

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТАВА

№38

сентябрь 2022

цена:  
2,5 лари

**Кому везет**  
в личной жизни?

стр. 18

**Что запускает**  
скачок давления?

стр. 5

**Узнать характер**  
по губам

стр. 29

**Какие стрижки**  
делают моложе

стр. 37

**Ольга Прокофьева**  
блондинка за углом

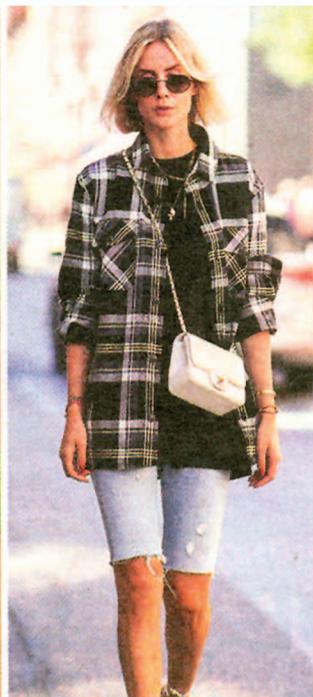
стр. 20-21

**Селин Дион:**

стр. 16-17

“Я воспринимаю моду как отдельное искусство”

# УРОКИ СТИЛЯ



## С чем носить облегающие вещи?

**Облегающие вещи способны подчеркнуть талию или сделать акцент на бедрах. Главное - правильно подобрать им пару в гардеробе.**

Сразу поясним: облегающей мы считаем одежду, которая не жмет, не давит, не сковывает ваши движения. Она облегает фигуру благодаря крою или материалу - это может быть хлопок, трикотаж, шелк, деним, кожа. В таких вещах вы должны чувствовать себя максимально комфортно и расслабленно.

**Водолазки, лонгсливы, бра.** Используйте их для создания многослойных образов, которые не сдадут своих позиций уже несколько сезонов. Водолазки носят под блейзерами, лонгсливы сочетают со свободными джинсовыми куртками, а бра с удлиненными жилетками.

**Трикотажные платья и юбки** допустимо комбинировать с трикотажными кардиганами, а также жакетами из льна (яркого цвета). Хотите добавить шарма? Вам в помощь - легкая шаль или броские аксессуары.

**Джинсы скинни.** Подчеркивают стройные ноги и подходят практически любому типу фигуры. Удачное сочетание: джинсы скинни и фланелевая рубашка, свободная футболка или оверсайз куртка.

**Бриджи** нейтрального оттенка подойдут для офисного лука. Комбинируйте их с базовой блузкой и двубортным жакетом. Обувь выбирайте ту, что на тонком каблучке.

**Велосипедки** из денима или трикотажа подойдут для расслабленных повседневных образов. В тренде прямые и немного зауженные модели. Сочетайте их с рубашкой в мужском стиле и обувью на плоском ходу.



## СЫН БРИТНИ СПИРС РАССКАЗАЛ, ЧТО ЕГО БЕСПОКОИТ В СОЦСЕТЯХ МАТЕРИ



Младший сын американской поп-певицы Бритни Спирс Джейден рассказал, что публикации его матери в социальных сетях «привлекают внимание». 15-летний подросток пожаловался на беспокоящую его проблему, которая может «никогда не прекратиться».

Как пишут в газете Daily Mail, молодой чело-

век побеседовал с журналистами ITV с разрешения отца и бывшего мужа Спирс Кевина Федерлайна.

«Как будто ей нужно что-то опубликовать, чтобы привлечь внимание», — отметил Джейден, комментируя активность матери в социальных сетях, куда она часто выкладывает свои обнаженные снимки.

Он добавил, что хочет встретиться с Бритни, хотя они с ней и разные. Также подросток верит, что может наладить отношения с матерью, хотя для этого и потребуется много времени.

Ранее экс-муж Спирс Кевин Федерлайн заявил, что дети избегают свою мать и даже не захотели присутствовать на ее свадьбе.

## ДИ КАПРИО НЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ С ДЕВУШКАМИ СТАРШЕ 25 ЛЕТ



Обладатель премии «Оскар» Леонардо Ди Каприо расстался с 25-летней моделью Камиллой Морроне и подтвердил теорию о том, что не встречается с девушками старше этого возраста, передает американское ежедневное издание People.

По данным авторитетного издания, точной информации о причинах разрыва звездной пары нет. При этом это были самые долгие отношения звезды «Волка с Уолл-стрит», которые продлились почти пять лет.

Пользователи социаль-

ной сети Twitter заметили необычную тенденцию, что артист бросает девушек, как только им исполняется 25 лет. Первые слухи о том, что Ди Каприо не встречается с девушками старше 25, появились еще в 2019 году.

Примечательно, что один из пользователей Twitter сделал инфографику всех отношений актера и выяснил, что с 1999 года у Лео не было партнерши старше 25 лет.

Ранее сообщалось, что актер Леонардо Ди Каприо и модель Камилла Морроне расстались после пяти лет отношений.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## АЛЕК БОЛДУИН ВПЕРВЫЕ ПОЛУЧИЛ РОЛЬ ПОСЛЕ РОКОВОГО ВЫСТРЕЛА

Голливудский актер Алек Болдуин порадует поклонников своего таланта появлением на сцене - артист сыграет главную роль в постановке бродвейской пьесы «Искусство» Ясмینی Резы. Таким образом, он получил первую роль после трагедии на съемках вестерна «Ржавчина», где Болдуин случайно застрелил оператора Галину Хатчинс и ранил режиссера Джоэла Соуза.

Как сообщает New York Post, премьера спектакля должна состояться весной 2023 года. Также в постановке примут участие несколько звездных актеров, включая Джона Легуизамо и Тони Шалхуба.

В конце августа 2022 года Болдуин рассказывал, что после фатального инцидента на съемках «Ржавчины» он потерял пять контрактов на съемки. Он даже призадумался о завершении карьеры в кино. В одном из случаев его «развернули», когда артист уже был полностью готов к работе над фильмом.

«Я разговаривал с эти-



ми ребятами в течение нескольких месяцев, и вчера они сказали мне, что они не хотят снимать фильм со мной из-за того случая», - добавил Болдуин.

Напомним, трагедия произошла 21 октября 2021 года, когда Болдуин снимался в вестерне «Ржавчина» на ранчо Бонанза-Крик. Актер крутил в руках антикварный револьвер и выстрелил - от полученного ранения оператор Галина Хатчинс скончалась, режиссер Джоэл Соуза был госпитализирован.

Впоследствии Болдуин сказал, что не считает себя виновным, а выстрел был самопроизвольным.

## Шоу-бизнес

### КРИС РОК ОТКАЗАЛСЯ ВЕСТИ “ОСКАР-2023” ИЗ-ЗА ПОЩЕЧИНЫ ОТ УИЛЛА СМИТА



Американский комик Крис Рок отказался от предложения стать ведущим церемонии награждения “Оскар” в 2023 году. Об этом сообщает The Arizona Republic.

О своем отказе Рок заявил во время воскресного шоу в Финиксе.

Предполагается, что комик отказался вести “Оскар-2023” из-за скандального инцидента с актером Уиллом Смитом на предыдущей церемонии.

Напомним, на “Оскаре-2022” Смит ударил Криса Рока из-за неудачной шутки про прическу своей жены – Джады Пинкетт-Смит, которая страдает от алопеции. Позже Уилл Смит несколько раз извинялся за свой поступок.

Поведение Смита вызвало волну критики. После этого американская киноакадемия запретила актеру на 10 лет участвовать в своих мероприятиях.

### У МАЙКЛА ДЖЕКСОНА БЫЛО 19 ПОДДЕЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ ДЛЯ ПОКУПКИ НАРКОТИКОВ

Стали известны новые детали о жизни и трагичной смерти Майкла Джексона. Американские журналисты провели новое расследование и выяснили - у короля поп-музыки было 19 поддельных доку-



ментов, с их помощью он нелегально покупал транквилизаторы и другие наркотические препараты.

Певец пристрастился к ним еще в середине 80х, когда получил сильные ожоги во время неудачной съемки рекламы. С тех пор он постоянно увеличивал дозировку - особенно во время турне.

Музыкант умело манипулировал врачами - диктовал им, какие лекарства и в каких объемах выписывать. То есть по сути Джексон сам приближал себя к смерти, а медики этому потворствовали. При этом никто из них, за исключением личного врача поп-короля, не понес наказания.

### ДЖОННИ ДЕПП В ОБРАЗЕ АСТРОНАВТА ИСКАЛ РАБОТУ НА MTV VMA

29 августа в Нью-Джерси прошла церемония награждения победителей MTV Video Music Awards. На сцене выступили корпор-группа BLACKPINK, американская рэп-исполнительница Ники Минаж, глэм-рокеры из Италии Meneskin, но самым неожиданным гостем церемонии стал актер Джонни Депп. Это первое его выступление на публичном мероприятии после завершения судов с Эмбер Херд по делу о домашнем насилии.

Актер появился, воспарив над сценой в виде голограммы “Лунного человека” – символа премии MTV VMA. Цифровое изображение Деппа было оде-



то в скафандр. Под бурные овации он пошутил, что согласился на это из-за отсутствия работы.

### ИРИНА ШЕЙК И БРЭДЛИ КУПЕР ВМЕСТЕ ОТДЫХАЮТ НА БАГАМАХ



Российская супермодель Ирина Шейк и американский актер Брэдли Купер вместе отдыхают на Багамах. Шейк в своих соцсетях выложила пикантные фото в компании актера, а поклонники предполагают возобновление романа звездной пары.

Впервые с момента разрыва с Купером Шейк выложила совместное фото с ним с пляжного отдыха, причем, что интересно, без дочери Леи.

На снимке модель положила голову на плечо Куперу, оба они радостно улыбаются, стоя в компании свинок. Под публикацией модель оставила эмодзи в виде красного сердечка. Подписчики тут же предположили, что “Брэдли одумался”, и пара снова вместе.

Впрочем, официальных заявлений от пары пока не поступало, а на остальных снимках Шейк позирует со свинками, но без Брэдли.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



Чаще всего давление выдает кульбиты в утренние часы. Заведите привычку ставить рядом с кроватью тонометр, стакан воды и средство от давления, которые врач приписал на случай приступа!

## Гипертонический криз: что запускает бешеный скачок давления?

### Чем грозит напасть?

Гипертонический криз может проявлять себя сильной головной болью, головокружением, мушками в глазах, тошнотой, рвотой, сердцебиением и частыми походами помаленькому. Состояние крайне тревожное! Ведь растущее давление в сосудах способно привести к их разрыву. Если кровоизлияние происходит в мозге, развивается инсульт, если в сердце – инфаркт. Среди других последствий напасти: острая сердечная недостаточность и отек легких. Не терпите плохое самочувствие. Именно попытки «отлежаться» чаще всего приводят к тяжелым осложнениям. Звоните в «скорую»!

При гипертоническом кризе давление может подскакивать до 180/120 и даже выше. Чтобы избежать тяжелых последствий, заранее уточните у врача, какие препараты

помогут снять скачок давления. Их дозировку и правила приема. Следите, чтобы у вас при себе - и дома, и в дамской сумочке - всегда был запас лекарств. Если после прописанных препаратов давление не снижается или состояние продолжает ухудшаться, без врачебной помощи не обойтись! Давление, наоборот, падает очень сильно (больше 25% за полчаса)? Уберите из-под головы подушку. Это поможет мозгу не остаться без полноценного кровоснабжения и кислорода. А чтобы не было необходимости обращаться за помощью и пить таблетки, берегите себя от гипертонических кризов!

✓ **Не отменяйте прописанные вам препараты от гипертонии без консультации врача.** Не заменяйте одно лекарство на другое и не уменьшайте рекомендованную дозировку. Острее всего сосуды реагируют на отмену препаратов бета-блокаторов. «Слезать» с них

можно только под контролем медиков.

✓ **Не злоупотребляйте солененьким.** Откажитесь от привычки досаливать еду и помните, что есть масса продуктов со «скрытой» солью: полуфабрикаты, колбаса, консервы, минеральная вода.

✓ **Будьте осторожнее с препаратами от простуды.** Если в них есть фенилэфрин или кофеин (см. в описании), принимать их без консультации врача нельзя. Кроме того, не злоупотребляйте сосудосуживающими каплями от насморка. Они тоже способны вызвать скачок давления.

✓ **Контролируйте состояние, когда пьете препараты с гормонами глюкокортикоидами.** Если на их фоне давление начало скакать, скажите об этом врачу. Он поможет подобрать другие способы лечения.

✓ **Избегайте высокой физической нагрузки.** Особенно при смене погоды и в жару. Больше отдыхайте и будьте здоровы!



## Как правильно полоскать больное горло содой

Эта процедура облегчает многие неприятные симптомы при болезнях горла.

Сода уменьшает сухость, першение, снимает боль. И еще содовый раствор увлажняет слизистую оболочку, вымывает остатки пищи, загустевшую мокроту, механически очищает глотку и миндалины. Полоскания с содой можно сделать еще полезнее, если в раствор добавить морскую соль с йодом. Эта процедура рекомендуется при тонзиллите, ангине, фарингите вирусного и бактериального происхождения, ларингите и стоматите. Однако вредно злоупотреблять содой: часто полоскать горло содовым раствором или делать его насыщенным. Это пересушит слизистую и лишь навредит. Как правильно приготовить содовый раствор? Для полоскания содой на стакан теплой воды нужно взять 1 чайн. ложку порошка, хорошо его размешать и перед использованием прогреть до температуры 37-39°C. Полоскать надо 3-5 раз в день. Не чаще!

*И. Мигунова, терапевт.*

## Застудили суставы?

Настаивайте 4-5 стручков красного (жгучего) перца в 0,5 л водки в течение 2 недель, периодически встряхивая содержимое. Процедите и смешайте с 300 г растительного масла. Втирайте в больные суставы.



## От бронхита, и не только

Свежую измельченную траву тимьяна уложите в банку и залейте медом. Настаивайте в темном прохладном месте месяц, затем варите на кипящей водяной бане 30 минут. Процедите, остаток отожмите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.



# БЕРЕМЕННОСТЬ И ВНЕШНОСТЬ

**Во время беременности женщина сталкивается с высыпаниями на коже, растяжками, выпадением волос. Как остановить эти изменения и при этом не нанести вред плоду?**

## Проблемы с зубами

Из-за нехватки кальция, который необходим для формирования плода, страдают зубы. Эмаль истончается, появляется гиперчувствительность, могут кровоточить десны. Иногда токсикоз ускоряет развитие кариеса: из-за рвотных позывов, тошноты и изжоги соляная кислота попадает в полость рта и разрушает эмаль.

Еще одна причина проблем с зубами - изменение состава слюны. Ее защитные свойства могут снизиться. Осмотр стоматолога и профилактическая гигиена полости рта рекомендованы всем беременным. А вот плановое лечение кариеса лучше отложить, так как анестезия до родов нежелательна.

## Отеки

Появление отеков у беременных связано с высоким уровнем прогестерона в крови. Этот гормон начинает вырабатываться во время овуляции, а после зачатия держится на высоком уровне все 9 месяцев. Чаще всего отеки локализируются в нижней части туловища. Также отекают руки и иногда носоглотка - это приводит к риниту. Лечить такой насморк каплями и спреями самостоятельно ни в коем случае нельзя, необходимо проконсультироваться с врачом.

Снизить риск отеков поможет нормальный питьевой режим и здоровое питание (с минимальным количеством соли). И чаще гуляйте, двигайтесь.

## Растяжки

Красные полоски на животе, груди и бедрах называются стриями. Они образуются из-за недостатка коллагена. Вес и объемы тела бере-

менной женщины стремительно увеличиваются, и кожа не успевает так быстро растягиваться.

Предсказать появление растяжек, к сожалению, невозможно. Но вполне реально обезопасить себя от них, включив в рацион дополнительные источники коллагена. А еще каждый вечер используйте для самомассажа крем или масло. После родов стрии обесцвечиваются и становятся практически незаметными.

## Высыпания и шелушения

Выработка «женских» гормонов у беременной обычно устраняет такие проблемы, как шелушения, акне, угревая сыпь. Но если будущая мама ждет мальчика, то у нее увеличится выработка «мужских» гормонов. Из-за этого поры на лице расширяются, появляются высыпания.

Другая дерматологическая проблема будущих мам - папилломы. Это небольшие наросты на коже, которые исчезают после родов. А вот от пигментации избавиться так просто не удастся, особенно если вы находились на открытом солнце слишком часто. Солнечный свет провоцирует повышенную выработку меланина, и пигментные пятна могут остаться на коже навсегда.

Если выходите на улицу в теплое время года, обязательно защищайте кожу от ультрафиолета. Обращайте внимание на индекс УФ-излучения: иногда он высокий даже в пасмурные дни.

## Ломкие ногти

Большинство женщин сталкиваются с ломкостью и расслоением ногтей во время ожидания малыша. Это может быть связано с нехваткой витаминов А, С, D и группы В. Желательно изменить рацион. Например, абрикосы, морковь и чеснок богаты витамином А.

Витамины группы В содержатся в грецких орехах и фундуке, шпинате, клубнике, черешне. Недостаток витамина С можно восполнить с помощью лимона, черной смородины, настоя шиповника. А источниками витамина D являются жирные сорта рыбы и яйца.

**Б**удущей маме бывает непросто приспособиться к новому состоянию. С каждым месяцем плод забирает все больше питательных веществ и витаминов. Их дефицит тут же отражается на внешности женщины.

## Выпадение волос или их избыточный рост

Во время беременности в организме повышается уровень эстрогенов, и волосы становятся крепче и гуще. Кстати, они могут усиленно расти не только на голове. Иногда появляется тонкая полоска по срединной линии живота, а также волоски на груди. Впрочем, после родов все нормализуется.

Если беременность проходит в условиях стресса и будущая мама ежедневно переживает, то волосы, наоборот, начинают выпадать из-за повышенного кортизола. Некоторые по ошибке связывают это с нехваткой полезных веществ и просят врача выписать дополнительно витамины. Хотя достаточно нормализовать уровень стресса.

## Можно ли беременным ходить в салон красоты?

**Д**о родов допустимы восковая эпиляция, шугаринг, коррекция бровей, мягкий пилинг, массаж. А вот окрашивание волос и маникюр - под вопросом. Лучше ознакомиться с составом косметических средств,

прежде чем соглашаться на процедуру. Например, толуол и формальдегид, которые добавляют в лаки для ногтей, представляют опасность для плода. Вредна и пыль, которую беременная женщина вдыхает во

время снятия геля лака.

Категорически запрещены любые инъекции, пилинги глубокой очистки, фотоэпиляция, лазерная эпиляция, а также процедуры с использованием ретинола.

**Канадские исследователи пришли к выводу: существуют признаки, по которым можно выявить психические отклонения у человека. Вот на что нужно обратить внимание.**

# Это выдает проблемы с психикой!



**К**ак правило, специалист в определенной области способен поставить предположительный диагноз по внешнему виду пациента. Например, болезни печени выдают желтые белки глаз и желтоватый оттенок кожи, а бледные кожные покровы указывают на проблемы с сердцем. А что насчет психиатрических заболеваний? Здесь тоже есть свои нюансы.

### Внимание на лицо

Ученые из Торонто провели эксперимент: группе неподготовленных участников предложили посмотреть 60 фотографий женщин. 30 из них страдали пограничным расстройством личности (ПРЛ), а 30 были здоровы. Перед испытуемыми поставили задачу - определить людей с ПРЛ. Результат не был стопроцентным, но большинство респондентов справились. Они обращали внимание прежде всего на выражение глаз, симметрию лица, рот. Оказалось, что даже неподготовленный человек может заметить психическое заболевание по внешним признакам.

Легче всего визуально определить депрессию. Ее выдает плохая осанка человека, отрешенный взгляд, печаль, написанная на лице. Такие люди медлительны, их движения вялые, мышцы лишены тонуса.

По наблюдениям врачей, пациенты с шизофренией избегают смотреть в глаза собеседнику и чаще всего рассматривают собственные руки, пол или окно. Движения их глаз более хаотичны, чем у здорового человека.

Откровенная неряшливость - грязные волосы, неприятный запах, рваная одежда - тоже иногда может выдавать психическое отклонение. В психиатрических диспансерах даже существует отдельная категория наблюдения - «опрятность пациента». Считается, что стрем-

ление следить за собой указывает на выздоровление.

### Просто плохое настроение или!..

Пациент с психическими отклонениями может внешне не отличаться от обычного человека. Но поступки выдадут его. Показательным является длительное состояние, отличное от обычного. Например, хандра, уныние, раздражительность. Кстати, нередко негативная эмоция уже потеряла связь с причиной, но человек, уже забывший о том, что его расстроило, продолжает мучиться.

Резкие перепады настроения могут указывать на биполярное расстройство личности. Импульсивное поведение также должно настораживать - когда знакомый агрессивен по отношению к вам, а через две минуты уже дружелюбно берет вас за руку. Страхивание себя невидимых пылинок порой говорит о наличии ипохондрических признаков.

✓ *Любопытный факт: люди, которые не заражаются зеванием, не склонны к эмпатии - считают ученые. Это тоже является косвенным признаком психических отклонений.*

### Три категории особо опасных людей

Врач-психиатр Чезаре Ломброзо, который занимался криминалистикой, выделил несколько «портретов» потенциальных преступников. Это спорные данные, но довольно любопытные.

Признаками первой группы являются маленький подбородок, слишком большая верхняя часть головы, прямой нос, маленькие глаза, ломаные брови.

Второй типаж имеет высокий рост, непропорционально длинные руки, тяжелую нижнюю часть лица, низкие брови. Нередко такие люди

стремятся подчеркнуть мужественность, брутальность внешними атрибутами - одеждой, аксессуарами. Подобные характеристики иногда наблюдаются у людей, совершающих преступления на сексуальной почве.

Третий тип определен как «красавцы»: у них правильные черты лица, притягательный взгляд, ямочка на слабо развитом подбородке.

