмелая улыбка сразу исчезла, причем изменение ее мимики оказалось столь незаметным, что, будь здесь даже кто-то еще, наверное, только он один и обратил бы внимание. У меня нет выбора, хотелось крикнуть ему. Я делаю это исключительно ради тебя.

Она взглядевшая в его лицо. И то, что она там увидела, заставило ее опустить глаза и отвернуться.

– Прошу прощения, – сказал он. – А теперь мне надо идти. Дела не ждут. Но... не сомневаюсь, вам понравится Англия.

– Благодарю вас. На лекциях я уже получила массу полезной информации. Прозвучавший в ее словах упрек был точно удар под дых.

– Послушайте... – держа руки по швам, начал он. – Надеюсь, вы всегда будете вспоминать обо мне как... о своем друге. – Последнее слово прозвучало не слишком уместно.

Она часто-часто заморгала, и он от стыда за себя поспешил отвернуться.

– Морпех, это, конечно, очень великодушно с вашей стороны, но я так не думаю, – сказала она и с легким вздохом принялась складывать постельное белье аккуратной стопкой, а когда снова повернулась к нему, ее голос звенел от обиды. – Ведь помимо всего прочего, морпех, я даже не знаю вашего имени.

Маргарет стояла у ограждения в кормовой части полетной палубы, шерстяной жакет туго обтягивал ее объемистую талию, волосы падали на лицо, несмотря на накинутый на голову шарф. Она повернулась спиной к мостику, склонив голову над свертком, который держала в руках.

Свинцовые тучи, готовые в любую минуту пролиться дождем, затаили небо. За кораблем, точно привязанные невидимыми нитями, следовали огромные альбатросы. Время от времени Маргарет смотрела на свой свертком, роняя на него горькие слезы, и в результате бежевое джерси оказалось усеяно расплывшимися темными пятнышками. Маргарет неловко размазывала пятна большим пальцем, снова и снова обращаясь со словами прощения к окоченевшему тельцу.

Из-за шума ветра и надетого на голову шарфа она не слышала, как к ней подошла Фрэнсис. Маргарет не знала, как давно Фрэнсис стоит рядом.

– Погребение в море, – сказала Маргарет. – Представляешь, никак не могу собраться с духом сделать это.

– Мэгги, мне очень жаль.

Глаза Фрэнсис смотрели безрадостно. Она неуверенно дотронулась до руки подруги.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**

## Хозяйке на заметку



# 8 МЕСТ В ДОМЕ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПЫЛЕСОСИТЬ ЧАЩЕ

Большинство хозяек регулярно пылесосят полы и ковры в доме, но почти никогда не притрагиваются к верхнему плинтусу, занавескам или мягкой мебели. А между тем, пыли там со временем скапливается больше, чем на полу. Давайте посмотрим, какие места в доме стоит также пылесосить регулярно.

### Выдвижные ящики

Возможно, вы не думали о том, что ящики тоже нужно пылесосить. Тем не менее, они нуждаются в регулярной уборке, т.к. со временем точно также заполняются пылью. Эта пыль оседает на одежде, она становится не свежей, а в ящиках заводится неприятный запах (лежалого белья).

### Шторы и жалюзи

Становятся очень пыльными всего

лишь за сезон. И если вы постоянно держите открытым окно, пыль циркулирует по комнате, создавая дополнительную возможность возникновения респираторных заболеваний. Так что, в следующий раз, когда будете пылесосить, не забудьте пройтись по шторам специальной мягкой насадкой. Матрасы

Вы, наверное, регулярно меняете постельное белье и вообще содержите спальню в порядке. Но знаете ли вы, что матрас нужно также регулярно пылесосить. Не обязательно это делать

каждый раз, когда вы решили перестелить простыню, но раз в два-три месяца об этом обязательно вспоминайте.

### Под кроватью

Когда пыль и грязь собираются под мебелью, это может спровоцировать реакцию у людей, страдающих аллергией на пыль. Старайтесь регулярно пылесосить под кроватями и диванами, а если с помощью обычного пылесоса под них невозможно добраться, купите робот-пылесос.

### Веник или метла

Вы, возможно, удивитесь, но метлу тоже не мешает время от времени обрабатывать, т.к. на щетинках собирается очень много пыли, шерсти и волос, которыми, в отличие от пылесоса, некуда деваться.

### Диваны

Пылесосить диваны нужно раз в неделю. И на них так же, как и на коврах скапливается куча пыли, микробов, волос и шерсти домашних животных. Даже если вы не видите эту пыль, она там есть. И ее бывает сложнее собрать с обивки дивана. Поэтому, если дома есть домашние животные, сначала используйте мокрые резиновые перчатки, а затем уже пылесосьте с помощью мебельной насадки.

### Подоконники

Во время уборки можно не протирать подоконники отдельно, а пропылесосить их от пыли.

### Клавиатура

Мы почти всегда забываем про то, как важно своевременно очищать оргтехнику. А забившаяся пыль очень мешает работе прибора. Недостаточно просто протереть клавиатуру тряпкой, лучше установить специальную насадку и пропылесосить клавиатуру отдельно.

## ВЕЩИ ПОЛИНЯЛИ

*Почти любую полинявшую вещь можно спасти, ненадолго замочив ее в горячей воде с нашатырным спиртом (на 5 л воды — 2 флакона). Запах, конечно, будет не совсем приятный, зато вещь станет практически идеально чистой.*

*Разведите в горячей воде пятновыводитель, отбеливатель и стиральный порошок (1:1:1). Замочите одежду и оставьте на сутки. Затем постирайте белье со стиральным порошком в машинке.*

*Если речь идет о шерстяной или шелковой одежде, утратившей со временем яркость, то поможет столовый уксус. После того, как изделие выстирано, его нужно прополоскать в холодной воде, в которую добавлен уксус (примерно 1 ст. ложка уксуса на 3 л). Если повторять эту процедуру после каждой стирки, то со временем можно восстановить первоначальный внешний вид одежды.*

*Льняные и хлопчатобумажные вещи легко обретают яркость, если после стирки прополоскать их в слабом солевом растворе (примерно 1 ст. ложка соли на 5 л воды).*





**Ч**увство юмора зависит от многих характеристик. Это и жизненный опыт, и мировоззрение, и восприятие того, что происходит вокруг. Не последнюю роль в отменном чувстве юмора играет знак зодиака, под которым родился тот или иной человек.

### Вместо тысячи слов...

Овны предпочитают действия словам. От них окружающие люди слышат шутки, анекдоты или какие-то забавные истории нечасто. Представители этого знака по полной программе используют жесты (нередко и непримечательные), мимику. Овны любят именно изображать историю, а не рассказывать ее. Как ни странно, но людям такие дурачества Овнов нравятся. Поэтому этот знак - душа компании.

