

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОЛТА

№8

февраль 2022

**Полезные  
продукты**

стр.6

**Что вернет  
любовь в семью?**

стр.18

**История из жизни**

**Время чудес**

стр.24-25

**Как выбрать  
книгу для ребенка**

стр.26

**Нумерология**

**Числа любви**

стр.33

цена:  
2,5 лари

**Любовь Толкалина:** стр.16-17  
**“Хочу поплавать с китами”**

МОДНЫЕ ВЕЩИ



# Все фиолетово! Главный цвет года

Впервые в истории институт цвета Pantone создал новый оттенок, который сочетает в себе спокойный синий цвет с энергичным красным подтоном. Его назвали в честь цветка - «барвинок».

## Выбираем оттенок



Фиолетовый цвет может быть изысканным, таинственным и романтичным. Одних он успокаивает, других - будоражит. Вещи в оттенке «барвинок» будет непросто найти в магазине, так что можно также рассматривать разные тона фиолетового. Это могут быть цвета сирени, лаванды, фиолетовый с розовым подтоном и пыльно-сливовый. Оттенки фиолетового подойдут обладательницам разных цветотипов. Светлые тона будут гармонично смотреться на девушках со светлой кожей и волосами. Более насыщенные и яркие - на brunetках или шатенках со смуглой кожей. Если вы не готовы полностью облачаться в фиолетовый, начните с небольших деталей - сумочки или туфель.

## ДЖЕЙСОН СТЕЙТЕМ ВТОРОЙ РАЗ СТАЛ ОТЦОМ



У Джейсона Стейтема и Роузи Хантингтон-Уайтли родилась дочь, сообщает Daily Mail.

Счастливое событие произошло несколько дней назад в Лондоне. Пара уже воспитывает сына по имени Джек, который родился в 2017 году. Летом 2021 года в

своем Instagram девушка сообщила, что в семье ожидается пополнение.

Джейсон Стейтем наиболее известен по фильмам британского режиссера Гая Ричи - "Карты, деньги, два ствола", "Большой куш", "Гнев человеческого".

## НОВЫЙ ЮЖНОКОРЕЙСКИЙ СЕРИАЛ ВОЗГЛАВИЛ ТОПЫ NETFLIX

Очередной снятый в Южной Корее сериал "захватил" топ Netflix.

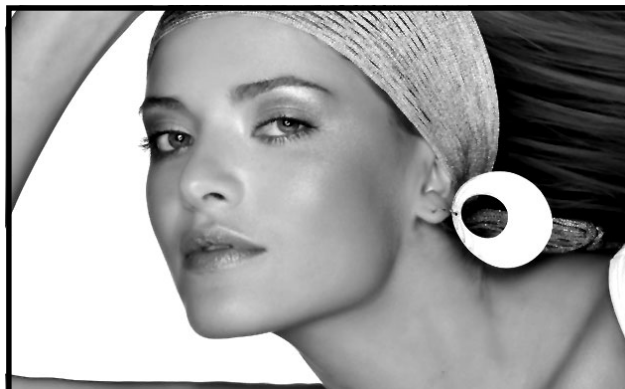
Как сообщает агентство "РИА Новости" со ссылкой на агрегатор FlixPatrol, новой "звездой" Netflix стал сериал "Мы все мертвы", в котором рассказывается о вирусе зомби, который быстро распространился среди учеников школы.

Отметим, что вирус - как и в случае с коронавирусом - распространила мышь, правда не летучая, а самая обычная, лабораторная мышь.

Сериал занял первую строчку рейтинга платформы практически по всему миру.

Не исключено, что популярность новому сериалу принесла актриса Ли Ю-ми, прославившаяся после легендарной "Игры в кальмара".

Ранее "Игра в кальмара" от режиссера Хван Дон-Хека стала самым популярным шоу на платформе Netflix. Только за первый месяц зрители "насмотрели" более 1,65 миллиарда часов сериала. Сюжет разворачивается вокруг подпольных игр на выживание, в которых участвуют люди, нуждающиеся в деньгах. Ранее стало известно, что на 2022 год Netflix запланировал выход 25 кинопроектов из Южной Кореи.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

## Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

### УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

## 100 СКАНДВОРДОВ

### УМЕР АКТЕР ИЗ "ВЛАСТЕЛИНА КОЛЕЦ" ПИТ СМИТ



Актёр Пит Смит, исполнивший роль одного из лидеров орков в картине Питера Джексона "Властелин колец: Возвращение короля", умер в возрасте 62 лет в Новой Зеландии 29 января.

RadioTimes сообщает, что актёр принадлежал к коренной народности страны — маори. Сын Смита подтвердил информацию о смерти отца

и заявил, что причиной его кончины стала продолжительная болезнь. Кроме того, у артиста диагностировали деменцию два года назад. Пит Смит родился в 1959 году. На экранах начал появляться с середины 80-х. Снимался в таких фильмах, как постапокалиптика "Тихая земля", сериал "Герои", "Легенда о Джонни Линго" и других.

# СКОНЧАЛАСЬ ИТАЛЬЯНСКАЯ АКТРИСА МОНИКА ВИТТИ

Когда-то звезда итальянского кино не только составляла достойную конкуренцию небезызвестной Софи Лорен, но и являлась любимицей культового режиссера Микеланджело Антониони!

Моника Витти, снискавшая у себя на родине славу королевы итальянской комедии, покинула этот мир в возрасте 90 лет, а вот точных причин ее смерти пока что никто не называет, однако не исключено, что они носят естественный характер. Кроме того, известно, что в последние годы актриса страдала болезнью Альцгеймера. Моника была не только музой Микеланджело Антониони, но и его гражданской женой – прожив вместе около десяти лет, влюбленные расстались в конце шестидесятых годов двадцатого века. А потом, уже в 1995 году, актриса вышла замуж за фотографа и режиссера Роберто Руссо, с которым она довольно счастливо прожила вплоть до самого момента своей смерти. Прославилась же Моника благодаря знаменитой так называемой «трилогии отчуждения» Микеланджело Антониони – фильмам «Затмение», в котором она снималась вместе с Аленом Делоном, а



также «Ночь» и «Приключение». Актриса пять раз получала почетную премию «Давид ди Донателло» за лучшую женскую роль, кроме того, в 1990 году она попробовала себя еще и в качестве режиссера, сняв поставленный по собственному сценарию фильм «Тайный скандал» и сыграв в нем главную роль. В целом же на счету Моника несколько де-

сятков невероятно успешных ролей, однако, несмотря на свою головокружительную карьеру в киноиндустрии, в 80-е годы прошлого века Моника все-таки перестала сниматься в кино, всецело посвятив себя телевидению и театру. А в последние годы своей жизни актриса вела закрытый образ жизни, практически не появляясь на публике.

## ПЕВИЦА РИАННА ЗАБЕРЕМЕНЕЛА

33-летняя певица Рианна ждет ребенка от американского рэпера A\$AP Rocky. Об этом стало известно благодаря изданию Page Six, которое опубликовало свежие фото пары.

На прошедших выходных исполнительница шла по улицам родного города Рокки в длинной розовой куртке, застегнутой всего на одну пуговицу. Благодаря такому наряду было хорошо видно округливший-



ся живот певицы, который она украсила длинным ожерельем. Вместе с Рианной гулял ее парень, рэпер A\$AP Rocky.

Очевидцы рассказали иностранным журналистам, что в начале месяца пару заметили в одной из модных закусочных Нью-Йорка. Музыкантам пришлось пересечь за другой столик, чтобы певица смогла вместить свой растущий живот.

## СЕРДЮЧКА ОБЪЯСНИЛА, ПОЧЕМУ ИСПОЛНИЛА ПЕСНЮ ПРО БАНДЕРУ

Исполнение песни об одном из лидеров украинского националис-

тического движения Степане Бандере было импровизацией без какого-

либо политического смысла, заявил Андрей Данилко, создавший образ Верки Сердючки. «Это была импровизация. Не надо выдумывать то, чего нет. Эта песня в тот момент, когда записывалось «Дизель шоу», была вирусной и популярной в интернете, в TikTok. Я воспринимаю ее как просто песню, и не более того». Данилко также отметил, что слова были вырваны из контекста, а саму песню он исполнил не на Майдане или в прямом эфире. Помимо этого, артист заявил, что людям, которые обсуждают инцидент, попросту «нечем заняться».



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Обтирание снизит температуру!

**Действительно ли обтирания мокрой губкой и спиртом помогают снизить температуру?**  
В. Грушецкий.

Эти методы раньше были популярны, так как позволяли увеличить испарение влаги с кожи и снизить температуру тела. Но они могут вызвать озноб. Сегодня специалисты не советуют использовать холодную воду и спирт для снижения температуры.

## Бактериальная инфекция бывает разной

**Слышал, что бактериальная инфекция (осложнение после ОРВИ) бывает разной. Как врач может определить, какая инфекция у меня?**

А. Фоминовская.

Для определения бактерии-возбудителя необходим тест, называемый посевом бактериальной культуры. При этом также проводят тест на чувствительность бактерий к антибиотикам для подбора наиболее эффективного препарата против данного микроба. Все большее число спе-

циалистов рекомендуют проводить эти тесты для каждого пациента перед назначением антибиотиков. Это значит не назначать антибиотики по телефону. К сожалению, посев бактериальной культуры дает результат только через 2 недели. Поэтому при выраженной инфекции врач назначает антибиотик, основываясь на собственных знаниях и опыте. В случае хронической вялотекущей инфекции посев на микробную флору наиболее рационален. И если врач не предложил провести посев бактериальной культуры и тест на чувствительность перед назначением антибиотиков, попросите его об этом сами.

Каланхоэ должно расти в каждом доме. Это растение поглощает вредные излучения бытовой техники.

## Чем круп отличается от ларингита?

**Когда я был маленьким и часто болел, нередко слышал о крупе. Сейчас эта болезнь не на слуху. Чем она отличается от ОРВИ и ларингита?**

Евгений.

Круп - старый термин, использовавшийся для обозначения отека гортани, преимущественно у детей.

Отличительной особенностью детского возраста является узость дыхательных путей и высокая реактивность (быстрый и выраженный отек при многих видах воздействия). Миллиметровый отек у взрослого человека будет едва заметен, а у ребенка вызовет сужение дыхательных путей на 1/4 или 1/2 диаметра. Для взрослого это лишь легкое неудобство, а для ребенка неотложное состояние.

## Врач назначил леденцы с цинком

**Доктор сказал, что это поможет скорее избавиться от простуды. Действительно поможет?**

Олег.

Нет никаких доказательств того, что леденцы с цинком ускоряют лечение простуды. Кроме того, цинк может вызывать побочные эффекты, такие как раздражение слизистой оболочки рта, тошноту и диарею. Чтобы сопоставить благотворные эффекты цинка и вред, необходимы дальнейшие исследования.

Т. Евсеева, терапевт, врач высшей категории.

## Каков ваш возраст?

Если вы старше 45 лет, то сердце уже на 2 года старше вашего организма. Прибавьте к своему возрасту 2 года.

## Подсчитайте индекс массы тела

Это показатель соотношения роста и веса. Чтобы его рассчитать, разделите массу в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Для возведения в квадрат число умножьте само на себя. В норме показатель на уровне 18-25 (больше 25 - у вас лишний вес). Если индекс больше 30, прибавьте 5 лет к реальному возрасту. Излишняя худоба тоже не омолаживает «мотор». Если ваш индекс меньше 18, прибавьте 1 год к вашему возрасту.



## Вы курите?

Если да, добавьте 1 год к возрасту. Помните, что курение является ключевым фактором риска сердечных приступов и инсультов.

## Сколько времени в день вы сидите?

Если 3/4 рабочего дня и больше, то это очень плохо для вашего сердца. Плюс 2 года.

## Артериальное давление не повышено?

Повышенное давление заставляет сердце работать на износ. Если дав-

ление выше 140/90 мм рт. ст., то сердце старше на 10 лет. Нужно обратиться к кардиологу за помощью.

## Подведем итоги

Посчитайте, сколько всего вы прибавили лет к своему возрасту. Сколько получилось? Моложе вашего организма сердце быть не может, а вот старше - запросто.

На сколько бы лет оно ни было старше вас, помогли ему в этом только вы! Большую роль в этом играют вредные привычки, стрессы, лишний вес, недостаток движения и заботы о здоровье.

Делайте выводы и принимайте меры, чтобы ваш «мотор» еще много лет вас не подводил.



### Можно узнать, кто донор?

Чаще всего информация о донорах конфиденциальна, и большинство клиник не дают пациентам возможность выбрать донора самостоятельно. Выбор осуществляет сотрудник репродуктивного центра, подбирая человека, который будет максимально похож на пациента или будет соответствовать его пожеланиям. Распространять разрешается лишь общую информацию - возраст, образование, цвет глаз и волос, а также данные о здоровье донора.

Лишь в немногих клиниках есть услуга знакомства с донором спермы или яйцеклетки. Также есть возможность привести собственного донора, но ему в этом случае придется пройти все необходимые исследования.

### Я могу выбрать пол будущего ребенка?

В целом, ЭКО предполагает возможность выбрать пол будущего ребенка заранее. Но, согласно закону, планировать пол ребенка запрещено - за исключением случаев, когда у родителей есть заболевания, передающиеся малышу по женской или мужской линии.

# ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ СПРОСИТЬ ОБ ЭКО

В этом случае узнать, кто родится - мальчик или девочка, - нужно в обязательном порядке. Если, например, эмбрион мужского пола, а по мужской линии передаются серьезные заболевания, его могут не подсаживать. Можно посадить другой - женского пола, если таковой имеется. В данном случае решение принимается пациентами (супружеской парой) и врачом совместно, исходя из индивидуальной ситуации.

### Что делают с оставшимися эмбрионами?

В ходе стимуляции обычно получают около десяти эмбрионов (иногда больше). Два-три из них пересаживают. Что делать с остальными, как правило, решает клиент. Чаще всего оставшиеся после оплодотворения эмбрионы продолжают храниться в репродуктивном центре на тот случай, если пара захочет еще детей. Услуга хранения является платной.

Если же в течение оговоренного договором времени женщина не указала, как распоряжаться эмбрионами, клиника может поступить с ними по собственному усмотрению - например, утилизировать. Также клиентка может передать эмбрионы клинике. В этом случае их используют в качестве донорских тем людям, которым это необходимо.

### Если я одинок

В России экстракорпоральное оплодотворение возможно только для семейных пар или одиноких женщин. Одиноким мужчинам в этом случае отказывают. Это прописано в главном приказе, регулирующем сферу искусственного оплодотворения.

В случае с одинокими женщинами возможно два варианта развития событий. Если женщина сохраняет собственные яйцеклетки, то ей требуется только донорская сперма. Если же резерв яйцеклеток истощен, ей могут предложить донорскую яйцеклетку или сразу донорский эмбрион.

### Могут ли эмбрион украсть?

Это невозможно, все пробирки подписываются сразу после заполнения и хранятся в специальном криохранилище.

В работе обычно принимают участие два специалиста: один из них работает с материалом, а другой следит, чтобы не было ошибок. Единственный момент, когда может возникнуть путаница (и то по вине клиента), - в ходе транспортировки спермы, когда биоматериал привозят самостоятельно, а не получают в клинике. Однако и это маловероятно.

### ЭКО-дети особенные?

Когда ЭКО только начинало развиваться, сформировалось немало мифов о том, что дети, зачатые искусственно, имеют какие-либо отклонения и в целом отличаются от обычных детей. Это не так.

Раньше во время оплодотворения подсаживали два или даже три эмбриона, чтобы увеличить шансы на зачатие. Нередко приживались все эмбрионы, и беременность получалась многоплодной. Соответственно, дети рождались с меньшей массой тела и часто требовали дополнительного ухода после родов.

Однако современные технологии позволяют переносить один эмбрион с высокой вероятностью зачатия. Так что ребенок, рожденный с помощью ЭКО, ничем не отличается от малыша, зачатого естественно. Вся информация об этом - просто мифы.

## Можно ли родить при опущении матки?

**У меня примерно через год после родов обнаружили опущение матки. Ни физиопроцедуры, ни упражнения Кегеля не помогли. Хочу второго ребенка. Можно ли родить при опущении матки? Какие бывают осложнения?**

**Тамара.**

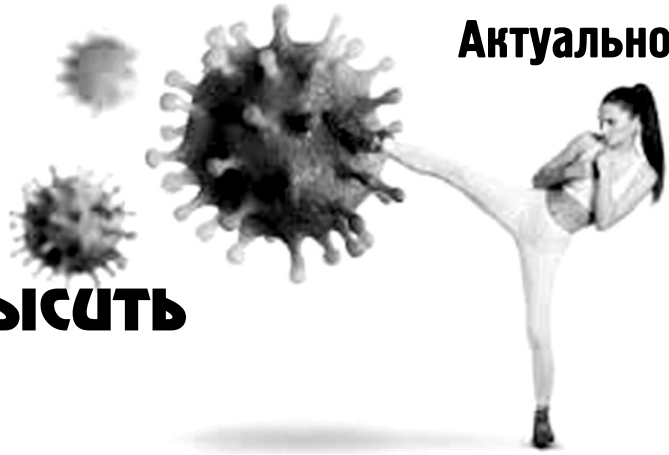
При росте плода ваше состояние может ухудшиться. Возможен даже выкидыш. Поэтому, сначала лучше пролечиться, а потом думать о ребенке. Если опущение незначительное, беременность выносить вполне реально. Только со II триместра придется лечь на сохранение. Причем, лечь в прямом смысле, чтобы ослабить сильное давление на

соседние органы при ненормальном положении матки. Обязательно надо будет носить поддерживающий бандаж. Родать при опущении матки не рекомендуется. Кесарево сечение - лучший вариант. Во время операции заодно могут сделать и пластику матки.

**И. Ромашина, гинеколог, врач высшей категории.**

**КАК УКРЕПИТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ,  
ЕСЛИ ШИПОВНИК И ЛИМОН УЖЕ НЕ ПОМОГАЮТ?**

## 6 способов повысить иммунитет



**В**опрос укрепления иммунитета встает особенно остро, ведь именно от него зависит, подхватите вы вирус или нет. Предлагаем несколько способов, которые помогут укрепить здоровье в зимний сезон.

### Вылечить гланды

Если вы часто болеете простудными заболеваниями, проверьте гланды. В них содержится большое количество защитных клеток - лимфоцитов, которые препятствуют попаданию вредоносных бактерий в организм. При хроническом тонзиллите ресурс миндалин истощается и защитные силы ослабевают. Врачи рекомендуют при проблемах с гландами делать промывание хотя бы 1-2 раза в год.

Гланды - не единственный орган, который производит лимфоциты. В иммунную систему также входят аппендикс, селезенка, лимфатические узлы, костный мозг, кишечник.

### Ускорить лимфоток

Застой лимфы - одна из самых распространенных причин сниженного иммунитета. Из-за медленного лимфотока токсины и вредные вещества дольше остаются в организме и отравляют его. В этом случае все силы уходят на борьбу с интоксикацией, а на противостояние вирусам их не остается.

### Целебный бокал вина

О полезных свойствах вина знали еще в древности, однако официальной медициной они были признаны лишь в начале 1990-х годов. Тогда появилось отдельное направление по лечению болезней винами - эноterapia.

Виноградные вина содержат полезные вещества - танины и антиоксидант ресвератрол. Для лечения применяют в основном столовые вина - в них мало алкоголя и много полезных веществ. Каждый сорт показан при определенных заболеваниях. Обычно рекомендуется принимать не более 50 мл ежедневно.

Белое столовое вино применяют при болезнях мочеполовой системы. Мускатные вина эффективны при болезнях дыхательной системы. При кашле энотерапевты назначают красное полусладкое вино, настойное на корнях горького перца. Общеукрепляющим эффектом обладает белое сухое вино, настойное на цитрусовой кожуре.

Также для лечения заболеваний суставов и кожных недугов используются ванны, маски и массажи с добавлением вина.



Разогнать лимфоток помогут аэробные упражнения - бег, плавание, танцы, прыжки. Также введите в рацион больше клетчатки - не менее 25 г в день в чистом виде. По возможности откажитесь от дезодорантов: они закупоривают поры и мешают токсинам выходить вместе с потом.

### Употреблять томаты и морковь

Томаты и морковь богаты ликопином, который повышает содержание в клетках каротина. Это антиоксидант, помогающий бороться со свободными радикалами. Также он отвечает за синтез витаминов А и Е, которые необходимы для формирования и защиты иммунных клеток. Лучше всего ликопин усваивается из термически обработанных помидоров и моркови, а также совместно с жирами.

### Восполнить дефициты

Снижение иммунитета часто объясняется сезонным дефицитом витаминов С, D и группы В. Вегетарианцы могут испытывать нехватку витамина В12, железа. Также важными микроэлементами являются селен и цинк. Однако, прежде чем принимать витамины и БАД, необходимо точно выяснить, чего не хватает.

Некоторые дефициты можно обнаружить по внешним признакам. Если ногти сухие и ломкие, наверняка у вас нехватка витамина А, а если на них появились белые полосы, организму недостает витаминов группы В. Вы курите? Значит, скорее всего, испытываете дефицит витаминов С и В7. Кровоточивость десен обычно указывает на нехватку витамина Р. Мышечная слабость, боль в суставах и тревожные состояния могут быть следствием дефицита витамина D.

### Использовать ароматы

Укрепить местный иммунитет могут эфирные масла. Их можно периодически вдыхать в течение дня, добавляя в ванну, делать паровые ванночки или использовать в бане. Натуральные качественные масла можно даже принимать внутрь, но об этом должна быть отметка на упаковке.

Лучше всего стимулируют иммунитет масла чайного дерева, сосны, лаванды. Эвкалипт и мята оказывают противовоспалительное действие, а цитрусовые, розмарин и чабрец помогают при вирусных заболеваниях.

### Гулять в лесу

Лесной воздух богат фитонцидами. Это летучие соединения, которые имеют антибактериальный эффект, борются с вирусами и повышают активность клеток-киллеров в организме. Считается, что фитонциды сосны эффективны при лечении туберкулеза, а фитонциды дуба и пихты - при лечении дифтерии.

Кроме того, красивые пейзажи и лесные звуки благотворно воздействуют на нервную систему. Достаточно 20-30 минут на природе, чтобы расслабиться и почувствовать прилив сил.

Если вы живете в городе и лес находится далеко от вас, выбирайте лучшее из того, что можете себе позволить, - например, прогулку в парке. Если он достаточно большой, то воздух в нем свежее, чем в центре мегаполиса. Это также принесет пользу организму!

# РЕВМАТИЗМ ВРЕДЕН ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



Считается, что любые боли в суставах связаны с ревматизмом.

Так и говорят: «Колени болят, ревматизм замучил».

При ревматизме действительно болят суставы. Но больше всего от ревматизма страдают сердце и сосуды. О том, что такое ревматизм, рассказывает врач-кардиоревматолог Индира Юсупова.

**Ревматизм - это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое приходит с возрастом?**

**И. Редькин.**

Ревматизм - аутоиммунное заболевание, при котором воспаляется соединительная ткань. Этот процесс запускает, как правило, ангина, вызванная стрептококком А. Соединительная ткань у нас существует везде, в том числе в сосудах, во внутренней оболочке сердца, эндокарде, клапанном аппарате сердца, а также в коже и суставных поверхностях. Проявляется ревматизм заболеванием сердца, лихорадкой, повышением температуры, слабостью, болью в суставах и васкулитами - воспалением внутренней оболочки сосудов. Степень проявления разная. Вплоть до инсульта. Сосуды располагаются везде, поэтому повреждаются жизненно важные органы - почки, мозг и сердце. Воспалительная реакция в почках ведет к пиелонефриту. Если в зоне поражения головной мозг, то это хорея большая и малая - произвольные движения мышц. Могут быть изменения со стороны психики, плаксивость, обидчивость, а также произвольные движения тела и мимики. Если болен ребенок, родители могут

списать это на неправильное поведение. Думают, что он передразнивает окружающих, а на самом деле это проявление болезни.