Однако все эти факторы - не прямая гарантия того, что человек является преступником. Теория Ломброзо критикуется современными экспертами. Многие криминалисты считают, что особые приметы маньяка выявить невозможно: нужно наблюдать за поведением конкретного человека.

### Сам себе не диагност!

Врачи предостерегают: ставить себе или кому-то другому психиатрический диагноз и тем более назначать лечение опасно. Ни в коем случае не стоит этого делать, лучше обратиться за помощью к специалисту. Перед этим можно пройти особый тест. Например, для выявления депрессивных и тревожных расстройств в психотерапии используется Шкала депрессии Бека и Шкала тревоги Бека. А для определения расстройств личности - тест личностных акцентуаций.

Диагноз не ставится на основании только теста. Необходима консультация психотерапевта или психиатра, который назначит дополнительное обследование (томографию, ЭЭГ, анализ крови).

Лечение психических заболеваний обычно включает в себя прием медикаментов, диету, строгий распорядок дня и еженедельные встречи со специалистом.



# ЗАЧЕМ НУЖЕН ТИХИЙ ЧАС

## Люблю поспать после обеда

**Полезно ли устраивать тихий час взрослому человеку?**  
Антон.

Да, полезно. Американские исследователи выяснили: всего 30 минут сна в дневное время снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же во время сна человек расслабляется, влияние стрессов смягчается, и мозг после дневного отдыха работает лучше.

## Золотая осень - это сколько лет?

**О людях в годах говорят: серебряный возраст, золотая осень жизни... Интересно, человек какого возраста считается пожилым?**

Алия Ароновна.

Старческие годы начинаются с 75 лет, а те, кто дожил до 90, считаются долгожителями. Но ориентироваться только на паспортный возраст неправильно. Нужно определять и биологический возраст. Один человек на пенсии выглядит бодрым, моложавым, а другой еще до выхода на заслуженный отдых в

30-35 лет чувствует себя старым и уставшим. Старение у каждого происходит по-разному.

## Есть мнение насчет эхинацеи

**Целых два месяца пила настойку для укрепления иммунитета. Думала, что она защитит меня от простуды, но переболела дважды. И желудок почему-то стал болеть. Может, не стоило пить эту настойку?**

Анна Семеновна.

Что стоит за славой этого растительного иммуномодулятора? Ученые изучали влияние эхинацеи на способность организма бороться с простудой и обнаружили, что эхинацея лишь немного защищает от ОРВИ. Даже 5-дневный курс приема настойки эхинацеи не влияет на течение и продолжительность простуды. А теперь о том, насколько безопасно укреплять иммунитет с помощью этого растения. Эксперименты показали, что прием эхинацеи у детей часто вызывает сыпь. У взрослых самые частые побочные эффекты - серьезные аллергические реакции и проблемы с пищеварением. Этот цветок способен вызвать тошноту и боль в желудке.

## Пить таблетки не хочу

**У меня анемия. Таблетки пить не хочу. Можно ли с помощью народных средств избавиться от малокровия?**

Сергей.

Сосуд емкостью 100-150 мл наполните измельченной полынью и залейте водкой. Настаивайте 3 недели в сухом темном месте (температура должна быть выше комнатной), затем процедите. Пейте утром натощак 1-2 капли настойки в 1 чайн. ложке воды. Курс лечения - 3 недели. При необходимости курс можно повторить через 2 недели перерыва.

## Нет сил, если мяса не съем

**Говорят, что с возрастом нужно есть меньше мяса. А у меня, если не съем хотя бы кусочек, совсем нет сил...**

Евгения Сергеевна.

Пожилым людям важно много двигаться и есть мясо, чтобы укреплять мышцы. Белок - это необходимый материал для мышц. В пожилом возрасте разрушение мышц ускоряется, поэтому очень важно возмещать это белком. Считается, что пожилому человеку нужно даже больше белка, чем молодым. И еще кроме белковой пищи и физической активности геронтологи (врачи, которые лечат пациентов, которым за...) советуют пить достаточно жидкости, если позволяет здоровье, и ограничить быстрые углеводы - то есть сладости, а лучше вообще отказаться от них. Это путь к раннему старению.

А. Кириян, терапевт, врач высшей категории.

## На заметку

✓ В спальне должно быть максимально тихо. Все, что светится или издает звук, мешает спать.

✓ По утрам делайте зарядку, ну или хотя бы растяжку. Это активизирует кровоток и взбодрит.

✓ А перед сном растяжка поможет снять напряжение и крепко уснуть.

## ПРИ ВОСПАЛЕНИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА ПОМОГАЕТ УПРАЖНЕНИЕ «БАБОЧКА».

### «Бабочка» для поясницы

Сядьте на пол. Сложите ноги ступнями вместе перед собой. Помогая себе руками, сведите пятки и стопы вместе. Потом придвиньте ноги к ту-

ловищу настолько близко, насколько это возможно, и опускайте колени все ниже и ниже к полу. Помогайте себе руками. Со стороны это упражне-

ние напоминает взмахи крыльев, поэтому и называется бабочкой. Главное - спокойно и глубоко дышать. Делайте это упражнение сначала 30-60 секунд, постепенно увеличивая время занятий. Это упражнение также активизирует работу почек.

**- Нас с детства учат: надо чистить зубы, иначе они испортятся. Это правило по-прежнему актуально?**

- Конечно! Кариес появляется от зубного налета, который чаще всего образуется из-за употребления сладкого. Сахар - главный враг зубов. Еще в начале прошлого века у людей в 60 лет было всего 1-2 больных кариесом зуба, а сейчас к 12 годам - 3-5. Причина - сладости. Сахара в нашем рационе стало слишком много.

**- Сладкое любят все, особенно дети. Но у одних кариес возникает моментально, почти сразу после появления зубов, а другим все нипочем...**

- Зубы человека закладываются в материнской утробе. Если мама полноценно питалась во время беременности, принимала

# И здоровые зубы можно погубить

**Об этом мы беседуем со стоматологом Валерием ЛЕОНТЬЕВЫМ.**

витамины - зубы у ребенка закладываются здоровыми. Также важно, чтобы ребенок во время активного роста и смены зубов получал здоровую пищу - с достаточным количеством молока и продуктов, содержащих кальций и фосфор. Кстати, то, что кому-то «все нипочем» - это преувеличение. Даже здоровые зубы можно погубить, если чистить их неправильно и не удалять зубной налет полностью (а это умеют делать всего 15% людей).

Еще один способ защиты зубов - правильная зубная паста. Исследования

показали, что фториды, если они имеются в пасте, за время чистки соединяются с эмалью зубов и образуют из нее вещество, которое делает зубы нечувствительными к воздействию кислот. И еще фториды повышают содержание кальция в зубах, препятствуя их растворению. Кстати, как только появились пасты с фтором (в 1990 году), страдающих кариесом стало меньше.

**- Если кариес появился, нужно ставить пломбу. Но почему они такие недолговечные? Сколько времени должна служить качественная пломба?**



- Это зависит, во-первых, от качества материала (гарантия на композитные пломбы - до 5 лет, на пломбы из фосфат-цемента - самого простого пломбирочного материала, который используют для лечения по полису ОМС, - в среднем 1-1,5 года), а во-вторых, от квалификации врача. Если нарушена техника установки пломбы, она может выпасть и через месяц.

## **БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ: КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ И О ЧЕМ ГОВОРЯТ?**

### **БОЛИ ЗА ГРУДИНОЙ: КАКИМИ ОНИ БЫВАЮТ И О ЧЕМ ГОВОРЯТ?**

✓ **Сжимающая и давящая боль во время движения.** Она появляется внезапно при повышенной физической нагрузке. Например, когда мы быстро поднимаемся по лестнице. Болевые ощущения возникают в центре груди и могут отдавать в левую руку или лопатку. Они не позволяют сделать глубокий вдох и сопровождаются слабостью. Через 10-15 мин состояние улучшается. Особенно если принять таблетку нитроглицерина.

Такая картина говорит о приступе стенокардии. Которую нередко называют предынфарктом. Хотя напасть далеко не всегда приводит к тяжелому сердечному сбою. О том, что он все-таки случился, расскажет тот факт, что нитроглицерин перестал помогать. В этом случае сразу же обращайтесь в «скорую». А чтобы не доводить дело до сердечной катастрофы, пройдите обследование у кардиолога.

✓ **Боли в сердце в состоянии покоя и после пробуждения.** Это еще один вариант стенокардии. Болевые ощущения возникают без видимой причины и проходят сами со-

бой. Даже если приступы случаются нерегулярно, идите к врачу. Такая стенокардия ничем не лучше предыдущего варианта.

✓ **Тупые боли в центре грудины.** Они имеют колющий или сжимающий характер, возникают часто, в любое время суток и не зависят от физической нагрузки. Обычно сочетаются с одышкой, сердцебиением, чувством слабости. В этом случае болевые ощущения нередко говорят о воспалительных процессах в сердечной мышце. Например, миокардите. Не оставляйте симптомы без внимания и обязательно идите к врачу.

✓ **Жгучая боль в центральной части груди после еды.** Неприятные ощущения очень похожи на боль в сердце. Их нередко принимают за инфаркт.

**Не путайте сердечный сбой с поражением нерва - невралгией. Если боль длительная, ноющая, возникает не в центре груди, а слева, усиливается при перемене положения или при вдохе, идите не к кардиологу, а неврологу**

Но, по сути дела, это патология не сердца, а желудка. Она называется «рефлюкс». При недуге едкий желудочный сок забрасывается в пищевод и вызывает жгучие боли. Это состояние также требует лечения, но не у кардиолога, а у врача-гастроэнтеролога. Чтобы быть точно уверенным, что речь идет о рефлюксе, а не инфаркте, запомните симптомы сердечной катастрофы. Это позволит вовремя обратиться в «скорую» и не потерять драгоценное время.

### **Что поможет распознать инфаркт?**

При сердечной катастрофе возникает жгучая боль в области сердца. Она может отдавать в обе руки, плечи, шею, челюсть и спину. Появляется холодный пот, ощущение нехватки воздуха и панический страх смерти. О приближении инфаркта за несколько дней до него могут говорить следующие признаки:

✓ одышка при нагрузке, которая до того не вызывала неприятных ощущений;

✓ сердцебиение и мучительная головная боль при нервотрепке. При появлении любого из симптомов запланируйте проверку своего «мотора» на самое ближайшее время.

**Вадим В., кардиолог.**

## Нога не работает, колено не держит

**?** Уже полгода при ходьбе и когда поднимаюсь по лестнице мучают резкие боли. Болит бедро спереди (ближе к паху) и над коленом. Иногда болит колено сбоку. Самая резкая - при первых шагах, после того как посидел или постоял. Нога почти не работает, колено не держит. В состоянии покоя нога не болит. К какому врачу нужно обратиться?

**Дмитрий.**

Такие симптомы характерны для коксартроза. Обращаться надо к ортопеду. Врач должен осмотреть вас, отправить для диагностики на рентген.

## Мениск оказался ни при чем

**?** Около 7 лет беспокоит колено. Изначально врачи были уверены, что это повреждение мениска. Провели артроскопию - диагноз не подтвердился, оба мениска оказались здоровы. Боли и хруст не прекратились. Обратился к другим специалистам. Сделали МРТ, поставили диагноз артроз II степени. Утверждают, что он запущен и обратного пути нет, можно только замедлить его развитие. Сейчас мучают сильные боли, хруст после физической нагрузки - иг-

раю в футбол, бегаю, работаю на даче.

**В, Семеникин.**

Да, артроз полностью не излечивается, можно только притормозить его развитие. Лечение должно быть комплексным. Это уколы или таблетки из нестероидной противовоспалительной группы - ибупрофен, диклофенак, «Мовалис»; физиотерапия - ультразвук, лазер, магнит; прием внутрь и наружно препаратов-хондропротекторов - «Тарафлекс», «Артра» или «Структум»; лечебная гимнастика, а не тяжелые спортивные нагрузки, которые ускоряют изнашивание суставов. Еще полезны лечебный массаж и диета с большим количеством желатина - желе, холодец, заливное. В день надо пить не меньше 2 л простой воды.

## После работы на даче болят шея и спина

**?** Как облегчить боль самостоятельно?

**Инна Андреевна.**

Лечить боль в шее, спине и пояснице самостоятельно можно, лишь если вы перенервничали, пе-

При суставных болях залейте 1 ст. ложку веточек малины 0,5 л кипятка, кипятите 5 минут. Пейте с 1 чайн. ложкой меда.



ретренировались или перенапрягались на работе. Но никак не после травмы - растяжения, вывиха или ушиба. Во-первых, оставьте больное место минимум на три дня. Не стоит заставлять себя двигаться через боль и каждую минуту проверять, не стало ли вам легче. Резкая боль всегда говорит о спазме мышц. Вывод простой: для того, чтобы ее ликвидировать, необходимо расслабить мышцу. Наиболее действенный и простой способ - согреть ее. Тепло вызывает расслабление мышц. Холод, напротив, приводит к напряжению и спазму. А значит, тут будут полезен пуховый платок, буд из собачьей шерсти или согревающий пластырь. Можно прогреть тело, в бане, сауне или приняв горячую ванну. Важно сохранить тепло. Поэтому насухо вытритеесь, наденьте что-нибудь теплое - и под одеяло. Пока лежите, обязательно пейте что-то горячее, чтобы согреться не только снаружи, но и изнутри.

Кроме прогревания больного места, исключите нагрузки, которые провоцируют боль. В качестве лечебной процедуры используйте пешие прогулки. Ходьба упражняет и мягко массирует каждую мышцу, связку, сустав и кость. Так работает механизм: самомассажа. Но если причина боли - грубая травма, ущемление нервного корешка, боли нестерпимые и ничем не снимаемые, как можно скорее обратитесь к доктору.

**Е. Муликова, ревматолог, врач II категории.**

## УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ: О ЧЕМ НАДО ЗНАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ИХ ПРИНИМАТЬ?

Вы находитесь во власти постоянной тревоги? Страдаете от бессонницы? Вздрагиваете от любых резких звуков или можете ни с того ни с сего расплакаться? Если хотя бы на один из вопросов вы ответили да, значит, ваша нервная система нуждается в помощи. Но не торопитесь бежать в аптеку за успокоительными и имейте в виду: эти средства не прощают легкомысленного подхода. О чем важно помнить, прежде чем принимать

любые лекарства от нервов?

✓ **Седативные средства бывают разные** - от легких безрецептурных препаратов до «тяжелой артиллерии» в виде нейролептиков - лекарств, которые мощно подавляют работу нервной системы (см. таблицу). Решить, что нужно в вашем случае, может только врач. Не занимайтесь самолечением и обращайтесь

за квалифицированной помощью.

✓ **Растительные препараты не так безобидны, как кажется.** Даже легкие успокоительные «травки» могут вызвать побочку. Лучше пейте их после консультации с врачом. Или, по крайней мере, тщательно прочитайте список противопоказаний в инструкции, дозировку и длительность приема. Иначе рискуете себе навредить.

Если шалют нервы, не стесняйтесь обратиться за помощью к неврологу. Врач поможет быстро справиться с тяжелым состоянием и вернет вас к нормальной жизни.

✓ **Не надейтесь только на лекарства.** Не ждите, что вам дадут волшебную таблетку, и жизнь тут же изменится. Чтобы действительно улучшить состояние, нужны не только успокоительные, но и правильный образ жизни. Высыпайтесь, больше бывайте на природе, откажитесь от жирной, копченой пищи, сладостей, спиртного. Старайтесь наполнять жизнь приятными эмоциями и избегайте конфликтов. Все вместе даст стойкий эффект и поможет обходиться без дорогих и небезопасных для здоровья лекарств!

**Вера Правдина, психиатр.**

## Живот болит от нервов!

**Мне 30 лет. В последнее время стало болеть в верхней части живота. Появление и сила боли не зависят от приема пищи. Appetit хороший, не тошнит, стул нормальный. Полгода назад делала ФГДС - обнаружили поверхностный гастродуоденит, Последние несколько месяцев много нервничала. Могут ли эти боли быть реакцией на стрессовую ситуацию? Как бороться с ними? Какие обезболивающие можно принимать?**

**В. Устиненко.**

Желудочно-кишечный тракт и входящие в него органы пищеварения очень зависимы от нашего эмоционального состояния. Вспомните, когда человек волнуется, он либо прекращает есть, либо делает это без остановки.

После нервного стресса многие отмечают отрыжку, тяжесть в животе, урчание в кишечнике, нарушение стула в виде поносов или запоров. Когда у человека случается какая-нибудь неприятность, выделяется гормон страха - адреналин. Он усиливает сердцебиение, повышает давление, вызывает спазм мышечных органов, к которым относятся желудок, желчный пузырь, кишечник. Отсюда отрыжка, тяжесть в подложечной области, нарушение стула.

Если после проведения обследований не выявили воспаления в пищеварительной системе, значит, это и есть функциональное расстройство. В первую очередь необходимо принимать успокоительные препараты, любые спазмолитики. Боли в верхней половине живота могут быть также связаны и с остеохондрозом.

**О. Свиридов,**  
гастроэнтеролог

## Если разыгрался кашель

Смешайте 100 г мелко нарезанных листьев алоэ с 1 ст. ложкой меда, добавьте 3 ст. ложки воды, дайте настояться 2 часа и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



## Играя с ребенком, повредила сустав

**Играя с ребенком в мяч, повредила что-то в тазобедренной области. Теперь во время бега появляется жуткая боль. Правую ногу не могу поднять выше 300. Что это может быть?**

**Елизавета.**

Самостоятельно вы не справитесь. Советовать что-либо, не зная точного диагноза, невозможно. Заниматься спортом, превозмогая такие боли, значит довести

себя до инвалидности. Сделайте рентген или МРТ посетите ортопеда. После постановки диагноза вам будет назначено лечение. Только так!

## В ушах звенит, голова трещит

**Мне 62 года. Диагноз гипертоническая болезнь 2-й степени, дисциркуляторная энцефалопатия, атеросклероз церебральных сосудов. Очень беспокоят звон в ушах, головная боль. Объясните, как мне лечиться?**

**Ю. Николенко.**

У пожилых людей - часто встречается дисциркуляторная энцефалопатия. Возникает она из-за сосудистых изменений. Основные причины этого заболевания: артериальная гипертония и атеросклероз. Начальное проявление нарушения мозгового кровообращения - частые сильные головные боли, головокружения, шум в ушах. Для лечения этого заболевания используются средства, улучшающие обмен веществ головного мозга (парацетам, «Кавиитон». «Актовегин»), антиоксиданты («Энцефабол», «Мексидол»).

Как будет развиваться заболевание, во многом зависит от того, какой образ жизни ведет пациент, регулярно ли выполняет рекомендации по лечению. Если болезнь прогрессирует, то лекарственную терапию прерывать не стоит, наоборот, каждые 2-3 месяца желательно менять препараты.

При появлении первых признаков энцефалопатии нужно придерживаться антихолестериновой диеты и ограничить количество легкоусвояемых жиров. Особенно эффективны зеленый чай и экстракт виноградных косточек.

При энцефалопатии хорошо помогает физиолечение: озонотерапия, барокамера, иглоукальвание.

**К. Орлова,**  
невролог.

## Опасные царапки

**В слюне кошек обитает так называемая палочка бартонелла.**

Попавшая в ткани человека в результате царапины или укуса, достигает ближайшего лимфоузла и поражает его, вследствие чего он воспаляется, в дальнейшем она попадает в кровь, и инфекция разносится по всему организму человека. Поэтому, играя с кошками, необходимо соблюдать определенные меры предосторожности, а в случае появления царапин знать, как оказать себе первую помощь.

1. Сразу промойте царапину водой из-под крана и хозяйственным мылом.
2. Если царапины по внешнему виду глубокие, обработайте их перекисью водорода.
3. На неглубокие и несильные царапины после предварительной обработки наложите ранозаживляющую мазь.
4. Если мази нет, смажьте ранку медом - природным антиоксидантом и увлажнителем.
5. Чтобы не попала грязь, перевяжите ранку легкой повязкой. Если наблюдаются припухлость, болезненность или повышенная температура тела, обратитесь к врачу. Эти симптомы могут говорить об инфекции или более серьезном состоянии, которое называется болезнью кошачьей царапины.

**В. Гордеева.**

## Уже несколько месяцев мучаюсь - не дышит нос

**Насморк при этом нет. Что это за напасть такая?**

**Г. Новикова.**

Прежде всего нужно прекратить пользоваться сосудосуживающими каплями, которые со временем приводят к еще более сильной заложенности. Регулярно промывайте нос морской водой. Если это не поможет, можно назначить местно гормональный спрей - и ваша проблема решится.

**В. Васильев,** отоларинголог.

## ДАЖЕ НА РАБОТУ ПРИХОЖУ С БОЛЬЮ

**Когда просыпаюсь, чувствую боль в шее. Даже на работу иногда прихожу с болью. С чем это связано?**

**А. Покровская.**

Скорее всего, это связано с тем, что спите в неудобной позе. Ведь во время сна человек практически не двигается. И это не очень хорошо - мышцы напряжены. Сильные боли в области шеи могут возникать и после резких движений. Если шея болит с одной стороны (при резком спазме шейных мышц), возможно, виноват сквозняк. Старайтесь шею и спину всегда держать прямо.

## Пригодится

- ✓ Повышен холестерин? В сезон ешьте арбуз без ограничений за 1-1,5 часа до еды.
- ✓ Болят суставы? Утром и вечером съедайте по 3 ломтика спелой дыни.
- ✓ При витилиго смазывайте кожу мякотью зрелой дыни.

## Как питаться при эрозии пищевода

**Правильное питание - ключевое лечение этого заболевания. Ведь пища может травмировать изъязвления на слизистой. При эрозии надо соблюдать правила.**

- ☼ Еда должна быть теплой. Слишком горячая или холодная пища дополнительно повреждает пищевод.
- ☼ Не рекомендуется пить во время приема пищи.
- ☼ Питаться нужно 5-6 раз в день небольшими порциями.
- ☼ На столе должна быть простая домашняя еда. Никаких фастфудов и перекусов, сухариков и бутербродов.
- ☼ Пищу готовьте отварной или на пару, протертой, однородной консистенции. Любые грубые кусочки могут повредить пищевод.