### Поддерживай и властвуй!

Веселое настроение Тельцы скорее поддерживают, нежели создают. Представители этого знака шутить или рассказывать забавные истории не любят. Они с большим удовольствием поддержат своим залившимся смехом рассказ собеседника, но не начнут юморить самостоятельно. Тельцы готовы взять на себя роль главных по созданию веселой атмосферы только в том случае, если будут уверены - все будут внимательно слушать их.

### Пошутите надо мной, пожалуйста!

Скучно точно не будет в компании Близнецов. У этого знака уникальное чувство юмора. Можно не бояться, что они перейдут грань приличия, - с чувством меры у них все отлично. Близнецы любят подшучивать над теми, кто находится рядом. Но делают они это по-доброму.

### Удар ниже пояса

У Раков чувство юмора опасное. Представители этого знака очень тонкие психологи. Они практически безошибочно считывают слабые места оппонентов, а потом в юмористической манере бьют по ним. И в качестве объекта для своих шуток они могут выбрать кого угодно, невзирая на статус человека.

### Смешнее... еще смешнее

Веселиться Львы умеют. Так же и с чувством юмора у них все нормально. «Цари зверей» часто могут перегибать палку в стремлении быть смешнее, чем они есть на самом деле. Также Львов трудно бывает остановить - их веселье поистине безудержное. Но смеяться над чужими шутками они не любят.

### Плюсы и минусы

Дев можно смело именовать королевами иронии, а временами даже самоиронии. Они не только умело высмеи-



## КАК ШУТЯТ ЗНАКИ ЗОДИАКА

**С ними точно не соскучишься! Согласитесь, без смеха и веселья прожить было бы трудно. И, как следствие, без людей, которые способны создать хорошее настроение.**

вают все, что видят, но и не прочь намекнуть в юмористической форме окружающим и на свои собственные недостатки. Кстати, Девы не боятся, что их шутки «не зайдут».

### Опасная зона

Весы - один из самых коммуникабельных знаков в зодиакальном круге. Они любят находиться в центре внимания, а поэтому готовы пойти ради этого на многое. Порой в этом стремлении они не видят «берегов». Их шутки могут быть болезненными, порой где-то на грани фола.

### Дело привычки

Чтобы оценить чувство юмора Скорпионов по достоинству, нужно быть с ними хоть немножко знакомыми. Скорпионы - большие фанаты черного юмора, агрессивных шуток. Но это только на первый взгляд. При более близком знакомстве их шутки могут показаться не такими уж и жесткими, а атмосфера веселья и непринужденности возникает прямо из ниоткуда.

### Смех в квадрате

Чувство юмора Стрельцов основано на преувеличении. Любую смешную историю они обязательно приукрасят какими-либо подробностями или деталями, которых не было в действительности. Любая история из уст Стрельцов будет казаться сценой из комедии,

непрерывно номинированной на «Оскар».

### Серьезно о несерьезном

Козероги умеют тщательно прятать свои эмоции, поэтому глупости, милые веселые шалости они совершают с самым серьезным видом. То же самое касается и веселых историй, в которых абсурд они преподносят как нечто обыденное. Именно это и заставляет окружающих людей возносить Козерогов на вершину юмористического олимпа.

### Меньше, да лучше

Водолеи очень серьезно воспринимают мир и те события, которые в нем происходят. Они категорически не приемлют, когда смеются над ними, но и сами никогда не возьмутся высмеивать кого-либо. Обладая повышенным чувством такта. Водолеи шутят беззлобно и умеют вовремя остановиться. Поэтому ждать от них юмористического нон-стопа не следует.

### Между прочим, я пошутил

Когда начинают шутить Рыбы, окружающие недоумевают, дескать, что это было? Это сейчас шутка была, или так, просто показалось? Потому что чувство юмора у Рыб крайне специфическое: главное, что им самим, весело. Шутят Рыбы редко, по-английски, в свое удовольствие, любят коллекционировать хорошие шутки.

# МАСТЕРИЦА

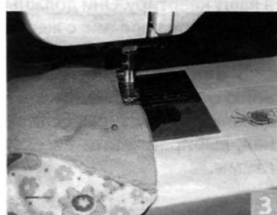
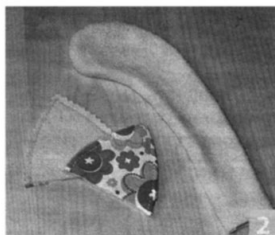


## КОТИК В ПОДАРОК

Мягкого симпатичного котика можно подарить. Отличный презент получится!

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

флис, ткань с рисунком, ножницы, иголки, булавки, шаблон, наполнитель, нитки для вышивания, кусочки фетра, швейная машинка.



**1** Из флиса выкроите одну деталь со сгибом по шаблону и 1/2 от этой детали. Так же из фетра выкроите 2 детали для хвостика и 2 детали для ушек. Шаблоны можно нарисовать вручную. Из ткани с рисунком выкроите деталь 1/2 от шаблона (выкройку расположите по диагонали) и 2 детали для ушек. Припуски на швы у деталей основы по 0,7 см, у остальных деталей - по 0,5 см.

**2** Сложите попарно детали для хвостика и ушек лицевой стороной вовнутрь. Прошейте прямую машинную строчку вдоль припусков, оставив не зашитыми нижние части. Срежьте излишки припусков ножницами зигзаг - так ткань не будет осыпаться, и детали будут аккуратно выглядеть после выворачивания на лицо. Ушки после выворачивания отстрочите прямой строчкой, отступив от края 0,3 см. Хвостик заполните небольшим количеством наполнителя, уши оставьте без наполнителя.

**3** Сложите 2 половинки деталей основы вместе лицом вовнутрь и прошейте строчку по линии сгиба. Излишки припусков срежьте. Затем сложите 2 большие детали основы вместе, также лицом вовнутрь, между ними вложите хвостик и ушки. Прошейте прямую строчку по периметру детали, оставив небольшой отрезок открытым для выворачивания. Излишки припусков срежьте и выверните заготовку на лицо. Равномерно заполните подушку наполнителем, зашейте потайным швом оставленный ранее участок. Из фетра вырежьте носик и кошачьи глазки. Пришейте их на мордочку. Нитками для вышивания создайте улыбку и усики. Украсьте котика бантиком.



## ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

### 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 по-

суду 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.*

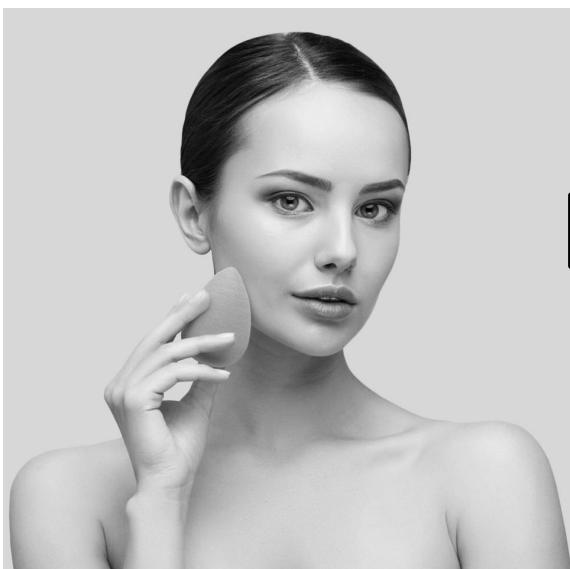
### НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**\* 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 кошку, 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.**



# КАК СДЕЛАТЬ КОЖУ ГЛАДКОЙ ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

Чтобы сохранить молодость кожи, дополните профессиональный уход домашними масками, скрабами и лосьонами. Результат - подтянутая дерма без морщинок и свежий вид!

**С**остояние эпидермиса во многом зависит от нашего здоровья. Именно поэтому важно отказаться от вредных привычек, следить за своим питанием и пользоваться качественной косметикой, которая не забивает поры. На такой подход кожа ответит вам благодарностью.

### Творог очистит дерму и замедлит старение

Для очищения кожи используйте творожный скраб. Он бережно удаляет омертвевшие частички эпидермиса и не травмирует кожу.

Скраб: смешайте 1 ст. л. творога и 0,5 ст. л. сахарного песка. По массажным линиям круговыми движениями вотрите скраб в кожу. После этого умойтесь теплой водой.

В твороге содержатся антиоксиданты, замедляющие старение, и витамины. Приготовьте творожную маску с эффектом анти-эйдж.

*Маска анти-эйдж: смешайте 3 ст. л. творога, 1 яйцо и 1 ст. л. сметаны. Нанесите смесь на кожу на 20 мин., затем смойте теплой водой.*

### Огурец увлажнит кожу и вернет ей здоровый цвет

Сделайте «огуречные» патчи. Охлажденный огурец нарежьте кружочками, положите на веки (и по желанию - кожу лица) на 15 мин. Эта процедура разглаживает морщинки, увлажнит кожу, поможет в устранении пигментации.

Из огурца также можно приготовить очищающий лосьон (подойдет для проблемной кожи).

Очищающий лосьон: натрите огурец на терке и залейте 100 мл водки. Через сутки процедите, добавьте 100 мл воды и 2 ч. л. сока алоэ. Используйте после умывания утром и вечером.

Выраженного эффекта лифтинга мож-

но добиться, если использовать огуречную маску.

*Маска с лифтинг-эффектом: выжмите сок 1 огурца, смешайте с 1 взбитым белком. Нанесите получившуюся смесь на кожу. Когда маска схватится, умойтесь теплой водой.*

### Томаты: тонус и никаких морщинок!

Замороженный сок томата - хорошая альтернатива охлаждающим тонизирующим компрессам. Кубиками льда с томатным соком протирайте лицо утром и вечером, чтобы вернуть коже упругость.

Если у вас расширенные поры, используйте тканевую маску с мякотью томата.

*Маска, сужающая поры: тканевую салфетку (желательно специальную - косметическую) пропитайте мякотью 1 помидора (предварительно снимите с него кожицу). Положите салфетку на лицо на 20 мин., затем умойтесь теплой водой.*

Следующая маска подойдет для сухой, уставшей кожи.

*Маска для сухой кожи: измельчите помидор без кожицы в блендере, добавьте 1 ст. л. масла виноградных косточек и 2 ч. л. меда. Нанесите на кожу на 20 мин.*

### Подтянуть овал лица

Если хотите подтянуть овал лица, используйте маску из свежей капусты.

Маска для упругости кожи: 2 листа свежей капусты измельчите в блендере. В эту массу отожмите сок из 1 яблока, добавьте щепотку сухих дрожжей и 2 ч. л. меда. Перемешайте и нанесите на кожу лица, шею и зону декольте на 20 мин. Смойте прохладной водой.

Вас беспокоит пигментация? Тогда сделайте маску с квашеной капустой - она не только поможет справиться с

пигментацией кожи, но и подтягивает овал лица.

*Маска для красивого цвета лица: 2 ст. л. квашеной капусты измельчите в блендере. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла и 1 сырой желток. Нанесите на дерму. Смойте через 75 мин. теплой водой.*

### Внимание на состав крема!

Как ни полезны натуральные ингредиенты, косметологи рекомендуют сочетать домашние средства с профессиональной косметикой. Что должно быть в составе крема? Во-первых, витамин С - мощный антиоксидант. Во-вторых, ретинол, он борется со свободными радикалами. Наконец, SPF-фильтры, которые защищают дерму от УФ-лучей.

### Что такое бьюти-холодильник?

Бьюти-холодильник предназначен для хранения косметики. Приятно использовать роликовые массажеры, тканевые маски или



патчи в охлажденном виде. В таком холодильнике можно держать кремы с ограниченным сроком действия (органическая косметика). Однако подавляющее большинство магазинной продукции рассчитано на обычные, комнатные условия хранения. Средства, содержащие масла, и вовсе нельзя охлаждать. Прежде чем использовать этот холодильник, посмотрите температурный режим хранения косметики.



# АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ВОЛОС

**Густые, блестящие волосы - мечта многих женщин. Один из способов достичь желаемого - ароматерапия. Это просто, эффективно и очень приятно!**

Эфирные масла способны творить настоящие чудеса! Их регулярное применение запускает глубокий оздоровительный процесс, который восстанавливает волосы от корней до самых кончиков. Все секреты чудесного, а главное, исключительно натурального, средства, перед вами!

## Правила использования

Казалось бы, все легко. Эфирное масло можно купить в любой аптеке, а использовать его вообще проще простого. Но вот делать это надо грамотно: с умом и соблюдением определенных правил. Прежде всего, нужно знать, что эфирное масло необходимо разбавлять в базовом масле. Оно является проводником, с помощью которого основное масло быстрее доходит до пункта назначения. Базовым маслом может стать обычное подсолнечное, оливковое или репейное. Как правило, на каждые 5-6 капель базового масла приходится всего лишь капля эфирного. Этого достаточно для достижения эффекта. С помощью такой смеси делают питательные маски для волос.