**Ревматизм - это следствие инфекционного поражения?**

**И. Родионова.**

- Это следствие аутоиммунной реакции. Специфический бета-гемолитический стрептококк выделяет токсины, которые повреждают соединительную ткань органов. Поэтому развивается аутоиммунная реакция. Свою собственную ткань организм воспринимает как чужеродную и дает команду начинать вырабатывать антитела к ней.

**Как ревматизм поражает сердце, что именно в нем меняется? Как распознать ревматизм сердца?**

**Г. Сулейменова.**

- Поражаются клапаны сердца. Проявляется это болями,

**ЕСЛИ У ВАС БОЛЕЛИ МАМА ИЛИ БАБУШКА, ВПОЛНЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО И У ВАС БУДЕТ РЕВМАТИЗМ. СЛЕДИТЕ ЗА НОСОГЛОТОЧНЫМИ ИНФЕКЦИЯМИ.**

одышкой, учащенным сердцебиением, которое еще бывает из-за интоксикации. Если сделать УЗИ сердца, то выявится пролапс митрального клапана, это когда связочный аппарат становится слабым: клапан не полностью закрывается и пропускает кровь. Со временем, если заболевание не лечить, проявляется недостаточность митрального клапана. В более тяжелых случаях развивают-

ся стенозы - это когда клапаны кальцифицируются, становятся склерозированными и тугоподвижными. Происходит сужение отверстий.

**Лечится ли ревматическая болезнь сердца?**

**С. Продина.**

- Да, она лечится. В основном - антибиотиками. Курс терапии - 1 месяц, затем профилактика. Используют нестероидные противовоспалительные препараты. Профилактика делается постоянно, один раз в 3 недели, а обострения, конечно, лечат курсами минимум 10 дней или больше.

**Можно ли избавиться от ревматоидных болей?**

**Н. Петрова.**

- Избавиться сложно, когда процесс уже застарелый. Пока человек достаточно молодой, до 40 лет, надо обязательно лечить хронические воспалительные процессы в горле, но не только антибиотиками, но и растительными препаратами, тем, что дает природа. Очень часто ревматизм поражает нервную систему. Половина инсультов вызваны именно ревматизмом. Зачастую за диагнозом ИБС на самом деле скрыта инфекция. Пусть даже не бета-гемолитический стрептококк, но какая-то другая. При ишемической болезни сердца происходит склероз коронарных сосудов, появляется склеротическая бляшка. Из-за чего она появляется? Все говорят, что из-за нарушения жирового обмена, но надо понимать, что вначале было воспаление, потом уже появился рубец.



### **Чем отличается ревматизм у взрослых и детей?**

**Н. Малухина.**

- У детей проявляется более яркая клиника - сильная ревматическая лихорадка на начальных стадиях. А у взрослых чаще развивается ревматическая болезнь сердца как следствие воспаления. У каждого человека это проходит по-разному. Одни люди реагируют очень ярко на любую инфекцию, а другие долго не болеют, а потом переносят болезнь в тяжелой форме.

### **Каким образом лишние килограммы могут влиять на развитие ревматизма?**

**М, Сапрыкин.**

- Самым непосредственным образом. Идет нарушение обменных процессов. Это способствует развитию болезни. Поэтому от лишнего веса надо обязательно избавляться. Очень много зависит от того, подвижный человек или нет.

### **Чем отличается ревматический артрит от полиартрита?**

**Николай.**

- Артриты ревматического происхождения протекают намного легче: летучие боли, нет деформации суставов. При прогрессирующем ревматоидном полиартрите в основном страдают сердце и сосуды головного мозга. Лечение, впрочем, одинаковое: противовоспалительное и антибактериальное. Среди причин артритов на первом месте тоже инфекция. Еще одна причина - травмы, например, у спортсменов или у людей, вынужденных поднимать тяжести. При ревматизме такого грубого поражения суставов нет.

### **Что надо делать, чтобы не было ревматизма?**

**О. Зозуля.**

- Совсем избавиться от ревматизма вряд ли получится. У нас очень плохой воздух, из-за загазованности сжигается слизистая носоглотки, она становится сухой, легко ранимой, проницаемой для любой инфекции. Иммунитет, естественно, страдает. Если жить в экологически благополучном месте, заболеваний ревматизмом наполовину станет меньше. Кроме того, больной

должен относиться к себе внимательно, выбирать грамотного врача, выполнять аккуратно все предписания и регулярно проходить профилактические и лечебные курсы. Существует еще и наследственная предрасположенность. Если у вас болели мама или бабушка, вполне вероятно, что и у вас будет ревма-

### **ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЮТСЯ РЕВМАТИЗМОМ СЕРДЦЕ, КОЖА, КРУПНЫЕ СУСТАВЫ – КОЛЕННЫЕ, ЛОКТЕВЫЕ, ЛУЧЕЗАПЯСТНЫЕ.**

тизм. При диагностике любой болезни врачи всегда должны первым делом исключать ревматизм. Проблема в том, что пока не проявится поражение ткани, диагноз не ставят. Поэтому надо самостоятельно бороться с носоглоточными инфекциями, обязательно следить за состоянием желудка и кишечника - от них зависит иммунитет человека.

### **Какие физиопроцедуры помогают при ревматических болях?**

**С. Адамян.**

- Кому-то помогает парафин, он снимает боль на какое-то время. Во время болезни идет воспаление, аутоиммунный процесс, его надо прервать. Для этого надо принимать нестероидные противовоспалительные препараты, проводить десенсибилизирующую терапию против аллергии. Ну и самое главное - состояние горла. Даже если его просто полоскать соевым раствором, можно избавиться уже от половины инфекций и токсинов. Лучше всего использовать морскую соль. Надо делать очень слабый раствор, потому что она сильно сушит: на стакан воды - 1/2 чайн. ложки соли. Прополаскивать слизистую достаточно один-два раза в день.

### **Что делать, если порок сердца уже есть?**

**В. Кравченко.**

- Все зависит от того, какой именно диагностируют порок. Если это декомпенсированный стеноз митрального клапана, то поможет только операция. Если это сердечная недостаточность, нарушение ритма, то протезирование клапана. И дальше - симптоматическое лечение: принимают препараты, препятствующие образованию тромбов. А тромбы все-таки будут появляться, потому что протез - это инородное тело.

### **Как точно узнать, есть ли у вас ревматизм? Есть ли достоверная диагностика?**

**Ж. Пахомов.**

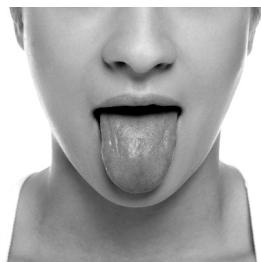
- Анализы, конечно, есть, и они достоверны, но ориентироваться только на результаты анализов нельзя. Врач принимает во внимание - симптомы заболевания, жалобы больного. Дело в том, что результаты анализов могут быть положительными, даже если у человека нет ревматизма, и отрицательными, если есть ревматизм, и уже в запущенной форме. То есть все анализы крови, СРБ, ревмапробы не являются главными в диагностике. Решающим критерием являются симптомы ревмокардита и полиартрита. Еще один ориентир - ревматоидные узелки и эритемы на коже, узелки подкожные. Если сомневаетесь, есть у вас ревматизм или нет, обратитесь к врачу, которому доверяете. Лечение ревматизма серьезно. Оно подрывает здоровье: антибиотики разрушают иммунитет, провоцируют рост грибковой микрофлоры. Поэтому нужно обязательно обращаться к врачу и обязательно обследоваться, чтобы развеять все сомнения. Ревматизм нужно лечить, и чем раньше, тем лучше.

## **Не навреди**

### **Как лечить распухшие суставы на руках?**

**Самые главные препараты - нестероидные противовоспалительные. Помогают и радоновые натуральные источники.**

Санаторно-курортное лечение может на какое-то время снять симптомы. Некоторым-больным его хватает на год, а кому-то и на три года. Результат зависит от того, какой это источник и каковы особенности организма. Очень важно помнить, что радон вреден для сердца, поэтому ванны нужно принимать с осторожностью. Вообще на источники надо ездить молодым. Людям пенсионного возраста это может быть вредно для сердца.



## ГЛОССИТ

**Что это за болезнь?**  
**При глоссите язык воспаляется, становится ярко-красным или бордовым.**

З апушенный глоссит приводит к образованию папиллом - грибовидных наростов на ткани языка. Глоссит вызывают бактерии и вирусы. Причем этому особенно способствуют ожоги, механические травмы языка и ротовой полости. Доказано, что факторами риска, провоцирующими развитие глоссита, являются никотин, алкоголь, горячая пища, острые специи, а также аллергия на зубную пасту, полоскатели, освежители полости рта, карамель. Глоссит проявляется и при железодефицитной анемии, красном плоском лишае, афтозе, сифилисе.

Симптомы глоссита:

- жжение, воспаление языка;
- язык становится ярко-красным или бордового цвета;
- при анемии язык покрывается бледным налетом;
- язык может увеличиться в размерах и стать мягким;
- бывает трудно жевать, глотать, говорить.

Если появились эти симптомы и не исчезли в течение суток, обязательно пойдите на прием к стоматологу. Консультация специалиста необходима и в том случае, если появились трудности с дыханием воздуха, глотанием или произношением.

**Л. Соколова,**  
**лор, врач высшей категории.**

# Пародонтоз: как вовремя его заметить и не потерять зубы

**РАНЬШЕ ОТ ПАРОДОНТОЗА СТРАДАЛИ ТОЛЬКО ПОЖИЛЫЕ, НО ТЕПЕРЬ С ЖАЛОБАМИ К СТОМАТОЛОГАМ ПРИХОДЯТ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ.**

## Что такое пародонтоз

Это невоспалительное заболевание, которое медленно поражает пародонт, то есть десны, кости, слизистую оболочку и связки. Состояние опасно тем, что зубы постепенно оголяются. Если вовремя не обратиться к врачу, они будут шататься, а потом выпадут. Раньше от пародонтоза страдали только пожилые, но теперь с жалобами к стоматологам приходят и молодые люди.

## Пародонтоз часто путают с пародонтитом

Обе болезни, в конечном счете, приводят к выпадению зубов. Разница - в природе возникновения: второе заболевание вызывает инфекция. Десны начинают опухать и кровоточить. Вот тогда человек замечает воспаление.

## Почему начинают "сползать" десны

Причин, по которым у людей развивается пародонтоз, несколько. Это:

- ✓ неправильный уход за зубами. Травмировать десны можно во время чистки зубов. Например, если делать это слишком агрессивно и с давлением. Иногда вредит и неаккуратное использование зубной нити;
- ✓ гормональные изменения у женщин. Уровень женских гормонов колеблется всю жизнь. Сдвиги происходят, например, во время полового созревания, беременности и менопаузы. В эти периоды пародонт особенно уязвим;
- ✓ некоторые болезни - сахарный диабет, атеросклероз, гипертония, поражения костей и хронические проблемы с внутренними органами;
- ✓ наследственность. Каждый третий человек предрасположен к заболеванию пародонта. В этом случае хороший уход за полостью рта не спасает;
- ✓ курение. Вещества, которые содержатся в сигаретном дыме, травмируют слизистую полости рта. К тому же у курильщиков на зубах часто появляется

налет. Из-за него также начинают «сползать» десны;

✓ неправильный прикус. Когда зубы растут неровно, кости и десны находятся под давлением. Из-за этого ткани пародонта «сползают»;

✓ пирсинг. Украшения в губе или языке нередко натирают десну. Если на ней постоянно появляется раздражение, она может начать отступать от зубов.

## Каковы симптомы пародонтоза

Все зависит от того, насколько запущена ситуация. Стоматологи выделяют три степени пародонтоза.

**Легкая.** Появляются зуд, жжение и ломота в разных участках челюсти. Слизистая или не меняет цвет, или немного бледнеет. На этом этапе десны могут начать опускаться. Из-за этого зубы кажутся длиннее обычного. Они по-прежнему крепко стоят на месте, но некоторым пациентам кажется, что это не так.

**Средняя.** Десна отступает сильнее. Межзубные промежутки слегка расширяются. Человеку неприятно есть и пить горячее или холодное.

**Тяжелая.** Зубы начинают шататься, иногда выпадать. Может возникнуть воспаление и появиться гной.

## Как лечат эту болезнь

При первых легких признаках болезни нужно записаться к стоматологу или пародонтологу. Врач проведет осмотр и назначит рентген. Если диагноз подтвердится, начнет лечение. Сначала выяснит, что травмирует десну. Придется отказаться от жесткой зубной щетки. Затем проведет профессиональную чистку. Если есть кариес, избавит от него. Расшатавшиеся зубы, скорее всего, придется удалить и заменить протезами. Таким пациентам назначают процедуры, которые улучшают кровообращение пародонта. Например, массаж и физиотерапию. Из препаратов, которые прописывают врачи, есть иммуностимуляторы, гормоны и витамины. Еще доктор может пореко-

При пародонтозе и других воспалительных заболеваниях десен полезно жевать несколько минут кусочек листа алоэ и 1/4 мелкой луковицы. Смесь жуем, но не проглатываем.

От пародонтоза залейте 1 чайн. ложку семян укропа стаканом кипятка и полощите рот несколько раз в день теплым настоем.



мендовать диету. При пародонтозе надо есть больше молочных продуктов, овощей и фруктов, а количество мяса и соли сократить.

### Что делать, чтобы он не появился

Стопроцентной гарантии, что у вас никогда не будет проблем с деснами, нет. Но можно снизить риски. Как?

✓ **Чистите зубы щеткой дважды в день.** Отводите на это по две минуты. Используйте пасту с фтором и мягкую щетку, которая не будет травмировать слизистую. Очищайте внешнюю, внутреннюю и жевательную стороны зубов. Не забывайте про язык - на нем тоже обитают бактерии.

✓ **Пользуйтесь зубной нитью.** Стоматологи рекомендуют применять ее раз в день. Нить удаляет то, с чем не справляется щетка: остатки пищи и налет между зубами. Последний, если не убирать, превращается в зубной камень. Избавиться от налета потом можно только в кабинете у дантиста. Полоскание тоже помогает избавиться от частичек пищи во рту. Используйте его два раза в день после применения зубной щетки или нити.

✓ **Регулярно делайте профессиональную чистку.** Во время процедуры стоматолог убирает зубной камень и налет. К тому же осматривает десны и предупреждает пациентов, если появились симптомы пародонтоза.

✓ **Бросьте или не начинайте курить.** Обычные или электронные сигареты, жевательный табак и трубка - все они одинаково ослабляют иммунитет. Организму трудно бороться с заболеваниями пародонта, а раны на слизистой заживают тяжелее. Если у вас уже есть пародонтоз и вы не избавились от привычки, лечение может не подействовать.

**В. Грушев,**  
пародонтолог, врач  
высшей категории.

## ПЛОХОЕ ЗРЕНИЕ: О СПОРТЕ НАДО ЗАБЫТЬ?

**?** *Одни врачи считают, что спорт помогает забыть о проблемах со зрением. Другие твердят, что перенапряжение глаз во время занятий не приводит ни к чему хорошему. Так как же быть нам, пациентам?*

**Иван Абрамов.**

### Какой вид спорта подходит для людей с нарушением зрения

Это могут быть бег, плавание, спортивная ходьба и гимнастика, йога, катание на велосипеде. Преимущество этих занятий в том, что они не вызывают резкого повышения пульса и общей нагрузки на организм, их интенсивность невысока. Такие упражнения способствуют расслаблению и отдыху, подходят каждому пациенту вне зависимости от возраста и рода деятельности.

Помимо этого, многие из предложенных занятий могут выполняться на свежем воздухе, что также способствует релаксации глаз и укреплению зрения. Эти виды спорта, в особенности в сочетании с лечебной глазной гимнастикой, оказывают не только профилактический эффект, но и позволяют постепенно улучшить зрение.

### Подвижные игры с мячом

Отличную тренировку мышц глаза обеспечивают подвижные игры с мячом или, например, бадминтон. Концентрируя взгляд на нужном нам предмете, в данном случае это мяч или волан, мы попеременно расслаб-

ляем и напрягаем глаза, что является хорошей альтернативой глазной гимнастике.

Рекомендуется проводить занятия несколько раз в неделю, минимум по тридцать минут, но не переуусердствовать.

### Чего делать нельзя

Любые интенсивные нагрузки противопоказаны. Сюда входят пауэрлифтинг, акробатика, любые виды бодибилдинга и даже занятия в тренажерном зале.

Если вы уже занимаетесь, обязательно посоветуйтесь с врачом. Возможно, вам необходимо проводить занятия низкой или средней интенсивности, и обязательно под контролем персонального тренера. Противопоказаны любые виды борьбы (бокс, самбо). Подобные занятия увеличивают внутриглазное давление и напряжение, а также повышают риск физической травмы головы или глаз.

Если у вас есть проблемы со зрением, подходить к выбору физической активности для себя нужно ответственно. Не стоит отдавать предпочтение малопо-движному образу жизни, даже обычная прогулка на свежем воздухе в умеренном темпе будет полезна.

**Н. Левинская,** офтальмолог,  
врач высшей категории.

### При синдроме сухого глаза

→ **Делайте перерывы, работая за компьютером, чтобы выполнить упражнения, или хотя бы поморгайте.**

→ **Закапывайте препарат искусственной слезы с гиалуроновой кислотой каждые 2 часа в течение рабочего дня.**

## Как гипертония влияет на слух

**Артериальная гипертония имеется у каждого второго человека. И она же становится причиной проблем со слухом.**

Кот показателей артериального давления и от кровообращения в мозге. При каждом случае подъема давления слух ухудшается примерно на 10-20 дБ. При своевременном лечении слух можно восстановить.

Но люди зачастую не обращают внимания на головокружения и шум в ушах во время гипертонического криза. Если эти симптомы сохраняются и после нормализации давления, значит, начались отклонения в работе уха. Если в течение месяца не посетить лора, не стоит на-

деяться на восстановление слуха. По-может только слуховой аппарат.

Исследования показали: при II стадии гипертонической болезни, когда давление повышается до 160-170/100-109 мм рт. ст., 25% больных нуждаются в серьезном восстановлении слуха. Если же давление поднимается до 200-210/110-120 мм рт. ст., у таких пациентов нормального слуха нет вообще. Им диагностируют 2-ю или 3-ю степень тугоухости. Таким больным необходимо про-верять слух минимум 2 раза в год и курсом принимать соответствующие лекарства.

☛ **Всем гипертоникам необходимо посещать лора для проверки слуха.**

☛ **Если лечение начать вовремя, возможно, не придется пользоваться слуховым аппаратом.**



**Кишечник населяют миллиарды бактерий - как вредных, так и полезных. Вторые называются пробиотиками. Эти микроорганизмы улучшают пищеварение, предотвращают дисбактериоз. И за ними не нужно бежать в аптеку. Полезные бактерии есть в обычных продуктах.**

## Самые полезные продукты

**1. Квашеная капуста.** Это настоящий клад полезнейших микроорганизмов. При этом пробиотики, содержащиеся в капусте, всасываются в нижнем отделе кишечника, тогда как искусственные погибают от желудочного сока. Кроме того, капуста содержит клетчатку, витамины С, В и К, натрий, железо... Самое главное, чтобы продукт был непастеризованным: пастеризация убивает бактерии, в том числе полезные.

**2. Соленья.** Соленые огурчики и помидоры,

моченые яблоки - богатый источник пробиотиков. Находясь в растворе соли и воды, они выделяют собственные молочнокислые бактерии. Важное условие - отсутствие уксуса в рассоле, так как он уничтожает микроорганизмы, в том числе полезные. Богаты пробиотиками и помогают восстанавливать микрофлору и выводить из организма шлаки и токсины консервированные оливки.

**3. Кисломолочные продукты.** стакан кефира, йогурта, простокваши или ряженки, порция творога или кусок сыра - это не только вкусный и здоровый перекус, но и хороший способ снабдить организм пробиотиками. Так, в кефире содержится более десяти видов полезных бактерий, а также

вещества с антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Еще более полезен натуральный йогурт, содержащий живые бактерии, без консервантов, подсластителей и усилителей вкуса. А чтобы быть на 100% уверенными в качестве, его лучше сделать дома. Еще один чудо-продукт - ацидофильное молоко. Для его производства используют закваску из ацидофильной палочки, молочнокислого стрептококка и кефирных грибов. Такое молоко останавливает гнилостные процессы в организме и способствует росту полезных бактерий.

Если хотите употреблять в пищу кисломолочные продукты, которые действительно содержат полезные бактерии, покупайте кефи-

ры и йогурты с небольшим сроком годности (не более 5-7 дней).

**4. Соевые продукты.** Японская кухня неспроста считается одной из самых здоровых в мире. Меню японцев богато соевыми продуктами, в которых много нужных нам пробиотиков. Включайте в рацион тофу, соевый соус и суп мисо (именно благодаря мисо японцы могут похвастаться хорошим здоровьем и долголетием).

**5. Чайный гриб.** Этот напиток имеет довольно приятный кисло-сладкий вкус и хорошо утоляет жажду. Но главное - обеспечит ваш организм щедрой порцией полезных бактерий.

**И. Ерофеев, гастроэнтеролог, врач I категории.**

## РАЗЖИЖАЕМ КРОВЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

**Из-за густой крови может быть много проблем: варикоз, образование тромбов, инсульт. Зная, какие продукты уменьшают, а какие усиливают свертываемость, вы можете поправить здоровье.**

### Общие рекомендации

При густой крови важно не только не есть продукты, которые усиливают свертываемость. Нужно пересмотреть свой подход к питанию. Например, почаще отказываться от сладкого, выпечки, жирной и острой пищи. Есть больше овощей и фруктов, пить больше воды.

### Эти продукты разжижают кровь

✓ **Вода.** При первых признаках варикоза и других проблем с кровью задумайтесь, достаточно ли вы пьете воды. 1,5-2,5 л в день - средняя норма.

✓ **Малина.** Эта ягода богата таким же веществом, как и аспирин, который часто пьют, чтобы понизить вязкость крови. Вот только у аспирина есть побочные действия, у малины - нет. Так что ешьте свежую малину, сушеную, малиновое варенье, пейте чай из листьев малины и черной смородины.

✓ **Льняное масло** богато полиненасыщенными жирными кислотами, витамином Е. Это помогает восстановить эластичность сосудов.

✓ **Жирная рыба** - сильное средство против атеросклеротических бляшек.

✓ **Чеснок** способствует рассасыванию тромбов. Ешьте его в свежем или слегка подвяленном на свежем воздухе виде.

✓ **Морская капуста.** Для крови очень полезны продукты, содержащие йод. Они уменьшают вязкость крови и повышают тонус сосудов. Так что все морепродукты будут на пользу.

✓ **Помидоры.** Благодаря ликопину нормализуют уровень холестерина. А рутин укрепляет стенки сосудов.

✓ **Хурма.** Благодаря наличию флавоноидов этот фрукт разжижает кровь, препятствует образованию тромбов, укрепляет сосуды и нормализует уровень холестерина в крови.

✓ **Капуста.** Полезна любая, в том числе квашеная. Но краснокочанная богата калием, витаминами С и группы В. Она улучшает качество крови и препятствует образованию тромбов.