### ЧТО МОЖНО:

- ☼ теплые отварные блюда из фруктов и овощей (овощные и фруктовые пюре и супы);
- ☼ протертые каши;
- ☼ нежирное мясо и рыба;
- ☼ молочные продукты;
- ☼ травяные чаи, некрепкий черный и зеленый чай, не кислые фруктовые и овощные соки.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ:

- ☼ жареные, печеные блюда;
- ☼ жирную пищу, особенно жиры животного происхождения;
- ☼ острые, пряные, соленые блюда, соусы и специи;
- ☼ колбасы, консервированные продукты, копчености;
- ☼ сырые овощи и фрукты;
- ☼ мороженое;
- ☼ газированные напитки, кофе, алкоголь.



**Огурцы входят в состав большинства диет, но при болезнях желудка с ними нужно быть осторожнее. На вопросы отвечает диетолог, врач высшей категории Евгения Василенко.**

## Огурцы при гастрите

**- Как огурец, почти полностью состоящий из воды, может навредить желудку?**

- Несмотря на то что этот овощ на 95% состоит из воды, остальные 5% - просто кладесь полезных веществ. Это углеводы, клетчатка, витамины А, В1, В2, В6, С, Е, РР, микроэлементы (железо, калий, марганец, медь, цинк, фосфор, кальций), ферменты, расщепляющие белки, здоровый желудок прекрасно справляется с таким химическим составом. Но когда на слизистой оболочке есть воспаление, клетчатка может раздражать ее и вызывать обострение. Огурцы, усиливая секрецию, раздражают железы, которые выделяют желудочный сок. С одной стороны, огурцы стимулируют перистальтику кишечника, поэтому они полезны при запорах. С другой, если кишечник воспален, такая стимуляция может вызвать обострение со спазмами и метеоризмом.

**- Если обобщить, чем огурцы могут помочь при гастрите, а чем навредить?**

- Витамины и микроэлементы, содержащиеся в огурцах, улучшают восстановление клеток. Железо, которого много в этом овоще, помогает устранять анемию (она часто сопутствует гастриту). Благодаря огуречным ферментам лучше перевариваются белки, улучшается пищеварение. Это плюсы. Теперь о минусах. При воспалениях слизистая оболочка раздражается, может появиться отек, образоваться эрозии и язвы. При гастрите с повышенной кислотностью усиленная выработка желудочного сока опасна - это может усугубить воспалительный процесс.

**- В каких случаях огурцы полностью противопоказаны?**

- В период обострения заболевания. При эрозивном гастрите, при язве желудка и двенадцати-



перстной кишки. И еще при повышенной секреции (гаперацидном гастрите).

**- Гастритом сегодня страдает больше половины населения, а огурцы - желанный гость на столе у всех. Как быть?**

- Свежие огурцы можно есть только в период ремиссии и при условии, что не повышена кислотность желудочного сока. Они подходят больше страдающим хроническим атрофическим гастритом со сниженной кислотностью, но опять-таки вне обострения. В сутки при ремиссии гастрита рекомендуется употреблять 100-150 г огурцов.

**- Многие делают на зиму овощные консервы. Их можно есть?**

- В такие заготовки обязательно входят соль, уксус, острые приправы. Поэтому, как бы ни манил запах и вкус огурцов из банки, при гастрите их есть не рекомендуется. Они легко могут вызвать обострение.

**- А малосольные или бочковые, приготовленные по бабушкиному рецепту?**

- Для здорового человека они только на пользу, а обладателям гастрита придется воздержаться. Большое количество соли не только раздражает желудок, но и нейтрализует всю пользу.

**- Получается, что при гастрите разрешены только свежие огурцы?**

- Да, не часто и в небольшом количестве, предварительно очищенные от кожуры, чтобы клетчатка не вызывала обострения. Нежелательно их есть на пустой желудок, как принято, например, начинать завтрак с салата.

# ДВА БЕЛКА НА НОЧЬ

**Людам с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь, чтобы похудеть. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот.**

Белок куриного яйца богат протеином, содержит минимум углеводов и жиров, поэтому, съеденный на ночь, поможет похудеть. Белок на 25% состоит из воды, на 12,7% - из белка, на 0,3% - из жира, на 0,7% - из углеводов. Также в нем содержатся ферменты, витамины группы В и глюкоза. Его калорийность всего 44 ккал на 100 г - этого достаточно, чтобы насытиться и не набрать вес. Чуть хуже усваиваются кисломолочные продукты (нежирные кефир, простокваша, творог). За ними идут постные сорта морской рыбы (треска, хек, камбала, минтай).

Важно съедать перед сном именно белок. Бла-

годаря этому выделяются гормон роста и гормон радости. При употреблении белка одновременно с жирами (желток, любое масло, сало), крахмалистыми углеводами (хлеб, каша, картофельное пюре) или сырыми овощами (морковь, свекла, картофель) выделяется инсулин, который блокирует гормоны роста и радости.

Людам с лишним весом достаточно съедать 2 яичных белка на ночь. В одном белке содержится 10-12 г чистого протеина, 8 незаменимых аминокислот. Благодаря этому всю ночь будут обновляться клетки

и расти мышечная ткань, Если заменить перед сном обычную еду яичным белком, человек будет постепенно худеть, уйдет жир внутри живота.

Яйца обязательно нужно есть вареными - так они легко расщепляются и быстро всасываются. Желток можно есть за 3 часа до сна или во время любой дневной трапезы, со свежими овощами и зеленью без хлеба. Достаточно одного куриного или двух перепелиных яиц.

Кроме всего вышеперечисленного, белок улучшает работу мозга, полезен после и во время болезней, особенно простудных, так как в нем нет жиров и холестерина, и он обладает бактерицидными свойствами. Белок укрепляет иммунную систему, подходит для профилактики катаракты.

## Полезно знать

✓ **Белокочанную капусту** полезно есть сырой. Салаты из нее рекомендуются особенно осенью. Она помогает при ослаблении организма.

✓ **Кольраби** - хороший источник витамина С и глюкозы. Эту капусту можно есть с огурцами и луком. Салаты из кольраби полезней заправлять растительным маслом.

✓ **Брокколи и цветную капусту** чаще всего едят в запеченном виде.

✓ **Краснокочанную капусту** полезно есть при сбоях в работе сердечно-сосудистой системы.

✓ **Пекинскую капусту** используют в салатах. Полезна она для тех, кто следит за своей фигурой. Капусту можно сочетать, например, с яблоками. И вкус привычный, и витаминная масса.



## Спасла ногу луковым компрессом

Пару лет назад выходила из автобуса и подвернула ногу. Она тут же распухла до колена. В больнице наложили гипс и сказали, что кроме растяжения есть трещина. Велели прийти через неделю. К концу третьего дня у меня поднялась температура, нога болела и распухла так, что пришлось снять гипс. До горячей, почерневшей ноги невозможно было дотронуться. На мое счастье у нас гостила моя тетя. Ока измельчила на терке 5 крупных луковиц, завернула в марлю и обвязала ногу. Вскоре боль начала стихать, и я наконец-то спокойно уснула. Проснувшись - боли не было, температура спала. Сняла повязку - лук стал коричневым, а на ногу можно было даже наступить. Кожа посветлела и не была горячей. Правда, к вечеру опять поднялась температура, и я повторила лечение еще два вечера подряд. Краснота и отек прошли.

**И. Ромашкина.**

## Косточки из варенья для лечения

Будете угощаться вишневым вареньем или замороженной вишней, косточки не выбрасывайте. Посушите их и очистите от скорлупок. Ядрышки обладают мочегонным свойством и очень помогают при почечных и сердечных отеках. Из них можно приготовить настой: 1 чайн. ложку очищенных ядер залейте 1/2 стакана кипятка и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 5-6 дней. То есть, до тех пор, пока из организма не выйдет лишняя жидкость. Такое мочегонное действует мягче, чем лекарственный препарат.

**Л. Моисеева.**

## Хочу поделиться радостью!

После полугодового нарушения движения пальца правой руки у меня он полностью восстановился. Медики утверждали, что выпала связка и поэтому сустав щелкает и болит, необходима операция. Но, слава Богу, я исцелилась. Конечно, ради этого пришлось потрудиться. Каждое утро,

лишь открываю глаза, делаю гимнастику рук, массаж, а перед сном втираю в суставы крем «Хондроитин». За полгода уже отвыкла правильно держать ручку, приходилось зажимать между выпрямленным большим пальцем и ладонью. А теперь не нарадуюсь! Могу снова заниматься любимыми делами: шить, писать картины и письма в вашу газету.

**И. Куликова.**

## “Обожаю” нашу медицину...

Утети Кетино были частые приступы головной боли. Сделала томограмму. Она показала наличие серьезного заболевания. С результатом обследования тетя пришла к неврологу. Тот прочитал, подумал и говорит: «Да-а-а, дело серьезное... Лечиться будете?» И с надеждой так смотрит на пациентку: дескать, ну скажи, что не будешь, скажи! Тетя Кетино отвечает: «Буду, конечно! Что же мне, помирать в шестьдесят пять лет?» Невролог тяжело вздохнул и выписал направление к нейрохирургу... «Обожаю» нашу медицину и наших врачей...

**С. Золотова.**



## ХОЛКА: ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ?

**Холка, или, по-народному, «вдовый горб», часто начинает расти у женщин после 35 лет. Эта проблема не только эстетическая, но и медицинская: наличие холки провоцирует скованность движений, головные боли, шум в ушах и ухудшение кровоснабжения головного мозга. Проблема достаточно серьезная, и игнорировать ее нельзя.**

**П**о сути, холка - это накопление жировой ткани в области седьмого позвонка. Появляется она по разным причинам:

- ✓ Набор веса по абдоминальному типу, когда жировые отложения распределяются по верхней части тела.

- ✓ Артериальная гипертензия и/или сахарный диабет приводят к нарушению метаболизма, который провоцирует появление холки.

- ✓ Период перименопаузы и менопаузы, когда наблюдается гормональный дисбаланс, а жировые отложения начинают откладываться преимущественно в верхней части туловища.

- ✓ Нарушение осанки также провоцирует формирование локальных жировых отложений в области седьмого шейного позвонка.

- ✓ Работа за компьютером. У людей, которые много времени проводят перед монитором, наблюдается хронический спазм мышц шейно-воротниковой зоны, в результате чего снижается их сократительная способность. Это приводит к тому, что со временем в области седьмого шейного позвонка появляется изгиб, провоцирующий нарушение лимфо- и кровотока, а в результате - формирование локальных жировых отложений.

- ✓ Напряжение связок перикарда приводит к отклонению основания сердечной мышцы, которое начинает давить на верхнегрудные и седьмой шейный позвонки, в результате чего они немного смещаются, формируя «вдовый горб».

- ✓ Гипо- или гипертиреоз. Зона седьмого шейного позвонка, где вырастает холка, имеет проекцию на щитовидную железу и может являться симптомом происходящих в ней патологических процессов.

### Как избавиться от холки?

Лучше, конечно, не допустить ее появления, а

для этого нужно: следить за своим весом и за питанием; делать перерывы в работе за компьютером, во время которых выполнять физические упражнения для плечевого пояса и шейного отдела позвоночника; не сутулиться; спать на ортопедическом матрасе.

Если «вдовый горб» уже появился, нужно в первую очередь устранить вызывавшую его причину, - заболевание или лишний вес.

Из дополнительных мер на ранней стадии помогут массаж, ультразвуковая кавитация и криолиполиз.

В запущенных случаях, когда холка доставляет боль и дискомфорт, врач назначает более серьез-

ные процедуры: операционную липосакцию, заместительную гормональную терапию (во время менопаузы), лечебную физкультуру, остеопатические сеансы. Если пациенту диагностированы межпозвоночные грыжи, сдавливающие спинной мозг, может потребоваться хирургическое вмешательство.

### Упражнение против холки

Есть одно простое упражнение, которое предотвращает появление «вдовьего горба», помогает избавиться от него и от болей, сопутствующих шейному остеохондрозу.

Нужно встать прямо, свести руки сзади, сцепить кисти в замок. Поднять руки за спиной так высоко, насколько это возможно, и одновременно запрокинуть голову, вжав ее в плечи. В таком положении нужно находиться в течение 1 минуты. Если сложно, начните с 30 секунд.

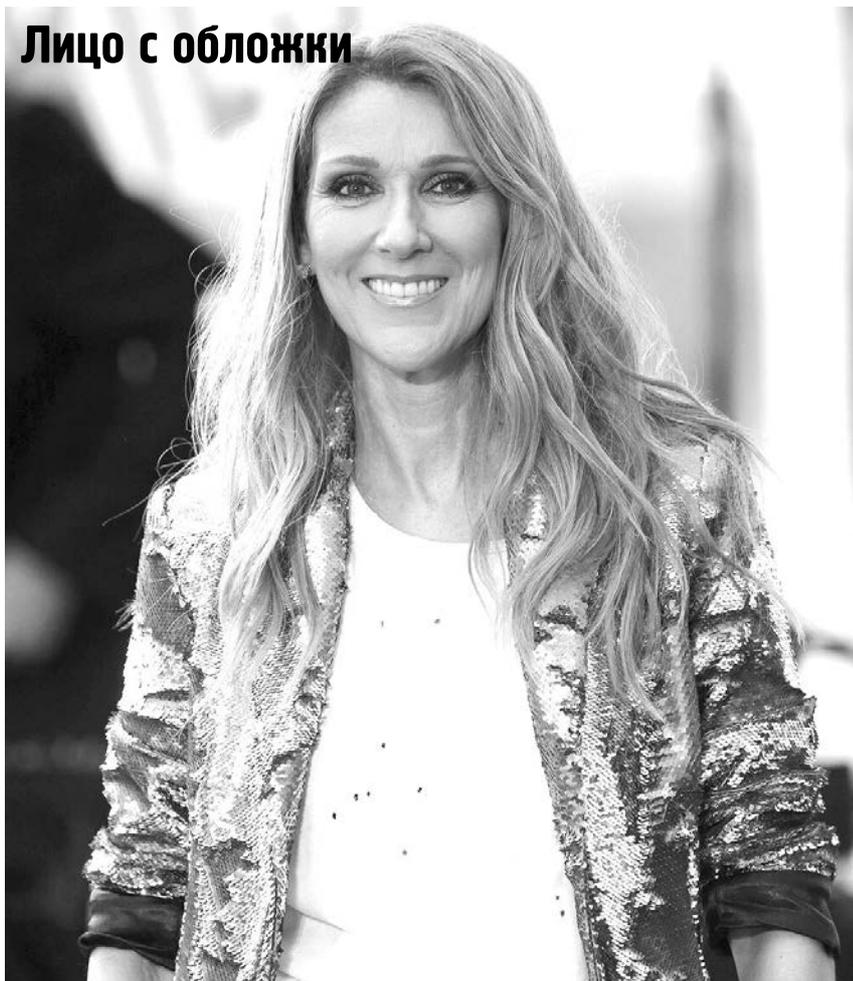
Не старайтесь вывернуть руки сверх возможного - лучше добавляйте растяжку постепенно. Заниматься можно каждый день по несколько раз.

Выполнив упражнение, сделайте небольшой массаж шейной зоны (30 секунд), чтобы размять и расслабить мышцы.

Занимаясь регулярно, вы навсегда избавитесь от холки и шейного остеохондроза.



Заиски- вающая лесь	Анг- лийский сеттер	↘	Драма- тург-ве- сельчак	↗															
↘					Фал или швартов		Деми из Гол- ливуда	Акцент стиха		Стоянка в аква- тории	Отчёт коман- диру		Гранди- озный провал						
	"Пас- порт" водителя		Одни пере- живания	↗						↘									
↗						Самочка с игол- ками		<b>Итальянский город, раскинувший- ся на 117 островах</b>			"Тяжё- лая" музыка		Сорное растение						
	Осуше- ние почвы		Подъём- ник в высотке	↗							Столица Южной Кореи								
↗			↘	Княжес- кий завхоз		Закуска				↘									
	"Чахлое" море в Азии	↗						Язви- тельная издёвка		Коварное двуличие		"Колея" реки		Третья с ру- башкой					
	Бульж- ная дорога	Абориген Пекина	Песнь подха- лима	"Коллега" бемоля	↗					Курага с "сюр- призом"	↗								
↗								Медве- жий "сервис"	↗										
	Чёрный дятел		Празд- ничная стрельба						1	Наряд модницы	Задерж- ание надолго		Пассажир в карете						
↗																			
Слой под побелкой	Тёмно- русый		"Прачка" в зоопарке								1								
↘												Брак на стенке чашки	"Город кашта- нов"		Завтрак сэра №2				
	<b>Прозвище первых деревянных велосипедов без рессор</b>							Корысто- любец		Маска Вер- тинского	↗								
			Помпа или со- звездие		Плащ пастора		Лулы, линзы, очки												
↗									Плодо- вое дерево		Огуреч- ный кон- сервант		Нраво- учитель- ный стих						
	"Банда- на" сикха		Столо- вый драг- металл	Песня труба- дура	Проект а-ля Бендер		Самогон- "экстра"	↗											
↗						Потайное место						Корм шелко- пряда		Щиток во рту Валуева					
	Сотня копеек		"Весло" на ноге					Стебель- "мла- денец"	↗										
↗					Древний иранец					Левый приток Днепра	↗								
	Вече в Трое		Свёрток- великан					Атом- мутант	↗										
↗					Госслу- жащий на Руси						Брус под полом	↗							



## СЕЛИН ДИОН: «Я воспринимаю моду как отдельное искусство»

**- Прошло три года со смерти вашего мужа Рене. Вы тяжело переживали его уход. Что чувствуете сейчас?**

- Очень больно потерять любовь всей жизни (замолкает на минуту). Но сейчас у меня все хорошо, потому что я вижу Рене каждый день в своих сыновьях. Мой муж рядом, просто по-другому. Он часть меня, он поет со мной.

**- Расскажите, каково это быть мамой троих сыновей.**

- Очень увлекательно. Старшему — уже 18, а близнецам — по восемь с половиной. Они на домашнем обучении. Много читают и постоянно закидывают меня заковаристыми вопросами. Из серии: «Сколько людей погибло в Азии из-за загрязнения воды?» Что я могу на это ответить? «Понятия не имею. Спросите своего учителя».

Мне нравится, что они активные и всем интересуются. Это лучше, чем если бы они целый день без-

дельничали и валялись на диване. Мы много путешествуем. Вот недавно вернулись из Китая. Дети понимают, как им повезло в жизни. У меня сложились удивительные отношения со старшим сыном — Рене- Шарлем. Когда его отец умер, я сказала: «Милый, у тебя будет много вопросов о жизни и любви, которые ты не сможешь задать папе. Но я буду рядом. Возможно, тебе будет неудобно о чем-то меня спрашивать, но придется это сделать». Наши беседы порой могут быть довольно пугающими. Я часто говорю ему: «Повторяю только один раз, и тебе придется использовать весь свой ум и здравый смысл, чтобы запомнить мои слова и применить их на практике».

**- Но вы же понимаете, что в один прекрасный день ваши сыновья «вылетят из гнезда»?**

- Нет, я еще не готова. Хотя у Рене- Шарля уже есть девушка. И думаю, в один прекрасный день он

представит меня «той самой». Это парадокс, с которым сталкивается каждый родитель: мы знаем, что птенцы должны расправить крылья, но в то же время не хотим их отпускать.

**- Есть такая фраза: «В 50 лет ты тот же подросток, только с кредитной картой». Вы так себя ощущаете?**

- Я начала все сначала. У меня куча проектов. Записываю альбом, езжу на Недели моды, посещаю показы, гуляю по Парижу, хожу по музеям. Я позволила себе жить на всю катушку. В молодости я только пела. Голосовые связки управляли жизнью. Я была певицей — и все. Уверена, впереди у меня лучшие годы.

**- Вы стали лицом L'Oréal Paris. Что заставило вас принять предложение? Ведь точно не сумма контракта.**

- Я никогда и представить не могла, что моя скромная персона заинтересует столь легендарный бренд. Только посмотрите, с какими женщинами они сотрудничают. Их посланницы красоты восхитительны. Не побоюсь этого слова, совершенны. Получив предложение L'Oréal Paris, я сказала себе: «Хорошо, Селин, твоя жизнь снова началась в 50 лет. Ты чувствуешь себя счастливой и красивой. Ты просто наслаждаешься моментом. Вероятно, ты этого достойна».

**- Вы не задумывались, что многие женщины считают вас ролевой моделью?**

- Я действительно никогда так не считала. Я просто живу, демонстрируя, что можно одновременно быть творцом и матерью, любить моду и получать удовольствие от каждого дня.

Не стану притворяться, будто мне наплевать, что обо мне говорят и пишут. Но я определенно достигла той ступени, когда могу позволить самостоятельно принимать решения, не извиняясь за свой выбор. И хорошо, что благодаря L'Oréal Paris могу помочь другим женщинам поднять самооценку, сказать, что они тоже сильные, красивые и заслуживают самого лучшего.

**- Вы рассказывали, что вас дразнили в школе. Какой совет вы дали б сейчас той юной Селин?**

- Я бы сказала: «Держись, все будет хорошо!» Травля в школе может иметь ужасные последствия. Семья, учителя, друзья и близкие должны обращать внимание на эти факты, потому что сами жертвы чаще всего боятся просить о помощи. Если вы замечаете, что у ребенка изменились привычки и интересы, если он отказывается есть,

все время расстроен или напуган, значит, нужно откровенно поговорить с ним. Задавайте вопросы, пока не докопаетесь до истины.

**- Родители помогали вам в тот период?**

- Мне было неловко говорить об этом. Так что нет, они не понимали, что происходит. Но я росла в окружении тринадцати братьев и сестер, которые поднимали мне настроение вечером, когда я возвращалась из школы. Я была самой младшей в семье, всеобщей любимицей. И, думаю, в какой-то мере остаюсь ей до сих пор. Кстати, хоть я была очень скромной девочкой, моим кумиром была Ванесса Паради.