Можно добавить несколько капель любого эфирного масла и в обычный шампунь, которым вы пользуетесь. Однако имейте в виду: чем больше натуральных компонентов входит в его состав; тем более эффективным будет действие добавленных масел.

## Какое масло выбрать

Существует большое количество эфирных масел. Мы постараемся упомянуть

о самых распространенных из них.

- ✦ **Миндальное.** Восстанавливает волосы после окрашивания и осветления.
- ✦ **Масло зверобоя.** Помогает избавиться от перхоти.
- ✦ **Кокосовое.** Рекомендовано для сухих волос, хорошо увлажняет и питает их.
- ✦ **Облепиховое.** В нем нуждаются ослабленные волосы.
- ✦ **Масло из персиковых косточек.** Подходит для ломких волос с секущимися кончиками.
- ✦ **Масло жожоба.** За способность восстанавливать поврежденные волосы в народе его называют «жидким воском».
- ✦ **Кукурузное.** Попробуйте его, если хотите, чтобы волосы легко расчесывались.
- ✦ **Конопляное.** Устраняет «эффект одуванчика»: волосы становятся гладкими и более послушными.
- ✦ **Масло зародышей пшеницы.** Ускоряет рост волос, питает луковицы. Выбрав масло, подходящее для устранения той или иной проблемы, сделайте маску. Разбавьте эфирное масло в базовом в пропорции 1:5 соответственно. Нанесите смесь на чистые волосы, сначала втирая ее в кожу головы, а после распределяя по всей длине. Накройте голову полиэтиленовым пакетом, а сверху - теплым полотенцем. Подержите 20 минут, смойте теплой водой и дайте волосам высохнуть естественным путем. Дальше останется только наслаждаться результатом!

## Универсальная маска

Многие начинают пользоваться эфир-

ными маслами, имея определенную проблему: перхоть, выпадение волос, их ослабление и т.д. Но что, если у вас все хорошо, но вам все равно хочется провести приятную процедуру ароматерапии? Пожалуйста! Вам подойдет универсальная маска, которая добавит блеск и невероятный аромат вашим волосам.

Смешать 1 ч. л. лимонного сока с 3 каплями эфирного масла иланг-иланг. Добавить 1/2 стакана воды. Получившимся составом ополоснуть волосы после основного мытья и дать им высохнуть естественным путем, без использования фена. Подобную процедуру можно проводить 2-3 раза в неделю.

## НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ И...

Эфирное масло способно не только облегчить расчесывание, но насытить волосы полезными веществами, добавить им блеска, подарить неповторимый аромат. И никаких духов не надо! А чтобы усилить эффект, надо после нанесения хорошо расчесать волосы.

Итак, капните на кончики пальцев 5-6 капель любого понравившегося вам эфирного масла, мягко распределите их по коже головы. После возьмите расческу и аккуратно расчешите волосы по всей длине. Смыть масло после процедуры не требуется.

Важное дополнение: расческа должна быть из натуральных материалов.



## Коллекция рецептов



### ТОРТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

**Понадобится:** мука - 280 г, яйцо - 4 шт., сметана (15-20%) - 200 г, масло сливочное - 100 г, сахар - 220 г, ванилин - щепотка, разрыхлитель - 10 г. Для крема: сметана (20-25%) - 500 г, пудра сахарная - 180 г, лимон (сок) - 1/2 шт., орехи - 200 г, шоколад - 80 г (для посыпки), печенье савоярди (для украшения).

Смешать яйца с сахаром. Добавить сметану, масло, разрыхлитель, просеянную муку. Тесто по консистенции должно получиться как густая сметана. Испечь 3 коржа в духовке при 160 градусах до готовности (можно испечь один, а затем разрезать его нитью на 3 коржа; время выпечки большого коржа - 40-50 мин.).

Для крема сметану соединить с пудрой и слегка взбить с соком лимона. Собрать торт, смазывать коржи кремом и посыпать измельченными орехами.

Смазать кремом бока и верх, по периметру выложить печенье. Отправить в холодильник на 6-8 ч. Верх посыпать тертым шоколадом и орехами и декорировать по своему вкусу.



### ПЕЧЕНЬЕ С ГЛАЗУРЬЮ

**Понадобится:** мука - 120 г, масло сливочное - 100 г, пудра сахарная - 100 г, сливки (10%) - 50 мл, яйцо - 2 шт., разрыхлитель - 1/4 ч. л., краситель пищевой для украшения.

В миске размять сливочное масло с половиной сахарной пудры. Добавить желтки, перемешать, затем ввести сливки. Всыпать просеянную с разрыхлителем муку. Замесить тесто и скатать в шар. Завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 20 мин.

Тесто раскатать в пласт, формочкой вырезать печенье и перенести на противень, застеленный пергаментом. Выпекать в духовке при 180 градусах 10 мин. Готовое печенье остудить.

Белки взбить с просеянной сахарной пудрой. Разделить глазурь на части и добавить в каждую краситель, согласно инструкции на упаковке. Хорошо перемешать, из пергамента свернуть кулечки и наполнить их глазурью. Украсить печенье.

### ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ

**Понадобится:** яйцо - 4 шт., сахар - 3 ст. л., сахар ванильный - 1 пакетик, мука - 3 ст. л., какао - 1,5 ст. л., масло растительное - 4 ст. л., разрыхлитель - 1/2 ч. л., соль - щепотка. Для начинки: творог мягкий - 400-450 г, пудра сахарная - 2 ст. л., крахмал кукурузный - 1 ст. л., орехки - 1/2 стакана.

Взбить белки с 2 ст. л. сахара и солью. Желтки взбить с оставшимся сахаром и ванильным сахаром, постепенно влить масло. Соединить обе смеси. Добавить муку, просеянную с разрыхлителем и какао.

Противень застелить пергаментом, слегка смазать маслом. Выложить начинку, немного не доходя до бортов, сверху - тесто. Выпекать 20 мин. при 180 градусах. Накрыть полотенцем, перевернуть, снять пергамент и свернуть рулетом, помогая полотенцем. Дать остыть в полотенце. Украсить глазурью.



### ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

**Понадобится:** творог (от 9%) - 800 г, яйцо - 6 шт., сметана - 1-1,5 стакана, сахар - 1 стакан, корица - 2 ч. л., цедра лимона - 4 ч. л., мука - 1/2 стакана, разрыхлитель - 1/4 ч. л., масло сливочное для смазывания формы, сухари панировочные для посыпки формы.

Творог протереть через сито. Соединить все ингредиенты для пирога и взбить миксером на средней скорости. Выложить творожную массу в разъемную форму, смазанную маслом и присыпанную панировочными сухарями. Убрать в холодильник на 30 мин. Смазать верх пирога теплым молоком. Выпекать в духовке при 180 градусах около 30 мин. Перед подачей остудить и украсить (мелкими конфетками, цукатами и т.п.)