✓ **Цитрусовые** содержат витамин С и много жидкости. Особенно хорошо

разжижает кровь лимон. Достаточно его добавлять хотя бы в чай.

✓ **Мед** хорошо разжижает кровь, предотвращает тромбообразование.

✓ **Пророщенная пшеница** отлично разжижает кровь, если съедать по 1 ст. ложке в день. Добавляйте ее в салаты, сочетайте с льняным маслом.

✓ **Имбирь, корица, куркума.** В коре и корнях этих растений много кумаринов, которые разжижают кровь и не дают образоваться сгусткам. Ими также богаты корень хрена, люцерна, дягиль, сельдерей.

Каждый день пейте чай с лимоном и медом. И первый, и второй ингредиенты отлично разжижают кровь.



### Под запретом

✓ **Ливер:** печенка, почки, сердце.

✓ **Гречка.**

✓ **Грецкие орехи** (ограничить).

✓ **Бобовые.**

✓ **Бананы.**

✓ **Картофель,** особенно жареный.

✓ **Петрушка.**

✓ **Сахар.**

✓ **Крапива.**

✓ **Жирные продукты:** сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало.

**М. Островерхова, диетолог, врач высшей категории.**

# ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ - ЦЕЛИТЕЛЬ

**Лавровый лист укрепляет нервы, стимулирует иммунитет, обезболивает. Считается, что вещества, которые выделяют листья лавра, губительны даже для туберкулезной палочки.**



❁ Чтобы не пристали инфекции, положите в карман одежды несколько лавровых листочков.

❁ Эфирное масло можно втирать в кожу, чтобы уменьшить воспаление суставов, улучшить кровообращение, а также снять боль при ушибах и растяжениях. При простуде и бронхите им натирают верхнюю часть спины и грудь. Если капнуть 3-4 капли масла в аромалампу и подышать ароматом лавра, можно успокоить нервы.

❁ Отвар лаврового листа помогает при отложении солей, остеохондрозе позвоночника, почечной недостаточности, воспалительных заболеваниях кожи, зашлакованности организма. Готовится отвар так: 1 чайн. ложку измельченных листьев залейте 2 стаканами воды. Кипятите на маленьком огне под крышкой 5 минут, настаивайте 2 часа. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение 2 недель.

❁ Масляную вытяжку лаврового листа можно приготовить в домашних условиях. Залейте 30 г ) измельченного лаврового листа (свежего или сухого) 1 стаканом подсолнечного или оливкового масла. Настаивайте неделю в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды в течение 8-10 дней. Помогает

вытяжка при простуде, гриппе, воспалительных заболеваниях бронхов и легких. А также при остеохондрозе позвоночника, артритах и артрозах (в частности, ревматизме), при любых невротических состояниях.

❁ Укрепить иммунитет поможет такой рецепт. Залейте в термосе 10 лавровых листьев 1 л кипятка, настаивайте не меньше 3 часов. Настой аккуратно слейте, а распаренные листья выбросьте. Принимайте по 50 мл 3 раза в сутки после еды в течение недели. Тем, кто часто болеет, такой курс нужно проходить 3-4 раза в год. Для профилактики отвар можно пить в разгар сезонных эпидемий гриппа или острых респираторных заболеваний. Им можно полоскать горло при воспалении или рот при стоматите (каждые 3-4 часа). А при грибковых заболеваниях кожи втирайте отвар в пораженные участки с помощью ватного тампона

3 раза в сутки в течение 3-4 дней. Во время лечения запрещено мочить пораженную кожу. Также отваром лавра можно ополаскивать волосы для профилактики себореи.

❁ При воспалениях на коже, ревматических болях и заболеваниях лицевого и тройничного нервов к больным местам прикладывают смоченные в воде лавровые листья и фиксируют повязкой. Компресс держат 40-60 минут.

❁ Мучает бессонница? Перед сном опустите лавровые листья в воду на несколько минут. Затем положите их на лоб и затылок. Закрепите хлопчатобумажным или шерстяным платком и держите час. Хороший сон вам обеспечен.

❁ Нет времени готовить отвары, настойки и мази? Постарайтесь почаще добавлять лавровый лист в пищу. Это улучшит работу почек. Или жуйте измельченные листья в течение нескольких минут. Это укрепит и очистит организм, уберезет от простуды, поможет при стенокардии и нервных расстройствах.

## Сам себе доктор

**Если время от времени жевать лавровые листочки, можно вылечить даже сильное воспаление полости рта, а также избавиться от простуды и облегчить состояние при ангине.**

Если любите лук и чеснок в свежем виде и нет никаких медицинских противопоказаний к их употреблению, ешьте на здоровье. Ведь эти овощи - признанные антисептики. Если можете употреблять их только в приготовленном виде, то не стоит рассчитывать на какой-то целебный эффект.

Осторожнее надо быть с чесноком и луком людям с желудочно-кишечными и сердечнососудистыми заболеваниями. Эти овощи сильно раздражают желудочно-кишечный тракт и пи-



## Зимой едим много лука и чеснока

**❓ Когда наступает зима, наша семья традиционно налегает на чеснок и лук. Но в последнее время все чаще слышу: пользы от них никакой. Это действительно так?**

щевод. У людей, страдающих гастритом или гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, лук и чеснок в свежем виде могут вызвать изжогу или боли в животе.

Для поддержки иммунитета полезнее продукты, богатые витамином С. Картофель особенно хорошо запекать в

духовке вместе с кожурой и есть, не счищая ее. Ведь практически все полезные вещества содержатся на поверхности клубня - в кожуре или сразу под ней. Не забудьте тщательно вымыть овощ перед приготовлением. Но и в отварном картофеле сохраняется некоторое количество витамина С, которое совсем не помешает в простудный период.

**Зоя Николаевна.**

Хороший вариант - капуста, свежая или квашеная, во второй наибольшее количество витамина С. В чае из шиповника, морсах из замороженных ягод - черной смородины, клюквы, брусники - тоже есть витамин С. Не забывайте про белковые продукты, которые также важны для иммунитета. Одна порция мяса, рыбы, яиц или творога 2-3 раза в день - обязательное условие для хорошей работы иммунной системы.

**Р. Блиновская, врач-диетолог.**



# ВЫЖАТЬ МАКСИМУМ ИЗ СНА!

**Чтобы утром встать бодрым и отдохнувшим, ко сну надо основательно подготовиться. Какие действия обязательны перед тем, как лечь в постель?**

По одной из теорий, во время сна из тканей мозга выводятся вредные продукты распада. Таким образом, организм очищается и проводит профилактику многих болезней - например, болезни Альцгеймера. Вот почему так важно сделать сон максимально полезным для организма.

## Что съесть перед сном?

Ряд продуктов не рекомендуется употреблять на ночь, так как они мешают нормальному сну. К ним относятся сыр, темный шоколад, цитрусы, фасоль, красное мясо, кофе, чай.

А вот киви, наоборот, улучшает сон. Участники эксперимента, которые съедали одно киви за час до отправления в постель, стали засыпать на 42% быстрее, а время их беспрерывного сна увеличилось на 13%.

Еще один продукт от бессонницы - вишневым сок. Всего два стакана сока в течение дня могут улучшить процесс сна.

Ученые из Фрайбургского университета заметили, что аромат розы улучшает концентрацию внимания и память. Группа студентов, которые вдыхали этот запах ночью, лучше запомнили иностранные слова.

## На спине или на боку?

Наиболее благоприятной позой для сна ученые считают позу лежа на левом боку. В этом положении переработанной пище легче проходить по желудочно-кишечному тракту к прямой кишке. Кроме того, уменьшается изжога, снижается риск апноэ, улучшается работа мозга.

Поза на спине показана людям, страдающим от болей в коленях, арт-

рита, заложенности носа. Во время сна на спине лучше слегка развести руки и ноги в стороны, чтобы равномерно распределить нагрузку на суставы.

Сердечникам, а также людям, страдающим изжогой, проблемами с ЖКТ, головными болями, лучше спать, слегка приподняв верхнюю часть туловища. А людям с варикозом, наоборот, желательно приподнять ноги, подложив под них подушку.

## Спите без одежды!

Ученые заявили, что одежда мешает сну: из-за нее нарушается терморегуляция, и организм не может «настроить» идеальную температуру. Если спать без одежды для вас слишком экстремально, выбирайте максимально просторные вещи из мягкой натуральной ткани. Важно, чтобы они не пережимали ток лимфы, иначе вывод отходов из организма будет нарушен.

Если температура в спальне ниже 17,0, остановитесь на одежде из тонкой шерсти.

Теплые носки способны облегчить

## Какие лекарства пить вечером?

Журнал *European Heart Journal* опубликовал исследования, согласно которым лекарства для артериального давления лучше пить на ночь - так они действуют эффективнее. Также на ночь полезно употреблять магний - он может расслабиться и снять напряжение с мышц, и кальций - элемент лучше усваивается ночью. Из витаминов вечером можно принимать витамины А, Е, D.

засыпание. Выбирайте изделия из натуральной ткани и с мягкой резинкой.

## Выбираем одеяло

Тяжелые одеяла часто предлагают использовать тем, у кого есть проблемы со сном, тревожностью и депрессивные расстройства. В их наполнитель добавляют утяжелители - гречку, бусины, мелкий пластик. Общий вес такого одеяла должен составлять 10% от массы человека; в некоторых случаях он достигает 13 кг!

Из-за давления тело быстрее расслабляется, увеличивая синтез серотонина и мелатонина. Наиболее эффективно такое одеяло действует на людей-кинестетиков.

## Режим - то, что нужно каждому!

Когда человек молод, ему кажется, что он всегда будет чувствовать себя хорошо, вне зависимости от того, насколько поздно он ложится и как рано встает. Однако врачи спешат нас огорчить: ресурсы организма ограничены. Если в двадцать подвальный трюк еще может пройти, то в сорок - уже с трудом.


Сложно переоценить важность соблюдения режима сна и бодрствования. Если он не устоявшийся и меняется изо дня в день, организму сложно привыкнуть к такому ритму. Полноценного отдыха в данном случае не происходит, а соответственно, уменьшается работоспособность, ухудшается самочувствие, хуже работают внутренние органы и системы.

Ложитесь спать и вставайте примерно в одно и то же время, спите не менее 7-8 часов, не отходите ко сну позже полуночи, старайтесь просыпаться не позднее 9 часов утра - вот главные правила здорового отдыха.

Идеальная температура в спальне - 18-20°, влажность - около 50-70%.

Помогают заснуть эфирные масла розы, сандала, лаванды, ромашки, бергамота. Они расслабляют тело и успокаивают ум.



					Мирная подводная лодка														
Ватиканское руководство	Рыба из тресковых	Чалма из полотенца		Журналистский жанр	Изысканный хрусталь	Смерч над Канзасом	 <p><b>1</b></p> <p><b>Бравый...</b></p>					Клуб, где шары гоняют							
За неё боролся Спартак	Лечебные прогулки																		
	Железнодорожная у Горького	<b>1</b>	Храм Мекки	Венец карьеры Арамиса	Чванный чиновник														
				Бремя на воловьей шее															
	Лобитель объятий Морфея				"Тропа" по речному дну														
			Делатель стружек									Метка на картах	"Филе" буханки						
	Сума челнока	Земля для моряка	Конфетный косолапый	Глаза высоким штилем	Роман про сыщиков	Пианино с ногами													
	Выкладка всех своих сил											Короб из бересты	Анион наоборот						
				Бревно, сносящее ворота	Спортивная синтетика	Блузка корейки													
Горелка газовой плиты	Золотистый заяц	Фиксирующая стержень				"Светлая" физика	Вид летучей мыши												
					Консервы из перца						Естественный конкурс	Обитатель ископаемого века	Белорусский танец						
	В неё вгоняют барышень	Рекламный хлам								Страна двух бед									
			Род теплицы	Покерная комбинация									Характер цвета						
	"Грог" для кровати	Карта блюд			Симфония Моцарта	Стихия Стрельцов	Фирменный лист												
											Вид печенья	Нити из гусениц	Остров-музей						
					Эль по своей сути	Его не боги обжигают													Двухмачтовый парусник
					"Рубака" дровосека	Домашняя одежда													
Испанское белое вино																			Брошенный призв



**Маленький, но хищный**



## ЛЮБОВЬ ТОЛКАЛИНА: «ХОЧУ ПОПЛАВАТЬ С КИТАМИ»

Иногда Любовь Толкалину упрекают в том, что она прославилась только благодаря протекции своего бывшего звездного мужа – Егора Кончаловского. Это не вполне соответствует действительности. Первые роли она действительно сыграла в его картинах, но потом сумела доказать всем, что она очень разноплановая и талантливая актриса, которая может ярко и органично смотреться в любом образе. На сегодняшний день ее фильмография состоит из нескольких десятков картин, она сотрудничает с разными режиссерами, и все они восхищены ее актерским мастерством, упорством и трудолюбием.

**- Когда вы в последний раз слышали или произносили фразу “И снова здравствуйте”?**

- Это происходит постоянно, это и раньше происходило, просто сейчас это стало иметь для меня особое значение. Каждый раз, когда я это произношу, я представляю себе лицо Мерзликина, Дениса Власенко и о чудесного режиссера Егора. Теперь у этой фразы есть такой трехголовый портрет.

**- В сериале “И снова здравствуйте” вы играете маму персонажа Дениса Власенко, который лечит постоянно умирающего главного героя. В какой момент вы поняли, что эта роль для вас?**

- Я всегда зависима от того, с кем я работаю. Когда читаю сценарий, я еще не знаю, эта роль моя или нет. Когда я потом встречаюсь на

пробах с партнером и режиссером, тогда и понимаю. Егор занимался монтажом сериала Harry End и в первую минуту проб он меня убедил, что у меня есть все, что ему надо. Он изумительный режиссер жанра комедии!

Когда мы начали пробовать эту героиню, которая смотрит на мир исключительно с открытым ртом и наблюдает за тем, что происходит с ее сыном, как-то все совпало.

Я долго не знала, что Андрей Мерзликин будет играть главную роль. Андрюша — один из уникальных комедийных талантов, мы вместе с ним учились во ВГИКе, часто общались.

Ну и мое счастье на площадке — Денис Власенко. В “Хэппи Энде” у нас была только одна сцена, где мы играли наедине. Мне так нравится

его актерская природа, когда я узнала, что мы будем играть вместе, сразу подумала: “Вот это будет музыка!”, так и получилось.

**- Что вы почувствовали, когда узнали о попадании в рейтинг самых сексуальных женщин страны?**

- К этому надо относиться с юмором и больше никак. Однажды я шла по Маросейке, там много баров, стоят компании. Вдруг группа молодых людей через дорогу начала махать и кричать мне: “Смотрите, это она была в том стриме!”. Я поняла: вот он, мой звездный час! Я помахала им рукой, слава Богу, они не кинулись приближаться. Это было так забавно! Если меня считают сексуальной женщиной, значит, кому-то это важно, значит кто-то считает эти “плевочки жемчужиной”, как говорил Маяковский.

Иногда начинаю бояться, когда некоторые мужчины приходят на все спектакли подряд, дарят цветы, предлагают деньги за свидания, какие-то баснословные суммы предлагают, чтобы со мной поужинать, причем не только в Москве! Бог его знает, что у этого человека в голове происходит, но, может быть, это кому-то так необходимо, что может даже спасти жизнь.

Я себе не могу представить, с кем бы я хотела так поужинать. Есть люди, с которыми хотела бы поговорить, но поговорить же можно и без денег.

**- Если бы гимном вашей жизни можно было бы выбрать одну песню, какую вы бы выбрали?**

- Я меломан, у меня очень много музыки, которую я люблю. На каждый жизненный фит у меня есть своя музыка, я не могу отказать от чего-то в пользу чего-то. Я мыслю на русском языке, и выбрала бы песни группы “Аквариум”, несмотря на то, как сильно я люблю Боба Дилана и Joni Mitchell. Мне нравится фестиваль Signal, была в этом году там, люблю электронную музыку. Но ассоциирую себя именно с группой “Аквариум”. Есть у них песня “Господин одинокий журавль”:

Твоя вина — в неведении вины.  
Твоим глазам  
Несвойственна печаль  
О странных днях,  
когда душа в любви,  
Как будто бы в вине.

Я очень люблю стихи на русском языке, это напрямую связано с тем, что работаю я на нем.

**- А на английском не хотели?**

- Не могу распробовать этот язык, но пробовалась на роль девушки Бонда в “Не время умирать”.



С этим связана курьезная история.

Летала недавно в Лондон. Сейчас туда попасть довольно сложно. Мало того, что нужно заполнить огромную форму, на которую можно потратить четыре часа жизни, так еще надо правильно отвечать пограничникам в аэропорту.

Когда мне начали задавать вопросы, я сказала, что в Лондоне по работе, пишем пьесу для моего театра. Когда он спросил, где я снималась, я сказала, что он меня в кино вряд ли видел, но я пробовалась на девушку Бонда. После этого остановилась работа пограничников, они все пришли на меня смотреть, страшно радовались! Они меня чуть ли на руках не внесли через границу, было очень трогательно!

Тогда на эту роль пробовались многие, но никто никому не мог об этом говорить. Мы подписывали документ толщиной с книгу со специальным логотипом «007».

Подписывали договор о неразглашении на каждой странице, три года нельзя было рассказывать даже о том, что я там была. Летала тогда специально в Лондон, готовилась.

Для проб они выбрали сцену из «Казино Рояль», где Ева Грин и Дэниел Крейг разговаривают про деньги. Очень сложный текст был и для заучивания, и для реализации. Для меня, когда работаю на английском, главное — выговорить. Это с опытом приходит, но пока мне нравится работать на русском.

#### - Кто для вас икона стиля?

- Раньше я знала ответ на этот вопрос, но сейчас много всего происходит в мире моды, все меняется. Сейчас я даже не думаю об этом. Сейчас время стилистов, их очень много и у всех есть, к чему присмотреться. Сейчас все смешалось, модно просто все. Нет ува-

жения к брендам. Лично я не буду надевать зеленый, потому что Balenciaga вытасила этот цвет. Я люблю белый!

#### - У вас есть фобии?

- Я боюсь упасть. Я недавно была в Неаполе и поскользнулась на мокрых камнях. В Венеции понятно, что по лесенкам ходить стоит аккуратно. А тут была набережная, но мне не пришло в голову, что можно поскользнуться. Я упала, услышала хруст собственных костей и на какой-то момент потеряла сознание. Я не понимала, что происходит. Сбежались рыбаки, принесли стулья, а я даже подняться не могу. Видимо, я боюсь быть искалеченной, люблю ощущение собственного тела.

Я каждое утро делаю зарядку, проверяю, как все работает. Я очень телесный человек. Не могу себе представить, как можно не заниматься зарядкой, практиками, спортом. Дело, может быть, в том, что с детства занималась синхронным плаванием.

#### - Какую страну мечтаете посетить и почему?

- Очень хочу Исландию посетить. Хочу увидеть озеро в кратере вулкана, где Бьорк дает концерт. И вообще хочу побывать на концерте Бьорк. Люблю скандинавскую музыку, особенно Sigur Rys и Мъм.

Очень нравится скандинавская мифология и вообще, что связано с водой. А их мифология с ней и связана, считается, что все зародилось из воды.

Еще хочу поплавать с китами. Я достаточно часто езжу на семинары по фридайвингу. Мне кажется, скоро подготовимся и будем думать, куда поехать поплавать с большими морскими животными. Это моя мечта.

#### - Назовите три ваших любимых фильма.

- Я люблю «Пианино» Джейн Кэмпбелл, это прямо сразу скажу. Вообще очень люблю Харви Кейтеля, из всех артистов-мужчин он — мой кумир. Его мужская харизма мне очень близка. К разговору о том, с кем хотела бы поужинать и поговорить — с Харви.

«Отель «Гранд Будапешт»» обязательно посмотрите. И фильм Ридли Скотта, я бы порекомендовала «Последнюю дуэль». Это ни на что не похожее кино, до такой степени глубокое. И я не знаю людей, с кем могла бы разделить свой восторг от него. Основная часть людей вообще не поняли, о чем этот фильм.

Мне очень нравится идея, что в сознании каждого человека своя реальность и никого нельзя судить ни за что, потому что у каждого своя правда.



### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Любовь очень любит татуировки, но на своем теле их предпочитает не делать, исключением являются временные рисунки, сделанные хной. Однако она нередко восхищается тату своих коллег по сцене, фотографируется с татуированными мужчинами и постит подобные снимки в своем «Инстаграме».

- Актриса признавалась, что не против изменений внешности и искусственного поддержания молодости, но сама за помощью к хирургам пока не обращалась. Точнее, обращалась с опасениями развития мимических морщин, но оба доктора убедили Любовь, что ей пока рано говорить о пластике. Зато она с удовольствием пользуется услугами косметологов, и это единственный секрет ее молодости.

- Очень часто известных людей сравнивают между собой, видя в чертах одних сходство с другими. Не стала исключением и Толкалина, которой приписывают похожесть с актрисой Еленой Подкаминской. И хотя между ними явно заметна разница во внешности, некоторые пользователи Сети «подозревают» женщин в родственных связях.

С Егором Кончаловским





## ЧТО ВЕРНЕТ ЛЮБОВЬ В СЕМЬЮ?

**Поначалу кажется, что влюбленность будет длиться вечно. Но чувства меняются, остывают, угасают. Наступает момент, когда нужно подбросить дров в костер, чтобы он разгорелся вновь.**

Э то только кажется, что все несчастные семьи несчастливы по-своему. Угасание чувств в паре обычно идет по стандартному сценарию: партнеры отдаляются, становятся неинтересны друг другу, им больше не о чем разговаривать, кроме бытовых проблем. Постепенно их начинают раздражать привычки друг друга, они ссорятся по мелочам, говорят обидные слова. Однако, пока точка невозврата не пройдена, еще не поздно возродить былое доверие, близость и любовь.

### ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ

Вам не удастся вернуть былые чувства, пока вы не решите все серьезные проблемы в отношениях. Скажем, ей не хватает внимания и комплиментов, а его раздражает постоянная критика. Ей хочется, чтобы муж больше зарабатывал, а он считает, что жена должна меньше денег тратить на глупости. И дальше в том же духе.

Лучше всего искать решение межличностных проблем с помощью семейного психолога, но, если такой возможности нет, помните основные правила экологических споров. Говоря о своих претензиях, используйте Я-сообщения, обсуждайте только одну проблему за раз, не перебивайте друг друга, не обесценивайте чувства партнера, будьте готовы признать свою вину, ищите компромиссы.

### ПРАВИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ - ЗАЛОГ УСПЕХА!

Психологи провели эксперимент: они предлагали испытуемым парам совместно выполнять разные задания. Одной группе приходилось решать скучные задачи вроде кроссвордов. Второй группе достались гораздо более веселые конкурсы. Затем ученые долго расспрашивали участников, чтобы выяснить, как совместная деятельность повлияла на их отношения. Выяснилось, что в парах из второй группы значительно сильнее вырос уровень доверия и симпатии.

Другие исследования также подтверждают этот факт: общие положительные эмоции укрепляют отношения в паре. Ваша задача - создать их. Это могут быть новое совместное хобби, поездка, о которой вы оба давно мечтали, вечеринки с друзьями, отдых на природе с детьми, занятия спортом. Главное, чтобы вам обоим это было в радость.

### МЕЛОЧЬ, А ПРИЯТНО

Чувство близости становится главным индикатором отношений. Старайтесь всячески холить и лелеять его. Вспомните, как трогательно вы заботились друг о друге

**Возьмите за правило целовать мужа перед его уходом на работу утром и по возвращении. Всего лишь прикосновение губ, а как оно много значит!**

в первые месяцы отношений, как стремились сделать приятное любимому.