В драных джинсах и коротких футболках. А ведь я боялась даже оголить шею. Забавно! Сейчас я не стесняюсь носить мини. И все же по большому счету я та же. Просто изменилась внешне, изобрела другого персонажа. Загар, каблуки, блестящие серьги, дизайнерская одежда. Сейчас я буду позировать для фотографа. Но вернусь к себе, переоденусь в удобную пижаму и скажу: «Мама дома!»

**- Ваша пижама тоже haute couture?**

- Конечно! На меньшее я не согласна!

**- Благодаря своим модным выходам вы стали звездой инстаграма. Но комментарию в соцсетях могут быть очень резкими. Вы их читаете?**

- (Селин поет.) Free your mind and the rest will follow! («Освободи свой разум, и остальное приложится»). Нет, я не читаю, но люди из моей команды все отслеживают. Они проводят дни и ночи перед экранами гаджетов. Они молоды. Соцсети — это их стихия, и я с радостью принимаю их советы. Я воспринимаю моду как отдельное искусство. И это очень важная часть моей жизни, особенно сценической. Пра-

вильный костюм поможет почувствовать себя сильной, романтичной и более уверенной.

**- Среди ваших фанатов много представителей ЛГБТ-сообщества. И вы запустили коллекцию детской гендернонейтральной одежды с брендом Nupupu. Вы считаете себя ЛГБТ-активисткой?**

- Я бы не назвала себя так. Мне просто грустно, что мир меняется, а стереотипы все еще приносят столько боли. И даже смертей. Мы должны позволить каждому найти свой путь, любить себя таким, какой ты есть. Нам нужно научиться принимать тех, кто отличается от нас. Их много. Они живут, чтобы сделать нас терпимей.

**- Давайте поиграем в fashion-игру. Если бы вы могли оставить только три вещи в своем гардеробе, что бы это было?**

О, это так жестоко! Но я попробую. Прежде всего, это мое первое нарядное платье небесно-голубого цвета, которое сшила мама для свадьбы моего брата Мишеля. Конечно, я бы сохранила подвенечное платье и черное платье, которое надевала на похороны мужа.

#### ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

##### ИЗ ЖИЗНИ СЕЛИН ДИОН

- Свою первую запись Селин Дион смогла осуществить благодаря своему менеджеру, который, чтобы профинансировать её, заложил собственный дом. Кстати, впоследствии он стал её мужем

- Селин Дион занимает первое место в списке канадских певцов и музыкантов по числу проданных экземпляров альбомов.

- В 2004 году её признали самой «продаваемой» певицей всех времён. Удивительный факт, но такого успеха до неё не добивался ещё никто.

- У Селин Дион тринадцать бра-



тьев и сестёр, из которых она самая младшая.

- Английский язык она выучила только тогда, когда решила начать петь на нём. До этого ей хватало французского.

- Своим кумиром Селин считает Майкла Джексона.

- Она познакомилась со своим мужем Рене, когда ей было 12 лет, а ему — 38. Спустя годы между ними вспыхнуло чувство, и они поженились.

- Селин Дион получила своё имя в честь популярной французской песни «Селин».

- Будучи 16-летним подростком, Селин Дион уже выступила на концерте перед 65 тысячами зрителей.

Как и многие другие звёзды, певица является послом доброй воли ООН.

- К моменту, когда Селин Дион исполнилось 18 лет, она записала уже девять полных альбомов. Все — на французском языке.

- Собственной звездой на Аллее славы в Голливуде Селин обзавелась ещё в 2004 году.

- За песню для саундтрека диснеевского мультфильма «Красавица и Чудовище» 1992 года она получила «Оскар».

- Канадцы настолько обожают Селин Дион, что её свадьбу транслировали по местным телеканалам в прямом эфире.

- Самая популярная, согласно статистике, песня за её авторством — My Heart Will Go On. Она была записана для фильма «Титаник».

Детей у неё трое, несмотря на то, что с тем, чтобы забеременеть, у неё были некоторые проблемы.



С сыновьями

## Психология

Ученые из Бразилии пришли к выводу: те, кто легко относится к жизни и имеет позитивный взгляд на мир, пользуются успехом у противоположного пола. Как развить в себе эти качества?

# КОМУ ВЕЗЕТ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ?

На что вы обращаете внимание при выборе потенциального партнера - на его умение держаться в обществе, романтичность, а может быть, щедрость? На самом деле и мужчины, и женщины в первую очередь оценивают игривость нового знакомого (помимо внешности, конечно). Именно это качество делает человека особенно привлекательным, если речь идет об отношениях полов. Под игривостью имеется в виду непридуманное, беззаботное отношение к жизненным обстоятельствам, умение шутить и импровизировать в разных ситуациях.

### СМЕХ ОЗНАЧАЕТ МОЛОДОСТЬ

Согласно исследованиям, мужчины подсознательно выбирают для отношений хохотушек и кокеток. Этот тип поведения ассоциируется с беззаботной молодостью, а значит, и фертильностью.

Женщины же обращают внимание на общительных шутников, потому что подобное поведение противоположно агрессии. Если знакомый доброжелателен, то от него не исходит ощущение опасности и мы быстрее проникаемся к нему доверием.

### ПОЛУЧАЕТСЯ, ДОСТАТОЧНО БЫТЬ СМЕШНЫМИ?

Нет, рассыпать шутки направо и налево - это не то, к чему мы вас призываем. Игривость должна проявляться естественно и стать час-

тью вашей жизни. Она может быть направлена на ваших друзей и знакомых. В таком случае человек искренне наслаждается тем, что приносит позитивную нотку в близкие отношения.

Игривые, легкие на подъем люди склонны спокойно относиться к любым неурядицам и не слишком беспокоиться о будущем. Они не придумывают проблемы, не переживают о том, чего еще не случилось и тем самым оберегают себя от лишнего стресса, бессонницы и сердечных заболеваний. Кроме того, получают удовольствие от воплощения своих идей в реальность. Порой такие люди ведут себя непредсказуемо, удивляют окружающих - это позволяет им все время оставаться в центре внимания.

### ЧТО ЕЩЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПРОТИВОПОЛОЖНЫЙ ПОЛ?

Итак, при знакомстве мы оцениваем игривость и внешность человека. Но есть еще кое-что. Ученые из США провели масштабное исследование, чтобы выяснить, какие характеристики притягивают противоположный пол как магнит.

**Выражение лица.** По статистике, мужчин привлекают счастливые женщины - они улыбаются, смеются глазами и транслируют всему миру: «Я довольна своей жизнью!» А слабому полу нравятся партнерши, на лице которых можно прочесть гордость (но не надменность) и уверенность в себе.

**Активная жестикуляция.** Люди, которые активно жестикулируют, вызывают интерес у других и желание продолжить общение. Это не означает, что нужно яростно размахивать руками перед лицом у нового знакомого, но можно поправить волосы, коснуться пальцем губы, потереть подбородок. Скорее всего, собеседник повторит ваши жесты. Так вы сделаете общение более живым.

**Аромат.** Запах тела или духов может оттолкнуть человека или, напротив, привлечь его. Ученые установили: мужчинам нравится, когда от женщины исходит сладковатый аромат. Стоит учесть этот факт, собираясь на свидание.

**Домашние питомцы.** Казалось бы, при чем здесь животные, мы же говорим о романтических отношениях! Но этому есть объяснение: владельцы домашних питомцев кажутся окружающим ответственными и готовыми к обязательствам. Подобные характеристики могут стать плюсом для тех, кто ищет долгосрочные отношения, а не мимолетные романы.

**Искренность.** Приятно общаться с теми, кому мы доверяем. Искренний, открытый человек способен завоевать доверие противоположного пола очень быстро. Достаточно быть собой, не прятаться под маской безразличия и смело выражать свои чувства.

**Альтруизм.** Альтруистическое поведение - еще один фактор, который привлекает как женщин, так и мужчин. Альтруизм, как правило, указывает на то, что человек будет заботливым родителем. И мы подсознательно тянемся к таким людям, чтобы вырастить вместе здоровое потомство.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### ПРОСИТЕ ЧАЩЕ О ПОМОЩИ

Мужчина по природе добытчик и завоеватель. Многие женщины забывают об этом и стремятся продемонстрировать противоположному полу независимость, самодостаточность, способность решать проблемы без участия других. Однако такое поведение нередко отталкивает потенциальных партнеров.

Другое дело - хрупкая девушка, которая дает ухажеру понять: «Я нуждаюсь в тебе». Рядом с ней избранник ощущает свою значимость. Это подпитывает его желание заботиться о партнерше, защищать ее. Так почему бы не пойти на хитрость и не дать мужчине возможность почувствовать себя героем? Ведь для этого достаточно просто попросить его о помощи.

**К**огда нас с сестрой видят вместе, часто думают, что мы близняшки - настолько похожи. Но это не так: Саша младше меня на год. В детстве мы терпеть не могли друг друга. Вечно что-то делили, дрались (даже пару шрамов осталось!), и никто не шел на мировую.

Отношения наладились, когда мы закончили учиться в институте. Наверное, просто повзрослели. Мы поняли, что в сложных ситуациях лучше быть вместе. Мужчины нам нравились разные. Мне - высокие, brutальные, крепкие, ей - мечтатели, «себе на уме».

Влад не подходил ни под мое, ни под ее описание, что удивительно. Выросший в интеллигентной семье, слегка высокомерный. При этом занимался спортом. А еще он был душой компании. Я сначала решила к новому знакомому присмотреться, а вот сестра сразу ринулась в бой.

Почему-то я подумала, что Саша не придется ему по душе. Уж слишком сестра легкомысленная! Но нет, в первый же вечер у друзей, где мы все и познакомились, они уже обменялись телефонами. Можете себе представить, как сложно мне было наблюдать за развитием этого романа? Саша, ничего не подозревая о моей симпатии, выкладывала все - как Влад ей нравится, как они гуляют за ручку, даже про первый поцелуй рассказала.

Я слушала, стиснув зубы. Сама про себя думала: «Ну, не последний же он мужчина на земле. Найду другого!»

Честное слово, я боролась до последнего. Даже попросила сестру не сыпать подробностями личной жизни, сославшись на то, что сама страдаю без любви, и мне все это выслушивать грустно.

Бывало, Влад заедет за Сашей вечером, а у меня внутри пламя бушует. «Подожди ее немного, сейчас прыщики свои замажет», - сказала я ему как-то раз. Парень улыбнулся, ничего не ответил. Мне потом стало стыдно.

И черт меня дернул сходить к астрологу! Решила узнать, что ждет меня в личной жизни, где запропастился принц на белом коне. Мне сказали: «Он совсем рядом, просто ты думаешь, что у вас с ним ничего не может быть. Но это не так...» Домой я вернулась в боевом настроении и решила во что бы то ни стало отбить Влада. Мы же предназначены друг другу!

Вскоре Саша заболела гриппом и не смогла пойти со своим кавалером на деловой ужин. А он уже обещал быть там с дамой. Я вызвалась помочь, и влюбленные были так мне благодарны. Весь вечер Влад



## БЫЛИ СЕСТРАМИ - СТАЛИ СОПЕРНИЦАМИ

**Никогда бы не подумала, что окажусь в такой ситуации, но я влюбилась в жениха своей сестры. И чувства оказались слишком сильными, чтобы противиться им.**

занимался исключительно работой, выискивая среди гостей новых клиентов, а я не теряла времени даром - налегала на бесплатное шампанское (волновалась же!). Под конец мероприятия я была так пьяна, что мне не составило труда признаться Владу в своих чувствах. Дальнейшее я помню плохо. Видимо, он привез меня домой, а сам уехал.

На следующее утро я ужасно себя чувствовала. Была уверена, что совершила страшную ошибку, да еще и предала сестру. И что теперь Влад обо мне думает? Как с ним общаться после такого? Я не сомневалась: он будет сторониться меня. Поначалу так и было, но спустя неделю мы случайно остались одни в квартире. Влад, не говоря ни слова, подошел ко мне, обнял и поцеловал. Так начался наш тайный роман.

Тайный - потому что отношения у него были с Сашей, а со мной, по его словам, образовалась «сильная связь», которую невозможно разорвать. Я ничего не предпринимала, довольствуясь редкими встречами и страстными взглядами, пока никто не видит.

Так продолжалось четыре месяца, а потом Влад пригласил Сашу познакомиться со своей семьей. У

себя дома, при родных, он произнес торжественную речь и... позвал ее замуж. Когда я узнала об этом, то опешила. И как ему не стыдно?! Слезы сдержать не получилось. Саша взволнованно спрашивала, в чем дело, но я только невнятно мычала. Лишь спустя пару дней рассказала ей все, как есть. Подумала: уж лучше она меня проклянет, чем свяжет свою судьбу с этим негодяем. Сестра, узнав правду, молчала несколько часов. Эта тишина пугала меня. Спустя сутки она собрала вещи и уехала «проветриться». Грядущая свадьба отменилась. Как только Влад понял, что с Сашей не срослось, он бросился ко мне. Вот только я не хотела быть запасным аэродромом.

Сестра вернулась спустя неделю и с порога заявила: «Я обижена на тебя, но ты мой родной человек. Пообещай, что больше никто не встанет между нами». Со слезами на глазах мы обнялись. Влад был вскоре забыт.

Через некоторое время я поняла, что имела в виду астролог. Оказывается, в меня был влюблен коллега. Как важно все-таки правильно истолковывать то, что нам говорят. И чтобы я еще раз взглянула на занятого мужчину... Никогда!

Мария.



# ОЛЬГА ПРОКОФЬЕВА БЛОНДИНКА ЗА УГЛОМ

Ее знают как «Жабу Аркадьевну» - ту самую, из «Моей прекрасной няни». На деле же актриса Ольга Прокофьева никакая не «жаба», а интересная женщина и блестящая театральная актриса.

**Ч**его у Ольги было не отнять, так это характера. Пробивная, упорная, целеустремленная, любящая идти на риск. Возможно, ей достались эти черты от прадеда, который занимался разведением лошадей. Когда началось раскулачивание, он наотрез отказался отдавать свой табун. Выбрал другой путь - пустил всех коней с обрыва, прямо в пропасть...

### НЕ АРМИЯ, ТАК СЦЕНА!

Дворовые игры, компания знакомых мальчишек, черный хлеб, щедро политый растительным маслом и посыпанный крупной солью, - таким было детство Оли. Она росла в подмосковном Одинцово и вряд ли чем-то отличалась от остальных сверстников. Девочка жила с мамой и старшей сестрой Ларисой.

Мать воспитывала дочерей в одиночку, и ей было весьма непросто. Во многом приходилось себе отказывать. Оля, любившая танцевать и мечтавшая о сцене в Большом театре, была вынуждена отказаться от своих чаяний - обучение стоило недешево. Зато когда в Одинцово открылась более-менее приличная актерская студия, Прокофьева тут же оказалась в ней.

В студии Оля познакомилась с одной девочкой, своей сверстницей. Девочка показалась ей настолько талантливой, что тут же внутри заговорили собственные страхи: «А вдруг я никогда так не смогу?..» Характер вновь не позволил сдаться, и вот уже Оля играла свою первую роль - Чебурашку. Чтобы создать правдоподобный костюм, матери пришлось перешить старую школьную форму. Получилось неплохо.

Если раньше, классе в пятом-шестом, Прокофьева всерьез мечтала о том, чтобы отправиться в армию (сказывалось плотное общение с дворовыми мальчишками), то после нескольких спектаклей в актерской школе поняла, что ее будущее - только сцена.

Вот только с поступлением все оказалось не так просто. Оля подала документы практически во все театральные вузы Москвы и даже прошла первые туры. Вторые оказались провальными. Девушка решила не унывать и, главное, не предавать свою мечту. Всегда же можно попробовать во второй раз! Год Прокофьева время зря не тратила - устроилась работать на местный телеканал... бухгалтером. Зато была в творческой среде, где

все ее поддерживали. Целый год Ольга оттачивала свое мастерство, и это помогло ей в будущем. Правда, не обошлось и без счастливого случая.

### ПОМОЩЬ ДРУГА

О том, что Оля Прокофьева мечтает поступить в театральный, знали все друзья семьи. В их числе был инспектор ГИБДД. Однажды он весьма удачно остановил за небольшое нарушение симпатичного молодого человека. Им оказался выпускник режиссерского факультета ГИТИСа Владимир Гусинский. Это потом он стал бизнесменом и медиамагнатом, создавшим телеканал НТВ, а тогда был всего лишь вечерашним студентом, подающим надежды. Инспектор, узнав о том, что перед ним будущий режиссер, сделал ему весьма заманчивое предложение. Он отпускает нарушителя, а тот взамен соглашается позаниматься с дочерью его знакомых, собирающейся поступать в театральный. Гусинский согласился и оставил свой номер телефона.

Сотрудничество оказалось весьма плодотворным. Молодой человек обладал многими талантами и с легкостью раскрыл подобные в своей новой знакомой. Конечно, не без приключений, но Прокофьева все же поступила. Выбрала ГИТИС - тот самый вуз, который заканчивал и Гусинский.

Это были отношения ученицы и преподавателя, младшего и старшего, новичка и бывалого. Ничего романтического в них нельзя было усмотреть, тем более Гусинский был женат и только-только стал отцом. Праздновать поступление Оли в вуз молодой человек приехал вместе с семьей. Они собрались на даче у родителей девушки. Именно там, на природе, то ли свежий воздух ударил в голову, то ли взгляд прояснился, но Ольга впервые увидела рядом с собой не учителя, а интересного молодого мужчину. Позже Гусинский признался, что и он посмотрел на свою протезе как-то иначе. Но ни один из них тогда не решился сделать шаг навстречу.

### ВСЕЬ МИР К ЕЕ НОГАМ!

На подготовке к поступлению общение Гусинского и Прокофьевой не закончилось. Пересекались они редко, но метко. В середине первого курса Ольга обратилась к старому знакомому, когда испытала трудности с подготовкой к роли Настасьи Филипповны из «Идиота» Ф.М. Достоевского. Тот девушку успокоил и предложил переключиться на Чехова. Сработало!

Оля всегда знала, что Владимир выручит, поможет, поддержит. Они созванивались, иногда пересека-

лись. Одна из редких встреч оказалась знаменательной. Увидевшись случайно, актриса пригласила Гусинского на чай. С того чаепития и начались совсем не дружеские отношения между молодыми людьми, которым Ольга первое время сопротивлялась. Но Гусинский настаивал: с женой он давно не живет вместе и готовится к разводу, так что, считай, свободен. Для молодой Прокофьевой Владимир стал в буквальном смысле принцем на белом коне. Он красиво ухаживал, устраивал сюрпризы, а главное, был крепкой и надежной стеной, за которой можно было спрятаться. Он все решит, со всем разберется, а ей всего лишь нужно было быть рядом и радоваться жизни. С этим проблем не возникало, потому как Гусинский старался превратить каждый ее день в праздник.

Однажды машину влюбленных остановил сотрудник ГИБДД. «Вы актриса Ольга Прокофьева?» - строго поинтересовался инспектор. У Прокофьевой сердце почти успело уйти в пятки, когда мужчина вытащил из-за спины охапку цветов и преподнес ей. Оказалось, сцена была сыграна под чутким руководством Гусинского, который сидел рядом и радовался тому, что ему в очередной раз удалось удивить любимую женщину.

Владимир не раз звал Ольгу за муж. Та вечно отмахивалась: «Зачем? Нам и так хорошо». Можно только представить, как больно Гусинскому было узнать, что за своего нового избранника актриса согласилась выйти замуж спустя всего несколько месяцев.

### НЕ ТАКОЙ, КАКИМ КАЗАЛСЯ...

В репертуаре актрисы Прокофьевой, служившей после выпуска из ГИТИСа в театре Маяковского, было немало ролей. В числе одной из самых ярких значилась роль учительницы в спектакле «Завтра была война». Ее возлюбленного сыграл молодой коллега Юрий Соколов. Несмотря на чувства, пылавшие на сцене, в жизнь любовь тогда не переросла. Зато, когда молодые отправились на очередные гастроли, искра вспыхнула. Из поездки Ольга вернулась вся в слезах - она понимала, что в ее сердце поселился другой мужчина. Не в ее правилах было что-то скрывать, поэтому призналась Владимиру сразу - влюбилась. Тот, будучи человеком мудрым, отпустил. Но предположил, что в дальнейшем Ольга будет сравнивать своих мужчин с ним. «Надеюсь, сравнение будет в их пользу», - сказал он и поставил точку в отношениях.

Настоящий смысл этих слов

Прокофьева поняла позже, а тогда была поглощена новым чувством. В театре Соколова знали как романтичного героя - он тщательно создавал образ. Видимо, поэтому за ним все время увивалась вереница поклонниц. Оле казалось, она вытащила счастливый билет, став его женой. Мечтала, что он и в семейной жизни будет таким же, как на сцене, - готовым на подвиги, выступающим за любовь. Увы...

Уже в первые полгода совместного проживания стало понятно, что Юра приземленный и далекий от образа героя-любовника. На очередной день рождения супруги он подарил ей утюг, тогда как Прокофьева ждала как минимум букет цветов. Ситуацию спасал маленький сын Саша, появившийся на свет вскоре после заключения брака. Так как оба родителя строили карьеру, мальчик с пеленок проводил много времени за сценой. А когда подрос, стал выходить в спектаклях в роли маленьких героев - выбора не оставалось.

Вместе Ольга и Юрий пережили немало кризисов. Когда в стране случился дефолт, супругам пришлось уехать на заработки в Германию. Юрий работал грузчиком, а Ольга - домработницей. Начинать все с нуля - прежние накопления, как у многих соотечественников, полностью сгорели. Позже Соколов провозгласил себя писателем и сел творить. Получалось не очень, но и тратить время на другую работу супруг отказывался. По возвращении на родину Ольге пришлось тянуть на собственных плечах всю семью.