✓ В пирог также можно добавить изюм. Его следует предварительно распарить и обсушить салфеткой. В творожную массу изюм добавляется после ее взбивания.

## ПЕРЕЦ С ГРИБАМИ И ФАРШЕМ

**8 болгарских перцев, 200 г шампиньонов, 200 г риса, 500 г фарша, 2 луковицы, морковь, 1 л бульона, соль и перец по вкусу, растительное масло.**

Перцы очистите, верхушки оставьте. Лук, морковь, грибы нарежьте и обжарьте по отдельности в растительном масле. Рис отварите до полуготовности. Соедините фарш, рис и обжаренные овощи, посолите, поперчите по вкусу и начините плотно перцы. Выложите их в кастрюлю, накройте крышечками, влейте бульон, посолите и готовьте 25 минут на среднем огне.

## ЯИЧНЫЙ ПИРОГ ИЗ СПАРЖИ С УКРОПОМ

**100 мл молока, 100 г зернистого творога, по 200 г спаржи и помидоров, 5 яиц, зеленый лук, укроп, черный молотый перец по вкусу.**

Залейте порезанную кубиками спаржу водой (стебли должны быть слегка покрыты водой). Поставьте в микроволновку на минуту, слейте воду. Выложите в форму для выпечки спаржу, нарезанные помидоры и зеленый лук. Отдельно взбейте венчиком яйца, молоко и специи. На спаржу выложите творог, сверху вылейте яичную смесь и выпекайте 30-40 минут в разогретой до 180 градусов духовке до румяной корочки. Посыпьте укропом.

## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ

**250 г сметаны, 200 г маргарина, 2 яйца, 2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, плитка шоколада, любые орехи, сода. Для крема: 1/2 стакана молока, по 2 ст. ложки сахара и какао-порошка, 1 ст. ложка сливочного масла.**

Яйца взбейте с сахаром, добавьте сметану, размягченный маргарин, 1/3 чайн. ложки соды и размешайте до однородной массы. Муку всыпьте тонкой струйкой и перемешайте. Тесто должно быть густым. Шоколад и орехи измельчите, добавьте в тесто. Все размешайте и выложите в форму, смазанную маргарином. Для крема: на медленном огне поставьте молоко, добавьте масло, сахар, какао и постоянно помешивайте. Когда крем начнет густеть, снимите с огня. Полейте им готовый торт, сверху посыпьте орехами и сахарной пудрой.



## Творожный кекс

**300 г муки, 270 г жирного творога, 250 г сахара, 150 г сливочного масла, 100 г изюма без косточек, 10 г разрыхлителя, 3 яйца, пакетик ванилина, сахарная пудра для присыпки.**

Размягченное масло взбейте с сахаром и ванилином. Добавьте творог и снова взбейте. Добавьте в смесь яйца и взбейте. Разрыхлитель перемешайте с мукой. Порциями всыпьте муку в готовую смесь, добавьте изюм и хорошо перемешайте. Смажьте маслом форму для кекса и заполните подготовленным тестом не больше чем на 2/3. Выпекайте кекс около часа в разогретой до 170 градусов духовке. Дайте кексу остыть в форме, выньте и посыпьте сахарной пудрой.

## Яблочный пирог с корицей

**300 г муки, 200 г сливочного масла, 1/4 чайн. ложки соли, уксус или лимонная кислота, яйцо, сахарная пудра для присыпки. Для начинки: 1**

**кг яблок, 2-3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 чайн. ложка корицы.**

Муку просейте, масло нарежьте кусочками и порубите ножом вместе с мукой в крошку. Влейте 1/2 стакана холодной подсоленной воды, заправленной уксусом или лимонной кислотой. Замесите тесто и поставьте его на 2-3 часа в холодильник. Затем тесто раскатайте 2 раза в тонкий четырехугольный пласт, сложите его 3-4 раза, тогда изделие будет слоеным. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте кусочками. Тесто разделите на 2 части. Раскатайте 1 часть теста в тонкий четырех-угольный пласт и переложите его на противень, смоченный холодной водой. Посыпьте тесто панировочными сухарями и разложите яблоки, обсыпанные смесью сахара и корицы. Оставшееся тесто тонко раскатайте и положите сверху на начинку, края защипните. Пирог смажьте яйцом, наколите в нескольких мес-

тах вилкой и выпекайте 25-30 минут. Охлажденный пирог посыпьте сахарной пудрой.

## Торт «Птичье молоко»

**450 г сахара, 200 г сливочного масла, 200 мл молока, 160 г муки, 100 г шоколада, 30 г желатина, 14 яиц.**

Желатин залейте. 150 мл воды и оставьте. Взбейте 4 яйца с 150 г сахара и 150 г муки. Форму смажьте маслом, вылейте тесто и выпекайте 30 минут в духовке при 180 градусах. У 10 яиц отделите белки от желтков. Разотрите желтки с 154 г сахара, влейте молоко, всыпьте 10 г муки, поставьте на водяную баню, добавьте масло. Желатин нагрейте до растворения. Белки взбейте в пену, добавьте 150 г сахара и желатин. Смешайте желтковую массу с белками, охладите. На корж выложите суфле, охладите. Шоколад растопите и полейте им торт.

# СЛАДОСТИ К ЧАЮ



# КОМНАТНЫЕ ЦВЕТЫ ВЕСНОЙ

**Наши комнатные растения должны полноценно развиваться, потому важно не только как они выглядят над горшками, очень важна и их корневая система. Корни растут и ограничивают стенки горшка. В субстрате накапливаются вредные вещества, поступающие туда с водой и удобрениями. Лучшее время для пересадки комнатных растений март, так как с увеличением интенсивности и продолжительности освещения начинается период активного роста, и возможные повреждения при пересадке быстрее зарастут, чем в период покоя.**

В пересадке комнатных растений существует несколько золотых правил:

- ✦ Молодые многолетние растения пересаживают ежегодно.
- ✦ Взрослые или медленно растущие растения пересаживают раз в 2-3 года. Необходима пересадка:
  - ✦ если земляком растения полностью оплетен корнями, либо корни торчат из дренажного отверстия;
  - ✦ если растение выталкивается корнями из горшка, например такое происходит с пальмами, аспарагусами, кливиями и т.д. Или растения деформируется, как с сансевиериями;
  - ✦ если размер растения и горшка не соответствуют друг другу;
  - ✦ если растение выглядит угнетенным, не растет;

После пересадки растение не подкармливают в течении 4 недель, так как свежая земля богата минеральными и

органическими удобрениями. Через месяц после пересадки можно начинать удобрять, как обычно.