Возродите чувства с помощью мелочей вроде любимых блюд мужа, любовно приготовленного ланчбокса, выглаженной рубашки или смешных сообщений в мессенджере. Все это создаст у партнера приятное, теплое чувство любви и заботы.

### ГОВОРИТЬ ОБО ВСЕМ НА СВЕТЕ

Давайте снова вернуться в прошлое и вспомним, как в начале отношений вы часами разговаривали обо всем на свете, и казалось, что темы для бесед не иссякнут никогда. Теперь же вечерние диалоги звучат примерно так: «Как дела?» - «Нормально.» - «А у тебя?» - «Тоже ничего.» Вот и весь разговор.

Вам снова нужно стать интересными друг другу. Чтобы было что рассказать вечером, берите пример с писателей, которые постоянно находятся в поиске интересного материала для своих книг. В течение дня они замечают и запоминают все моменты, разговоры и мысли, приходящие на ум. Банальная история про смешную собаку увиденную в парке, может стать основой увлекательного рассказа. Так же и вы подмечайте интересные ситуации, чтобы потом вечером сообщить о них мужу.

Вам кажется, что вы все знаете друг о друге? Тогда самое время обзавестись новыми хобби и интересами, чтобы было о чем поговорить с партнером.

### КОМПЛИМЕНТЫ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ

Доброе слово, как известно, и кошке приятно. Что уж говорить о мужчине, которому хочется чувствовать себя героем и молодцом. Начните вести новую семейную политику: «Ни дня без похвал и комплиментов!»

В долгих стабильных отношениях партнеры часто перестают говорить спасибо друг другу и становятся скупы на комплименты. Мол, зачем это нужно, муж и так знает, что вы его цените и любите. И все же возьмите за правило почаще напоминать ему об этом. Благодарите супруга за самые простые вещи вроде помытой посуды, делайте комплименты, хвалите, выражайте свое восхищение. Эффект будет двойным: муж порадуется и почувствует себя королем мира, а вы напомните себе, за какого прекрасного мужчину вам посчастливилось выйти замуж. Он и красавчик, и умница, и на все руки мастер, и отец отличный - ну как в такого не влюбиться?



**В** этом новом торговом центре я трудилась с самого его открытия, то есть уже месяца полтора. Работа была не слишком трудная - помощник администратора.

В мои обязанности входило отвечать на бесконечные вопросы: где что находится, а правда ли в аквариуме плавают настоящая акула и тому подобные. Еще я присматривала за оформлением витрин.

Именно с них эта история и началась. Какому-то высокому начальству что-то не понравилось, и менее высокое пригласило оформителя.

- Присмотри за ним, - попросил шеф. - Мне этого парня рекомендовали как лучшего, но он странный какой-то, как мне показалось. Феликсом звать.

- А художники, наверно, и должны быть странными, - улыбнулась я...

А через пару дней утром у входа в торговый центр увидела кучку людей перед витриной. Там, за стеклом, в окружении тканей, манекенов и пластиковых кубов орудовал парень, не обращая внимания не зевая, которые наблюдали за ним через стекло.

Я распорядилась завесить витрину белой тканью, чтобы не собирать народ, а потом пришла проверить.

- Милая моя, мне так не видно! - пожаловался оформитель.

- Милая, но не ваша! - буркнула я. - А если нужно, могу принести лампы.

- Обойдусь! - Он отпихнул локтем рулон ткани и принялся что-то вырезать из пенопласта.

Я невольно залюбовалась его точными движениями. За те четверть часа, что простояла около него, витрина стала приобретать осмысленный вид.

«С виду обычный парень, и не скажешь, что талантливый», - мелькнуло в голове.

Потом ушла, что-то делала, а Феликс стоял у меня перед глазами. Теперь я каждую свободную минуту шла «присматривать», как он работает.

Художник усмехался и подмигивал:

- Влюбилась, что ли?

Я оскорбленно молчала. А когда он предложил выпить за искусство, расстроилась и ушла. Так здорово работает, и такой нахал, еще и пьющий...

- У тебя глаза красивые, - сказал мне Феликс, когда я пришла в следующий раз. - И умные...

Он неловко пытался ухаживать за мной. Приглашал «посидеть и расслабиться», а потом увидел, как я морщусь, и начал рассказывать всякие истории, делиться секретами оформительского мастерства. Вот это было по-настоящему интересно! Когда он переставал «распускать хвост» и заигрывать, то нравился мне больше.

В итоге мы начали встречаться после работы, Феликс каждый день звонил, приглашал меня на выставки. Цветы дарил... Но все же иногда в нем прорывалось то, чего я не выношу. Слишком уж он торопился, пытался обнимать, а когда я отстранялась, был недоволен.

- Я тебе что, совсем не нравлюсь? - спросил однажды.

- Нравишься, - ответила честно.

## НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

- Так в чем дело? Поехали ко мне!

- Ты что?! - вырвалось у меня. - Я не могу вот так, сразу...

Он хмурился, но попыток не оставлял, Я видела, что влюблен, но изо всех сил хотела, чтобы он изменился. Хоть чуть-чуть! К тому времени Феликс давно закончил оформление наших витрин. Однажды вечером он подловил меня на выходе с работы, и я сразу заметила: нетрезв. Громко и театрально признавался в любви, а я молчала.

- Почему ты такая равнодушная? - не выдержав, спросил он.

- Я вовсе не равнодушная. Просто не выношу запаха алкоголя!

Еле вырвалась, убежала домой расстроенная. Видно, не судьба. Хороший вроде парень, только не такой, какого я смогу полюбить...

Потом не видела его две недели, он не звонил. Скучала ужасно, хотя и была недовольна собой. Да, мне не в чем себя упрекнуть, но... Так одиноко! Интересно, может ли гордость быть глупой? Вдруг это вправду мой мужчина, а я его упускаю? Может, смогла бы постепенно отвалить его от спиртного?..

Пока я так рассуждала, прошел месяц. Наконец решилась позвонить Феликсу на фирму, и тут меня, огоршили:

- Девушка, а он давно уволился. И, говорят, даже уехал из города.

- Куда? - потрясенно спросила я.

- Никто не знает...

«Неужели из-за меня?» - переживала я. И тут он написал на электронную почту! Видимо, сохранил мою визитку «Я теперь живу далеко, в провинции, - писал Феликс. - Интернет есть только в районном центре, так что связи почти нет, даже телефон не ловит. С алкоголем завязал, работаю оформителем в сельском клубе, изготавливаю всякие поделки из дерева...»

Он оставил свой адрес. Я ответила сдержанно, потом жалела: он снова пропал. Надо бы решиться и написать, что хочу его увидеть, что скучаю! Но... Вдруг опять будет навеселе, хамоватым и

развязным? Я не знала, как быть. Просто хотелось быть счастливой.

Чем больше я думала об этом, тем больше хотела приехать к Феликсу туда, куда он сбежал. Ясно ведь, что скрылся от соблазнов, хочет перемениться...

Однажды, когда мне было особенно тоскливо, я решилась: взяла отгулы, собралась и поехала на вокзал. Быстро, чтобы не передумать, купила билет. Приеду к нему; а там... Все наконец прояснится. До отхода поезда оставалось еще часа два, я принялась прогуливаться вдоль платформы, потом зашла выпить кофе в привокзальной кафе. Посидела, подумала, прислушалась к себе. И вдруг будто очнулась.

«Куда я еду? Зачем? А если у него там есть другая? Попаду в глупейшую ситуацию... Если я ему нужна, должен сам приехать! А то письма писать мы все мастера...»

Я понуро побрела на вокзал в сторону касс, остановилась у центрального входа. Лучше сдать билет...

Было как-то не по себе, возникла мысль, что я сама себя предаю. Тогда снова прошла на перрон. Надо что-то решать, осталось меньше часа. Нет, все-таки не поеду...

К другой платформе прибыл поезд. Люди высыпали наружу. Я отошла, чтобы никому не мешать, но меня все-таки толкнули. Я оглянулась... Феликс!

- Лена? Вот так встреча! Чего это ты здесь? - удивился он, заулыбавшись.

Я так опешила, что не сразу смогла найти слова.

- Сначала сам расскажи, как ты здесь оказался, - выкрутилась.

Он помолчал, потом сказал серьезно:

- Приехал к тебе. Соскучился. Сюрприз хотел сделать. Но все же... Ты куда-нибудь уезжаешь?

Задыхнувшись от счастья, я бросилась ему на шею, обняла и шепнула на ухо:

- Нет. Тебя встречаю!

Елена.



# МАРИНА ХЛЕБНИКОВА

## Жизнь с нуля

**Пару десятилетий назад Марина Хлебникова была невероятно популярна. Но потом ее закрутил вихрь личных неудач, неверных решений, печальных обстоятельств. Все это, в конце концов, привело к трагедии.**

**С**транно сейчас об этом вспоминать, но в детстве Марина Хлебникова мечтала стать... металлургом! Девочка обожала точные науки, да и оба ее родителя работали радиофизиками - как говорится, было в кого. Но судьба распорядилась иначе.

### НЕ ФИЗИК, ТАК ПЕВИЦА!

Родители Хлебниковой хоть и работали радиофизиками, но приходя домой, превращали все вокруг себя в творчество. Отец играл на гитаре, мать - на фортепиано.

Девочка тоже поступила в музыкальную школу, а в школе образовательной записалась в театральный кружок. Потом перебралась в музыкальное русло, организовав на базе школы ансамбль «Маринад». Собственных произведений коллектив не сочинял, зато охотно перепевал классиков как зарубежной (Queen, ABBA), так и советской (А. Барыкин, Ю. Антонов) сцены.

Вскоре Марина приняла взве-

шенное решение стать музыкантом. В Гнесинское училище девушка поступила без проблем. Там мастерству ее обучали Александр Градский и Лев Лещенко. Позже пошла учиться в Гнесинский институт, на выходе из которого получила сразу два диплома - по эстраднему пению и по фортепиано.

Выходить в свободное плавание было страшновато, благо имелся опыт. Еще будучи студенткой, Хлебникова активно подрабатывала выступлениями в составе джазового ансамбля «Доктор Джаз».

Как-то раз, в 1989 году, на нее обратил внимание Бари Алибасов. Ему как раз нужна была девушка, для того чтобы разбавить его мальчишеские группы. Сначала Марина работала в коллективе «Интеграл», затем перешла в «На-На». Туда же на пробы на роль солиста пришел музыкант Антон Логинов. Певцом его не взяли, но разрешили остаться в качестве постановщика танцевальных номеров. Как только Антон увидел Марину, тут же понял: это его судьба.

### ЛЮБОВЬ ВОПРЕКИ ВСЕМУ

Сближение Хлебниковой с коллегой произошло на гастролях. Вместе они исколесили всю родину и даже больше. Но первое время боялись открыто проявлять чувства: Алибасов был категорически против служебных романов.

К тому времени Логинов уже начал ухаживать за Мариной, но делать это нужно было незаметно. Например, однажды, когда очередное выступление певицы должно было состояться в цирке, он прикинулся больным. Это оказалось несложно: Антон всегда был аллергиком, и на цирковом манеже ему действительно становилось трудно. Но у Марины не было сомнений: это простуда, и за коллегой требуется уход. Ухаживала певица самоотверженно, и сама не заметила, как сблизилась с музыкантом.

Логинов, чтобы быть с любимой женщиной, даже развелся с супругой. Освободившись, он начал предпринимать активные действия, а Марина отвечать ему взаимностью. Времени на личные отношения оставалось мало: у Хлебниковой были то концерты, то гастролы, то записи выступлений. В 1991 году ей предложили стать ведущей программы «Фортуна» на радио «Маяк», и она, конечно, согласилась. Вскоре из-под опекающего крыла Бари Алибасова певица ушла в сольное плавание.

В 1993 году Хлебникова выпустила свой первый сольный альбом «Останься», который поклонники встретили на ура. Материала было много, и уже спустя пару лет вышел второй альбом «Били Бом». Марина была на пике славы и старалась брать от жизни все. По иронии судьбы, именно в этот момент певица узнала, что беременна. Логинов мечтал о ребенке, но женщина решила все за них двоих: будет аборт. Она испугалась: вдруг ребенок поставит крест на ее музыкальной карьере?

### ВЫГОДНЫЙ ВАРИАНТ

В 1997 году все чарты страны взорвал хит Марины Хлебниковой «Чашка кофею». Ритмичная мелодия, простой текст, задорная композиция - вот и формула успеха готова. На тот момент директором певицы был ее гражданский муж Антон Логинов. Расписываться влюбленные не стали, посчитав это формальностью.

Вместе пара была десять лет, а потом Хлебникова встретила другого мужчину. Это был бизнесмен Михаил Майданич, который буквально покорила певицу своей мужественностью и обходительностью. Он одаривал ее с ног до головы, даже оплатил проведение концерта однажды.

В конце концов, Хлебникова сделала свой выбор и попрощалась с гражданским мужем, переехав к Ми-

хаилу. Сердце Антона было разбито, но не переставало любить. Закрыв глаза на предательство, он не бросил певицу и так и остался работать ее директором.

Многие тогда осуждали Марину, обвиняя в меркантильности. Говорили, что якобы она сама признавалась в том, что Майданич для нее - выгодный вариант, ведь он был директором звукозаписывающей компании «Граммофон Рекорде». Одно можно сказать точно: Хлебникова делала многое для того, чтобы этот брак оказался счастливым. И всегда рядом, даже в такой ситуации, оказывался бывший муж, который помогал и поддерживал.

Когда Марина вновь увидела две полоски, она тоже первым делом позвонила Антону. Расплакалась в трубку и призналась, что боится рожать ребенка. Но тут Логинов был непреклонен и уговорил бывшую подругу, наконец, стать мамой. В 1999 году на свет появилась дочь Хлебниковой Доминика.

И все же страх остаться невостребованной и растерять популярность преследовал Марину. Наверное, поэтому она и отправилась на сцену уже спустя три месяца после рождения первенца.

### ТРАГЕДИЯ ЗА ТРАГЕДИЕЙ

Вскоре после рождения Доминики отношения Марины и Михаила испортились окончательно. Подарки муж больше не дарил, на руках не носил, зато попрекал каждой мелочью и постоянно закатывал скандалы. Семейная жизнь дала трещину.

А потом Хлебникова и вовсе узнала страшное: оказалось, ее любимый Миша - аферист! Он был замечен в нескольких махинациях, причем обманывал бизнесмен, в том числе, коллег Марины по шоу-бизнесу. А ведь это именно она познакомила их! Этот случай сильно ударил по общественному положению певицы. Она замкнулась: ей казалось, что никто не захочет с ней общаться после такого. Да и смотреть в глаза приятелям было попросту стыдно.

В 2005 году Хлебникова и Майда-



**Решиться на рождение ребенка Марина смогла не сразу, но ни разу не пожалела об этом. На фото с дочерью Доминикой**



**В последнее время певица выглядела неважно, и поклонники подозревали проблемы с алкоголем. Марина все отрицала**



**Антон Логинов называл Хлебникову главной любовью своей жизни. И в предсмертной записке пожелал ей счастья**

нич развелись. Тогда же вышел последний на данный момент студийный альбом певицы под названием «Кошки моей души». После этого популярность Марины пошла на спад. На радио все меньше крутили ее песни, она перестала снимать клипы и давать интервью. Сама себе объясняла это состояние тем, что больше не попадает в формат. Может, таким образом успокаивала себя?

Тогда же впервые общественность заговорила о том, что у Марины есть проблемы с алкоголем. Якобы, чтобы заглушить душевную боль от нереализованности на сцене и проблем в личной жизни, певица все чаще берет за бутылку. Сама Марина все слухи отрицала, называя бредом. Ведь у нее был рядом человек, на которого она могла положиться, не прибегая ни к чему запрещенному. На удивление, им вновь оказался Антон Логинов.

Услышав о проблемах в жизни любимой женщины, он тут же протянул ей руку помощи. Более того, как свою принял дочь Марины Доминику. Появилась настоящая семья, о которой певица так долго мечтала. Увы, и этому счастью был отмерен свой срок.

В 2018 году у Антона случился инсульт - в результате пострадали моторика и речь. Вскоре начались и другие проблемы - стал падать вес, участились обмороки. Марина самоотверженно ухаживала за любимым, не отходя от него ни на минуту. Но самому мужчине было тяжело осознавать, насколько беспомощным он стал. Поэтому, как только появилась возможность, Антон решил проблему иначе. В сентябре 2018 года Логинов покончил с собой.

Его тело первой обнаружила Марина. Рядом с ним была записка, в которой он просил никого не винить в случившемся и признавался, что всю жизнь любил только ее, Марину. Вот только певице от этого легче не стало. Вскоре у нее случился нервный срыв, а следом она похудела на целых сорок килограммов.

### НЕПОТУШЕННАЯ СИГАРЕТА

Певица восстанавливалась долго и тяжело. Вновь поползли слухи о злоупотреблении алкоголем - особенно после того, как Хлебникова появилась на одном из ток-шоу с измученным лицом и мешками под глазами.

В последнее время она много работала. В ноябре 2021 года певица вернулась из очередной поездки с концертами по Краснодарскому краю. Была крайне утомлена, хотела отдохнуть. В тот день в ее двухэтажной квартире были также родители и дочь. Они остались на первом этаже, певица поднялась наверх. По привычке закурила сигарету, потом прилегла отдохнуть. Окурочка так и продолжала дымиться...

Запах дыма снизу присутствующие почувствовали не сразу. А когда ринулись наверх, то обнаружили, что дверь в спальню Марины заперта. Вызвали пожарных и МЧС. В бессознательном состоянии ее доставили в реанимацию НИИ им. Склифосовского.

Врачи диагностировали около 20% поражения тела - казалось бы, не слишком много, но от ожогов пострадали лицо, волосы, грудь, а также органы дыхания. Первое время врачи боролись за жизнь артистки, подключив ее к аппарату ИВЛ. Сама Марина пребывала в коме. Позже ее состояние стабилизировалось: Хлебникова смогла задышать самостоятельно.

Увы, прогнозы на данный момент все равно неутешительны. Певице понадобится несколько операций по пересадке кожи, а также много лет на восстановление. И даже несмотря на это, пластические хирурги признаются, что мы вряд ли узнаем Марину Хлебникову прежней.

Поклонники желают любимой певице скорейшего выздоровления и возвращения домой. Только вот захочет ли сама Марина жить в прежней квартире? Ведь мало того, что там случился пожар, но и, по трагическому стечению обстоятельств, там же покончил с собой ее любимый мужчина.

## Как я похудела



# ОТКУДА ЛИШНИЙ ВЕС? Проблема в голове!

Если вы ведете активный образ жизни, стараетесь правильно питаться, но вес продолжает расти, возможно, проблема не в теле, а в голове.

**Ч**ем больше ученые изучают проблему лишнего веса, тем отчетливее понимают: лишь в малом проценте случаев ожирение связано с образом жизни и гормональным дисбалансом. Иначе почему, даже поменяв питание и наладив гормональный фон, женщины снова и снова набирают сброшенные килограммы?

### ВСЕ ДЕЛО В ПСИХОЛОГИИ

Мы знаем, как на наше тело влияют сахар и белая мука, но часто не догадываемся, какие процессы в теле запускает наш собственный мозг. Порой, например, лишние килограммы появляются в теле в качестве наказания у людей, которые считают себя неуспешными и никчемными. Попытки похудеть с помощью жестких диет в этом случае обречены на провал. Неизбежный срыв приводит к еще большему обесцениванию себя, и борьба с лишним весом продолжается.

Часто жировые отложения становятся причиной, которая позволяет оставаться в зоне комфорта и не менять свою жизнь. Многие женщины с лишним весом подсознательно оберегают себя от мужского внимания или необходимости выходить на новую, более престижную работу, что-то менять в своей жизни.

### ЧТО В ЖИВОТЕ ТЕБЕ МОЕМ?

Живот - это центр жизненной силы человека, здесь находятся самые важные органы. Поэтому, отращая «жировую броню» в данной области, мы подсознательно пытаемся защититься.

Низ живота связан с сексуальными отношениями. Жировые отложения здесь появляются, если в паре вы не чувствуете безопасности и баланса. «Спасательный круг» на талии говорит о том, что вы, возможно, забываете о себе и обслуживаете чужие интересы. Жир на поясице появляется в ответ на отчаяние, бессилие и невоз-

можность решить какую-то важную проблему.

В случае, если у вас были травмы живота, вы можете неосознанно наращивать «подушку безопасности» в этой области.

### БЕРЕМЕННА ИЛИ НЕТ?

Когда в семье появляется малыш, все внимание направлено на него, а молодая мама может ощущать потерянную и одиночество. В этом случае жир на животе уходит долго, ведь он является своего рода напоминанием о любви и заботе, которые окружающие дарили женщине во время беременности.

Псевдобеременный живот свидетельствует о повышенной потребности в ласке и отдыхе, а также является свидетелем женских трагедий. Такой живот нередко появляется после аборт и выкидышей: сознание упрямо не желает верить в потерю ребенка.

В некоторых случаях псевдобеременный живот можно обнаружить у женщин, которые не прошли сепарацию от матери и продолжают от нее зависеть.

### В ПОИСКАХ ЖИРА

Жировые отложения на задней части шеи (их еще называют «загривок») часто появляются у тех, кто берет на себя слишком много задач и обязанностей. На предплечьях лишнее может образовываться у женщин, мечтающих о мужской силе. Это подсознательное желание защититься от кого-то.

В зоне бедер организм склонен делать «жировой резерв» на случай голода. Если все остальное тело остается в норме, а бедра растут, самое время задать себе вопрос: как у меня обстоят дела с базовой безопасностью? Лишние килограммы в области ягодиц указывают одновременно на желание привлечь полового партнера и защититься от него.

## РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ

Для избавления от лишних кило необходимо понять психологическую причину, которая мешает похудению.



**Проработайте негативные установки.** Выпишите представления о себе, собственном теле и жизни. Лучше всего это делать с психологом, но можно попробовать решить проблему и самостоятельно.

**Откажитесь от жестких рамок.** Диетологи и психологи заявляют о вреде жестких ограничений и монодиет. Гораздо важнее сформировать здоровые отношения с едой и спортом, восполнить дефицит витаминов и микроэлементов и наладить режим сна и бодрствования.

**Проявите заботу о себе.** Нередко лишний вес появляется в ответ на нереализованную потребность в любви и ласке. Начните более внимательно прислушиваться к собственному организму и научитесь различать, когда ему требуется отдых, а когда физическая активность.

**Получайте удовольствие.** Похудение через боль если и принесет результаты, то лишь кратковременные. Поэтому старайтесь получать радость от самого процесса похудения. Наслаждайтесь полезной пищей, представляйте, как она питает и укрепляет ваше тело.