### НЕ «НЯНЕЙ» ЕДИНОЙ

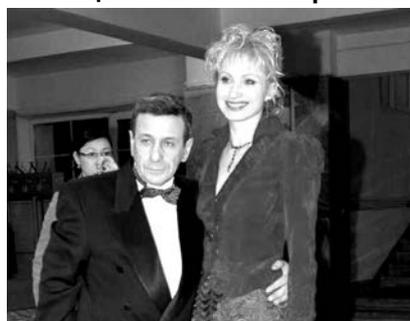
Двенадцать лет продлился брак, который Прокофьева про себя часто называла обреченным. Было понятно, что они с мужем друг другу не подходят. После развода в 2004 году он оставил жене и сыну квартиру. Правда, вскоре, женившись в очередной раз, свое решение поменял. Начались долгие годы судебных тяжб, где Юрий пытался доказать, что квартира должна принадлежать ему. Суд встал на сторону актрисы, но за время судов она успела окончательно посадить нервную систему. Непросто оказалось и сыну, который встал на сторону матери.

Но именно в год развода Прокофьева начала новую страницу в карьере. К тому моменту она была уже известной театральной актрисой и снималась в нескольких крупных телевизионных проектах («Остановка по требованию», «Дети Арбата»). Ее следующая работа сделала Прокофьеву по-настоящему популярной.

Ольгу пригласили сниматься в



**Сын Саша был отрадой для актрисы, несмотря на то, что брак с его отцом оказался непростым**



**Ольге не раз приписывали роман с коллегой Борисом Смолкиным. Однажды он даже подтвердил это**

ситком «Моя прекрасная няня» на роль Жанны Аркадьевны, безответно влюбленной в главного героя Максима Шаталина. Актриса сыграла сумасбродную дамочку. В этом амплуа она застряла надолго - после окончания сериала режиссеры то и дело звали ее на роли подобных героинь. Прокофьева отказывалась - клише надоедают.

В 2007 году актриса стала ведущей программы «Домашние сказки» на телеканале «Домашний», в 2017-м согласилась быть соведущей в программе «Субботний вечер». Четыре года назад снялась в еще одной яркой роли - в продолжении нашумевшего сериала «Между нами, девочками». Но по-прежнему для Прокофьевой на первом месте театр, чем она очень гордится.

В свои 59 лет Ольга шикарно выглядит. Спасает особая диета, к тому же не забывает про зарядку. В личной жизни актрисы тоже все хорошо, но с некоторых пор она не любит об этом распространяться. Просто тонко намекает - не одна! А счастье, как известно, любит, тишину.



# ПОЧЕМУ ТЫ ЕЩЕ НЕ ЗАМУЖЕМ?

**Умная, красивая, хозяйственная... А вот не везет ей в личной жизни! Как ни странно, за этим «не везет» чаще всего скрываются типичные ошибки самих женщин, которыми они сами закрывают себе все пути к замужеству. Так что же такое это «не везет» и как с ним бороться?**

### САМ ПРИДЕТ

Одна из типичных ошибок женщины, которой «не везет» с мужчинами, - ее нежелание что-либо делать самой для поиска и выбора партнера. Она глубоко убеждена в том, что все должно случиться само собой. То есть она полностью передоверяет свою жизнь мужчине, который должен сам ее отыскать, завоевать и сделать все остальное.

И причина тут, во-первых, в том, что женщина сама не знает, чего хочет. А во-вторых, в нежелании брать на себя ответственность. Ведь тогда он же и будет виноват, если что-то пойдет не так.

Если это о вас, то решите для начала, кого вы хотите видеть рядом. Сформулируйте свое желание. Присмотритесь к окружающим вас мужчинам: Какие их качества вы хотели бы видеть в своем избраннике, что готовы были бы принять, а что - нет. И будьте честны перед собой: за счастье двоих всегда ответственны двое. И никто не обязан делать вас счастливой - это зона вашей собственной ответственности.

### В ПОСТОЯННОМ ПОИСКЕ

Такие женщины, напротив очень хорошо знают, чего они хотят. У них есть портрет идеального мужчины, который они «примеряют» к каждому.

Они довольно легко знакомятся,

флиртуют, проявляют интерес и даже вступают в отношения. Но довольно быстро мужчина их разочаровывает. Любой. Даже самый идеальный. Потому что он не может знать, что «нарисовано» на ее картине. У одной поводом для разочарования может стать несоответствие цветовой гаммы носков, ботинок и галстука, у другой - неспособность отличить Мане от Ренуара или Бетховена от Баха. За всем этим, как ни странно, стоит банальный страх отношений. Скорее всего, в прошлом женщина пережила серьезное разочарование и теперь боится вступать в серьезные отношения, а потому «отсеивает» всех понравившихся мужчин сразу как не оправдавших ее ожидания. И в данном случае ей предстоит глубокая работа над собой, чтобы понять это и признать за мужчиной его право быть собой, а себе позволить вступать в отношения даже тогда, когда они грозят потом закончиться ничем.

### ЗАВЫШЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

И ведь предъявляет она их вроде бы даже обоснованно. Сама она и умная, и красивая, и успешная. И значит, от него требуется быть как минимум не хуже, а лучше - еще более успешным, умным, красивым и зарабатывающим больше нее. И невдомек нашим красави-

цам, что таким мужчинам совершенно не нужны рядом женщины-партнеры по бизнесу: им таких на работе хватает.

Мужчины же, которые оказываются рядом с такими бизнесвумен, никогда не будут дотягивать до требуемой планки. И даже если они из любви к ним дотянутся до одной высоты, то планка будет поднята. И если это про вас, то выход здесь только один: посмотреть на ситуацию реально и немного снизить планку требований к окружающим мужчинам и перестать воспринимать их как соперников. Учитесь им доверять.

### КОГДА Я СТАНУ ЛУЧШЕ

Это обратная сторона завышенных требований к партнеру. Тут женщина предъявляет завышенные требования к себе. Она так собой недовольна, что никогда не поверит ни одному мужчине, который скажет, что она ему нравится. Она просто не может нравиться такой, как она есть. Вот когда станет лучше, тогда - да. Тогда она точно встретит принца. А пока она его недостойна. И потому должна без усталости заниматься самосовершенствованием: работать над собой, заниматься спортом, изнурять себя диетами, разными процедурами и прочим. Не достигая совершенства, многие разочаровываются и начинают это заедать, все больше увеличиваясь в размерах и все больше убеждаясь в том, что теперь-то они точно не будут нужны ни одному мужчине. И если это про вас, то остановитесь, пока не поздно. Пересмотрите требования к себе и принцу, подумайте, какой мужчина вам нужен и до какой степени вы готовы ради него меняться.

### ВСЕ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНО

Есть и такая категория женщин, которые так сильно хотят отношений, что начинают их строить с первым обратившим на них внимание. Он только посмотрел на нее, а она уже решила, что ее зовут замуж. Ее серьезный настрой «считывается» мужчиной и пугает его. В результате он после одной-двух встреч пропадает без объяснения причин. Женщина не может этого понять, ведь все же было хорошо. Она начинает искать ему оправдания, звонить, спрашивать, беспокоиться. Но внятного ответа не получает: не каждый мужчина может объяснить скрытую угрозу для своей свободы и уже тем более сказать об этом.

Женщина же, не получив внятного ответа, обижается и начинает считать всех мужчин обманщиками, совершенно не понимая, что сама сделала все для того, чтобы отношения даже не начали развиваться.

# Ваш любимый сканворд

			Пчелиная ферма							
Платьяной...		План местности	Игра с мячом		Большая шаль		Англ. помещик		Пряность	
					Вверх!					
"Враг" бороды		Гол. убор гусара	Геодезич. прибор		Поперечн. нити		Ядовитая змея		Ругань (разг.)	
				Житель Китая						
Правило для всех	Пан... пропал			Тройное зеркало						
Устн. изложение	Конники с мячом		Укр. парламент	Съезд пионеров		Источник сияния				
Полип для бус								.... два, три		
					Мостки на болоте					
Шторм		Спец. питание					Новогодняя...		Косметика для век	
					Клапан					
	'Мальт. сокол', актер								Трос буксира	Матер. для лаптей
	Срочн. донесение				Радужный камень	Две колоды карт	"Царство" травы	<b>1</b>		Первый удар по мячу
								Хозяин Балды		
Отрава					Отросток колоса	Заросли на пойме		Тупая сторона		Абрис лица
Учреждение	Рабочая одежда		Дом. копытное		Высота звука	Мегалоплис				
								Сказ. королевич		
Шеф	Почка цветка					Игруш. пистолет				
								Букаплетенка		

**Индийская лодка**

**А вы знаете, что...**

...в Древнем Египте после смерти кошки в семье объявляли траур и в знак печали подстригали себе брови

...Биг Бен — это название не башни, а 13-тонного колокола, который звонит внутри башни

...по подсчетам ученых, в земле и на морском дне находится разных ценностей более чем на 900 миллиардов долларов

...в лесах Индонезии растет дерево кеппел, плоды которого такие душистые, что пот человека, который их попробовал, приобретает запах фиалок



Одни после провалов опускают руки и перестают верить в себя. Другие же отряхиваются и ищут новые возможности. Таким людям судьба часто подкидывает сюрпризы.

# СИЛЬНЫЕ НЕ СДАЮТСЯ!

**П**о телевизору снова показывали стендап (короткие юмористические выступления от первого лица). Ника рассматривала молодых, но уже уверенных в себе комиков. Многие из них шутили так, что у девушки начинал болеть живот от смеха.

### НАВСТРЕЧУ МЕЧТЕ

Ника была общительной с детства, ее умение рассказывать истории привлекало к ней самых разных людей. Во время одной из дружеских посиделок подруги подкинули ей идею поучаствовать в конкурсе стендапа. Через месяц отбор должны были провести в соседнем городе.

Ника и сама об этом подумывала, но не решалась воплотить мечту в жизнь. Но после уговоров и поддержки друзей («У тебя есть все шансы!», «Ты справишься!») решила серьезно включиться в гонку за главный приз. В жюри будет та самая Лидия Шмелева - королева юмора на просторах Интернета. Ника была ее фанаткой. Она покупала книги этого комика, ходила на концерты.

Однажды Ника пробралась за сцену и вручила Лидии букет са-

довых васильков. А та милостиво разрешила сделать селфи. Это фото висело над кроватью Ники. И вот теперь Шмелева будет оценивать ее выступление. Фантастика, да и только!

«Нужно использовать все козыри» - решила Ника и начала выписывать в блокнот удачные перлы и смешные зарисовки из повседневной жизни. Хотелось сделать так, чтобы всем было смешно. Девушка день и ночь не расставалась со своим блокнотом. Когда материал был собран, она решила отрепетировать.

### ВСЕ ИДЕТ НЕ ПО ПЛАНУ

Вечером Ника позвала в гости родных, друзей и даже коллег. Все пришли поддержать девушку. Коллеги обосновались на диванчике, старшая сестра в обнимку с кошкой заняла кресло, а друзья, не заморачиваясь, уселись на ковре.

Выступление началось. Ника шутила, время от времени бросая взгляд на шпаргалку. Друзья ее не перебивали, и даже кошка ловила каждое слово. Все прошло отлично, раздались бурные овации. Ника зажмурилась и представила, как ей аплодирует сама Шмелева.

Это было так волнующе, что у девушки задергался глаз. Только нервного тика ей не хватало...

Подруги хлопотали, как кумушки, готовя Нику к ответственному событию. Они спорили, какой должен быть макияж и маникюр. Общими усилиями согласовали сценический образ - яркий, но не вызывающий.

- Эпатажа должно быть в меру! Выбрось этот ободок и заколки-вишенки. Тебе уже не пятнадцать! - строго заявила подруга Лариса.

- Мы чуть не забыли... Нужен запоминающийся псевдоним. Например, «Спелая Клубника»! - добавила Маша.

- Нет уж, лучше «Супер-Ника»! - предложила Катя.

Ника согласно кивнула и пошла примерять выбранный наряд. Отражение в зеркале ей понравилось.

Но, как это обычно бывает, в день выступления все пошло не по плану. На подбородке выскочил прыщ, пуговица слетела с шортиков, а кофе на плите убежал. Ника схватила клетчатое платье, к которому не подходил браслет. Она потеряла много времени на сборы и помчалась к метро, не успев позавтракать. Ее вну-

тренний ребенок ликовал от предвкушения праздника, а голос разума шептал: «Зачем ты вязалась в сомнительную авантюру?»

### **ЭТО ПРОВАЛ?..**

Поднявшись на сцену, Ника в первую очередь решила выразить свою признательность жюри.

- Лидия, я начала заниматься стендапом благодаря вам. Вы потрясающая, вы волшебная... - начала произносить заготовленную речь девушка.

Шмелева мило улыбнулась, а потом выдала то, что Ника не ожидала услышать в самом страшном сне.

- Барышня, боюсь, лестью вы ничего не добьетесь. Давайте слушаем ваши шутки, а не комплименты.

- Но я... Но вы... Вы все не так поняли!

К горлу подступил ком.

- Начинайте выступление! - с металлом в голосе произнесла строгая дама.

Ника попыталась собраться, но не вышло. Слова кумира выбили ее из колеи. Она сбивчиво произносила текст, с ужасом вслушиваясь в зал, который безмолвствовал. В тишине Ника завершила свое выступление. Члены жюри начали шептаться. Вскоре мужчины в синем костюме взяли слово.

- Ну-с, зал вы, конечно, не порвали. Местами было затянато, но местами смешно. Буду краток. Во второй тур я вас все же пропускаю.

Шмелева при этих словах покачала головой. Ника была обескуражена. Значит, Лидия проголосовала против нее.

Девушка вышла в фойе, чтобы спокойно подготовиться ко второй части конкурса. Она вспомнила про свой прыщик, и достала пудру. Мимо нее прошептал один из членов жюри.

- Не можете на себя наглядеться? Лучше бы материал повторили! - погрозил он пальчиком.

- Ах! - только и смогла произнести Ника. И чуть не выронила свое зеркальце.

Она не знала, что ответить этому критикану. Ника всего лишь проверяла, не потек ли макияж. Разве это запрещено правилами? И вообще, почему не нее все ополчились? Что происходит? Как приятное и слегка волнительное времяпровождение вдруг превратилось в пытку? Ответов на эти вопросы у нее не было.

Второй тур пролетел быстро. Ника пыталась взять себя в руки, но постоянно ощущала дискомфорт. Казалось, каждый зритель в зале смотрит на нее с осуждением или с жалостью. Шмелева демонстративно заигрывала с коллегами и игнорировала выступление Ники. Видя такое пренебрежение, девушка разочаровалась в своем кумире. Она пыталась говорить остроумно, но выходило что-то невнятное. После номера высказалась Шмелева.

- Скукота! Ника, на мой взгляд, ты зря сюда пришла. Ты не смотришься органично на сцене. Возможно, это просто не твое. Не расстраивайся - бывает!

Остальные жюри выразились помягче, но их слов Ника почти не слышала. У нее подскочило давление и громко пульсировало в висках.

Она рискнула заявить о себе и проиграла. Ее представления о конкурсе были другими. Командный дух среди участников отсутствовал. На сцене и за ее пределами правила балом конкуренция. Даже члены жюри не поддерживали участников, а пытались побольнее уколоть.

### **СПАСИБО ТАКСИСТУ ЗА ИДЕЮ**

После тяжелого дня Ника осталась без сил. Ехать в таком состоянии на общественном транспорте она не захотела. К счастью, у концертного зала стояло свободное такси. Ника плюхнулась на заднее сиденье и дала волю слезам. Она оплакивала свою мнимую решимость. «Нет, есть вещи, которые мне однозначно не по плечу» - эта мысль пульсировала в голове.

Таксист протянул ей упаковку бумажных платочков. Они быстро закончились, а Ника все рыдала. Водитель заерзал на своем кресле. И включил радио, чтобы отвлечь расстроенного пассажира. Получилось! Чарующая мелодия перенесла Нику в параллельную реальность. А потом началась интересная передача, в которой ведущие отжигали так, что Ника заулыбалась.

- О, царевна Несмеяна пришла в себя! Подумаешь, парень бросил, зачем уж так убиваться? - пошутил таксист.

- Нет, дело не в этом. Я была на конкурсе стендапа и провалилась. Ужасно обидно! - всхлинула девушка. - Все эти лица в зале смотрели на меня. Просто прожигали

взглядом! Мне показалось, что жюри и зрители были настроены против меня.

- Кто тебе внушил это? Так уж прямо весь зал был настроен против! - не поверил мужчина.

- Ну, они не улыбались, не хлопали... Отклика не было. И я очень волновалась.

- Может, тогда на радио попробуешь выступить? Там лиц не видно. Знай, мели себе языком!

Ника лишь хмыкнула. Всю дорогу до дома она обдумывала эту мысль. И чем глубже погружалась в размышления, тем привлекательнее ей казалась идея таксиста.

### **СОБЕСЕДОВАНИЕ С ЕНОТОМ**

Дома неудавшийся комик вбил в поисковую строчку браузера запрос: «радиостанция - вакансия - ведущий». Видимо, судьба решила над ней сжалиться, потому что вакансия нашлась. Девушка позвонила на радиостанцию и записалась на собеседование.

Атмосфера на радиостанции была непринужденная. Один товарищ стоял босиком в коридоре и медитировал. Ника осторожно тронула его за плечо.

- А кто тут у вас за главного?

Парень отвел ее в закуток и показал клетку с енотом.

- Вот наш главный, познакомьтесь! А это комната релакса. Кстати, печеньем енота кормить нельзя. Не переваривает.

Ника ничего не поняла и впала в ступор. Тогда парень рассмеялся и отвел ее в уютный кабинет с персиковыми стенами. Любитель медитаций, которого звали Гриша, оказался HR-специалистом. Он и провел собеседование.

Ника внезапно почувствовала легкость, она в красках поведала о своих сильных сторонах. О слабых рассказала с юмором. И даже описала недавний провал на конкурсе стендапа.

Гриша на минутку отлучился. Вернулся с исписанным листом бумаги и вручил его Нике.

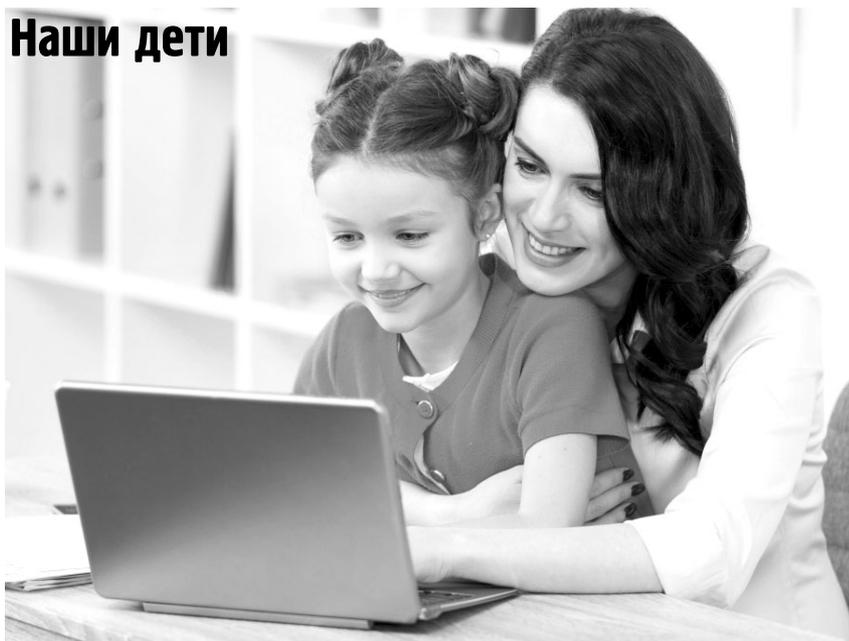
- Это скороговорки для тренировки дикции. Повторяй каждое утро по пять штук. У нас это обязательно для всех ведущих. А те, кто новости читает, вообще по часу разминаются. Тебе пока этого хватит.

- То есть я принята в штат?

- Да. Берем тебя на испытательный срок.

Вот это поворот! Ника чуть не закричала от радости и вприпрыжку побежала домой.

*Дионисия Вяземская.*



# Я - МАМА БЕЗ ПРАВИЛ Зато счастливая!

**Сытый муж, чистый ребенок, отглаженное постельное белье и сверкающая посуда - идеальные мамы все успевают. Но это не гарантирует счастье. Наша читательница поделилась своим опытом.**

**К**огда у меня родился старший сын, мне было 25 лет. Я гордилась тем, что беременность прошла идеально - без токсикоза, всяческих угроз. Тогда я была сосредоточена на своем крохотном мире: запоем читала книги, чтобы стать лучшей на свете женой и мамой.

Помню, как выспрашивала у мужа, чего бы ему хотелось на ужин, без усталости намывала квартиру, много внимания уделяла своей внешности: подумаешь, беременная! Укладку и макияж никто не отменял. Отпаривала крохотные вещички с обеих сторон и ждала малыша. Моя собственная вселенная была настолько самодостаточна, что я пропускала мимо глаз и ушей очевидные знаки. Если бы тогда я знала, как ошибалась...

Я отчетливо поняла в роддоме, что мужья у других женщин как-то иначе реагируют на появление малыша. Все время звонят, пытаются хотя бы одним глазком посмотреть на новорожденных, исполняют любые капризы. Мой муж очень долго не мог привезти самые необходимые вещи, собранные мною заранее (сначала я лежала в родовом отделении, вещи для послеродового отделения нужно было принести отдельно), звонил раз в день, не

пытался протоптать тропинку под окнами. И я с ужасом поняла, что нас с сыном дома не очень-то ждут. На выписке супруг был как будто прохладен, на кроху едва взглянул. А через неделю огорошил - он решил, что не готов к детям. И вроде как жена ему не нужна. Собрал вещи и уехал к родителям. «Но разве я плохо о тебе заботилась? Готовила, стирала, убирала! Что я делала не так?» - в отчаянии спросила я. Муж припечатал: «Всего этого я у тебя никогда не просил».