- ✦ Цветущие растения не пересаживаются, необходимо дождаться пока растение не отцветет и только, после того, как появятся новые побеги растение можно пересадить (азалии, камелии и т.д.).

✦ Диаметр нового горшка должен быть на 2-3 см больше предыдущего и на пару сантиметров выше.

- ✦ При пересадке растений в новом горшке создайте дренажную систему. Дренаж можно сделать при помощи керамических черепков, керамзита, битого кирпича.

✦ При выборе земли для пересадки необходимо ознакомиться с требованиями растения к почве, проще всего купить готовую землесмесь в магазине. Для большинства комнатных растений под-

ходит землесмесь на основе торфа, листовой и компостной земли с примесями песка; кактусам и суккулентам подходит землесмесь с большим содержанием песка; пальмам с примесями глины; азалиям кислая почва; орхидеям смесь из коры и торфа.

✦ При выборе горшков для растений чаще всего материал его изготовления не играет роли. У каждого есть свои преимущества и недостатки. Глиняные горшки тяжелее, в них очень удобно высаживать крупные растения, они требуют более частого полива, при этом воздухопроницаемые. Пластиковые горшки легче, их легко мыть, на них не растет плесень, влага дольше сохраняется, правда они не столь долговечны и со временем становятся хрупкими.

✦ Цветочный горшок должен обязательно иметь дренажное отверстие, а лучше не одно, а несколько.

### Удобрите растения с весны.

Как только на комнатных растениях появляются новые побеги можно начинать их удобрять минеральными и органическими удобрениями, согласно инструкции на упаковках, за исключением свежереперсаженных растений. Комнатные растения как правило удобряют с марта по сентябрь, в среднем раз в две недели, что способствует здоровому росту и цветению. Зимой растения не удобряют, так как у многих растений наступает период покоя.

### Очистка листьев от зимней пыли.

Так как комнатные растения защищены от ветра и дождя, на листьях за зиму собирается пыль. Чтобы оптимизировать рост растений цветоводы должны сами позаботиться об очистке листьев от пыли. Лиственные растения, такие как фикусы, пальмы и папоротники хорошо относятся к теплоте души. Обязательно прикройте землю пленкой, во избежание переувлажнения субстрата. Крупными листья у растений протереть влажной тряпкой. Растения с опушенными листьями, такие как фиалки, лучше почистить сухой и мягкой кисточкой.

### Обрезка растений.

Многие растения за зиму вытягиваются, теряют листву, либо отсушивают ветки, потому после пересадки весной с появлением новых побегов, можно обрезать растение и удалить сухие, отмершие листья и ветки.

Обрезка способствует улучшению роста, ветвлению и эстетическому оформлению растения. Молодые побеги обрезаются над почкой обращенной наружу, оставляя короткий пенек и избегая повреждения почки. Обрезают секатором, острыми ножницами, лезвием или ножом. Сильную обрезку проводят с целью омоложить растение. Старые побеги обрезаются основательно, оставляя только короткие побеги с парой тройкой почек. Растения, цветущие на новых побегах, обрезают до начала роста.



## Поздравления

Майю Светозаровну Дончеву-Стромову, истинную болгарку, поздравляем с 98-летием со дня рождения. Девятка и восьмерка – ряд реалий, София, Пловдив... вся Болгария, Вся Грузия: Тбилиси и Рустави Вас поздравляют от души, любя. Девятка и восьмерка – чтобы сбыться Прекрасным снам, что фея обещала вам, Хорошему, прекрасному дивиться Всегда вам, Майя Светозаровна.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Стефка Дончева,  
 Мария Стромова, Алла,  
 Полина и Радостина Станчевы,  
 Донка Младенова, Лада Николова,  
 Ирина Нешкова, Ната Славчева,  
 Росица Билянова, Малуза Горанова,  
 Кристина Димитрова,  
 Параскева Минчева, Благовест и Лорина  
 Развигоровы, Арсен и Финка Гарговы,  
 Ангелина и Георгий Жеравновы, Майя  
 Голобова, Светлана Цвильева, Мари  
 Гличева, Анна Димчева,  
 Ионка Христова,  
 Мальвина Кидикова,  
 Атанас и Зоряна Янковы,  
 Лина Радева-Нергадзе, Цветелина  
 Стойкова, Райна Желева, Георгий,  
 Марианна и Тодор Трайчевы, Эрминия  
 Карастоянова, Искра и Миранда Арабаджи-  
 евы, Лиза Борджиева, Лана Стоева,  
 Маргарита Ганева,  
 Зоран Орнитов, Алла, Михаил и София  
 Фотовы, Автандил, Анна и Константин  
 Бостаниди, Иорданка Евтимиади,  
 Мария Саввиди, Анатолий Чагариди, Ирина  
 и Ольга Энтиди, Анемона Иронополо,  
 Анастасия Микропуло, Элла Асланиди,  
 Ирина, Спирула и Яннис Икономиди,  
 Мелина и Эмилия Родаки, Екатерина  
 Станиси, Лаура Кюкинаки, Георгий  
 Севастиди, Веста Квернадзе, Елена  
 Микелашвили, Ирина Санадзе,  
 Этери Марташвили,  
 Софио Сакварелидзе,  
 Алла Титвинидзе,  
 Цисана Квирикашвили,  
 Ирина Мегвинетуцеси,  
 Лана Манагадзе,  
 Тинико Маргвелашвили,  
 Тасико Векуа, Марина Мурадян,

Анаида Акопян, Анна Еловенко, Ирина  
 Подсоснок, София Евдокименко,  
 Валентина Рудник, Ирина Стасюк, Елена  
 Емельянченко, Светлана Бурневич, Нина  
 Борисюк, Виолетта Нетребко, Инна  
 Артеменко, Оксана Билосир, Галина  
 Новичкова, Лариса Пиковская, Алла  
 Фридман, Елена Шишкина, Гульнара  
 Озманова, Ольга Наумова,  
 Жанна Еджубова.

Валентину ШИПУЛИНУ  
 поздравляем с днем рождения.  
 Ты удачу схвати на лету,  
 Будь свободной всегда и разруленной,  
 Воплоти ты в реальность мечту,  
 Наша добрая Валя Шипулина.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Мария Кондролова,  
 Татьяна Корчагина,  
 Елена Иваницкая,  
 Алла Буковинская, Майя Гиоргобрани,  
 Элеонора Гвадзабия, Мери и Нино  
 Кешелава, Лия Кодуа, Лали Изория,  
 Вектра Диомова, Ирина Епифанова,  
 Полина Иванова, Ольга Лучинка, Галина  
 Ремкова, Майя Венкова, Манана Орагве-  
 лидзе, Наталия Псаропуло, Нина Романи-  
 ди, Маргарита Антонополо, Ксения  
 Спиранди, Виктория Дарбинян, Кнарик  
 Минасян, Сильвия Оганесян, Дали  
 Мхитарян, Марина Карадочева, Цицо  
 Беруашвили, Екатерина Зелинская.