# Ваш любимый сканворд

 <b>1</b> Лекарство от жажды		Причал для лодок	Космонавт	Снопо-сушильня	Детская прыгалка	Их готовят летом				
		Порода собак					Цыганка...	Улица, авеню...	Японский букет	
				Рыбное имя					Птичка	
		Вредитель						Одежда рыцаря		
"...! Бис!"				<b>1</b>	Мошенник					
Получивший ордер	Балет Власова		Шахтер			Плавсредство	Батый			
					Международный союз					
Озеро в Америке	Прием на работу					Инструмент землекопа	Распределение	Автогонщик		
Часть электр. машины	Рычаг тормоза	Докад командиру	Древний пилот					Фискалка по-итальянски		
			Детская шапочка		Низ одежды					
Река из "Айболита"	Хахаль				Трава после травы	Грузовик, Россия				
					Портальный рабочий	"Три толстяка"	Низина			
Авто, Грузия	Вытянутая отмель	Начальник куреня	Заготовление сена			Сосед Алжира				
Кутила			Переключатель			Посадка семян	Измор			
		<b>2</b>	Смятение					"...пик"		
Тихая траншея				Колодка	Пекин, страна	Поляк в старину				
			Приборная линейка							
Женщина	0,71 м					Отрава				
Краска для волос			Русская песня							
								 <b>2</b> Две штуки		



**Случайная встреча порой может стать судьбоносной. Но только часто ли такое происходит? Кажется, чудеса бывают только в сказках. Или нет?**

**Н**астроение у Игоря было откровенно паршивое. Даже Новый год, который должен был вот-вот наступить, не менял положения вещей. Подумаешь, все вокруг скупают елки и гирлянды, готовят праздничные столы... Что с этого толку, если у самого Игоря в жизни творилась настоящая чехарда. «Говорят, Новый год - повод начать все с чистого листа...» - подумал про себя мужчина. А вдруг?..

### **С ГЛАЗ ДОЛОЙ - ИЗ СЕРДЦА ВОН**

В последние полгода жизнь изрядно помотала Игоря. А ведь раньше все было так безоблачно: счастливая семья, молодая жена Наташа, с которой он собирался завести детей. Вот только не получалось - оказалось, к счастью.

С возлюбленной они были в браке всего ничего - каких-то три года. Казалось бы, еще не утихла страсть, не угасли чувства. Но вскоре стало понятно, что если они еще и остались, то только у Игоря. Наташа же всю распалась на других мужчин. Тайное стало явным со-

вершенно случайно.

Как-то раз супруга пригласила в гости подруг. Обычно они собирались в кафе или в ресторане, но на этот раз Игорь должен был прийти позже обычного, потому девичник решено было устроить в домашней обстановке.

- У этих мужчин одно на уме! - услышал Игорь голоса из кухни, когда тихо открыл своим ключом дверь. Начальник отпустил его чуть раньше, и он незаметно просочился в коридор.

- Это точно! Валера вообще меня утомил! Думала ли я, что когда-нибудь буду жаловаться на слишком страстного любовника?

Игорь ухмыльнулся, даже слегка подавил смехок. А потом застыл от ужаса. Говорила Наташа. Он присел на банкетку, чтобы послушать продолжение, и не зря. Супруга в подробностях рассказала подружкам про выходки Валеры, а потом еще добавила про какого-то Сергея. Оказалось, любовников у нее двое...

Наталья не сопротивлялась, когда Игорь попросил ее дать ему развод, и это было самое обидное. Муж-

чина надеялся, что она будет умолять простить ее, сохранить семью, клясться в любви, в конце концов. Но нет, Наташа лишь цинично ухмыльнулась:

- Хорошо, что этот Новый год я буду отмечать уже без тебя. Может, мне, наконец, подарят нормальный подарок?

У Игоря защипало в глазах. Наташе никогда не нравились его презенты, как мужчина ни старался. Он все время хотел придумать что-то оригинальное, что непременно придется ей по душе. Не получалось.

Развели их быстро - действительно успели до Нового года. Еще пару дней Игорь в социальных сетях наблюдал за тем, как экс-супруга радуется своей новой жизни, а потом заблокировал ее везде, даже номер удалил. С глаз долой - из сердца вон!

Жаль лишь было, что перед Новым годом - праздником, который он любил с самого детства, - Игорь остался совсем один. Друзья давно разбежались - Наташе они никогда не нравились. От родных он отдалился по той же причине. До праздника оставалось всего ничего, и налаживать родственные связи пока не было желания. «Потом, потом...» - твердил про себя мужчина.

### **НА КОНУ ШАМПАНСКОЕ**

Игорь бродил между полок в магазине и не знал, что купить. Вокруг все пестрило блеском, красотой: лежали яркие пузатые мандарины, манили готовые салаты, искушало шампанское. Кстати, шампанское! Мужчина не собирался накрывать большой стол, ведь праздновал он в этот раз в гордом одиночестве, но без шампанского уж точно будет не обойтись. Тут же ему на глаза попала бутылка известного бренда, да еще и с хорошей скидкой. Она стояла на полке в гордом одиночестве - видимо, свежую партию еще не успели расставить.

Только мужчина потянулся к ней, как тут же заметил женскую руку. За горлышко бутылки они схватились вместе. Стало неловко. Игорь поднял глаза и увидел рядом с собой симпатичную девушку. Голубые глаза, светлые волосы и кожа, легкий румянец на щеках - видимо, из-за неловкости ситуации.

- Берите, оно ваше, - тут же предложил Игорь, убрав руку с бутылки. Девушка сделала то же самое.

- Нет, ну что вы, я возьму другое, - возразила она.

- Поверьте, это шампанское по праву принадлежит вам, - настаивал Игорь. Ему было неловко от того, что он задумался и вовремя не заметил претендентку на игристый напиток.

Они бодались еще пару минут, прежде чем девушка все же уступи-



ла и положила вино в свою корзину. Она улыбнулась, поблагодарила Игоря и скрылась из виду. Мужчина продолжал стоять, раздумывая. Незнакомка показалась ему весьма симпатичной. Шансов на то, что ей тоже не с кем отмечать Новый год, было ничтожно мало, но попытаться можно.

Игорь пошел вновь искать девушку и обнаружил ее собирающей покупки в сумку.

- Как вы смотрите на то, чтобы распить эту бутылку вдвоем? - выпалил он, сам удивившись своей решимости. Незнакомка засмеялась и кивнула.

- Только домой я вас не приглашу и к вам не пойду, - тут же пояснила она. - А вот где-нибудь посидеть - это пожалуйста.

Был вечер 31 декабря, рестораны переполнены. Но молодые люди нашли уютное местечко в уголке у окна в одном из кафе. Удивительно, но та самая бутылка шампанского, благодаря которой они и познакомились, осталась забытой на кассе.

### **ЗАМУЖ НЕ ПО ЛЮБВИ**

Вечер тек плавно и размеренно. Молодые люди мило беседовали, узнавали друг о друге. Игорь поймал себя на мысли, что даже не вспоминает о своей нелегкой судьбе и супруге-изменщице. Новая знакомая стерла негативные воспоминания. Больше всего мужчине хотелось узнать что-нибудь о ней, но она рассказывала мало. Зато Игорь ничего не скрывал - поведал и об измене, и о своем одиночестве. А девушка лишь назвала свое имя - Анна, Аня, Анечка.

- Красивое. А ты с кем Новый год встречаешь? - не выдержал, наконец, Игорь.

Девушка засмеялась и указала на часы. Было уже десять вечера.

- Очевидно, с вами или в гордом одиночестве, - ответила она, чем еще больше раззадорила любопытство Игоря. Он умоляюще посмотрел на нее - стало очевидно, что мужчина желает подробностей. Вот только они совсем его не обрадовали.

Оказалось, Анна все-таки не свободна. Как раз неделю назад ей сделали предложение, и в начале следующего года она должна была выйти замуж. Как только Игорь это услышал, его сердце ухнуло вниз. На что он надеялся? Да и надеялся ли вообще? Мужчина боялся себе в этом признаться, но встреча с Аней для него была словно свет в окошке. И вот он погас...

Настораживало одно - о своем предстоящем замужестве девушка говорила сухо, без эмоций и блеска в глазах. Казалось, это событие ее

совсем не вдохновляет. Аня решила пояснить, в чем дело.

- Это друг нашей семьи. Мы знакомы около двадцати лет - можно сказать, росли вместе. Он всегда был рядом, потом начал ухаживать, проявлять знаки внимания. Сначала я не реагировала - даже успела замужем побывать, да и после этого меня окружали другие мужчины. А Леша все ждал, надеялся... И вот когда он начал ухаживать в очередной раз, мама посоветовала не сопротивляться. А мама у меня мудрая женщина, плохого не посоветует.

Игорь молча смотрел на эту молодую симпатичную девушку, и ему было до слез жаль ее. В прошлом развод, а теперь - жизнь без любви. Ведь то, что Аня своего будущего избранника не любит, было более чем очевидно.

- Почему же ты сегодня не с женихом? - спросил Игорь.

- Он у меня занятый человек, в новогоднюю ночь работает, так что отмечать будем позже.

- Понятно... Давай выпьем за любовь! - неожиданно предложил Игорь. Аня улыбнулась и поддержала тост.

На сцене, стоящей у одной из стен в ресторане, начались приготовления. Включили телевизор, где вскоре президент должен был обратиться к гражданам. За соседними столиками сидели счастливые люди, готовые встретить Новый год. Счастливы были и Аня с Игорем - ну и что, что счастье их было на данный момент так мимолетно.

### **НАДЕЖДА НЕ ПОТЕРЯНА?**

Новый год молодые люди встретили с улыбками на лицах и с горящими глазами. Чокаясь бокалами, они обнялись, и Игорь неловко скользнул своими губами по щеке девушки. Оба вновь смутились, но быстро перевели все в шутку.

Празднование подходило к концу, пришло время прощаться. Игорь посадил Аню в такси и зачем-то сунул ей в руку записанный на бумажной салфетке свой номер телефона. Он почему-то надеялся, что девушка позвонит ему. Сама же Аня вместо «до свидания» твердо сказала «прощай», не оставив никакой надежды.

Домой Игорь вернулся уже под утро. Долго бродил по улицам, наблюдая за тем, как люди пускают салюты, гремят хлопучками и открывают шампанское. Дома его никто не ждал. Поспав всего несколько часов, мужчина вдруг захотел позвонить матери. Они жили в сотнях километров друг от друга, но в этот момент почему-то он почувствовал потребность поделиться с ней наболевшим.

- Mam, не разбудил? - спросил он, услышав сонный голос мамы в трубке. - Прости, что не сказал тебе раньше, - я развелся. Наташа мне изменила. Впрочем, это уже совсем не важно. Я тут встретил девушку... Mam, кажется, я влюбился.

Дальше его речь полилась потоком. Даже не ожидая, что ему будут отвечать, Игорь говорил о том, что у него накопилось на душе. Мама молча слушала, лишь изредка вздыхая.

- И что, она не оставила тебе номер своего телефона? - спросила она в конце.

- Нет, только я ей свой, но она вряд ли позвонит. У нее уже есть жених...

- Не отчаивайся, Новый год - все-таки время чудес. Всякое может произойти... - обнадежила мама.

После разговора с ней стало легче. Не то чтобы появилась надежда - просто ушли тяжесть и чувство безнадежности. Игорь вдруг вспомнил, что хоть Новый год и позади, но впереди Рождество - не менее волшебный праздник. В этот раз он решил подготовиться лучше и вновь отправился в уже знакомый супермаркет. В глубине души мужчина надеялся, что среди магазинных полок он встретит ее, но этого не произошло.

Седьмого числа он накрыл небольшой стол, купил несколько готовых блюд и уже приготовился открыть бутылку вина, как вдруг... Звонок телефона прервал его.

- Привет, - раздалось в трубке, и Игорь сразу узнал Анин голос. Он расплылся в улыбке.

Девушка предложила вновь отметить праздник за пределами дома и махнуть в уже знакомый китайский ресторан. Разве можно было отказаться от такого предложения? Спустя час Игорь был на месте.

Аня сидела в том же уголке, где они встречали Новый год. На ней был симпатичный свитер с оленями, и сама она была такой мягкой и уютной, что ее хотелось обнять. Игорь не сдержался - девушка была не против.

- Твой жених так и не освободился? - аккуратно поинтересовался он, пытаясь понять, с чего ему вдруг выпало такое счастье - вновь увидеть Аню.

- А я с ним рассталась, - огорчила его девушка. - Решила, что нельзя выходить замуж без любви. Неправильно это...

У Игоря перехватило дыхание. Неужели тем самым девушка давала ему шанс на совместное будущее? Спрашивать Игорь боялся, чтобы не спугнуть удачу, поэтому просто улыбнулся. Аня улыбнулась в ответ, и ее улыбка сказала о многом.



# КАК ВЫБРАТЬ КНИГУ ДЛЯ РЕБЕНКА

**Для некоторых мам и пап привить ребенку любовь к чтению - сложная задача. Как выбрать подходящую книгу, которая заинтересует чадо?**

**Е**сли вы оказались в детском отделе книжного магазина и растерялись, консультант непременно поинтересуется у вас: «Сколько лет вашему ребенку?» Эта информация нужна ему для того, чтобы посоветовать подходящий сюжет. Простой и понятный - для малышей, динамичный и событийный - для тех, кто постарше. Но дело не только в нем. Большую роль играют также оформление издания и санитарные нормы - размеры поля и длина строки.

### **С рождения до трех лет ЗНАКОМСТВО С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ**

В этом возрасте, по сути, вы покупаете книгу для себя, а не для ребенка, потому что пока он не умеет читать. Задача родителя - озвучить текст и показать малышу красочные картинки. Ориентируйтесь на свой вкус и качество печати. По мнению психологов, малышам интересны вишнебухи - это издания с детализированными иллюстрациями, в которых иногда даже нет текста.

Такие издания знакомят детей с окружающим миром.

Что подойдет? Юлия Хофманн, Петер Фридрих «Паша и Маша на детской площадке»; Ольга Дворникова, «Один день из жизни Деда

Мороза»; Эмилия Дзюбак «Год в лесу».

### **С 4 до 6 лет УЧИМСЯ ЧИТАТЬ**

В этот период ваш ребенок начинает постепенно учиться читать. Но долго удерживать внимание ему непросто, поэтому выбирайте издания, которые сочетают в себе текст, картинки и игровые элементы. Это могут быть простые задания: найти на странице определенное изображение, угадать слово и т.п.

Для комфорта малыша важно, чтобы буквы были достаточно крупными: в противном случае текст может «рваться» в глазах. Согласно санитарным нормам, шрифт должен быть не меньше 12 кегля. Чем больше картинок - тем лучше: они позволяют глазам отдохнуть и луч-

**Дайте ребенку хорошую книгу, и он полюбит чтение на всю жизнь!**

ше понять содержание рассказа.

Что подойдет? Анна Герасименко, «Динозавры»; Евгения Попова и Рами Лилу, «Кем я стану?»; Лида Данилова, «Мои любимые машинки»; Лев Толстой, «Рассказы для маленьких детей», Братья Гримм, «Заяц и еж», Александр Пушкин, «Сказка о рыбаке и рыбке».

### **С 7 до 10 лет ВНИМАНИЕ НА ТЕКСТ!**

Как правило, в начальной школе дети уже уверенно читают, но с трудом осваивают большие объемы текста. Рекомендации для шрифта сохраняются - 12 кегль. А вот количество картинок можно сократить, чтобы лучше удерживать внимание на сюжете. Желательно, чтобы истории были занимательными, с яркими образами. Как правило, ребенок начинает ассоциировать себя с главным героем книги - это помогает ему следить за сюжетом.

Что подойдет? Александр Волков, «Волшебник Изумрудного города»; Виктор Драгунский, «Денискины рассказы»; Редьярд Киплинг, «Маугли»; Михаил Пришвин, «Глоток молока»; Самуил Маршак, «Двенадцать месяцев».

### **С 11 лет РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ**

Допустимо выбирать книги с более мелким шрифтом, но качество печати должно быть на высоком уровне. Психологи считают, что в этом возрасте иллюстрации в книге уже не имеют большого значения для ребенка. Читатель анализирует сюжет, сопоставляет события, так что в произведении не должно быть логических ошибок и неточностей.

Подросток может искать в книге ответы на морально-этические вопросы, которые начинают его волновать, или выбирать определенную модель поведения для себя. Стоит присмотреться к приключенческим сюжетам, книгам о путешествиях, влюбленности.

### **ЧТО ЗА ТЕКСТ ВНУТРИ?**

При покупке детской книги стоит поинтересоваться, полный это текст или адаптация. Иногда издатели сокращают и пересказывают произведения, чтобы детям было легче воспринимать информацию. Для некоторых родителей это может иметь принципиальное значение. Если вы приобрели книгу иностранного автора, обратите внимание на перевод. Например, «Алису в стране чудес» переводили многие - в том числе, Борис Заходер, Наталья Демурова, Владимир Набоков. Перевод не влияет на сюжет, но создает определенный настрой. Подходит ли он вам и вашему ребенку?

### Когда вспомнил детство

Одно из моих любимых зимних развлечений - кататься по замерзшим лужам и пробивать на них лед. Как-то раз я решил заняться этим утром по пути на работу. Выхожу я рано, так что точно знаю: вряд ли кого-то встречу. И вдруг!

В самый ответственный момент, когда я прыгал по льду, услышал сзади тактичное крикание. Обернулся - идет сосед с сыном. «Нам немного оставите? - спросил он, кивнув на лед. - Мы тоже хотим».

Тут мы все рассмеялись, и я уступил им свое место.

Павел Д.

### Главное - вовремя извиниться

Когда на пороге парикмахерской появилась Ирина Петровна, я сразу подумала: «С этой особой придется непросто».

Женщина оказалась придирчивым клиентом, который толком не может объяснить, что же он хочет видеть на своей голове. Я предложила сделать стрижку и укладку на свое усмотрение. Дамочка согласилась. Я трудилась в поте лица и услышала в итоге: «Что за ужас вы сотворили?!» Ворчала, грозилась антирекламу нам сделать...

Однако спустя несколько дней Ирина Петровна зашла к нам в салон вновь и тут же направилась ко мне. «Извини, деточка, что накричала на тебя. На самом деле ты сделала мне отличную прическу, просто я этого сразу не поняла. А когда домой пришла, все стали комплименты говорить!» Я улыбнулась и приняла извинения. Неожиданно и так приятно, что человек не поленился, нашел в себе силы извиниться!

Ольга К.

### Дневник радостей

Эту традицию мы завели несколько лет назад. Решили выписывать радостные ситуации, которые происходят с нами, на бумагу. Сначала это делала только я, потом подключила мужа, а в конце концов и детей. Скрывать нам было нечего, так что каждый из членов семьи мог прочитать, что написали остальные. Чего тут только не было: и школьные пятерки, и повышения по службе, и удавшийся торт, и поездка на выходные к родственникам. У каждого были свои радости.

Этой традиции мы придерживаемся по сей день, и вам рекомендуем!

Семья Сошниковых.



### МАМА, ДАВАЙ БЕЗ СЮРПРИЗОВ!

Не скоро я забуду курьезную ситуацию, которая случилась со мной в прошлом году. Мы с мамой живем в разных городах: несколько лет назад я переехала в столицу. Видимся нечасто, из-за чего я сильно переживаю, но ничего поделать не могу - работа.

И вот год назад я твердо решила приехать на новогодние праздники к маме. Говорить ей ничего не стала - подумала, пусть сюрприз будет! Заранее подготовилась - купила билеты, подарки. Была невероятно довольна собой!

Вечером 31 декабря я стояла около дверей маминной квартиры и зво-

нила в дверной звонок. Мне никто не открывал. Спустя полчаса я плюнула на сюрприз и позвонила маме. На том конце провода было плохо слышно, но главное я уловила: в этот самый момент моя мама ехала с вокзала на такси ко мне домой! Она тоже решила удивить меня и прибыть, ничего не сообщив. Мы не знали, смеяться или плакать!

В итоге тот Новый год я встретила вместе с соседями, а мама - с моими друзьями. В этот раз мы решили обойтись без сюрпризов и все обговорить заранее. Так надежнее будет!

Мария Кольцова.

### КАК ПАПА СКАЗКИ СОЧИНЯЛ

В детстве я очень любила папины сказки. От начала и до конца отец придумывал их сам. Они всегда были полны приключений!

Без папиных сказок я попросту не засыпала, поэтому укладывал меня всегда отец, а не мама. И вот однажды его отправили в командировку на целую неделю! Со слезами на глазах я отпустила папу, а вечером вспомнила: сказка! Уже было хотела заплакать, как мама мне протянула кассету. Оказывается, зная, что уедет, отец записал свою сказку на кассету так, чтобы хватило на несколько вечеров. Как я была ему благодарна!

М. Авдощенкова.



## Явление



# Я - ШОПОГОЛИК!

**Все мы совершаем покупки, но некоторые делают это с особой маниакальностью. Кто они - люди, которые не могут прожить без магазинов?**

Для некоторых слова «распродажа», «скидки» и «акции» - не пустой звук. Когда слышу их, внутри будто загорается лампочка: «Надо брать!» По мнению психологов, склонностью к шопоголизму обычно обладают те, кому недостаточно любви и внимания. Но есть и исключения!

### Я ПОКУПАЛА ЛЮБОВЬ

Буквально пару лет назад Катя не была шопоголиком, но замужество и декрет сделали свое. «Сначала я не понимала, в чем дело, - рассказывает девушка. - Денег у меня стало определенно меньше, но тратила я их буквально с остревением. Скупала все, что попало под руку, - детские товары, домашние принадлежности, одежду, продукты. Мои декретные заканчивались с космической скоростью. Конечно, на этой почве у нас стали возникать разногласия с мужем. Ежемесячно он выдавал мне некоторую сумму - «побаловать себя», но я тратила ее за пару дней. Ему это было непонятно, и однажды любимый намекнул: «Может, к психологу?» Ради интереса я согласилась. Я даже не ожидала, что специалист покажет мне обратную сторону шопоголизма. Оказывается, я страдала от недостатка любви, заботы, а с помощью покупок пыталась обратить на себя внимание и хоть чем-то порадовать. И

действительно - муж целыми днями пропадал на работе, друг побавилось, родители были далеко.

Сейчас я проработала проблему, чем практически спасла семейный бюджет!»

### БЕГСТВО ОТ СТРЕССА

«Для меня поход по магазинам - это ритуал! - признается Маргарита. - Мой личный рай - магазин, где я могу ходить между полок с товарами или вешалок с одеждой, сидеть часами в примерочных, расплачиваться на кассе, нести хрустящий бумажный пакетик домой, а потом распаковывать его. Для меня это способ справиться со стрессом. Одни спасаются бокалом вина, другие путешествиями, а я - шопингом. Заметила, что больше всего трачу в самые трудные периоды жизни, словно хочу побаловать. Вот, например, недавно меня повысили. Я стала ненамного больше получать, зато обязанностей прибавилось изрядно. Стресс? Конечно! И снова я оказалась в торговом комплексе. Не вижу в этом ничего предосудительного, кроме одного - недавно я оформила первую в своей жизни кредитную карточку. Присмотрела себе платье за небольшую сумму и решила, что мне нужно непременно его купить, а денег не хватало. Теперь, с кредиткой, я трачу еще больше. Надеюсь, не затянет...»

### ОНЛАЙН КАК ПРОКЛЯТИЕ

Екатерина любила шопинг всегда. Только раньше, лет десять-пятнадцать назад, она совершала его лично в магазинах, а сейчас пользуется онлайн-сервисами. Количество покупок выросло. «Это так удобно! - рассказывает она.

- Ты сидишь на собственном диване и покупаешь все что хочешь, даже если магазин в другой стране! К тому же всегда можно быть в курсе скидок и акций и не бежать за покупкой в магазин, а оформить ее на сайте. Я прочно подседа на онлайн-сервисы. Покупаю в основном вещи, обувь, косметику, режу что-то для дома. У меня однокомнатная квартира, и все шкафы уже под завязку набиты покупками. Иногда разбираю гардероб и нахожу то, что ни разу не надевала. На некоторых вещах даже бирка не срезана, а я их уже не готова носить - вышли из моды или малы. Подруги в шутку называют меня Плюшкиным, на что я всегда отвечаю, что у всех свои недостатки. У меня - такой! Да и недостаток ли это? В конце концов, от шопоголизма страдаю только я сама. Живу одна, семьи нет, деньги тратить не на кого...»