Несколько месяцев я пыталась понять, чего же не хватало моему браку, ночами качала бесконечно плачущего малыша - он, конечно, все чувствовал. Муж помогал деньгами и иногда по хозяйству. Попутно рассказал мне, что полюбил другую. Та женщина ныряла с трубкой на Красном море, она подбила его на покупку мотоцикла и никогда не готовила: заказывала еду в пиццерии. Мои представления об этом мире, понятия об идеальной жене и матери - все рассыпалось. Я начала спрашивать себя: «А чего я хочу от жизни? Кто я такая? Счастливая жена и мама ангелочка? А может, женщина, потерявшая себя где-то между плитой и гладильной доской?» Я не понимала, обязательно ли мне гулять с сыном по 2

раза в любую погоду. Он не очень-то любил коляски и предпочитал сидеть у меня на руках. Мне было интересно узнать, так ли ему необходимы отпаренные ползунки и «высаживания» с 6 месяцев. Нужно ли все время перекаладывать его ночью в свою кроватку? Или же лучше уснуть с ним в обнимку и выпаться? Что важнее - чистые полы или поваляться на диване с ребенком? И я вдруг поняла, что неправильная мама мне ближе.

Изменения подкралась незаметно. Я не только включала сыну мультики, но и сама их с удовольствием смотрела с ребенком. Не всегда готовила овощи в блендере - баночное питание тоже было у нас в рационе. Я не тратила все свободное время на развивающие игры с малышом, а предоставляла ему возможность самому подумать, как и во что он хочет играть.

Следующим этапом была необходимость оторвать ребенка от сердца и отдать в садик. О, как мне это тяжело далось! Ведь правильная мама максимально долго лично следит за режимом, питанием и развитием крохи. Как же доверить это другим людям? К тому же у меня была возможность не работать. Но я поняла, что не хочу растворяться в ребенке полностью.

Я устроилась на работу, получила права, и у нашей маленькой семьи появилось больше возможностей. Мы с сыном хотя бы один месяц в год проводили вместе на море, потом я отдавала его своим родителям на остаток лета, и путешествовала сама. Квартира иногда была в полном развале, но мы с моим мальчиком были счастливы. Я все еще старалась готовить вкусно и полезно, но уже разрешала себе иногда отдыхать, а не стоять у плиты ежедневно. В дождь и слякоть никто никого на улицу не таскал - я осознала, что терпеть не могу бродить по детским площадкам в непогоду.

Постепенно все наладилось. У сына было счастливое детство, хорошие отношения с отцом, довольная выспавшаяся мама, которая не расстраивалась из-за бардака. И вот что я вынесла из своего опыта: чем длиннее список задач с пометкой «нужно и должно», чем меньше свободного времени на себя, тем больше черная дыра внутри. А в таком состоянии очень сложно что-то дать своим близким: нет ресурсов. Это ведь как в самолете: сначала надень кислородную маску на себя, а затем на ребенка.

Екатерина.

## В СЕМЬЕ КОНФЛИКТЫ ИЗ-ЗА ПОЛИТИКИ

Уже много месяцев в нашей большой семье напряженная атмосфера. Из-за политической обстановки мы постоянно ругаемся: взгляды и позиции у всех разные. А ведь раньше мы были так дружны...

**Е. Романова.**

Чтобы окончательно не разорвать родственные связи, проведите границу между внешним и внутренним миром. Внешнее - это все, что происходит за пределами вашей семьи. Политика, общество, социальные события. А ваша семья - внутреннее, ценное, родное. То, что нужно любить и хранить.

Соберите семейный совет и предложите взять перемирие. Вспомните, что объединяет каждого члена вашей семьи с остальными. Не бойтесь сказать, как любите их, несмотря ни на что.

Также не стоит забывать, что каждый человек имеет право на свою точку зрения, даже если она не совпадает с вашей. Выслушайте ее, но останьтесь при своей. Будьте терпимее к окружающим. Постоянно повторяйте себе, что их реакции могут быть психологической защитой, а не личным отношением к вам.

В это непростое время нужно чаще бывать с семьей и вести разговоры, далекие от политики.

### ИНТЕРЕСНЫЙ ВОПРОС

#### ПОЧЕМУ НАМ НРАВИТСЯ ДЕТСКИЙ ЗАПАХ?

Говорят, дети пахнут как-то по-особенному - сладким молочком. По уникальному аромату матери раньше узнавали своих младенцев.

В современных реалиях все несколько иначе, но запах оказывает на нас сильное влияние. В первые несколько недель жизни метаболизм крох работает особенным образом. Из-за этого и появляется определенный аромат - смесь молока, пота, выделений кожи. Вдыхая его, взрослый человек ощущает эмоциональный подъем, у него вырабатываются гормоны радости - окситоцин и дофамин. Женщины ощущают запах младенцев сильнее, чем мужчины. Причем, не только матери. Этот аромат возвращает нас в детство.



## ВСЕ МУЖЧИНЫ СМОТРЯТ НА СТОРОНУ?

Недавно случайно увидела переписку мужа с другой женщиной. Он сказал, что это в порядке вещей - якобы ни один мужчина не может прожить без флирта. Не знаю, как теперь быть. Неприятно!

**Анастасия.**

Флирт позволяет мужчине убедиться в своей мужественности, привлекательности, популярности у противоположного пола. Порой такой способ общения действительно бывает нужен, другой вопрос - с кем.

Переписки супруга с другими женщинами, особенно с элементами заигрывания, конечно, ранят вас. Союз двух любящих людей предполагает, что они будут сосредоточены исключительно друг на друге. И вы вправе требовать, чтобы так оно и было.

Прежде чем выяснять этот вопрос с супругом, задумайтесь, что стоит за его желанием флиртовать. Возможно, ему с вашей стороны не хватает внимания, страсти, восхищения, одобрения. Соответственно, все это он ищет в другом месте. Это становится очевидно, когда партнер не скрывает

свои переписки. Флиртуя почти открыто, он как бы говорит: «Смотри, я хочу, чтобы ты это увидела и ревновала меня!» Он ждет вашей реакции.

Есть категория мужчин, для которых моногамия - это проблема. У них за плечами, как правило, детские травмы или неудачный опыт личных отношений. С такими людьми вопрос флирта на стороне решить будет сложно. Но если ваш любимый не относится к этому типу, достаточно будет обозначить ему: подобное общение с другими женщинами обижает вас и ставит под сомнения его чувства.

Скорее всего, супруг прислушается к просьбе, высказанной прямо. Затем попробуйте скорректировать свое отношение к партнеру. Попробуйте дать ему то, в чем он нуждается.

## ЕСЛИ КОЛЛЕГИ БЕСЯТ

У меня отличная работа, но коллеги ужасно раздражают. Мне они кажутся недалекими, шумными, невоспитанными. К тому же сплетничают постоянно. Я уже устала скрывать свое истинное отношение к ним.

**Регина.**

Видимо, вам непросто приходится работать в коллективе, где практически каждый человек вызывает у вас негативные эмоции. На первый взгляд кажется, будто вы ощущаете превосходство над другими сотрудниками. Словно они стоят на ступень ниже вас. Но, может, стоит попытаться разглядеть в них уникальных личностей, безусловно с недостатками, но и со своими достоинствами?

Вам следует различать рабочее

и личное пространство. Никто не заставляет вас дружить с сотрудниками и участвовать в их беседах. Займите нейтральную позицию, чтобы меньше контактировать с этими людьми.

Есть одна интересная гипотеза. Считается, что знакомые, которые вызывают у нас раздражение, тем или иным образом транслируют качества, которые есть в нас самих. Задумайтесь, относится ли это к вам.

**Этим женщинам доктора твердили как под копирку: не стоит сильно надеяться... Но как жить с таким «приговором», когда все мысли только о малыше?**



## ВРАЧИ ГОВОРИЛИ: ШАНСОВ НЕТ!

**Х**орошо тем, кто становится матерью, как только появляется такое желание. А кому-то приходится идти к желанной беременности долго, через неудачи, слезы и разочарования. Судьба словно проверяет их желание на прочность.

### «ПРОБЛЕМЫ ИЩТЕ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ!»

Наталья и Степан познакомились еще в студенчестве, а уже на последнем курсе решили сыграть скромную и тихую свадьбу. Денег для съема собственной квартиры у молодых не было, поэтому они приняли щедрое предложение свекрови пожить у нее.

«Поначалу эта идея показалась мне удачной, - рассказывает Наталья. - Тем более свекровь отстранила меня практически от всех домашних дел. Я не готовила, потому что, по ее мнению, не умела. Не стирала, потому что плохо сортировала белье - опять же, по ее словам. Она же первая стала доставать нас на тему "Когда внуки будут?". Мы уже три года жили в браке, но я так ни разу и не забеременела.

Пошла к репродуктологу. Тот обследовал нас с мужем вдоль и поперек, но со здоровьем у обоих оказалось все в порядке. Помню, как фраза врача ошаршила меня: "Видимо, ваше бесплодие - в голове! Так бывает, надо разбираться в себе..." Муж махнул рукой, сказал потом мне, что это не врач, а шарлатан какой-то. Но мне захотелось идти до конца, и я нашла хорошего психолога.

Мы долго анализировали ситуацию в нашей семье, после чего психолог предложила мне с мужем съехать от свекрови. По ее мнению, мы жили не своей жизнью, а потому ни о каких детях и речи быть не могло. Мою просьбу супруг принял в штыки, на уговоры ушло несколько месяцев. В конце концов, я добилась своего - муж согласился попробовать жить отдельно. К счастью, мамы наезды его тоже стали тяготить. И - чудо! - через четыре месяца наступила беременность.

Не знаю, была ли права психолог в своих предположениях или я просто успокоилась, расслабилась, но результат оказался налицо. Да и у меня, наконец, появился свой дом, в котором я хозяйка».

### ВМЕСТО ОДНОЙ ДОЧКИ СРАЗУ ДВЕ!

Светлана рассказывает: «Я начала мечтать о детях еще с подросткового возраста. Хотела иметь братика или сестричку, но мать с отцом детей больше так и не завели. Когда вышла замуж, была готова родить тут же. Муж настаивал, что сначала нужно пожить для себя. Пожили... А когда решили, что пора, оказалось, что забеременеть не так-то просто. После обследования сказали, что у меня по женской части все в порядке. Чтобы проверить мужа, понадобился целый год - так он боялся, что у него что-то найдут. И ведь нашли! Плохие анализы и ряд медицинских проблем стали нашим приговором. Врач, когда Игорь вышел за дверь после при-

ема, шепнула мне: "От этого мужчины вам будет очень трудно забеременеть".

Я о подобном даже не думала! Любила Игоря всей душой. После долгого обстоятельного разговора с мужем мы выяснили, что я очень хочу детей, а он готов мне пойти навстречу в этом вопросе. В итоге мы решили усыновить малыша. Так у нас появилась Верочка, четырех месяцев от роду.

Мы жили хорошо, мирно и безбедно. И вдруг через год мое здоровье резко ухудшилось. Почти каждый день я плохо себя чувствовала, сил не было ни на что. Испугалась: мне ведь еще Веру на ноги поднимать надо. Я не поверила, когда после визитов к врачам выяснилось, что я беременна. Спустя девять месяцев родила еще одну дочку. Вот так бывает!»

### ПОПЫТКА НОМЕР СЕМЬ

Бесплодие, случившееся по врачебной ошибке, - нередкий случай. У Марины пропустили воспаление. В больницу она попала уже по скорой, а после операции узнала, что обе маточные трубы удалены.

С тех пор на материнстве она могла поставить крест - доктора так и советовали. Говорили, что не надо отчаиваться, стоит поискать смысл жизни в чем-то еще, усыновить, в конце концов. Но так хотелось своего, родного, от любимого человека...

«Денис с самого начала знал о моих проблемах, но не сомневался, что дети у нас непременно будут. В нашем небольшом городке хороших специалистов не было, поэтому пришлось обращаться к московским врачам. Несколько таких горе-докторов провели нам неудачные ЭКО. Всего провальных попыток оказалось шесть. Лишь спустя несколько лет мы нашли действительно своего врача. К беременности готовились долго и тщательно. Гормональная терапия была мощной: я набрала вес, но мы знали, на что шли.

Денег тоже пришлось вложить немало. Чтобы оплатить все попытки, нам пришлось продать автомобиль. Что-то брали в долг, не будучи уверенными, что это окупится. В какой-то момент мы даже со счета сбились - так много получалось!

Всю беременность я провела под чутким руководством врача. Несколько раз лежала на сохранении. В результате родился прекрасный мальчик, которому сейчас уже два года. Теперь муж предлагает пойти за вторым. Доктор намекает, что для моего организма, второе ЭКО будет слишком большой нагрузкой. Может, и не стоит...»

# УЗНАТЬ ХАРАКТЕР ПО ГУБАМ

Согласно распространенному мнению, тонкие губы указывают на тяжелый характер, а пухлые - на доброту и мягкость. Но все намного сложнее!

Некоторые черты нашего характера отражаются на лице. Однако сами мы не обращаем на это внимания, а вот специалисты, занимающиеся физиогномикой (оценка личности по внешнему виду), находят интересные закономерности.

Взгляните в зеркало. Особое внимание уделите губам. Оказывается, они могут многое рассказать о вас. Среди приведенных ниже картинок выберите тот вариант, который больше других напоминает ваши губы.



## ПУХЛЫЕ

Люди с пухлыми губами стремятся заботиться об окружающих. Они обладают чуткостью и хотят, чтобы всем было хорошо. Родные и друзья чувствуют себя укутанными в теплый мягкий плед рядом с ними. Неудивительно, что это притягивает новых знакомых. Правда, обладательницы пухлых губ часто могут быть чрезмерно наивными, чем пользуются некоторые. Всегда стоит быть начеку!

В личной жизни таким людям обычно везет - они становятся хорошими женами, отличными матерями. А все потому, что берегут свою семью и не размениваются на мелочи.



## С ЛОЖБИНКОЙ

Если на вашей верхней губе можно обнаружить ложбинку, то, скорее всего, вас отличает пылкий ум, эрудированность и способность быстро ориентироваться в любых ситуациях. Вы можете стать прекрасным руководителем. Такие, как вы, способны вести за собой людей, ведь к их мнению прислушиваются. При этом излишнее следование разуму часто мешает в личной жизни. Бывает сложно «отключить голову» и довериться сердцу. Однако работа



Проверь себя

над собой способна преодолеть и не такие препятствия.



## «БАНТИКОМ»

Окружающие обычно считают обладательниц губ «бантиком» эгоистами, и в этом есть доля правды. У этих людей на первом месте всегда они сами. Собственная выгода ставится превыше всего, а про окружающих иногда приходится забывать. В личных отношениях такая особенность порой мешает, зато путь по карьерной лестнице может оказаться коротким. Подобные личности бывают слегка капризны, однако эти капризы выглядят так мило, что окружающие все им прощают.



## ТОНКИЕ

Тонкие губы отличают самодостаточного человека. Он знает, чего хочет от жизни и что готов сам предложить этому миру и окружающим. Ему не знакомы понятия «одиночество» и «скука», потому что спектр интересов и увлечений столь велик, что даже не на все остается время. Нередко такие люди слынут одиночками. Что касается личной жизни - они однолюбы, которые строят семью как великую империю и наслаждаются получившимся результатом.



## ВЕРХНЯЯ ГУБА БОЛЬШЕ

Те, у кого верхняя губа крупнее нижней, склонны к драме. Это проявляется во всем - острая реакция может быть как на замечание начальника, так и на ссору с любимым человеком.

Вам определенно нравится находиться в центре внимания, и вы всегда к нему стремитесь. У вас есть все шансы стать душой компании и реализовать себя в творческой про-

фессии вроде актрисы или художницы. Интересно, что в затруднительных ситуациях вы вполне в состоянии собраться и показать свои сильные стороны. В этом проявляется ваша многогранность.

## НИЖНЯЯ ГУБА БОЛЬШЕ



Рутинная, обязательная и планирование дел пугают людей с крупной нижней губой. А непрошенные советы окружающих выводят их из себя. Это весьма свободолюбивые личности, которым лучше не указывать, что делать. Энергию они получают от новых знакомств, впечатлений и увлечений. Им сложно оставаться на одном месте, нравится узнавать что-то новое. Природная любознательность помогает достигать подобным людям больших высот.

## СИММЕТРИЧНЫЕ



Вы достаточно предсказуемый человек, но кто сказал, что это плохо? Зато окружающие точно знают, чего ждать от такого персонажа. Вы любите, когда все четко спланировано и расписано по часам. Наверняка ведете ежедневник, где отмечаете все предстоящие события. У вас вряд ли может что-то потеряться, да и забываете вы о чем-то редко. Лишь один существенный минус имеется у подобного характера - вам незнакомы внезапность и непредсказуемость. А жизнь, в которой все разложено по полочкам, порой может пресытить и наскутить. Попробуйте хотя бы иногда позволять себе жить не по расписанию, а по велению сердца. Позволяйте окружающим радовать и удивлять вас. Тогда и жизнь засияет новыми красками и новыми возможностями!



(Продолжение. Начало в 12-37).

Поместье полковника было известно под именем Бунгалло. Оно начало свое существование небольшою виллой с претензиями на готический стиль, но сделавшись собственностью полковника, изобретательный ум которого изощрялся над всем, что попадало под руку, оно перестраивалось и увеличивалось различными пристройками, противными всем правилам строительного искусства, до тех пор, пока не стало ни на что не похоже. Большая веранда пред очень маленькою гостиной над столовой; оранжерея в виде башни, которая была копией с мечети в Дели; возле кухни помпейская галерея с фонтаном, в которой полковник любил сидеть на ковре, куря трубку, и разговаривая с своею преданною кухаркой; обсервационная башня, с которой он мог обозреть поля, холмы и рощи, – все это были только незначительные странности Бунгалло. Общий вид поместья был оригинален, но не безобразен. Внутренность дома была наполнена вещами, вывезенными из Индии, гигантскими вазами, оригинальными шелковыми тканями, резными вещами из бомбейского черного дерева, храмами из слоновой кости. Все комнаты были оживлены птицами, цветами и живыми существами, покоившимися на звериных шкурах, лаем маленьких собачек, щебетаньем безголосых австралийских птиц, и пронзительным криком попугаев.

День был необычайно жаркий, когда сэр Френсис приехал в Бунгалло, и чисто одетая служанка провела его прямо к полковнику, наслаждавшемуся сиестой у своего фонтана. Идти пришлось через сад и через рассадник лавровых и обезьяньих деревьев, который полковник называл своим лесом.

Сэр Френсис прошел в этот лес без маленького приключения. В одной из извилин узкой тропинки он встретился с молодою особой, напомнившей ему Робинзона Крузо. Она шла под зеленым зонтиком; на плече ее сидела явайская обезьяна, а у ног толпилась стая собак и щенят, начиная со взрослой шотландской гончей до коричне-

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

вой черномордой москы.

Сэр Френсис бросил быстрый взгляд на зеленый зонтик и увидал красивое молодое лицо с серыми ирландскими глазами и приятно улыбкой. Он успел также заметить, что мисс Крузо была высока, стройна и величественна. В ответ на его поклон она грациозно наклонила голову и пошла дальше, а обезьяна обернулась, зашипела и злобно оскалила на него зубы.

– Мисс Давенант? – спросил сэр Френсис у служанки.

– Да, сударь, эта наша барышня. Надеюсь, сударь, что вы извините обезьяну. Она не зла, но не любит чужих.

Они подошли, между тем, к зеленому портику и через него вошли в помпейскую галерею, в которой полковник сидел на ковре, прислонясь спиной к мраморному водоему фонтана, и громко храпел. Когда служанка провозгласила им гостя, он вздрогнул и проснулся и пробормотав что то, может быть молитву, а может быть и проклятие, встал и принял гостя с искреннею приветливостью.

– Возьмите кресло, сэр Френсис, а если хотите трубку, вон лежит готовая на столе возле вас. Очень рад видеть друга Сенклера. Поздравляю вас с прибытием в Клеведон. Прекрасное место, старое, благодородное, с хорошею охотой и с одной из самых рыбных рек в графстве. Сенклер писал мне о вашем возвращении, и я все к вам собирался, но эта погода слишком тяжела для старика. Я в Бейгале никогда так не страдал от жары, как здесь. Я пушу фонтан. Надеюсь, что вы любите шум фонтана.

И полковник принял за какие то сложные операции, состоявшие в отвертывании крючков и винтов и стоявшие ему, по видимому, больших усилий.

– Пожалуйста, не беспокойтесь для меня, – сказал сэр Френсис. – Эта комната и без фонтана очень прохладна.

– Вы находите! – воскликнул обрадованный полковник. – Я строил ее сам и по своему собственному плану, каждый кирпич положен моею собственною рукой, с помощью только одного каменщика и одного мальчика, державшего лестницу. И фонтан я сделал сам, по плану, который, как сказал мне один тупоумный архитектор, противен всем правилам строительного искусства. Но он, как видите, действует вопреки всем правилам, – заключил полковник торжествуя, когда вода шумно взвилась вверх, потом, повернув вниз, обильно окропила сэра Френсиса и наконец успокоилась и стала переливаться с самым восхитительным журчаньем.

Два джентльмена начали знакомиться разговором о своем общем друге, о майоре Сенклере, с которым полковник служил вместе в Индии, а сэр Френсис познакомился в Брюсселе, где майор поселился на всю жизнь

в маленьком белом домике на бульваре с женой и с полудюжиной детей, говорившими на чистейшем шотландском наречии и одетыми с головы до ног в клетчатые шотландские ткани. Когда же все, что можно было сказать о прекрасном сердце и других качествах этого отсутствующего друга, было высказано, полковник рассказал гостю два или три происшествия из своего прошлого, которое на это не более получаса, что было для него необычайною краткостью, и наконец предложил сэру Френсису осмотреть Бунгалло.

– Это был какой то квадратный ящик, когда я купил его, – сказал он, – не понимаю, как в нем жили люди, – но мне удалось сделать из него нечто порядочное и придать ему характер. Я люблю, чтобы в доме отражалась индивидуальность его обладателя и надеюсь, что никто не войдет в мое жилище, не сказав себе: тут живет старый солдат англо индеец. Надеюсь, что вы будете обедать с нами, – сказал полковник.