Диану ГАБАРАШВИЛИ  
 поздравляем с днем рождения.  
 Лаборатория открыла дверь,  
 Эксперимент уже направлен.  
 Всегда в любовь и счастье верь,  
 Красавица наша Диана.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Мадонна Карсанова,  
 Нанули Варазашвили,  
 Додо Лалишадзе,  
 Белла Киладзе,  
 Майя Пирцхалашвили, Дареджан  
 Капанадзе, Манана Кавтарадзе, Лия  
 Арвеладзе, Дедджило Эристави, Этери  
 Шенгелия, Ия Перадзе, Лали Дгебуадзе,  
 Елена Яровая, Нина Кондратюк, Зоя  
 Кучеренко, Анастасия и Маргарита  
 Зарейчук, Любовь Искренко, Медея  
 Чхаидзе, Лариса Степаненко,

Раиса Мкртчян, Анжела Геворкян, Эльза  
 Санакоева, Мэзия Кудухова, Любовь  
 Истомина, Валентина Неженцева, Раиса  
 Смирнова, Анна и Юлия Кузнецовы,  
 Надежда Ляпина, Светлана Губкина, Майя  
 Венкова, Алла Есаулова, София Болквад-  
 зе, Лела Турашвили, Красимира Русинова,  
 Зоя и Иванка Костовы, Венера Кростева,  
 София Светлинова, Полина Иванова, Лана  
 Стоева, Ирина Епифанова, Кети Димитри-  
 ади, Елена Акритиди, Нино Балавадзе,  
 Лили Тодадзе, Русудан Абесадзе.

Нино КОБАХИДЗЕ поздравляем  
 с днем рождения.  
 Прекрасно музыка звучала,  
 Светом полно твоё окно.  
 Когда-то счастье повстречала  
 Подруга милая Нино.

С уважением,  
 Анна Орфаниди,  
 Марина Белчева,  
 Елена Чаладзе,  
 Элеонора Бодзиашвили,  
 Нелли Жужунашвили,  
 Цицо Нозадзе,  
 Ирина Гогишвили, Флора Мамулашвили,  
 Лия Мчедлишвили, Марина  
 Ментешашвили, Нино Оболашвили,  
 Людмила Дегверелашвили,  
 Светлана Арутюнова,  
 Жанна и Офелия Григорян,  
 Эмма Долмажян, Джульетта Хачатурова,  
 Алина Степанян, Венера Думанова, Майя  
 Райкова, Александр Росова, Наили  
 Харазшвили, Ламара Дигмелашвили,  
 Татьяна Чубинидзе, Галина Каревская,  
 Лариса Домбровская, Анна Янтар, Рената  
 Терпиловская, Светлана Ковальская,  
 Марина Кукарская, Ирена Санковская, Ева  
 Голошко, Олеся Яроцкая,  
 Валентина Хмелевская, Снежана Куц,  
 Эльмира Яцкевич, Барбара Краевская,  
 Богдана Маевская, Галина Вислинская,  
 Лидия Познюховская, Нина Ветлицкая,  
 Мара Шепинская, Доса Сосницкая, Мария  
 Славинская, Диана Веселовская, Марина  
 Филина, Елена Стрельцова,  
 Анна Фабрикова, Нанули Чалвардишвили,  
 Тина Кверцхишвили, Тамрико Псугури,  
 Иза Мелуа, Инесса Левина, Раиса  
 Косьяненко, Тина Шония, Любовь  
 Щербаева-Нугешидзе, Анна Адамия, Тина  
 Габашвили, Заира Кварацхелия-Гулуа,  
 Ирина Дзуцова, Тамара Бакрадзе.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №14

#### СКАНВОРД НА СТР. 15




#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Пал. Ерика. Аполлон. Род. Бобина. Автобус. Ройс. Сноп. Клад. Икс. Комикс. Лис. Литр. Кручина. Копи. Боди. Пикадор. Нуаре. Орало. Утес. Рать. Театр. Патио. Пари. Ото. Тонна. Капот. Медуза. ГТО. Оба. Турка. Стрип.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бирюк. Село. Иностранец. Бой. Акт. Пики. Сидор. Институт. ОЗУ. Пара. Изобара. Нар. Ратин. Лада. Скипетр. Ага. Опт. Лучко. Покос. Омса. Армата. Клуб. Илиада. Топор. Ухо. Кин. Олби. Оби. Гнус. Писсарро. Остап.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
 5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

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

**ЦЕНА 2 лари.**

**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

# ЖИВОТНЫМ НРАВИТСЯ, КОГДА ИХ ГЛАДЯТ?

То, что людям приятно гладить мягкую шерстку животных, знают все. А каково самому питомцу? Может, он ластится и прикрывает глазки только из приличия?



Среди хозяев питомцев не утихают споры: действительно ли животным нравится, когда их гладят? И если да, то на каких местах лучше сосредотачиваться? Существует даже специальная карта (отдельно для кошек и собак), где помечены наиболее приятные зоны для поглаживаний. Вот только многие хозяева признаются: все индивидуально, и у этого правила есть исключения.

Само поглаживание у большинства питомцев ассоциируется с вылизыванием мамы-кошки. В этот момент у животного в кровь выбрасывается гормон радости: оно успокаивается, становится податливым, начинает ластиться.

Домашние питомцы особенно падки на нежность, потому что они к ней привыкли. К примеру, если хозяин регулярно гладит свою кошку или чешет за ухом у собаки, зверь, естественно, будет требовать ласки чаще. Конечно, есть и исключения: некоторые животные не приемлют фамильярностей и не приходят в восторг от почесывания шерстки. Но есть предположение, что они просто еще не распробовали вкус этого процесса...

### Скрасит ли питомец одиночество человека?

Психологи подтверждают: домашний любимец - хорошее лекарство от одиночества! Лучше всего на эту роль подходят собаки и кошки. Они максимально контактны, их можно приласкать и получить ответ.

Прежде чем заводить питомца, определитесь с породой: специалисты советуют брать некрупных питомцев, хорошо идущих на контакт, ласковых.

Если вы стремитесь к дополнительному общению, стоит присмотреться к собакам. Известно, что собаководы любят дружить и общаться между собой. Вы и сами это поймете, впервые выйдя с любимцем на прогулку в парк или сквер рядом с домом. Собачники быстро находят общий язык, делятся опытом, дают советы.