### ШОПИНГ ПРИВЕЛ К ПРОФЕССИИ

Почему-то, слыша слово «шопоголик», большинство представляет людей, скупающих предметы гардероба. Но не все так однозначно! Например, Ирина, шопоголик со стажем, специализируется на товарах для дома. «Все началось пять лет назад, когда мы с моим будущим мужем сняли свою первую квартиру. Внутри она была плохо обставлена, а я решила заняться этим вопросом. Увлелась настолько, что полностью изменила мебельровку. Хозяева мне, конечно, спасибо не сказали, зато мы жили с уютом и комфортом. После этого я обставляла каждую жилплощадь, которую мы снимали, а за пять лет мы сменили три квартиры! В каждую вкладывала душу и... много денег. Муж смотрел на все это сквозь пальцы, давно смирившись с тем, что большая часть нашего бюджета уходит на коврики, вазочки, статуэточки, картины. Но это, в конце концов, дало свои плоды! Мало того, что мы решились покупать свою квартиру, где я смогу проработать каждый уголок. Так я еще и пошла получать дополнительное образование - хочу стать полноценным дизайнером. Все началось с обычного шопинга в строительных магазинах, а переросло в новое увлечение, которое теперь еще и будет приносить мне доход!»

**Если прошлый год пришелся вам не по душе, самое время решить, что бы вы хотели изменить. Задумайтесь, какие именно перемены вам нужны?**

**Г**од только начинается, а значит, можно спланировать его ровно так, как вам самим того захочется. Сядьте в спокойной обстановке и обдумайте, на каких сферах жизни вам бы хотелось сделать акцент. Сделать выбор поможет тест.

**1. Вас устраивает ваше служебное положение сейчас?**

А. Да, вполне. Нравится и работа, и зарплата.

Б. Нет, хотелось бы чего-то большего.

В. Пожалуй, да, но коллектив оставляет желать лучшего.

Г. Нет, я до сих пор нахожусь в поисках себя.

**2. Как вы предпочитаете отдыхать?**

А. Вместе с любимым человеком.

Б. Отдых не люблю - за это не платят.

В. В шумной компании.

Г. В приятном одиночестве.

**3. Каким был для вас 2021 год?**

А. Одиноким. Я не ощущала поддержки и любви.

Б. Нереализованным. Не получилось достичь целей.

В. Скучноватым, без эмоций.

Г. Очень шумным и насыщенным, я устала.

**4. Любите ли вы строить планы?**

А. Нет, я романтик по натуре и живу сегодняшним днем.

Б. Да, моя жизнь очень упорядочена.

В. Люблю, но мне вечно не хватает на это времени.

Г. Я отношусь к этому со всей серьезностью!

**5. Можете ли вы сказать: «Я счастлива в личной жизни»?**

А. К сожалению, пока нет.

Б. Да, вполне, и готова посвятить свое время чему-то еще.

В. Лишь отчасти, мне не хватает общения.

Г. Скажу иначе - я устала от перипетий личной жизни!

**6. Как бы вы предпочли провести свободный вечер?**

А. В романтической обстановке. С ужином при свечах. Так хочется почувствовать себя любимой!

Б. Закончила бы незавершенные дела.



В. Позвонила бы друзьям, чтобы они пришли в гости. Люблю шумные приятельские компании.

Г. Закутавшись в плед, с любимой книжкой в руках.

**7. Какое желание вы загадали в новогоднюю ночь?**

А. Мечтаю встретить свою любовь и создать семью.

Б. Подняться на новую ступень карьерной лестницы.

В. Найти новых друзей и забыть про одиночество.

Г. В корне поменять свою жизнь, выйти на новую ступень.

**8. Выдался тяжелый день. Вы...**

А. Порадую себя чем-нибудь - съем вкусный десерт, к примеру.

Б. Буду чувствовать приятную удовлетворенность.

В. Поделюсь произошедшим за день с друзьями.

Г. Захочу отдохнуть в одиночестве, чтобы никто не мешал.

**9. Хватает ли вам общения сейчас?**

А. Пожалуй, но в этом общении недостаточно глубины.

Б. Более чем. В большинстве своем оно непродуктивное.

В. Мне бы хотелось еще больше! Я никогда не устаю от разговоров.

Г. Да, я даже немного устала от него.

## ПОДВОДИМ ИТОГИ

**Большинство А.** В 2022 году вам стоит сделать акцент на ту сферу, которая у вас больше всего страдает, - на личную жизнь. На данный момент вам не хватает романтики, тепла и уюта. Возможно, вы пока не нашли того человека, который мог бы их с вами разделить. Или же партнер, находящийся рядом, вам не подходит, не поддерживает в этих стремлениях. Ясно одно: на данный момент вы не удовлетворены в личной жизни, и с этим нужно что-то делать. Начните с себя - транслируйте любовь к жизни, чтобы вас заметили окружающие и, возможно, «тот самый».

**Большинство Б.** Для вас наступает время самореализации. Это как раз то, к чему вы давно стремились, но пока не удавалось приблизиться к данной цели. Перестаньте быть легкомысленной натурой и определитесь с тем, чем вы действительно хотите заниматься. Найдите себе единомышленников, разберитесь с собственным бюджетом и отношением к деньгам. Вы можете добиться больших успехов, если правильно зададите темп работы.

**Большинство В.** Вам нужно больше общаться с людьми - вот вывод, который можно сделать, исходя из ваших ответов. Вам не хватает интересного взаимодействия и контактов. В вас чувствуется нереализованный коммуникативный потенциал. Пришло время поработать над самооценкой, принятием себя и выстраиванием личных контактов. Станьте открытым человеком - и новые знакомства смогут не только улучшить, но и полностью изменить вашу жизнь. Если вы этого, конечно, пожелаете.

**Большинство Г.** В следующем году вы будете готовы поменять буквально все в своей жизни, а все потому, что на данном этапе вы находитесь в поиске себя. Вероятно, сейчас вас что-то в корне не устраивает, а это повод пересмотреть свои взгляды на жизнь. Подумайте, что именно вам не нравится и каким образом вы могли бы это изменить. Возможно, стоит поразмышлять над тем, какие сферы жизни у вас западают и на чем стоит сделать акцент. Одним словом, работы у вас много!



(Продолжение. Начало в 28-7).

Я уверял остальных товарищей своим честным словом, но мне отвечали, что у меня нет больше чести, и даже отказывали в удовлетворении за это оскорбление, говоря, что со шпионами не дерутся. Преследуемые, затравленные и до безумия раздраженные люди были не способны на беспристрастное суждение, и я боюсь, что их подозрение было намеренно навлечено на меня. Достоверно убедиться в этом я, конечно, никогда не мог, но мое помолование только подтвердило подозрение.

Через месяц я снова явился к министру. Я сделал все возможное, чтобы очистить себя от оскорбительного подозрения, но безрезультатно. Мои прежние единомышленники оттолкнули меня, избегали, осудили тайным судом, хотя до этого времени на мне не было никакой вины. У меня оставался еще один исход: я мог покинуть свое отечество и начать где нибудь новую жизнь, чтобы остаться верным своим убеждениям, как сделал Рудольф, когда бежал. В конце концов, по прошествии нескольких лет, это, может быть, и послужило бы мне оправданием, но я никогда не понимал героизма мученичества. С одной стороны, меня ожидало изгнание со всеми его лишениями и горечью, с другой – карьера, обещавшая полнейшее удовлетворение моего честолюбия.

После всех этих событий я уже не мог сомневаться в том, чего от меня требуют, если я приму предложение своего начальника, но все во мне пылало ненавистью к тем, кто осудил меня, даже не выслушав моих оправданий. Перенесенные оскорбления и несправедливость прежних друзей заставили меня перейти в неприятельский лагерь. Я знал, что заплачу за свою карьеру ценой своих убеждений и, порвав с прошлым, дал требуемое обещание.

Голос барона и его прерывистое дыхание свидетельствовали о том, как волновали его эти воспоминания.

Габриэль слушала с напряженным вниманием, не решаясь прервать Равена ни одним вопросом. Он выпустил ее из своих объятий, и его голос звучал слабо и глухо, когда он продолжал.

# ДОРОГОЙ ЦЕНОЙ

– С этого времени моя карьера известна. Я стал секретарем министра, потом его другом и поверенным и, наконец, его зятем. Могушественное влияние устранило все препятствия, стоявшие на пути выскочки мещанского происхождения, а когда путь оказался свободным, мне оставалось только пробиться собственными силами. Само собой разумеется, все мое прошлое было при этом уничтожено; я знал это, да и не в моем характере делать что нибудь наполювину. Кроме того, я от природы склонен к деспотизму, власть и господство над другими всегда имели для меня какую то демоническую привлекательность. Теперь я познал их, а необычайно быстрая карьера и блестящие внешние успехи помогли мне скорее, чем я думал, справиться со старыми воспоминаниями. Постоянное влияние моего тестя, которого я искренне уважал, и та среда, в которой я с этого времени вращался, довершили остальное. Я должен был идти вперед, не оглядываясь, и я действительно шел вперед. Правда, мой путь вел по обломкам моих идеалов, но я достиг своей цели... чтобы так кончить!

– Но ведь тебя свергли клеветой и ложью, – воскликнула Габриэль. – Это должно же обнаружиться!

– Как я могу заставить свет питать ко мне доверие, в котором он мне отказывает? Недавно я принужден был выслушать из уст Рудольфа Бруннова, что потерял право на доверие. Он может с ясным челом встретить всякое обвинение, и его оправдания всегда будут выслушаны, так как все его прошлое, вся его жизнь говорят за него, а моя – осуждает меня. Кто изменил своим убеждениям, тот и товарищей мог выдать. Проклятие того ужасного часа, когда я изменил самому себе, падает теперь на меня и лишает возможности опровергнуть взведенную на меня клевету.

– Но кто же свергнул тебя? Те, ради кого ты все это сделал, кому ты все принес в жертву? О, какая неблагодарность!

– Разве я имею право требовать от них благодарности? – с горьким спокойствием спросил Равен. – Между нами никогда не существовало доверия. Они нуждались во мне для исполнения своих планов, мне они были нужны для того, чтобы я мог подниматься все выше и выше. Мы были постоянно на военном положении. Я довольно часто давал им чувствовать власть ненавистного выскочки, а теперь, когда власть перешла в их руки, они свергли меня.

Я не мог и не должен был ожидать ничего иного, но теперь понял, что Рудольф прав: чего нибудь да стоит верить в себя и свои идеалы. Кто падает из за своих убеждений, оставаясь им верным, тот может пережить свое падение. Кто положил лучшие силы своей

жизни на дело, которое не только чуждо его сердцу, но которое он в глубине души осуждает и презирает, тому не остается ничего, за что бы он мог ухватиться при падении.

– А я? – с упреком спросила Габриэль.

– Да, ты! – в порыве страстной нежности воскликнул барон. – Ты одна у меня осталась, без тебя я был бы не в силах перенести такой конец.

– Да вообще перенесешь ли ты его? – с тоской проговорила девушка. – Ах, Арно, мне кажется, что и я не в состоянии буду примирить тебя с жизнью, в которой ты будешь лишен того, что составляло ее сущность. Ты будешь изнывать в одиночестве, даже если я буду рядом.

– Оставим это, – мягко, но уклончиво произнес Равен. – Об этом мы поговорим после. Я открыл тебе свое прошлое, чтобы ты знала и его, и меня. А теперь довольно мрачных воспоминаний; они не должны больше отравлять нам этот час.

Он выпрямился, как будто стравивая с себя мучительные мысли. Этот час в озаренном луной уединенном саду действительно был прекрасен. В дремوتной тишине покоились деревья и далекие окрестности. Они не сверкали более в золотом сиянии летнего дня, сегодня долина была скрыта прозрачной дымкой лунной ночи.

У подножия горы мерцали огни в окнах города, крыши и башни которого, ярко озаренные луной, высились на фоне ночного неба. Отчетливо выступали горные вершины, а самые отдаленные из них совершенно исчезали в голубоватом тумане. Бледный свет заливал бесконечным покоем леса, горы и селения. Внизу, в долине, на лугах и полях, лежала таинственная мгла, сквозь которую местами поблескивали изгибы реки. А высоко над всем этим раскинулось небо в своем звездном великолепии. Вся картина дышала мечтательной красотой и глубоким покоем.

И здесь наверху над лужайками расстилался загадочный, магический сумрак, в котором лунные лучи ткали свои фантастические образы. И в этих лучах, казалось, оживали поросшие мхом фигуры «Ключа ундин» и шевелились под своим влажным покровом, который то взлетал вверх, то падал вниз снопом серебряных искр, ярко освещенных луной. Ветер стих и воздух был совершенно неподвижен, но порой что то шло в листве, как будто какое то таинственное дуновение пронеслось мимо и замирало вдали.

Вечер был так тих и ясен, что казалось – снова наступила весна. Душа Равена действительно переживала весеннюю грезу, для него в ней заключалось все блаженство, доступное человеку в этом мире, и он горячо и взволнованно

изливал свои чувства, держа в объятиях невинное юное существо, благодаря которому впервые познал, что значит любовь и счастье.

Кто в этот час увидел и услышал бы Арно Равена, тот понял бы, что, несмотря на свои годы и строгую сдержанность, несмотря на все мрачные стороны своего характера, он должен был победить всех соперников, если любил настоящей любовью. Вся давно сдерживаемая страсть и нежность вспыхнули в нем; каждое слово, каждый взгляд говорили о такой пылкой, сильной и глубокой любви, которую может испытывать только сердце зрелого человека, а не юноши. И Габриэль чувствовала это. Крепко прижавшись к Равену, положив голову ему на плечо, она вся отдавалась невыразимому блаженству. Никакие мрачные предчувствия не могли устоять перед очарованием близости любимого человека, перед звучанием его голоса, сопровождавшегося сладкой мелодией фонтана, под музыку которого пробудилась их любовь. «Рай блаженства» теперь приблизился и принял их в себя. Это был час такого полного, чистого счастья, какое человек может пережить только один раз, но который стоит целой жизни...

Внизу, в городе, башенные часы пробили одиннадцать. При этом напоминании барон слегка вздрогнул, потом быстро встал, как будто твердо на что то решившись.

– Нам пора вернуться в замок, – сказал он, – становится прохладно, да и тебе не мешает отдохнуть после утомительной поездки. Пойдем, Габриэль!

Она без возражений подала ему руку и последовала за ним. Они прошли мимо «Ключа ундин» и вышли из сада. Калитка закрылась за этой мирной, озаренной лунным светом тишиной, за этим часом блаженства – весенней грезе наступил конец.

В верхнем коридоре замка, ведущем в покои баронессы Гардер Равен остановился. Все его существо возмущалось против мучительного горя разлуки, но он недаром слышал тревогу в полных предчувствий вопросах Габриэли. Он знал, что малейшая неосторожность с его стороны может все ей открыть и отдать ее во власть бесполезному, смертельному страху. Удар был неизбежен, но пусть лучше он разразится неожиданно.

– Покойной ночи, – сказала ничего не подозревающая Габриэль, целуя его. – Завтра мы снова увидимся.

– Завтра! – с усилием повторил Равен. – О, конечно! Он нежно поднял голову девушки, так что на ее лицо упал свет всяческой лампы, и долго вглядывался в милые черты, озаренные нежным румянцем счастья, и в ясные, лучезарные глаза, вглядывался так долго и пристально, точно хотел навеки запечатлеть в своей душе ее образ. Потом наклонился и поцеловал ее в губы.

– До свидания, моя Габриэль, покойной ночи! Габриэль тихо высвободилась из его объятий и ушла.

На пороге своей комнаты она остановилась и послала ему прощальный привет, потом закрыла за собой дверь. Равен неподвижно стоял на прежнем месте и смотрел туда, где исчез его солнечный луч. Его голос дрожал, когда он тихо произнес:

– Бедное дитя, каково то будет твоё пробуждение!

## ГЛАВА XXI

Утро следующего дня было пасмурным и туманным. Едва рассвело, когда полковник Вильтен явился в замок. Он пришел пешком, и слуга, очевидно, уже получивший соответствующие приказания, немедленно провел его в комнату барона. Скоро вышел и сам Равен. Он был совсем готов, и на его лице не было ни малейших следов тревожной или бессонной ночи. Он действительно спал глубоко и крепким сном до той самой минуты, когда его разбудили, и теперь спокойно поздоровался с полковником. Они обменялись несколькими словами относительно тумана, поездки, места и часа условленной встречи. Потом Равен вынул ключ от своего письменного стола и передал его полковнику.

– Мне хотелось бы попросить вас сделать в случае моей смерти первые и самые необходимые распоряжения, – сказал он. – Все мои бумаги в порядке. В том ящике лежит мое завещание и некоторые личные распоряжения, которые я сделал еще вчера. Там вы найдете также письмо, которое я прошу вас немедленно отправить по адресу доктора Рудольфа Бруннова.

– Вашему противнику? – спросил чрезвычайно удивленный Вильтен.

– Да, в письме содержится одно объяснение, которое я должен был дать ему, но не мог сделать это до дуэли. Теперь еще одно, – и барон вынул из бокового кармана пакет. – Это письмо предназначается для опекаемой мною племянницы, Габриэли фон Гардер; мне бы не хотелось, чтобы она получила его совершенно неподготовленная или неожиданно услышала о несчастье – она может смертельно испугаться. Потому я попросил бы вас лично передать ей письмо, но сделать это осторожно, как можно осторожнее. Такое нежное юное существо, как Габриэль, надо очень беречь. Если она получит такое известие неожиданно, оно может убить ее.

При этих словах, заключавших в себе полупризнание, Вильтен с трудом скрыл свое удивление. Теперь ему стало понятно, почему его сын получил отказ.

– Вы обещаете сделать это? – спросил барон.

– В случае вашей смерти баронесса Гардер получит письмо из моих рук, и я лично передам ей о случившемся со всей возможной осторожностью. Даю вам слово.

– Благодарю вас, – с видимым облегчением произнес Равен. – А теперь пора отправляться. Экипаж уже ждет нас внизу. Могу я попросить вас поехать без меня и подождать меня по ту сторону замковой горы? Мне бы не хотелось возбудить внимание своим ранним выездом, поэтому я не сяду в экипаж у парадного крыльца, а пройду через сад.

Полковник Вильтен нашел это распоряжение несколько странным, но молча повиновался. Равен позвонил и велел подать себе шляпу и пальто. Когда слуга принес то и другое, барон и полковник вместе вышли из комнаты, но расстались внизу лестницы.

Проходя по двору замка, барон встретил советника Мозера, который только что вышел из своей квартиры и заметно удивился, увидев своего на-

чальника в такое неурочное время. Равен остановился.

– Вы уже так рано собрались на прогулку?

– Только вышел посмотреть, какая погода, – ответил советник. – Я имею обыкновение гулять по утрам, но при таком холодном и сыром тумане предпочитаю остаться дома.

– Вы совершенно правы, – согласился барон, – погода не из приятных.

– Но вы, ваше превосходительство, все таки собираетесь выйти?

– Мне необходимо выйти по делу, не терпящему отлагательства. Прощайте, милый Мозер.

Говоря это, барон протянул руку. Удивленный старик поспешил пожать ее с чувством глубокого почтения. Он не раз видел со стороны своего начальства знаки благосклонности, но не дружеской короткости. Необычная его приветливость придала старику смелости, и он решился высказать то, что давно уже лежало у него на душе.

– Осмелюсь предложить вам один вопрос, – робко начал он: – Поговаривают о том... по крайней мере, вчера вечером в городе распространился слух, будто вы, ваше превосходительство, намереваетесь покинуть свой пост. Правда ли это? Неужели вы действительно хотите уйти?

– Да, я ухожу, – спокойно сказал Равен, – и даже очень скоро.

– В таком случае и я больше не останусь. Я уже давно подумывал подать прошение об отставке.

Барон молча взглянул на советника. Привязанность старика тронула его. Один Мозер всегда оставался верен ему и твердо держал его сторону, только он один не поверил клевете.

– Идите домой, милый Мозер, – ласково проговорил барон. – Вы простудитесь в легком домашнем костюме на таком резком утреннем воздухе. Еще раз прощайте! – и, сердечно пожав руку старика, он удалился.

Мозер неподвижно стоял на месте, глядя ему вслед. Это рукопожатие смutilo его, а последнее «прощайте» звучало как то странно. Ему хотелось побегать за своим начальником и задать ему еще какойнибудь вопрос, только для того, чтобы еще раз взглянуть ему в лицо и услышать его голос. Но мысль о неприличии подобного поступка удержала старика. Лишь тогда, когда барон исчез из вида, Мозер вернулся домой, из его груди вырвался глубокий вздох, когда он поднимался по лестнице. И так, это все таки случилось: губернатор получил отставку.

Равен медленно шел по саду замка. Он не мог удержаться, чтобы еще раз не побывать здесь. Сад сообщался с замковой горой посредством небольшой проделанной в стене калитки, а от туда можно было в несколько минут по маленькой тропинке дойти до города. Когда губернатор хотел гденибудь неожиданно появиться, то всегда пользовался этим путем, чтобы не проходить через парадный подъезд или мимо часовых. Он мог прийти к месту одновременно с экипажем, которому приходилось делать значительный объезд.

Эльза ВЕРНЕР.

(Продолжение следует).

## Необычный гороскоп



# КОМУ С КЕМ ВЕСЕЛИТЬСЯ, А С КЕМ РАБОТАТЬ

**Так уж получается, что для бурного веселья и плодотворной работы нам нужны разные люди. Это не значит, что с ними по пути во всем: тот, с кем классно «зажигать», может не стать другом или спутником жизни. То же касается и деловых отношений. Помните об этом, чтобы не разочаровываться.**

### ОВЕН

Они буквально заряжают энергией всех вокруг, поэтому им весело в любой компании. Но лучше, если рядом с Овном будет Дева или Весы: их сдержанность уберет его от поступков, о которых он потом будет жалеть. Работать ему лучше всего с Раком и Близнецами.

### ТЕЛЕЦ

Этим людям не нравится что-то делать наполовину: если веселиться - то так, чтобы запомнилось надолго, если работать - то до победного. В первом случае идеальной парой для них станут Близнецы с их легким нравом, а во втором - сосредоточенный Скорпион. С первыми Телец может смеяться и танцевать до упаду, со вторым - воплотить в жизнь смелые идеи.

### БЛИЗНЕЦЫ

Им нравится атмосфера праздника, непринужденная обстановка и неформальное общение. На вечеринке они, скорее всего, сблизятся с открытыми Рыбами, которые быстро идут на контакт. В работе им стоит полагаться на Деву, которая будет контролировать процесс и не давать им

отвлекаться на мелочи. Такой союз обещает быть бесконфликтным и плодотворным.

### РАК

Рожденных под покровительством этого знака вряд ли можно назвать отвязными тусовщиками. Комфортнее всего им с Во-долеем, который тоже не любит безбашенного «отрыва». А вот в работе им нужен тот, кто будет их подстегивать - Овен, Телец или Лев. Природная скромность и застенчивость Рака часто мешает его самореализации, поэтому присутствие рядом более сильной личности ему только на пользу.

### ЛЕВ

Он душа компании и движущая сила коллектива. Хорошо повеселиться может с активными и энергичными Козерогом и Стрельцом. А вот в деловой сфере ему присуще покровительство. Желательны более мягкие натуры - Близнецы, Весы, Рыбы: они с радостью примут на себя роль помощника или ассистента.

### ДЕВА

Предпочитает небольшие компании большим и старых друзей новым.

Чтобы веселиться с кем-то, Деве необходимо узнать его. Похожие взгляды у Весов и Водолеев. Прочный творческий и деловой тандем у представителя данного знака со Скорпионом, Тельцом и Овном.