Сэр Френсис поколебался, но вспомнив, что Сибилла ждет его, отвечал:

– Нет, благодарю вас. Я остался бы с большим удовольствием, но живу с сестрой, и она будет ждать меня к обеду.

– Или, если хотите, я пошлю, к ней верхового предупредить ее, что вы будете обедать у нас. Ведь женщины совершенно равнодушны к обеду. Одним этим фактом выясняется громадная разница между двумя полами. Женщина не способна к философскому многостороннему пониманию значения обеда. Она раба условности и, как абиссинец, не способна к кулинарной изобретательности. Эй, Джаксон, это дадите вы нам сегодня к обеду?

При этом воззвании, в обвитом виноградными лозами окне прямо показалась здоровая, краснощекая матрона. Ее лицо, обсыпанное мучною пылью, напоминало красную луну, подернутую прозрачным облаком.

– Что это вы, сэр? Да вы же сами заказали сегодня утром обед.

– Правда, Джаксон, но человеческая память слаба. Этот джентльмен будет обедать с нами.

– Но, право, – начал было сэр Френсис.

– Это уже решено, государь мой. Я пошлю моего мальчика верхом с извинением к мисс Клеведон. Ну, Джаксон, будьте категоричны. Во-первых, красный глентвейн из мадеры?

– Точно так, сэр.

– Летом я не терплю суп, сэр Френсис, как условную бурду, отвлекающую внимание кухарки от рыбы. Potage a la geine, подправленный толченым миндалем, еще куда ни шло, и суп с зеленым горошком тоже вещь съедобная. Я позволяю Джаксон делать их, когда она в духе и может поручиться за мягкость

пюре. После глинтвейна заливное из раков, Джаксон?

– Точно так, сэр, – отвечала кухарка, улыбаясь.

– Не забудьте подбавить толченых кокосовых орехов. После заливного?

– Жареная дичь.

– В полутрауре, то есть в белом соусе с трюфелями. Не жалейте трюфелей. Джаксон, убедите откормленного тельца для моего друга, сэра Френсиса Клеведона. А тетерева есть?

– Как же, сэр. Вы сами купили сегодня утром целую связку.

– Да, помню. Все самые молоденькие птички. Я всегда сам хожу перед завтраком в Вельс, сэр Френсис, и сам выбираю для себя провизию. Мошеники купцы скорее повеселятся, чем покажут мне какуюнибудь дрянность. Берегите хлебные крошки, Джаксон, и вы дадите нам абрикосовое пирожное и суфле с пармезаном. Так как же, сэр Френсис?

– Если я буду иметь честь обедать с вами, полковник, я отошлю домой моего грума, чтобы он предупредил сестру, – сказал сэр Френсис, думая о мисс Крузо и надеясь с ней познакомиться.

– И прекрасно. Я покажу вам мой сад, и мы зайдем мимоходом в конюшню и отыщем вашего грума.

Сад был столь же оригинален, как и дом, и при устройстве его имелся в виду комфорт наполнявших его животных, а не его обладателей. Был в нем грот из камней на берегу небольшого прудика, в котором, к невыразимому наслаждению полковника, играла ручная выдра, были клетки с птицами, искусно замаскированные зеленью, для того чтобы ввести пернатых обладательниц в заблуждение, что они находятся среди девственного леса, были маленькие классические храмы и миниатюрные крепости, одна с винными бутылками, обращенными горлышками наружу, вместо пушек, и населенная собаками, радостно кинувшимися к полковнику. Для увеселения явайской обезьяны в саду была маленькая переносная пагода, увешенная колокольчиками.

Конный двор находился рядом с домом, и в нем фантазия полковника изощрялась над сеновалом, который он обратил в бильярдную, доступную только по наружной лестнице, в стиле лестниц английских шале. Полковник держал только пару верховых лошадей, для себя и для дочери, пони и маленькую коляску, которую называл своим паланкином; большая же часть конного двора была занята фазанами. Отыскав грума, сэр Френсис отправил его к сестре и, успокоившись на ее счет, пошел с полковником осматривать его дом и слушать его длинные рассказы о различных трофеях и редкостях, украшавших комнаты.

Когда гость уже начинал терять надежду достигнуть когданибудь апартаментов мисс Крузо, полковник Давенант неожиданно отворил дверь в таком углу, где всего менее можно было ожидать дверь, и ввел своего гостя в гостиную. Это была маленькая, низкая комната, с стеклянную дверь, занимавшую целую стену и открывавшуюся на большую веранду. Веранда, вымощенная разноцветными изразцами, была много больше и выше гостиной, и тут на одном из оттоманов, сидела

молодая девушка с книгой в руках и с парой собак у ног.

То была мисс Крузо. Она отложила в сторону книгу, встала и встретила отца прелестною улыбкой, часть которой досталась и на долю сэра Френсиса, когда его представил ей отец. Видя мисс Давенант в первый раз лицом к лицу, сэр Френсис решил, что она красивее, чем он ожидал. Открытое молодое лицо с серыми глазами и черными ресницами, волнистые темные волосы, небрежно зачесанные назад, большой белый лоб, величественная осанка, все это произвело на него впечатление безукоризненной красоты. Не зная, что сказать, он сделал несколько избитых замечаний о Бунгалло, о доме, о саде и о зоологических коллекциях, но чувствовал себя не так свободно, как всегда. Только мало помалу, усевшись на диван, и подружившись с молодой гончей, оказавшеюся очень кроткого нрава, пришел он в себя и начал знакомиться с мисс Давенант.

Отец звал её Жоржи. Славное имя и как идет к ней, думал сэр Френсис. Она походила на мальчика своими манерами, но в них не было ничего грубого или резкого, а только грациозная свобода благовоспитанного школьника Итона. Она никогда не жила в пансионе, не была даже никогда под влиянием гувернантки. Она выросла, как росли деревья в рассаднике полковника. Время от времени к ней ходили учителя учить ее разным предметам, но большею частью учил ее, или только намеревался учить, сам полковник.

Сэр Френсис остался обедать и просидел до одиннадцати часов вечера и к концу дня он и мисс Давенант стали такими друзьями, как будто знали друг друга уже много лет. Полковник рассказывал несколько долгих историй об индийских кампаниях и в течение часа сделал краткий очерк карьеры своего отца, полковника Давенанта. Как ни внимательно слушал сэр Френсис эти рассказы, но в промежутках он успел познакомиться со вкусами и привычками мисс Давенант, расспросил ее, в какое время она катается, куда ездит, чем занимается, конкурирует ли она на сельских цветочных выставках, посещает ли бедных или исключительно посвящает себя животному царству.

Оказалось, что она занимается всем понемногу, только не конкурирует на цветочных выставках.

– Я сама иногда даю премии на сельских выставках, – сказала она, – но в нашей оранжерее цветы не растут так хорошо, как бы следовало. То Туфна выкопает их лапами, – не правда ли, Туфна? – обратилась она к собаке, – то Педро, наша обезьяна, опрокинет горшок хвостом. Наш садовник Грант приходит в отчаяние, но что же делать, если цветы и животные не уживаются вместе.

– А моя сестра страстно любит цветы, и ее бедная голова набита их названиями, как справочный ботанический лексикон. Теперь она занята постройкой оранжереи для папоротников и намерена наделять чудес в этой отрасли. Я надеюсь, что вы будете с ней друзьями.

– Да, я уверена, что полюблю ее.

– Приедете вы к ней или ей приехать к вам?

– Все равно. Я не формалистка.

– Так она приедет к вам завтра, хотя вам следовало бы приехать первой, потому что она так привыкла.

– Благодарю. Я буду очень рада. Любит она животных?

– Право, не знаю. Мне следует ответить, как ответил один господин, у которого спросили, умеет ли он играть на скрипке. Он сказал, что не знает, умеет ли он играть или нет, потому что никогда не пробовал. Сибилла тоже не имела случая испытать свою любовь к животным. Она только год тому назад вышла из монастырского пансиона в Брюге и с тех пор все путешествовала со мной. Но я подозреваю, что в ней таится страсть к собакам и обезьянам.

– Я уверена, что она полюбит Педро, – заметила мисс Давенант, обратив нежный взгляд в самый темный угол комнаты, где балованное животное лежало, обернутое шерстяным одеялом.

Сэр Френсис отправился домой при лунном свете и с самым приятным воспоминанием о Бунгалло и его обитателях.

«Сенклер прав, – думал он. – Полковник – прекрасный человек. Жаль, что рассказы его слишком длинны, но это дело второстепенное. Какое прелестное существо его дочь! Жоржи, Жоржи, Жоржи Давенант!» Имя это, как припев старой песни, слышалось ему всю дорогу под мерные шаги его лошади.

## Глава XXIII НА ЖИЗНЬ И НА СМЕРТЬ

Мисс Клеведон посетила Бунгалло на следующий же день. Она была одна из тех милых, добродушных девушек, которые всегда готовы ухаживать за особами, нравящимися их братьям, которые неспособны руководствоваться эгоистическими расчетами. Приятно было быть госпожой в таком месте, как Клеведон, но Сибилла не могла быть хорошей хозяйкой и знавала, что Френсис, как сельский сквайр, хорошо делает, взяв себе жену.

За утранным завтраком сэр Френсис говорил без умолку о Бунгалло: об обеде, о фонтане, о доме, об архитектурных фантазиях полковника, о зоологических коллекциях, о самом старом хозяине с его долгими историями и резкими эпитетами, наконец, о мисс Давенант.

– Хороша она? – спросила Сибилла с любопытством.

– По моему мнению, она замечательно хороша, – отвечал брат. – Не знаю, можно ли назвать ее профиль классическим. Ее нос как будто слегка вздернут кверху, а может быть, это так кажется от ее манеры держать голову так высоко, как будто она принцесса королевской крови. Словом, Сибилла, я не могу положительно сказать, что она красива, но если взять в соображение ее великолепные глаза, выражение ее лица, ее живость и какуюто невыразимую прелесть, нельзя назвать ее очень хорошеюшкой девушкой.

– Боже мой, какое неопределенное описание, Френсис: великолепные глаза, вздернутый нос и высокомерная манера держать голову.

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



### ВЯЗАНЫЕ ВЕЩИ КАК НОВЫЕ

Вязаным вещам необходим заботливый и правильный уход. Иначе любимый свитер может вытянуться, лишиться формы.

Хочу поделиться советами по уходу за вязаными вещами.

\* В машине допускается стирать лишь только те вещи, на этикетке которых есть соответствующая маркировка. Не забудьте поставить терморегулятор в соответствующую позицию и сложить вещь в наволочку или мешочек для стирки. Но ручным способом все-таки надежнее и безопаснее, чем в автоматическом режиме. При этом вещь необходимо несколько раз прополоскать, пока вода не станет практически прозрачной. При последнем ополаскивании не забудьте добавить в воду немного уксуса, это необходимо для сохранения цвета.

\* Стирая вязаные вещи, применяйте средства, которые не содержат щелочи или вовсе без нее. Самое лучшее – стирать в холодной воде с температурой, не превышающей 30°C.

\* Порошок обязательно должен быть предназначен только для шерстяных изделий. Вещи темной окраски нужно стирать отдельно от светлых.

\* Постиранные вещи не нужно выкручивать! Можно отжимать в махровом полотенце или в стиральной машине в режиме деликатного отжима.

\* Сушить шерстяные вещи нужно на заранее приготовленном полотенце в расправленном состоянии.

*О. Чащина.*

**ЖЕЛАТЕЛЬНО СТИРАТЬ И СУШИТЬ ШЕРСТЯНЫЕ ИЗДЕЛИЯ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ, ТАК КАК ДОЛГИЕ СТИРКА И СУШКА МОГУТ НЕБЛАГОПРИЯТНО СКАЗАТЬСЯ НА ЦВЕТЕ.**

### СОХРАНИМ СУШЕННЫЕ ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Сшейте мешочки из льна или плотной хлопчатобумажной ткани. Замочите их в насыщенном соленом растворе (3 ст. ложки на 1 л воды), выжмите, просушите. Прежде чем складывать фрукты, проверьте, нет ли на них пятен и следов червивости, они не должны быть влажными и слипшимися. Завя-

жите мешочки туго бечевкой и поставьте в сухое прохладное место. Рядом с запасами держите коробку с листьями мяты - это отпугнет паразитов. Сухофрукты также можно хранить в стеклянных банках с закручивающимися крышками.

*Владимир.*



### КОМПАКТНАЯ СУШИЛКА ДЛЯ ОДЕЖДЫ

Такую сушилку можно сделать из старого зонта, для этого нужно всего лишь отпороть тканевую основу. Такая сушилка легко складывается и занимает очень мало места - находка для сушилки мелких предметов и для маленьких квартир.

*М. Образцова.*

### ХИТРЫЙ ГРУЗ ДЛЯ ЗАСОЛКИ КАПУСТЫ

При засолке грибов или капусты нужен гнет. Если готовить соленые в банке, то найти подходящий груз, который бы прошел сквозь узкое горло, непросто. Выручают полиэтиленовые пакеты с водой. Возьмите два пакета, вложите один в другой и поместите в банку. Наполните пакеты водой и завяжите.

*Е. Тарасюк.*

### СВЕЧА БУДЕТ ГОРЕТЬ ДОЛЬШЕ

Обычная свечка сгорает слишком быстро из-за того, что расплавленный парафин стекает вниз. Оберните свечку тонкой фольгой от шоколадки - свеча не оплывет и будет светить намного дольше.

*П. Горова.*

### ЧИСТЫЕ НОЖНИЦЫ

Испачканные клеем или загрязнившиеся лезвия ножниц не стоит мыть водой, они могут заржаветь. Лучше смочите салфетку в столовом уксусе и протрите их.

*Е. Савельева.*

### ЛИНОЛЕУМ ДОЛГО НЕ ПОТУСКНЕЕТ

Линолеум долго не утратит блеска и не потрескается, если два раза в год наносить на него тонкий слой подсолнечного масла, оставлять эту смазку на сутки, а затем протирать поверхность суكونкой или шерстяной тряпкой.

*Ж. Нагайцева.*



## Мошки летят на запах

Стоит забыть положить арбуз в холодильник или вовремя не перебрать фрукты, как на кухне сразу появляются мошки. Я избавляюсь от них просто. В маленький стаканчик кладу кусочки фруктов или наливаю сок, компот, пиво. Сверху натягиваю пищевую пленку и делаю отверстия. Мошки летят на запах, попадают в стакан, а вылететь из него не могут.

**О. Смирнова.**

## Свечка избавит от плесени

Избавиться от плесени на швах между плиткой в ванной мне помогает обычная парафиновая свечка. Тупым концом свечи несколько раз провожу по грязным швам, и они очищаются. В дальнейшем парафиновая пленка защищает швы от образования плесени и попадания грязи.

**О. Федосова.**

## Полотенца без пятен

Делаю в тазике солевой раствор: на 5 л воды - 5 ст. ложек соли. Замачиваю кухонные полотенца и оставляю на 1 час. Затем стираю в машинке как обычно. Особенно хорошо такой раствор выводит пятна от кофе и помидоров.

**А. Кузьмина.**

## Кофе от затхлости

Кофе удаляет запахи и при этом не пропитывает вещи своим ароматом. Просушите кофейную гущу, завяжите в несколько слоев марли и положите в шкаф, если в нем появился неприятный запах.

**О. Шмелева.**

## Панировка из манки

Для панировки котлет перед жаркой использую манную крупу. Котлеты получаются менее жирными с приятным привкусом. Попробуйте!

**Е. Громова.**

## Приправа из семян

Пряная зелень, растущая в огороде, - петрушка, укроп, тмин - дали семена. Часть из них использую для сева, а другую перетираю в ступке - получается замечательная приправа, не хуже самой зелени.

**И. Остапова.**

## Ржавчина на раковине

Ржавые пятна на стенках раковины отлично оттираются смесью поваренной соли и скипидара. Приготовьте ее в виде густой кашицы.

**Д. Макарова.**

## Клей на одежде

Положите вещь в морозилку на час: клей станет хрупким, и его южно будет аккуратно счистить с ткани руками.

**И. Волокушина.**



## МОЕМ БУТЫЛКИ БЕЗ ЕРШИКА

\* Мелко нарвите газету, бумагу. Затолкайте клочки в бутылку, всыпьте туда же ложку песка, влейте стакан воды и хорошенько взболтайте. Потом сполосните бутылку водой.

\* Насыпьте в бутылку мелкие кусочки сырой картошки, залейте водой до половины и энергично взболтайте. Затем сполосните бутылку сначала мыльной, потом чистой водой.

**Н. Панова.**

## ПРОДЛИМ ЖИЗНЬ РЕЗИНОВЫХ ПЕРЧАТОК

\* Закончив работу в перчатках, я не снимаю их, а мою руки с мылом и вытираю насухо полотенцем.

\* Снимая перчатки, выворачиваю их наизнанку и снова припудриваю тальком.

\* Сушу перчатки, прикрепив к веревке прищепкой за край манжеты, а не перегибая через веревку.

\* Чтобы не создавался вредный для кожи парниковый эффект, руки во время работы обязательно должны контактировать с воздухом, поэтому перчатки размером побольше гораздо гиги-

еничнее тех, что сидят на руке в облипку.

\* Опять же, не снимая перчаток, можно насыпать на ладонь 1 чайн. ложку талька или детской присыпки и растереть по всей поверхности, особенно между пальцами. Если под рукой нет талька, можно использовать картофельный крахмал.

\* Никогда не натягивайте перчатки - так они быстрее разорвутся. Лучше присыпьте руки тальком или крахмалом.

**О. Тимохина.**

! Вернуть блеск золотым и серебряным украшениям можно, промыв их следующим составом: в 1/2 стакана мыльного раствора добавьте 1 чайн. ложку нашатырного спирта. Можно для этого использовать мягкую зубную щетку. После обработки сполосните изделие водой и вытрите досуха.

## ГЛАДИМ... БЕЗ УТЮГА!

Берем в равных пропорциях 1 часть 9%-ного уксуса, 1 часть воды, 1 часть любого (даже самого дешевого) смягчителя для белья. Все хорошо перемешиваем и переливаем в разбрызгиватель. А теперь самый долгожданный момент. Берем вещь, которую нужно утюжить, и

сбрызгиваем полученным составом. О чудо! Она на глазах начинает выравниваться и приобретать эстетический вид. Экспериментально было проверено и на светлых тканях. Результат отличный - пятен не составляет!

**Е. Громова.**

## Пригодится

\* Протирать зеркала можно ватой, смоченной в одеколоне или спирте (водке).

\* Если щетка для масляных работ очень жесткая, нужно на минуту опустить ее в кипящий уксус.

\* Для того, чтобы на колготках не было стрелок, достаточно сбрызнуть их лаком для волос.

\* Кеды и кроссовки лучше всего мыть зубной щеткой смесью соды и стирального порошка.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



Неудачи на кухне случаются даже у самых опытных хозяек. Что-то пересолили, пересушили или пригорело... Это не повод расстраиваться и отправлять блюдо в мусорное ведро.

## ИСПОРТИЛИ БЛЮДО? НЕ БЕДА!

### Получилось слишком сухо

Для рыбы и мяса (в том числе субпродукты) лучше всего подойдут томатный, сметанный или сливочный соус - потушите в любом из них пересушенные продукты. Сухую выпечку можно пропитать сиропом или кремом.

### Переборщили с солью?

Пересолили суп или бульон? Главное правило - не разбавляйте водой! Это не только подпортит вкус блюда, но и сделает бульон мутным, что не очень аппетитно. Лучше добавьте в суп чуть больше овощей или круп. А в бульон, если он не сильно пересолен, немного сахара. Если суп и без того густой, опустите в него немного риса или картофеля в марлевом мешочке. Они впитают лишнюю соль, а после их легко можно вынуть.

К пересоленному мясу или рыбе можно приготовить несоленый соус или гарнир. К фаршу добавьте немного измельченного сырого картофеля, кабачок, морковь или несоленый отварной рис. Пересоленные овощи потушите в сметане или превратите их в пюре, смешав с несолеными ово-

щами. Пересоленные грибы замочите на некоторое время в небольшом количестве воды, подкисленной лимоном.

### Если блюдо переварено

К разваренным овощам добавьте пряности и немного мясного фарша и бульона - получится отличный соус. А с помощью блендера можно приготовить пюре. Разваренные и слипшиеся макароны промойте холодной водой и используйте для запеканки.

### Ой, подгорело!

Если подгорела выпечка, срежьте подгоревшую корочку, «замаскируйте» ее кремом, сметанным соусом или натертым шоколадом. То же самое можно проделать со сладкими запеканками.

Подгорело мясо? Срежьте подгоревший слой и продолжайте обжаривать, добавив воды или бульона. Нейтрализовать запах и привкус гари можно, если добавить горячее молоко в пригоревшее блюдо.

Если пригорела каша, поставьте каст-

рюлю в холодную воду, аккуратно снимите верхний слой и переложите его в другую кастрюлю. Долейте в кашу кипяченое молоко, подсластите и добавьте масло.

### Слишком много перца

Мясо и рыбу могут спасти измельченные свежие томаты. Их же можно добавить и в переперченный суп - томаты впитают излишнюю остроту и придадут блюду насыщенный вкус и аппетитный цвет. Также можно добавить в бульон несколько чайных ложек сахара. Вместо помидоров можно использовать томатную пасту, сок лимона, лайма или уксус в небольшом количестве. Берите по 2 чайн. ложки лимонного сока или томатной пасты или 1 чайн. ложку яблочного уксуса на 3 л приготовленной еды.

**НИКОГДА НЕ КЛАДИТЕ МЯСО, КУРИЦУ ИЛИ РЫБУ НА ГРИЛЬ, СКОРОДУ, ПРОТИВЕНЬ ПРЯМО ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА. БЛЮДО ПОЛУЧИТСЯ ПЕРЕЖАРЕННЫМ СНАРУЖИ И СЫРЫМ ВНУТРИ.**



### Глицерин - помощник в доме

Сейчас в магазинах много средств для уборки, но стоят они дорого. А ведь есть дешевый помощник.