Вы мечтаете исключительно о домашнем друге? Тогда обратите свое внимание на кошек. Ласковые, чистоплотные, они станут друзьями, которые всегда рядом. Приходя домой, отныне вы будете знать, что вас в квартире ждет котик-мурлыка.

## ПОЧЕМУ КОТЫ МНОГО СПЯТ?

Вам кажется, что ваш кот все время спит? Вам не кажется! Это действительно так: среднестатистическая кошка отдыхает до 18 часов в сутки, то есть большую часть времени. Причина тому - наследственность.

Это сейчас домашние коты спокойно почивают на мягких диванах, а раньше их предки вынуждены были охотиться. Это занятие было слишком энергозат-

ратным, так что после него животным требовался отдых. Они набирались сил перед следующим рывком для обеспечения себя пищей.

Домашним кошкам за кормом, как правило, охотиться не надо, но привычка спать осталась. Причем, отдыхают усатые в основном днем. Хотя их сон в это время нельзя назвать глубоким. Он больше похож на полудрему:

кота в этот момент легко разбудить.

Утром кошки просыпаются, как правило, гораздо раньше своих хозяев: виной тому та же пресловутая охота. Животное чувствует: пора бежать. Но куда? Миска полна, диван на месте... Бежать некуда, однако питомец уже проснулся, так что надо и хозяина заодно разбудить. Какая несправедливость!



**Сумка не должна выбиваться из образа.  
Выбирая этот аксессуар,  
возьмите на заметку несколько советов.**

## Выбираем сумку к верхней одежде

Первое, что важно сделать, - задать себе вопрос: какой образ я создаю? Деловой, романтический, спортивный или минималистичный? Определившись со стилем, вам будет легче подобрать к верхней одежде сумочку.

Обращайте внимание на гармонию материалов. Например, к дубленке подойдет сумка из замши. Под пальто или куртку, украшенную пестрыми принтами, выбирайте однотонную, сдержанную по цвету сумочку. А вот антипример: шерстяное пальто с тканевой или соломенной сумочкой.

- 1.** Шуба из искусственного или натурального меха. К ней лучше всего приобрести сумку, которую вы будете носить в руке, чтобы не травмировать мех ремешком. Подойдут небольшие модели сумок прямоугольной, квадратной, трапециевидной формы или аккуратные клатчи из атласа или бархата.
- 2.** Классическое шерстяное пальто. С классическим пальто будут выигрышно смотреться сумки из кожи: прямоугольные, круглые, квадратные. Носите такую сумочку на сгибе локтя, чтобы добавить образу женственности. Пальто длиной до колена можно смело сочетать с кожаными рюкзаками (не спортивными).
- 3.** Пуховик. Сумку-шоппер или поясную сумочку (в зависимости от количества необходимых вещей в ней) можно носить с верхней одеждой на пуху или синтепоне. Также универсальным вариантом является сумочка с длинным ремешком через плечо.
- 4.** Дубленка. Поскольку дубленка более массивна в отличие от шубы, то сумку подобрать к ней непросто. Остановитесь на моделях средних и больших размеров с широкими ремнями из кожи или замши - желательны с декоративными пряжками или цепочками.



1



2



3



4

## БЛИННЫЕ МЕШОЧКИ

**Понадобится:** блины - 15 шт., грудка куриная - 500 г, шампиньоны свежие - 250 г, яйца - 3 шт., сыр твердый - 100 г, лук репчатый - 1 шт., лук зеленый - несколько перышек, масло растительное - 50 мл, соль - 1/2 ч. л., перец черный молотый - по вкусу, сыр «косичка» для завязывания мешочков.

Куриное филе опустите в кипящую подсоленную воду и отварите до готовности. Яйца сварите вкрутую, очистите, нарежьте. Сыр натрите на терке, зеленый лук мелко нарубите. На растительном масле обжарьте до золотистого цвета нарезанные грибы вместе с мелко нашинкованным луком. Филе нарежьте мелкими кубиками. Соедините подготовленные ингредиенты для начинки, посолите и поперчите. В центр каждого блинчика выложите 2 ст. л. начинки. Соберите края блинчика к центру гармошкой и завяжите сыром-косичкой. Запекайте при 200 градусах 10-15 мин.



## БЛИНЧИКИ ИЗ НУТОВОЙ МУКИ

**Понадобится:** мука нутовая и пшеничная - по 115 г, масло оливковое - 3 ст. л., вода минеральная с газом - 400 мл, соль - по вкусу. Для соуса: сливки (20%) - 200 мл, зелень рубленая - 4 ст. л., сок лимона - 1 ст. л., чеснок - 1 зубчик, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Для соуса к зелени добавьте пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, сок и сливки. Перемешайте. Соедините два вида муки и соль. Влейте 2 ст. л. масла и минералку. Вымешайте венчиком. Разогретую сковороду смажьте маслом, испеките блинчики.



## ЗАЛИВНАЯ РЫБА

**Понадобится:** рыба - 1 шт. (2,5-3 кг), лук репчатый, лимон и морковь отварная - по 1 шт., перец душистый горошком - 7 шт., лист лавровый - 3 шт., желатин - 1 ст. л., соль - по вкусу.

Голову без жабр, плавники и хвост залейте водой так, чтобы их покрыть, и варите 5-7 мин. с луком, перцем, лавровым листом и солью. Добавьте куски рыбы, варите 15 мин. Куски рыбы выньте, удалите кости. Бульон процедите, добавьте распущенный желатин, доведите до кипения и снимите с огня. В формы разложите кусочки рыбы, лимона и моркови, залейте бульоном. Поставьте в холодильник.



## СВИНИНА В МЕДОВОЙ ГЛАЗУРИ

**Понадобится:** свинина куском (шея, корейка, окорок и т.п.) - 1 кг, мед - 2 ст. л., джем кисловатого вкуса - 2 ст. л., сок лимона - 2 ст. л., гвоздика - 10 бутонов, соль и перец черный молотый - по вкусу.

Для глазури соедините мед, джем и лимонный сок. Если мед засахарился, растопите его на водяной бане. Мясо вымойте холодной водой, обсушите. Посолите и поперчите со всех сторон. Сделайте на куске косые надрезы в виде сеточки (глубина 8-10 мм), посолите в надрезах. Уложите мясо в форму. Обмажьте со всех сторон глазурью, в надрезы вставьте бутончики гвоздики. Поместите форму с мясом в духовку, разогретую до 180 градусов, и запекайте около 45-50 мин., до румяной корочки. Выключите духовку и оставьте в ней мясо еще на 15-20 мин.