### ВЕСЫ

Довольно компанейский знак, способный находить общий язык со всеми остальными, но лучше и быстрее всего - с Близнецами и Рыбами. Их роднят позитивный нрав и любовь к новым знакомствам. Отлично срабатываются Весы с Овном и Козерогом, которые подстегивают его и не позволяют расслабиться.

### СКОРПИОН

Никогда не отказывается принять участие в дружеских посиделках и различных забавах. В качестве соратников по веселью ему подойдут Стрелец и Овен, подвижные и общительные. Работается же Скорпиону лучше всего с ответственным Тельцом и не боящимися трудностей Львом.

### СТРЕЛЕЦ

Обожает шумные сборища, где почти всегда оказывается заводилой. Ему нравится быть в центре внимания, поэтому он старается проявить себя со всех сторон. Готовы восхищаться им Рак и Рыбы. Деловые отношения у Стрельца неплохо складываются с Девой, чей аналитический склад ума уравнивает его горячность.

### КОЗЕРОГ

Очень любит знакомиться с новыми людьми. Больше всего Козерогу по душе легкий нрав Близнецов и интеллигентность Водолея - с ними у него налаживается полное взаимопонимание. Мощный творческий союз складывается у Козерога со Львом: стараясь превзойти друг друга, они добиваются впечатляющих успехов.

### ВОДОЛЕЙ

Слишком бурное веселье ему не по душе, так что он выбирает себе не очень активных, зато интересных приятелей - Деву и Весы. С ними он может болтать часами. В профессиональном плане Водолею подходят Овен, Телец и Стрелец - целеустремленные и напористые натуры, но не склонные к давлению на окружающих.

### РЫБЫ

Полноценное веселье возможно для них в окружении единомышленников. Комфортнее всего они чувствуют себя рядом с Девой, Раком и Водолеем. Дело у Рыб спорится в союзе со Львом, Скорпионом и Козерогом, ведь представитель этого знака редко стремится к роли лидера.



## Время встречи изменить нельзя?

Оттого, в какой день вы познакомились с человеком, зависит многое. Нумерология поможет определить, какую именно роль сыграет новый знакомый в вашей жизни.

Для начала определите число своего рождения. Сложите число дня, месяца и года между собой, а результат приведите к однозначному. Например, человек родился 12 марта 1983 года. Складываем 1 + 2 (день) + 3 (март - третий месяц с начала года) + 1 + 9 + 8 + 3. Получаем 27. Путем прибавления цифр приходим к однозначному результату:  $2 + 7 = 9$ .

Теперь считаем количество букв в своем полном имени. Предположим, что девушку зовут Валентина - 9 букв. Прибавляем количество букв в полном имени к числу рождения:  $9 + 9 = 18$ . И вновь нам необходимо продолжить сложение до победного:  $1 + 8 = 9$ .

Таким образом мы получаем искомую цифру - 9. Благодаря ей получится определить, чего ждать от своего нового знакомого. вспомните число месяца, когда этот человек появился в вашей жизни. Прибавляем к числу найденный код «дата рождения + имя», доводим результат до однозначного. Так мы нашли вибрацию дня.

### Вибрация дня 1, 2, 9

Ваш новый знакомый идеально подходит на роль второй половинки. В некоторых случаях так может не показаться - совершенно разные интересы, при первой встрече не появилась «искра». Не торопитесь - всему свое время. Не упускайте этого человека из виду, а лучше сами проявите заинтересованность.

### Вибрация дня 3, 7, 8

Если вы решите заводить с человеком, с которым познакомились в такие дни, романтические отношения, то будьте готовы - их основой станет выгода. Это вовсе не означает, что вы встретили альфонса, который будет жить за ваш счет. Такие отношения могут строиться на профессиональных интересах, комфорте или чем-то еще. Чувства - вторичны. Но и такое положение дел вовсе не исключает создание крепкой семьи.

### Вибрация дня 4, 5, 6

Таких знакомых на роль спутника жизни в будущем лучше не рассматривать. Ваши характеры несовместимы. Будьте осторожны и внимательны - эти люди умеют отлично притворяться, вводить в заблуждение. Вся правда о них может вылезти наружу значительно позже.

Важный нюанс - вибрации дня у вас и вашего знакомого могут не совпадать. Может получиться так, что у вас выпадет, скажем, 1, а у интересующего человека - 6. Тогда нужно определить силу вибраций.



## ЧИСЛА ЛЮБВИ

**У каждого дня свое предназначение. Одни дни буквально «созданы» для профессионального роста, другие - для личных дел. Воспользовавшись нумерологическим расчетом, вы определите, какой день наилучшим образом подходит для встречи со своей второй половинкой, подачи заявления в загс или принятия каких-либо еще совместных решений.**

Наиболее сильная вибрация дня у чисел 3, 7 и 8. Чуть слабее - у 4, 5, 6, а наиболее слабая - у 1, 2, 9. Поэтому нужно стараться делать сразу два нумерологических расчета - один для себя, а второй для интересующего человека. В нашем примере вибрация дня 6 будет сильнее, нежели вибрация дня 1. Поэтому влияние на развитие отношений оказывает шестерка.

### Когда уже вместе

Поиск второй половинки вас не интересует по той простой причине, что она уже найдена? В таком случае аналогичный нумерологический расчет позволит определить дни, в которые лучше совершать важные для двоих поступки (например, назначать свадьбу, покупать квартиру, в которой будет виться «семейное гнездышко», или начинать жить вместе - все зависит от ситуации). Также потребуется число рождения, а вот количество букв нужно возвести в квадрат (то есть во вторую степень - умножить само на себя). В полном имени Ангелина 8 букв, значит, к числу рождения мы будем прибавлять 64 (8x8). Далее приводим к однозначному значению и прибавляем к интересующему числу месяца.

### Вибрация дня 3, 5, 7

В такие дни постарайтесь занять вы-

жидающую позицию. Попробуйте оценить сложившуюся ситуацию еще раз, посмотреть на нее под другим углом, со стороны.

Не исключено, что вам не хочется торопиться с принятием важных решений. Тогда просто повремените - лучше подождать, чем «разгребать» потом проблемы.

### Вибрация дня 1, 2, 9

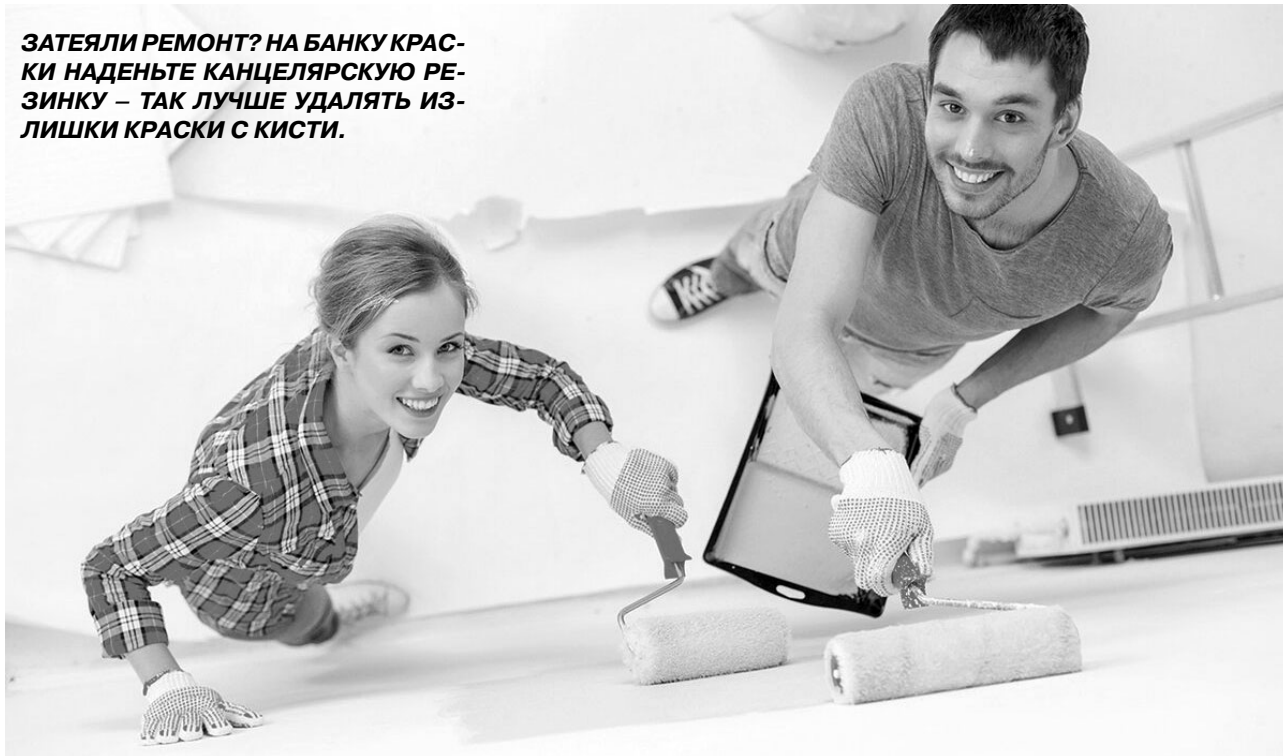
Наиболее подходящее время для того, чтобы начать менять свою жизнь кардинальным образом. Если ваш избранник не испытывает такого же рвения, то его нужно немного подтолкнуть. Все важные события должны происходить именно в эти дни. Не упустите момент!

### Вибрация дня 4, 6, 8

Лучше оставить все как есть. Не следует стремиться к каким-либо изменениям. Они могут оказаться либо недолгосрочными, либо в итоге не оправдать ваших ожиданий. Вибрация этих дней тесно связана с непостоянством и поиском. Если начать менять что-либо на любовном фронте в день с такой энергетикой, то результат в итоге получится непредсказуемым. Что касается силы вибраций, то наибольшая она у чисел 1, 2, 9, немного слабее - у 3, 5, 7. А замыкают хит-парад числа 4, 6, 8, 0.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



**ЗАТЕЯЛИ РЕМОНТ? НА БАНКУ КРАСКИ НАДЕНЬТЕ КАНЦЕЛЯРСКУЮ РЕЗИНКУ – ТАК ЛУЧШЕ УДАЛЯТЬ ИЗЛИШКИ КРАСКИ С КИСТИ.**

## Горчичный порошок и отбелит, и продезинфицирует

Вывести пятна с кухонных полотенец, детских футболок или скатерти мне помогает горчичный порошок. Развожу его в горячей воде до состояния густой кашицы, наношу смесь на мокрые вещи, уделяя особое внимание пятнам, выдерживаю 6-8 часов и отправляю в стиральную машину. Горчичный порошок не только отбеливает, но еще и дезинфицирует их.

*Полина Стручкова.*

## Самые сложные пятна – засаленные полосы

Они неизбежны при частой носке пуховика. Справиться с ними мне помогает смесь перекиси водорода с нашатырным спиртом. Смешиваю оба компонента в одинаковых пропорциях. Смачиваю в растворе ватный диск и, не выжимая, аккуратно обрабатываю загрязнения, двигаясь от внешних краев пятен к середине. Так грязь не размажется и пятна не станут еще больше. Жду минут 10, смываю средство теплой водой и отправляю вещь проветриваться на балкон, чтобы выветрился запах нашатыря.

*Анна Филиппова.*

## Засор в трубах удаляю пылесосом

Если у вас есть пылесос с функцией выдува, это то что нужно! Оберните трубу пылесоса тряпкой так, чтобы она плотно установилась в отверстие слива и включите его. Сильный воздушный поток от пылесоса протолкнет засор. Я делаю так 1 раз в месяц для профилактики - и проблем с засорами нет.

*Михаил.*

## Что делать, если обувь красит ноги?

Купила модные ботинки. Радость испортил тот факт, что подкладка линяет. В результате испортила кучу носков, даже ноги стали оранжевого цвета. Подруга посоветовала обработать ботинки внутри лаком для волос. Так и сделала. Встряхнула баллон и нанес-

ла лак равномерным слоем на внутреннюю поверхность ботинок. Чуть больше на те места, где материал особенно сильно красился. Дала высохнуть и сбрызнула лаком еще несколько раз. Лак закрепил краску, и ноги с одеждой перестали окрашиваться. Но для поддержания эффекта процедуру нужно повторять раз в 3-4 недели.

*Эмма Труфанова.*

## От накипи избавят яблочные очистки

Такой способ подходит для очистки от накипи эмалированных и металлических чайников. Яблочные, грушевые или картофельные очистки мою, кладу в чайник, заливаю водой. Как только вода закипит, оставляю кожуру еще на 1-2 часа, затем отмываю размягчившийся налет губкой.

*Раиса Митрофанова.*

## ОРЕХ И ЙОД СПРАВЯТСЯ С МЕЛКИМИ ЦАРАПИНАМИ

Если на столе или стульях появились мелкие царапины, я очищаю грецкий орех и протираю им поврежденный участок мебели - царапина исчезает. Так же работает и йод. Он закрашивает мелкие царапины и делает их менее заметными. Делаю слабый раствор йода и зубочисткой наношу его внутрь царапины, даю высохнуть. После обработки это место можно покрыть лаком.

*Юрий Лыхненко.*



## Храню иголки в пустом футляре от помады

Из пустого футляра от помады получила удобный пенал для хранения иголок. Вложила лишь игольную подушечку - кусочек поролона. А если вложите в футляр кусочек мела - выйдет меловый карандаш. Можно рисовать, делать выкройки, не пачкая рук.

*Валентина.*

## Просто добавьте масло

Промалывать в мясорубке жесткое мясо очень тяжело. Но я нашла выход. Наливаю в мясорубку небольшими порциями растительное масло. На килограмм мяса уходит 2-3 ст. ложки масла.

*Вера Сарочан.*

## Храню крупы в пакетах из-под молока

Высокие литровые пакеты от молочных продуктов оказались очень удобными для хранения круп на даче. Они прочные, удобной формы и не занимают много места. Обклеила их красивыми салфетками, так они еще и дачный интерьер украсили.

*Маргарита.*

## Полиэтиленовая пленка вместо клея

Если случайно лопнет крышка фарфо-

рового чайника или разобьется блюдо, я сильно не огорчаюсь. У меня есть способ вернуть вещи прежний вид. Нагреваю места поломки, затем накладываю полиэтиленовую пленку и плотно прижимаю отбитые кусочки. После остывания шов практически незаметен.

*Лидия Савельевна.*

## Уборка теперь занимает меньше времени

Для того чтобы пыль на полированной мебели, зеркалах, экранах телевизоров, плафонах абажуров и оконных стеклах (с улицы) оседала меньше, смешиваю 1 часть шампуня, столько же антистатика

и 8 частей воды и протираю все салфеткой, смоченной в этом растворе.

*Юлия.*

## Собираясь в лес, возьмите липкий валик

Мой друг лесник собирает клещей липким валиком для чистки одежды. Он катает валиком по всей одежде, и клещи прилипают к нему. Особенно хорошо таким способом собирать мелких семенных клещей, ведь их практически невозможно разглядеть на темной одежде. Валиком можно снять клещей и с домашних животных.

*Юрий Лысенков.*

## ПОДСКАЗАЛИ РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЯ

Якобы пахнет приятно и со старыми пятнами справляется. Я не поверила, но решила попробовать. Налила в бутылку с пульверизатором 200 г перекиси водорода и 100 г средства для мытья посуды. Взболтала - и пятновыводитель готов. Перед стиркой брызгала на пятна, ждала минут 20 и стирала как обычно. Пятна буквально исчезают! Это очень выручает, особенно когда в доме дети.

*Вера Михайловна.*

\* В деревянях издавна прогоняли тараканов из дома, развешивая на стенах пучки цветущей ржи.

\* Засохшие пятна водоземulsionных белил легко смываются с пола уксусом.

\* Гвоздь будет легче вбиваться, если его острие окунуть в растительное масло.



# КАКОЕ ОКРАШИВАНИЕ В МОДЕ?

Многие из цветовых решений, популярных несколько лет назад, уже не актуальны сейчас. Какое окрашивание выбрать, чтобы оказаться в тренде?



### Теплый блонд

На место холодного, практически стального, блонда приходит теплый. Это медовые или пшеничные оттенки на светлых волосах. Они удачно подходят практически любому цветотипу, в отличие от холодного блонда. За ним довольно сложно ухаживать: оттенок часто уходит в желтизну и требует постоянного тонирования. К тому же теплый блонд не делает акцент на недостатках вроде покраснений или мелких прыщиков, которые могут появиться на лице. Наоборот, он мягко оттеняет цвет, скрашивает углы.



### Софт-омбре с мягким переходом

Эффект омбре на волосах стал популярен несколько лет назад. Тогда он представлял собой переход от темного цвета у корней к более светлому на кончиках, иногда наоборот. Однако у этого окрашивания был существенный минус - оно неаккуратно отросло. Современное решение предлагает мягкий переход от одного оттенка к другому. Омбре в стиле «софт-тач» делает внешний облик более естественным, натуральным благодаря растушевке, которую делает мастер.



### Яркие вертикальные пряди

Если вы представитель творческой профессии или просто можете позволить себе любой образ, даже самый эксцентричный, попробуйте яркие пряди. Но имейте в виду: располагать их лучше не горизонтально, как делали раньше, а вертикально. Благодаря этой удачной альтернативе можно подчеркнуть как короткую стрижку (боб, например), так и длинные волосы. Для начала можно выбрать не слишком броские тона вроде светло-голубого или пастельно-розового.



### Шатуш: за естественность!

Раньше светлый тон темным волосам придавали с помощью мелирования. Изначально оно делалось через специальную шапочку с отверстиями. Эффект получался слишком очевидным. Теперь же в моде современные окрашивания - шатуш, балаяж, эйр-тач, бебилайтс. Все они схожи друг с другом и различаются лишь техникой нанесения краски. Такие варианты не дают резких контрастов, зато прекрасно разбавляют основной тон и создают эффект дополнительного объема.

### Краска: натуральная или профессиональная?

Если вы выбираете между химическими красителями и хной или басмой, отдайте предпочтение третьему варианту - безаммиачной краске. Ее безопасность для здоровья волос доказана, а выбор оттенков широк.

Стоит быть аккуратными в том случае, если вы долгое время красились хной или басмой, а потом решили использовать химический краситель. Опенок может получиться далеким от ожидаемого. При постоянном использовании натуральных красителей цвет становится ярче и глубже - краситель накапливается в структуре волоса, его становится больше.

# КРАСОТА БЕЗ ЖЕРТВ

## 7 СОВЕТОВ ДЛЯ ТЕХ, У КОГО НЕТ ВРЕМЕНИ



**Глядя на ухоженных женщин, остальные говорят, что у них нет времени, чтобы так выглядеть. Однако много ли на самом деле надо, чтобы быть на высоте?**

**В**ыглядеть ухоженно можно и без многочасовых процедур. Достаточно знать некоторые бьюти-хитрости и сформировать полезные привычки.

### **Сон с макияжем под запретом**

Лечь спать с макияжем - худшее, что можно сделать для своей кожи. Как бы ни хотелось спать, косметику перед сном надо удалить. Использовать мыло нежелательно - оно сушит кожу. Начните с гидрофильного масла, которое растворит пигменты, затем воспользуйтесь пенкой или гелем. Для завершающего эффекта используйте мицеллярную воду. Затем смойте водой, протрите кожу тоником и нанесите крем. Желательно различать между собой дневные и ночные кремы. Последние более насыщенные, содержат в себе большую концентрацию веществ. Сейчас стали популярны ночные несмываемые маски. Они наносятся тонким слоем и удаляются утром.

### **Защита от солнца обязательна!**

Ультрафиолетовые лучи провоцируют раннее старение кожи. Она теряет свою эластичность, становясь дряблой, могут появиться пигментные пятна. Косметологи рекомендуют пользоваться солнцезащитной косметикой круглый год, ведь даже зимой солнце может быть активным. В холодное время года достаточно защиты со значением SPF 10-20 единиц. Летом используйте кремы с SPF 50, особенно если у вас светлая и чувствительная кожа.

### **Правильная подушка спасет от морщин**

Антивозрастные средства долго не понадобятся, если приобрести ка-

чественную ортопедическую подушку для сна. Она повторяет изгибы тела, что помогает избежать заломов и напряжения мышц - в том числе лицевых. Желательно, чтобы на подушке была шелковая наволочка. Этот материал, в отличие от хлопка, мягко прилегает к коже и не травмирует ее.

Спите не менее 7-8 часов, чтобы организм успевал постепенно восстанавливаться. Ложиться спать лучше до полуночи.

### **Мейкап: без фанатизма**

«Тяжелый» макияж перегружает не только образ, но и кожу. Ежедневно используйте более легкий мейкап, который придаст естественности. К тому же его не придется слишком часто поправлять в течение дня.

Еще одна альтернатива - перманентный макияж губ и глаз. Он значительно сократит количество времени, которое обычно затрачивается на мейкап. Однако стоит взвесить все за и против перед этим и грамотно подойти к выбору мастера.

✓ **Носите в сумочке матирующие салфетки. С их помощью можно быстро убрать лишний блеск.**

### **Зачем нужен увлажнитель?**

**Во время отопительного сезона воздух в квартире пересушен. Это плохо влияет на кожу: она начинает шелушиться, краснеет. Благодаря увлажнителю можно избежать этой проблемы, сэкономив время на уход за сухой кожей. Включайте прибор хотя бы раз в день на 2-3 часа.**



### **Мультифункциональные средства**

Сегодня в продаже можно найти немало косметических продуктов с широким спектром действия. На упаковке есть пометки «2 в 1», «3 в 1» и т.д. Чаще такие средства встречаются в декоративной косметике, но есть и в уходовой - например, дневной крем с SPF-фильтром. С его помощью можно сразу и напитать кожу, и защитить ее от вредного влияния солнца.

### **Если прическа, то универсальная**

Красивая укладка каждого дня - идеальный вариант. Однако если у вас нет возможности утром выделять на нее время, попросите парикмахера подобрать такую стрижку, которая будет достойно выглядеть и без укладки. Для коротких волос это пикси, гарсон, укороченный боб, для длинных - каскад, градуированная лесенка.

### **Бесцветный лак - это стильно**

В вопросах маникюра в последнее время также делается ставка на естественность. Главное, чтобы руки выглядели ухоженно, яркие цвета и необычные формы ногтей второстепенны. Экономьте время на посещение салона красоты. Простой маникюр можно сделать и дома, а ногти покрыть бесцветным лаком.



# АНГЛИЙСКИЙ ПУДИНГ

Традиционный английский пудинг употребляют в каждой уважающей себя семье в Великобритании. Готовится он быстро, но в рецепте есть свои секреты!

### Классический

**Понадобится:** мука - 150 г, сахар - 100 г, яйца - 3 шт., коньяк - 2 ст. л., сливочное масло - 200 г, яблоко - 1 шт., миндаль - 50 г, цукаты - 150 г, чернослив - 50 г, изюм - 300 г, апельсиновый сок - 2 ст. л., мускатный орех - 1 щепотка. **Для глазури:** яичный белок - 1 шт., лимонный сок - 1 ст. л., сахарная пудра - 150 г.

Яблоко нарежьте кубиками. Добавьте изюм, цукаты, чернослив, миндаль, апельсиновый сок и коньяк. Перемешайте, оставьте на 2-3 ч.

Просейте муку, добавьте сахар, мускатный орех, коньячную смесь, взбитые яйца, сливочное масло. Выложите тесто в форму, смазанную маслом. Прикройте двумя слоями пергамент и слоеной фольгой.

Поставьте пудинг на паровую баню, готовьте 7 ч., подливая воду. Для глазури взбейте белок с сахарной пудрой и лимонным соком, полейте пудинг.



### Яблочный

**Понадобится:** мука - 100 г, яблоки - 3 шт., яйца - 2 шт., сливочное масло - 1 ст. л., сахар - 100 г, молоко - 100 мл, разрыхлитель для теста - 1 ч. л., ванилин - 1 пакетик.

Яблоки вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Раскалите сливочное масло, выложите яблоки и жарьте, помешивая, пока они не станут мягкими и не разварятся. Остудите.

Взбейте яйца с сахаром, молоком и ванилином до увеличения массы втрое. Просейте муку с разрыхлителем, перемешайте венчиком до однородности. Добавьте яблочное пюре, перемешайте. Разлейте массу по формочкам. Поставьте в глубокий противень и влейте столько воды, чтобы она покрывала форму на 1/2. Выпекайте при 190 градусах 30-35 мин.

### Хлебный

**Понадобится:** белый хлеб - 450 г, молоко - 500 мл, сахар - 200 г, соль - 1 щепотка, сливочное масло - 200 г, яйца - 3 шт., ванилин - 1 пакетик,

## КОРОЛЕВСКОЕ ЛАКОМСТВО

В Англии принято готовить пудинг за пару недель до Рождества. За это время он успевает созреть и пропитаться. Блюдо не портится благодаря способу приготовления - на пару. Кроме того, алкогольные добавки (например, виски или коньяк) продлевают срок годности пудинга и придают ему особый, неповторимый вкус.

Мы привыкли к тому, что английский пудинг сладкий. Но еще несколько столетий назад его готовили исключительно из мяса! И только в XVIII веке блюдо приобрело привычные нам вкус и форму. А все потому, что один придворный повар решил поэкспериментировать.

Английский пудинг считается практически национальным достоянием Великобритании. Неслучайно любимое лакомство Елизаветы II - классический пудинг. Принцесса Диана, несмотря на строгую диету, не отказывала себе в хлебном пудинге. А герцогиня Кембриджская Кэтрин и сегодня балует семью карамельным пудингом, который сама готовит на завтрак, а также на званые ужины со множеством гостей.

**молотая корица - на кончике ножа, сахарная пудра - 200 г, желтки - 2 шт., виски - 1 ст. л., апельсиновый сок - 200 мл, консервированные ананасы для подачи.**

Хлеб нарежьте, маленькими кубиками. Соедините молоко, 100 г сливочного масла, яйца, ванилин и корицу, перемешайте. Добавьте хлеб и оставьте на 1-2 ч.

Смажьте форму сливочным маслом, выложите тесто. Выпекайте при 180 градусах 1 ч. Остудите.

Оставшееся сливочное масло растопите, добавьте сахарную пудру и перемешайте. Снимите массу с огня, добавьте желтки, перемешайте. Влейте виски и апельсиновый сок. Мешайте до загустения.

Полейте соусом пудинг, украсьте ананасами. Дайте пропитаться 2 ч.



## ГРИБНАЯ СОЛЯНКА

**По 300 г маринованных грибов и шампиньонов, 2 ст. ложки сушеных грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, 1 ст. ложка соевого соуса, растительное масло.**

Сушеные грибы залейте горячей водой на 2 часа. Свежие и соленые - нарежьте. Обжарьте шампиньоны с 2 ст. ложками масла. Замоченные грибы нарежьте. Грибной настой процедите в кастрюлю и долейте воды до 3 л, поставьте на огонь. Добавьте грибы, посолите. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте с 4 ст. ложками масла. Добавьте пасту и потушите пару минут. Выложите зажарку в кастрюлю, доведите до кипения, проварите минут пять. Добавьте соевый соус.

## МЯСНОЙ РУЛЕТ «КОНФЕТТИ»

**1 кг фарша, 225 г консервированной кукурузы, по 200 г лука и моркови, 150 г горошка, 90 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, перец, щепотка майорана, растительное масло.**

Морковь и лук нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на масле до мягкости. В фарш добавьте горошек, кукурузу, сухари, яйцо, соль, перец и майоран, тщательно перемешайте. Добавьте обжаренные овощи и еще раз перемешайте. На двойном листе фольги сформируйте из фарша рулет. Заверните в фольгу и закрутите, как конфету. Запекайте час при 200 градусах. Достаньте рулет, дайте «отдохнуть» 10 минут и освободите от фольги.

## БУТЕРБРОДЫ «ТИГРЯТА»

**6-7 ломтиков багета, филе сельди, 1 яйцо, 90 г плавленого сыра, половина луковицы, 1 морковь, 12-15 маслин, соль, перец - по вкусу.**

Морковь и яйца сварите. Плавленный сыр разомните вилкой. Добавьте натертое яйцо, измельченный лук, нарезанное кубиками филе, перемешайте, поперчите. Багет нарежьте ломтиками толщиной 1 см. Смажьте их полученной массой. В отдельную тарелку натрите морковь, немного посолите и выложите на бутерброды. Маслины разрежьте пополам, потом нарежьте полукольцами. Украсьте бутерброд, имитируя окрас тигра.



# ПИРОГИ НА СКОРУЮ РУКУ

## Греческий с мясом и сыром

**1 кг слоеного теста, 500 г фарша, 300 г твердого сыра, 300 г брынзы, 2 головки репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 1 пучок укропа и петрушки.**

Обжарьте фарш и измельченный лук до готовности. Добавьте в фарш тертый сыр, брынзу, порезанную зелень и сырые яйца. Если брынза не соленая, то можно слегка подсолить. Разверните тесто. Половинку теста выложите на противень, сверху - начинку и накройте ее второй половиной теста. Хорошо запечатайте края. Проколите пирог вилкой в разных местах, чтобы он мог дышать, и смажьте яйцом.

Выпекайте в духовке около получаса до золотистого цвета.

## К чаю с вареньем

**3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка соды, 2-3 стакана муки, 6 ст. ложек варенья без косточек.**

Яйца и сахар взбейте венчиком, добавьте молоко, варенье и растительное масло. Хорошо перемешайте, добавьте соду (можете погасить уксусом), и столько просеянной муки, чтобы тесто получилось как густая сметана (у меня ушло 2,5 стакана). Выпекайте в заранее разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут.



## Шоколадная галета с вишней

**Для теста: 1 стакан муки, 2 ст. ложки какао-порошка, 1 ст. ложка сахара, 50 мл растительного масла, 50 мл кипятка, 0,5 чайн. ложки разрыхлителя. Для начинки: 1 стакан вишни без косточек, 2 ст. ложки картофельного крахмала.** Просейте муку, разрыхлитель и какао. Добавьте сахар. В смеси сделайте лунку. Смешайте кипяток с маслом и добавьте к мучной смеси. Замесите тесто. Если получилось липкое, то добавьте еще немного муки. Готовому тесту дайте отдохнуть минут 5. Вишню засыпьте сахаром и крахмалом. Тесто раскатайте тонко сразу на бумаге для выпечки и

подогните края. Выпекайте при 200 градусах 20 минут. После того, как достанете из духовки, посыпьте пирог сахарной пудрой.

## Шарлотка с крыжовником

**2,5 стакана крыжовника, по 1/2 стакана муки и манной крупы, 2 яйца, 1 стакан сахара, пакетик ванилина, 1/2 чайн. ложки соли, 50 г сливочного масла.**

Взбейте желтки с сахаром, добавьте муку и манку. Растопите масло и влейте в яично-мучную смесь. Белки взбейте с солью и введите в тесто. В смазанную маслом форму вылейте половину теста, разложите ягоды и залейте оставшимся тестом. Выпекайте при 180 градусах минут 40.



# ЧЕМ ПАХНЕТ ВАШ ДОМ?

С помощью ароматов можно создать уютную атмосферу в доме, а также расслабиться после напряженного рабочего дня. Осталось только выбрать тот самый запах!

## СПАЛЬНЯ

### Лаванда и ромашка

Подбирая аромат для спальни, отталкивайтесь от ваших целей. Если хотите погрузиться в релаксирующую атмосферу и заснуть крепким, глубоким сном, вечером распылите аромат с нотами лаванды на постельное белье и шторы. Можно смешать в равных пропорциях эфирное масло лаванды с маслом ромашки и добавить в аромалампу. Безмятежный отдых вам обеспечен!

✓ **Откажитесь от бодрящих ароматов - сандала, смородины, бергамота**

## КАБИНЕТ

### Эвкалипт, базилик и полынь

Предпочитаете работать из дома? Поставьте в кабинете диффузор со смесью масел эвкалипта, базилика, лимона и полыни. Эти запахи оказывают стимулирующий эффект на нервную систему, повышают работоспособность и улучшают концентрацию. Если вы из тех, кто даже дома пользуется парфюмом, присмотритесь к вариантам с нотами жасмина, розы, яблока и замши. Они создают атмосферу спокойствия и сосредоточенности, при этом не имеют яркого шлейфа.

✓ **Улучшат память ароматы лаванды, шалфея и мяты**

## КУХНЯ

### Медовые ароматы

Некоторые считают, что в кухне не должно быть посторонних запахов, поскольку они могут «перекрыть» ароматы свежеприготовленных блюд. Однако существуют парфюмерные композиции, которые не спорят с яствами, а дополняют их: например, ароматы с медовыми нотами. Они интересно раскрываются, когда вся семья собирается за столом и угощается яблочным пирогом. Медовые оттенки смешиваются с запахом выпечки и способствуют выработке гормона дофамина. Настроение повышается в считанные минуты.

Другой интересный выбор для ароматизации кухни - ваниль, пачули, мелисса. Используйте для них аромалампу.

✓ **Для кухни рекомендованы кофейные, пряные и сладковатые ароматы**

## ГОСТИНАЯ

### Цветочные ноты

Для гостиной подойдут жизнерадостные, интенсивные ароматы - особенно если вы часто принимаете гостей. Пла-

нируете прием с разнообразным и вкусным меню? Распылите на диванные подушки парфюм с нотами ванили и корицы - они стимулируют желание поесть. Ваша цель - наоборот, притупить аппетит? В таком случае сделайте выбор в пользу ароматов грейпфрута, лайма и лимона.

Также в гостиной стоит поставить ароматодиффузор с цветочным ароматом. Рекомендуется выбирать многогранный парфюм, а не моноаромат.

✓ **В зимнее время распылите в гостиной парфюм с нотами хвои для бодрого настроения**

## ВАННАЯ

### Подсолнух, мята, ваниль

В ванной желательно использовать нейтральные запахи, которые ассоциируются со спокойствием и свежестью. Это может быть эфирное масло подсолнуха, василька.

Капните несколько капель эфирного масла мяты на махровые полотенца и банный халат - этот запах у многих ассоциируется с чистым постельным бельем, настраивает на сон.

Если хотите отдохнуть после тяжелого дня, наберите ванну с пеной и зажгите ароматические свечи с нотами жасмина, фрезии или ванили. Включите приятную музыку и расслабьтесь.

✓ **Отличный выбор - парфюмированное мыло с нотами свежескошенной травы**



	Вид кофе	Содружество во Христе	Побудительная причина	Болотная травка	Кровная родственница	Ячменная основа пива	Бытовая сообразалка														
					Отдалённый или обжитой	Негроидная группа лиц			Планета	Экипажных дел мастер	Убийца Колобка	Море, усохшее до озера									
	Удар по нервам	Дорожная сумка					Его дают врагу				Шведское авто	Топливо для АЭС									
					Олекул Маугли				Длительный тяжёлый бой	Казачий чин											
	Танцурок в школе	Жёлтая мечта гонимика					Путь планеты					Холмик	Усатый житель кухни								
	Большой бульжник	Алфавит		Русалка-немка	"Серые" понедельники					Сигнал колоколом											
	Всобщее доброденствие				Шлем пожарного	Удлиненная телега	Трубка из обоев	Часть стадиона													
			Втык от медсестры	Единица фильма				Тихая ползучая траншея	"Доменная" еда	Борат натрия	Её берет приманна										
Караван из повозок		Конура для сторожа				Серый заяц				Коллекционная купюра											
					Сосновая липучка				Сигарета б/у												
Любимый театр самурая		Ледорез фигуриста				Пляска гарных хлопцев					Безлошадный эскадрон										
Антипод фавора					Богиня мудрости				Гранёный брат фужера												

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №7

СКАНВОРД НА СТР. 15



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Лье. Бри. Диско. Саке. Боа. Полароид. Вазелин. Воск. Накат. Аскет. Внук. Кино. Инициал. Дар. Сан. Ясак. Дот. Крым. Итог. Штамп. Лего. Нос. Ап. Арест. Урал. Разминка. Обои. Анион. Залив. Врунгель.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Удобство. Юшка. Писк. Пума. Дефис. Нарзан. Апеннины. Мода. Кола. Мопс. Лов. Реликвия. Ананас. Кров. Тула. Аир. Слива. Саман. Доска. ЗИЛ. Ринг. Желоб. Скирд. Течение. Кен. Ожог. Скол. Пенал. Торт. Гортань.

СКАНВОРД НА СТР. 41



ISSN 1987-6009



9 771987 600002

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

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

В дайджесте использованы материалы,  
фото и скандворды из зарубежных  
журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы,  
не заказанные редакцией, гонорары не  
выплачиваются.



# 5 ПОРОД ДЛЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ

**Если в вашей семье есть дети, выбирайте верного друга среди дружелюбных и стрессоустойчивых собак. На милую мордочку вестись не стоит!**

Чаще всего питомец относится к малышу как к члену стаи, товарищу по играм, а ребенок видит в питомце игрушку, которую можно тискать и хватать за хвост. Однако такое поведение по душе не всем породам. Предлагаем вам ознакомиться со списком самых терпеливых и неагрессивных собак - они идеально подойдут для семьи с детьми.

### Ньюфаундленд

#### **Большой охранник**

На первый взгляд порода кажется апатичной и неповоротливой. На самом деле это не так! Огромный, как медведь, ньюфаундленд обожает игры на свежем воздухе. В семье выбирает себе одного хозяина и следует за ним по пятам. Если питомец поймет, что остальным членам «стаи» грозит опасность, то немедленно бросится на выручку. Он стойко выносит детские забавы.

**Минусы породы:** подвержена сезонной линьке, на длинной шерсти приносит в дом грязь, а потому требует еженедельного купания. Из-за повышенного слюноотделения ньюфаундленда могут пострадать ковры и мебель.

### Золотистый ретривер

#### **Добрая нянька**

Верная, активная, семейная собака. Обожают проводить время со всеми

домочадцами при условии, что питомцу уделяется должное внимание. Если в вашем доме часто бывают друзья вашего ребенка, золотистый ретривер захочет подружиться и с ними - это общительная и любознательная порода. Собака стерпит даже бурное проявление чувств со стороны детей. Разрешит тискать себя часами. Устав от активных игр с малышами, питомец ретируется в другую комнату и заснет крепким сном. Вы с легкостью научите ретривера базовым командам и при желании сможете превратить в няньку.

**Минусы породы:** подвержена сезонной линьке, не имеет сторожевых качеств. Если вам нужен охранник, присмотритесь к другим породам. Золотистый ретривер скорее залижет грабителя до изнеможения, чем поднимет тревогу.

### Бишон фризе

#### **Белое облачко счастья**

В милое пушистое облачко с кучерявой шерстью невозможно не влюбиться. Порода обожает находиться в центре внимания, может стать вашим компаньоном на пробежке, спокойно выносит длительные поездки.

Бишон фризе абсолютно не агрессивен. Благодаря острому уму быстро запоминает команды, чаще всего встречает хозяина с работы громким лаем. Мимика породы разнообразна - вы можете заметить улыбку на хитрой мордочке. Питомец легко подстраива-

ется под ритм жизни семьи.

**Минусы породы:** не выносит одиночества, может быть гиперактивной, белая шерсть требует частых банных процедур.

### Лабрадор

#### **Послушный поводырь**

Именно этой породе многие люди доверяют свою жизнь, ведь Лабрадор - собака-поводырь. Отличается исключительным умом и памятью. С легкостью запоминает команды, не доверяет чужакам и переживает за всех членов семьи, если чувствует тревожность хозяев.

Лабрадор с радостью станет верным другом вашему ребенку и будет охранять его на улице. Питомец готов носиться по всему дому вместе с детьми и лаять, чтобы сбросить энергию.

**Минусы породы:** требует долгих прогулок и, желательно, занятий с кинологом, не выносит одиночества, может даже заболеть, если хозяева уезжают надолго.

### Английский бульдог

#### **Терпеливый друг**

Внешне напоминает недовольного поросенка. На самом деле это добродушная порода, которая искренне привязывается ко всем членам семьи.

С другими собаками бульдог может быть агрессивен (если почувствует опасность), зато детям он позволяет все, что угодно. Подергать за уши? Что ж, потерпим. Крепко сжать в объятиях? Почему бы и нет! Дернуть за хвост? Если очень надо, то потерплю...

**Минусы породы:** склонна к ожирению, чувствительна к холодной погоде, обладает повышенным слюноотделением.

#### **ИХ ЗАВОДИТЬ НЕ СТОИТ!**

**Корги.** Эта пастушья порода будет относиться к вашему ребенку как к непослушному барашку, которого нужно загнать на место. Корги может бегать за малышом, хватать его за одежду, подавать голос. Не исключено, что ребенок испугается.

**Акита-ину.** Начинает нервничать, когда слышит громкие и резкие звуки - например, плач. Может ревновать хозяина к детям и демонстративно игнорировать младшее поколение.

**Чихуахуа и той-терьеры.** Если этому маленькому песику что-то не понравится в поведении ребенка, он может укусить. К тому же несмотря на грозный характер порода очень хрупкая. Неудачные «обнимашки» с детьми могут закончиться травмами животного.

**Чау-чау.** Внешне напоминает плюшевого медведя, но за милым обликом скрывается агрессия и готовность постоять за себя. Резкие движения чау-чау воспринимает как потенциальную опасность и бросается в бой.

# Идеальные сочетания



## Бежевый, желтый

Солнечный желтый цвет подчеркивает глубину фиолетового оттенка. Такую комбинацию нередко можно встретить в природе, поэтому она гармонична для восприятия. Используйте эти тона в одном образе в равных пропорциях или точно дополните желтыми аксессуарами наряд с фиолетовой юбкой или костюмом. Базовый бежевый цвет подарит образу легкость. В паре с ним любой оттенок фиолетового станет нежным и теплым. Такое сочетание подойдет как для повседневных комплектов, так и для офисных образов.



## Розовый, белый

Сочетание розового с фиолетовым выглядит ярко, свежо и стильно. Фиолетовый в паре с пастельно-розовым смотрится женственно и утонченно. Оттенки фуксии и ярко-розовые тона составят гармоничную пару фиолетовому с ярким подтоном. Беспроблемной комбинацией станут образы с белым цветом, которые будут актуальны не только в летнее время, но и зимой. Ее также можно использовать при создании комплектов для офиса или важных встреч, чтобы разнообразить будничную черно-белую палитру.



Оттенок «барвинок» - символ переходного периода, который мы переживаем в настоящее время.



## Зеленый

Микс фиолетового с зеленым в одном образе смотрится поистине роскошно и оригинально. Находясь рядом, они подчеркивают друг друга, выглядят насыщенными и выразительными. С мягкими тонами фиолетового удачно сочетаются вариации зеленого в оттенке хаки или мята, а с ярким фиолетовым - изумруд, зеленое яблоко или оттенок молодой листвы.





### КУРОЧКА «ЗОЛОТАЯ»

Тушка курицы - 1 шт., картофель - 500 г, яблоко - 2 шт., помидоры черри - 5 шт., чеснок - 1 головка, майонез - 3 ст. л., соль, черный перец, специи - по вкусу.

Очистите чеснок, пропустите через пресс. Добавьте майонез, соль, перец и специи. Перемешайте и натрите этой смесью курицу со всех сторон и изнутри. Уберите в холодильник на 1-2 ч. Картофель очистите, вымойте, нарежьте дольками. Яблоки вымойте, срежьте сердцевину, нарежьте на 3-4 части. Помидоры черри разрежьте пополам. Соедините картофель, яблоки и помидоры, немного посолите, поперчите и аккуратно перемешайте. Часть начинки положите в курицу. Остальную часть положите вместе с тушкой в пакет для запекания. Поставьте в разогретую до 190 градусов духовку на 1-1,5 ч. За 30-35 мин. до конца приготовления пакет разрежьте, чтобы курица подрумянилась.



### РУЛЕТ «НЕЖНОСТЬ»

Куриное филе - 600 г, сыр - 150 г, брынза - 50 г, укроп - 1 пучок, чеснок - 5 зубчиков, сметана или майонез - 3 ст. л., панировочные сухари - 2 ст. л., соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Куриное филе разрежьте вдоль, но не до конца, раскройте «книжечкой» и слегка отбейте. Посолите и поперчите. Очистите 3 зубчика чеснока, пропустите через пресс и натрите мясо. Укроп вымойте и нарежьте. Брынзу, сыр и оставшийся чеснок натрите на терке. Добавьте укроп и 2 ст. л. сметаны или майонеза. Выложите начинку на край мясного пласта. Плотно сверните в рулет, подверните края, чтобы сыра не было видно. При необходимости закрепите рулет зубочистками. Смажьте рулет 1 ст. л. сметаны или майонеза, обваляйте в панировочных сухарях. Разогрейте масло, обжарьте рулет со всех сторон. Переложите в фольгу, заверните. Запекайте при 190 градусах 15-20 мин.



### ДОМАШНИЕ НАГГЕТСЫ

Куриное филе - 400 г, сыр - 200 г, мука - 100 г, яйцо - 2 шт., чеснок - 1 зубчик, соль, черный перец - по вкусу, карри - 1 ч. л., подсолнечное масло для жарки.

Куриное филе нарежьте кусочками длиной 2-3 см, толщиной в 1,5-2 см. Промокните полотенцем или салфеткой. Посолите, поперчите, добавьте пропущенный через пресс чеснок и тщательно перемешайте. Уберите в холодильник на 15 мин. Сыр натрите на мелкой терке, выложите на тарелку. В другой тарелке соедините муку с солью, перцем и карри, перемешайте до однородности. В отдельной миске взбейте венчиком яйца. По очереди обваляйте мясные кусочки сначала в сыре, затем в яйце, после - в мучной смеси. Разогрейте подсолнечное масло, убавьте огонь до среднего. Выложите наггетсы. Жарьте с двух сторон до золотистой корочки. Подавайте с любым соусом, который придется вам по вкусу.



### ГРУДКА С АПЕЛЬСИНАМИ

Куриная грудка - 2 шт., вода - 500 мл, апельсиновый сок - 200 мл, апельсиновая цедра - 1 ч. л., апельсин - 1 шт., лук - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, соевый соус - 1 ч. л., мука - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., тимьян - 1 веточка, соль, черный перец - по вкусу, подсолнечное масло для жарки.

Разогрейте сковороду с подсолнечным маслом, выложите куриную грудку. Жарьте на среднем огне с каждой стороны по 5-7 мин. Посолите, поперчите и уберите на тарелку. Измельчите лук, чеснок пропустите через пресс. Выложите в сковороду, где жарилась курица. Жарьте 3-5 мин., помешивая. Апельсин нарежьте кружочками, положите в сковороду. Добавьте сахар, муку, соевый соус, измельченный тимьян, воду, апельсиновый сок и цедру. Непрерывно помешивая, доведите массу до кипения, убавьте огонь и тушите 8-10 мин. Затем измельчите соус блендером. Положите в соус куриные грудки, доведите до кипения, тушите 10 мин. При подаче красиво украсьте зеленью.

917727201805003