\* Глицерин используют для полировки мебели и других поверхностей, потому что он отлично отталкивает пыль. Достаточно нанести пару капель на салфетку и протереть полированную мебель. Глицерин образует на поверхности невидимую пленку, которая защищает от пыли.

\* Чтобы придать полам из линолеума блеск, при уборке добавьте немного глицерина в воду. Такой раствор подойдет и для ламината, и для паркета.

\* Чтобы зеркало в ванной не запотевало, смочите салфетку в глицерине и натрите его.

\* Кожаные изделия (куртки, сумки и обувь) полезно протирать глицерином - они становятся мягче и блестят.

\* Глицерин можно использовать для ухода за приборной панелью автомобиля. Налейте в распылитель 30 мл воды и 10 мл глицерина. Взболтайте и распылите на приборную панель. Протрите микрофиброй до блеска.

### Сода и масло - от жира и нагара

Бывает, что нужно срочно почистить плиту от жира и нагара, а под рукой нет ни одного чистящего средства. Тогда я смешиваю пищевую соду и любое растительное масло (примерно в равных пропорциях) до состояния жидкой сметаны. Смачиваю загрязненные поверхности водой из пульверизатора или протираю влажной губкой. После мазками наносю получившееся средство, уделяя особое внимание самым загрязненным местам. Оставляю на несколько минут, потом жесткой стороной губки протираю поверхность. Вот так без едкой химии получается идеальный результат.

Диана.

### Избавиться от катышков легко

Я пробовала много разных способов, как удалить катышки с одежды, пока не наткнулась на один совет, который теперь все время выручает меня. Заливаю в емкость воды, растворяю в ней таблетки аспирина (на 1-1,5л - 1 таблетка). Замачиваю вещь на час. После отжимаю и отправляю в стиральную машину на подходящий для данной ткани режим. Вот и все - одежда снова без катышков и радуется глаз!

Альбина.

## 6 ХИТРОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СДЕЛАТЬ БЕЛЬЕ МЯГКИМ БЕЗ КОНДИЦИОНЕРА

Совсем не обязательно покупать дорогие средства для стирки. Подручные тоже смогут сделать вещи мягкими и без всякой небезопасной химии!

### 1. Уксус

Столовый уксус добавляют при стирке для удаления пятен и смягчения волокон ткани. Нас сейчас интересует второй пункт. Отбить уксусный запах помогут 5 капель любого эфирного масла. Аромат выберите на свое усмотрение, многие хозяйки хвалят лаванду и мяту. Постельное белье после такой стирки помогает успокоиться и быстрее заснуть. Для белых вещей добавляй стакан такого домашнего кондиционера с уксусом, для цветных - в два раза меньше. Если переборщила, запусти цикл полоскания второй раз. Есть и еще один плюс в использовании уксуса - это средство убережет машинку от плесени и затхлости.

### 2. Сода

Как и уксус, обладает смягчающими и очищающими свойствами. Для приготовления домашнего средства возьми 100 мл теплой воды, полторы ложки соды, несколько капель эфирного масла. Последний ингредиент - по желанию. Те, кто пробовал этот лайфхак, утверждают, что белье сохраняет аромат до 6 дней. Дольше, чем от покупного средства. Можно даже не растворять гидрокарбонат натрия, а сразу засыпать столовую ложку в отсек для кондиционера. Таким же эффектом обладает мелкая поваренная соль.

### 3. Бальзам для волос

Бывает так, что косметика не подходит для волос или кожи, тогда ее можно использовать в других целях, например, в качестве кондиционера во время стирки вещей. Возьми 20 мл бальзама, смешай с 30 мл столового уксуса и 60 мл очищенной воды. Все компоненты тщательно перемешай, залей в ма-

шинку. Шампунь не подойдет, так как сильно пенится - это может привести к поломке машинки.

### 4. Мячики

Если ты или члены твоей семьи страдают аллергией, то подойдет не химический, а механический способ смягчения - мячики для стирки. Это такие резиновые круглые штуки с выступающими «шипами», в процессе они взбивают вещи, помогают не скатываться пуху, синтепону и другим наполнителям. Некоторые используют вместо них шарики, скатанные из фольги. Но этот способ не годится для деликатных тканей - острые края могут оставить зацепки.

### 5. Нашатырный спирт

Замачивание в нашатырном спирте смягчает волокна ткани. Добавляй 1 чайную ложку на каждый литр воды. Положи вещи в тазик, оставь на полчаса или дольше, затем стирай, как обычно, в машине-автомат. После замачивания помещение лучше проветрить от едкого запаха аммиака. Не такой «вонючий» метод - солевой раствор. Суть та же: положи текстиль в соленую воду на 2 часа, постирай и прополощи. Это смягчает даже толстые махровые полотенца.

### 6. Гель для стирки

На жесткость вещей влияет и само средство для стирки. Попробуй вместо порошка использовать жидкие гели или капсулы, разница будет сразу заметна. Еще примечательный факт: если перед загрузкой включить цикл полоскания, то белье после стирки станет мягким. Почему так? Смываются следы порошка, которые остались после предыдущего раза.



# ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ДЛЯ ВОЛОС:

## ОДОБРЕНО ТРИХОЛОГАМИ!

**На кухне без дела грустит бутылочка яблочного уксуса? Срочно несите ее в ванную комнату! Это единственное народное средство для здоровья волос, которое признают полезным трихологи и парикмахеры.**

**И** не зря! В яблочном уксусе содержится 16 аминокислот - в три раза больше, чем в самих яблоках. А еще в этом продукте есть кальций, магний, железо, медь, натрий, фосфор, сера, витамины А, С и группы В. Яблочный уксус разглаживает поверхность волоса, снимает статику, облегчает расчесывание. Он полезен абсолютно всем - и обладательницам жирных волос, и тем, у кого сухая кожа головы.

### Пять проблем, которые решит яблочный уксус

**Перхоть.** Этот продукт известен своими антибактериальными свойствами. Он борется с грибком, вызывающим перхоть, поддерживает оптимальный pH кожи головы и нормализует выработку кожного сала.

**Тусклый цвет.** Регулярные ополаскивания яблочным уксусом подарят вашим волосам глянцевый блеск с «переливами», как у рекламных красоток.

**Эффект «одуванчика».** Яблочный уксус укрощает электризующиеся волосы, распутывает колтуны и создает эффект ламинирования. Ни один бальзам не сделает волосы такими рассыпчатыми, как уксус! Эффект легкости осо-

бенно понравится обладательницам кудряшек.

**Выпадение волос.** Яблочный уксус укрепляет волосные луковицы, питает и укрепляет корни, благодаря чему волосы перестают выпадать и быстрее растут.

**Нет объема.** Уксусные ополаскивания помогают сохранить прикорневой объем даже на второй день после мытья головы.

### Как использовать?



Готовить раствор нужно перед мытьем головы. Разведите яблочный уксус водой в соотношении 1:5 и перелейте в емкость с пульверизатором. Распылите полученный состав на вымытые волосы и помассируйте кожу головы.

Можно приготовить раствор и просто обдать им вымытые волосы (ополоснуть), после чего втереть состав в кожу головы.

После использования яблочного уксуса промокните волосы полотенцем и не сушите феном, а дайте им высохнуть естественным образом.

✓ **Ополаскивание волос яблочным уксусом незаменимо для любителей луковых масок: они отлично справляются с проблемой интенсивного выпадения волос, но оставляют сильный неприятный запах. Уксусный раствор быстро его нейтрализует.**

### Как часто?

Не стоит использовать яблочный уксус после каждого мытья головы. Частота зависит от типа волос: нормальным и сухим достаточно 1 раза в неделю, жирным - 2 раза.

### Домашний

#### или магазинный?

Разумеется, любой продукт, приготовленный дома, полезнее промышленного. Если же вы решили воспользоваться магазинным яблочным уксусом, ищите такой, на этикетке которого написано: «Уксус яблочный натуральный». Крепость - не выше 6%. В его составе не должно быть ароматизаторов и красителей. Еще один признак натурального продукта - небольшой осадок на дне.

### МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВМЕСТО ЯБЛОЧНОГО УКСУСА СТОЛОВЫЙ ИЛИ ВИННЫЙ?

**Столовый уксус производится из синтетической уксусной кислоты и не содержит в своем составе ценных веществ. Его единственная польза при ополаскивании волос - нейтрализация щелочной среды после применения шампуней.**

**Что касается винного уксуса, он содержит витамины, минералы, органические кислоты и является природным антисептиком. Но, к сожалению, при промышленном производстве этот продукт подвергается пастеризации, при которой большая часть полезных веществ разрушается.**

При выборе стрижки важно учитывать индивидуальные особенности: тип и цвет волос, форму лица. Лучше, если вам поможет мастер - он заодно оценит состояние прядей и порекомендует уход. Мы же советуем отказаться от сульфатных шампуней, горячей сушки феном и хлопковых наволочек (замените их шелковыми). Это позволит сделать пряди мягкими, блестящими и крепкими. А значит, проблем с укладкой не возникнет.

### Каре

По мнению стилистов, каре унифицирует возраст и визуально приближает женщину к 27-30 годам. Это идеальный вариант для дам 35-40 лет, которые хотят выглядеть моложе своих ровесниц. Каре может быть разным: градуированным, с филированными прядями, косым пробором, челкой. Для овального лица идеально подойдет градуированное каре. Если у вас круглая форма лица, остановитесь на косом проборе. Кстати, с таким пробором тонкие волосы будут выглядеть пышнее.

### Кудряшки

Вьющиеся волосы способны превратить любую женщину в молодую девушку - считают стилисты. Все дело в том, что кудряшки ассоциируются у нас с юным возрастом. Важный нюанс: кудри не должны быть слишком упругими и крупными. В моде легкая небрежность. Воспользуйтесь плойкой, чтобы создать небольшие кудряшки, а вот от бигуди лучше отказаться. И не забудьте перед укладкой нанести на пряди термозащитный спрей или мусс (фото 1).

### Асимметрия

Асимметричная стрижка сделает образ неординарным. А еще позволит женщине сбросить лет 10, не меньше. Чаще всего такие стрижки выполняются на короткие волосы. Советуем обратить внимание на стрижку-шапочку. Короткая длина с одной стороны лица удачно сочетается с длинными прядями до подбородка с другой стороны лица. Такая прическа подчеркивает скулы и шею. Если вы выбрали асимметричную стрижку, откажитесь от мелирования или цветного окрашивания. Стрижка



## КАКИЕ СТРИЖКИ ДЕЛАЮТ МОЛОЖЕ?

**Правильно подобранная стрижка способна скорректировать овал лица и сделать внешность визуально моложе. Перед вами несколько стильных вариантов.**

самодостаточная, а потому не требует дополнительных манипуляций с волосами (фото 2).

### Средний каскад

Каскад длиной до плеч добавляет образу динамики, а это инструмент омоложения. Важно выбрать оптимальную длину самого короткого слоя стрижки. Он должен быть на уровне той части лица, которую вы хотите подчеркнуть (скулы, подбородок, шея). При прямоугольной и квадратной форме лица дополните средний каскад асимметричной челкой. Также это может быть челка-шторка. Для круглой формы лица пряди возле скул лучше оставить удлиненными (фото 3). Каскад допустимо сочетать со сложным окрашиванием, мелированием, кератиновым выпрямлением.

### Удлиненный боб

Подойдет обладательницам круглой и

квадратной формы лица. В отличие от классического боба, волосы в данном случае доходят до плеч, обрамляя скулы, и делают образ более женственным.

Многоступенчатая техника выполнения стрижки позволяет сделать волосы более объемными. По желанию можно дополнить образ челкой. Если у вас гладкие пряди, остановите выбор на прямой челке. Волосы от природы вьются? Тогда вам подойдет рваная или косая челка (фото 4).

Удлиненный боб удобно собрать в хвост или пучок, но чаще волосы оставляют распущенными, укладывая их с помощью фена или плойки.

**✓ СТРИЖКИ С УДЛИНЕННЫМИ ПЕРЕДНИМИ ПРЯДЬМИ НЕ ТОЛЬКО ОМОЛАЖИВАЮТ, НО И СТРОЙНЯТ. НАПРИМЕР, КАРЕ ЧУТЬ НИЖЕ СЕРЕДИНЫ ШЕИ. ЗА СЧЕТ ПРЯДЕЙ У ЛИЦА МОЖНО СКРЫТЬ ОКРУГЛОСТЬ ЩЕК.**





## ХОЛОДНЫЙ СУП С ПЕРЦЕМ

**На 4 порции: 1 красная луковица, 500 г огурцов, по 1 стручку зеленого и красного сладкого перца, 70 г укропа, 1/2 стручка перца чили, 1 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.**

Лук очистить и мелко порубить. Огурцы вымыть и нарезать маленькими кубиками (2 ст. л. отложить). Сладкий перец вымыть, разрезать пополам и удалить сердцевину с семенами. Мякоть нарезать маленькими кубиками. Половину отложить.

Перец чили, удалив семена, порубить. Укроп вымыть, хорошо обсушить, разложив его на бумажном полотенце, и затем мелко нарезать.

Все подготовленные ингредиенты измельчить в блендере, добавить лимонный сок, оливковое масло, посолить и поперчить. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем разлить по тарелкам, украсить сладким перцем и нарезанными огурцами.

## ЗАКУСКА ПО-КОРЕЙСКИ

**На 4 порции: 1 кг маленьких огурцов, 1,5 ч. л. соли, 2 ст. л. уксуса, 2,5 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. молотого красного перца, 1 ст. л. кунжута, 4 ст. л. кунжутного масла, 5 зубчиков чеснока, зелень по вкусу.**

Огурцы вымыть и хорошо обсушить. Нарезать длинными брусочками, сложить в миску и посолить. Оставить на 20 мин, затем откинуть на сито.

Чеснок очистить, пропустить через пресс и перемешать с подготовленными огурцами. Приправить перцем, полить соевым соусом и уксусом.

Растительное масло сильно нагреть на сковороде, затем снять с огня и перемешать с кунжутом. Дать немного остыть. Масло с кунжутом вылить на огурцы и хорошо перемешать. Дать полностью остыть и убрать в холодильник на сутки. Перед подачей на стол украсить зеленью.



## СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

**На 4 порции: 1 куриное филе (около 250 г), несколько листьев салата, 1 свежий огурец среднего размера, 2 небольшие булочки, 100 г плавленого сыра, зелень по вкусу, соль, молотый черный перец.**

Куриное филе вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Немного посолить, поперчить и запечь в фольге или кулинарном рукаве до готовности (около 40 мин). Дать остыть и затем нарезать тонкими ломтиками слегка наискосок.

Листья салата вымыть и обсушить, разложив на бумажном полотенце. Огурец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Булочки разрезать на половинки и подрумянить в тостере или на сковороде-гриль. Каждую смазать плавленым сыром.

На нижние уложить ломтики куриного филе, затем - листочки салата, кружочки огурца и снова филе. Накрыть верхними половинками булочек.



## САЛТИМБОККА С РАГУ

**На 2 порции: 500 г лисичек, 1 зубчик чеснока, 2 веточки петрушки, 400 г филе телятины, 4 ломтика бекона, 2-3 листочка шалфея, 6 ст. л. оливкового масла, 50 мл белого вина, соль, молотый черный перец.**

Грибы перебрать и почистить. Крупные нарезать ломтиками. Вымыть и обсушить. Чеснок очистить и порубить. Петрушку вымыть, хорошо обсушить и мелко нарезать.

Филе телятины разрезать на 4 ломтика. Каждый отбить, посолить и поперчить по вкусу. По ломтикам распределить бекон и листочки шалфея. Сложить пополам и скрепить зубочистками.

В сковороде нагреть половину масла и обжарить мясо с начинкой. Завернуть в фольгу и убрать в теплое место.

В сковороду добавить масло и подрумянить чеснок. Подмешать грибы и жарить 10 мин. Влить вино, тушить 10 мин. Мясо подать с грибным рагу. Можно дополнить отварным рисом.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ПАСТЕЙ

**На 2 порции: 180 г короткой пасты (перья, спиральки), 100 г ветчины, 1 луковица, 200 г лисичек, 4 ст. л. оливкового масла, 5 ст. л. белого полусухого вина, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г помидоров черри, 50 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.**

Пасту отварить в кипящей подсоленной воде (10 мин). Ветчину нарезать короткими полосками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Грибы почистить, вымыть и нарезать.

В сковороде нагреть масло и слегка подрумянить лук. Добавить грибы, ветчину и, помешивая, жарить 10 мин.

Влить белое полусухое вино, лимонный сок, посолить, поперчить и тушить на маленьком огне 5-7 мин.

Помидоры черри вымыть и разрезать на четвертинки. Соединить с пастой, грибами с ветчиной и перемешать. Посыпать тертым сыром. Можно украсить зеленью.

## ТЕФТЕЛИ ПО-ФИНСКИ

**На 4 порции: 1 ломтик белого хлеба, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 7 ст. л. растительного масла, 750 г рубленого мяса, 1 яйцо, 2 ст. л. горчицы, по 50 г панировочных сухарей и молотого миндаля, 500 г лисичек, 300 г картофеля, соль, молотый перец.**

С хлеба срезать корку, мякиш залить 150 мл холодной воды и оставить на 15 мин.

Лук с чесноком очистить, порубить. В сковороде нагреть 2 ст. л. масла. Слегка подрумянить на нем лук с чесноком. Дать остыть, соединить с мясом, яйцом, горчицей, посолить и поперчить.

Из получившегося фарша сформовать шарики. Обвалять в смеси сухарей и миндаля. Обжарить на 3 ст. л. масла.

Лисички и картофель нарезать, обжарить на оставшемся масле. На стол подать вместе с тефтелями. Можно посыпать измельченной зеленью.





## Среда обитания

Для определения страны или региона, в котором вы жили в прошлой жизни, возьмите день рождения и умножьте его на месяц. Все цифры из полученного числа сложите между собой. Нужно добиться однозначного результата.

1. Территории, которые пересекаются экватором, либо острова в Арктике.
2. Страны Средиземноморья или тихо-океанское побережье Австралии.
3. Япония.
4. Крупный город Аргентины либо страны Аравийского полуострова.
5. Деревушка в Германии или территории на границе Мексики с США.
6. Север Африки, а также вероятное место проживания - полуостров Камчатка или остров Сахалин.
7. Одно из микросоударств Европы или горы Тибета.
8. Великобритания либо север современной Канады.
9. Индия или страны Центральной Африки (там, где сейчас Ангола, Конго, Чад).

## Это было недавно, это было давно

Теперь выясним, сколько лет (или столетий) назад было ваше прежнее воплощение. Ко дню рождения нужно прибавить две последние цифры года, в который вы появились на свет. Вновь

добиваемся однозначного результата.

1. 100 лет / 200-250 лет / 500 лет.
2. 130 лет / 289 лет / 333 года.
3. 180 лет / 111 лет / 1000 лет.
4. 150-200 лет / 400 лет / 100 лет.
5. 98 лет / 555 лет / 345 лет.
6. 458 лет / 235 лет / 180 лет.
7. 880 лет / 123 года / 330 лет.
8. 190 лет / 220 лет / 542 года.
9. 125 лет / 259 лет / 777 лет.

## Мужское-женское

Далее можно высчитать свой пол и узнать внешние характеристики.

День своего рождения умножьте на сумму цифр, входящих в это число. Например, вы родились 26-го числа.

Считаем:  $26 \times (2 + 6) = 26 \times 8 = 208$ .

Следом, как обычно, переходим к сложению:  $2 + 0 + 8 = 10$ ;  $1 + 0 = 1$ .

1. Высокий мужчина крепкого телосложения с темной кожей / полная женщина среднего роста.

2. Женщина-карлик / худой мужчина с рыжими волосами.

3. Женщина-мулатка / мужчина с узким разрезом глаз.

4. Мужчина с большими глазами и темными волосами / темнокожий мужчина невысокого роста с обильной растительностью на лице и теле.

# ДЕЛО ПРОШЛОЕ

Машина времени по-прежнему остается мечтой фантастов. Но перенестись в свое прошлое можно и без чудо-техники. Достаточно проанализировать дату рождения.

5. Полный низкорослый мужчина / женщина «мужского» телосложения и с такими же чертами лица.
6. Темнокожая женщина с множеством татуировок / коренная женщина.
7. «Грузный» мужчина, страдающий одышкой / высокая стройная женщина с большим количеством пирсинга.
8. «Миниатюрная» женщина / мужчина с женскими чертами лица.
9. Мужчина или женщина спортивного телосложения.

2. Выходили замуж дважды / супруги не было.

3. Ждали предложения руки и сердца, но так и не получили его / не женились.

4. Было несколько жен одновременно / женились по принуждению.

5. Вышли замуж из-за денег, а потом долгое время имели отношения на стороне / было много любовниц, но женой из них так никто и не стал.

6. Заставили каким-то нечестным способом выйти за себя замуж / не выходили замуж.

7. Были влюблены в человека, который не мог быть с вами / супруга пропала при загадочных обстоятельствах.

8. Вышли замуж по большой любви / развелись и больше не женились.

9. Замуж не выходили, состояли в отношениях, которые так и не закончились официальным браком.

## Профессию не выбирают?

Для определения того, чем вы занимались в прошлой жизни, сложите между собой результаты первых трех расчетов.

1. Занимались сельским хозяйством, были «альфонсом» или шаманом.

2. Ученым, пиратом или вином.

3. Мореплавателем, владельцем плантации или отшельником, живущим в непроходимых местах.

4. Шейхом, чиновником или сумасшедшим врачом, верящим в алхимию.

5. Владельцем пивоварни (сыроварни), танцовщицей или ковбоем.

6. Торговцем, исследователем или рыболовом («охотником» за жемчугом).

7. Монахом, прокурором или художником.

8. Певцом, сыщиком или правителем (занимали какой-либо руководящий пост).

9. Рабыней, рикшей или добытчиком золота («искателем приключений»).

## Семейные узы

Для того чтобы выяснить свое семейное положение в прошлой жизни, вычитите из года рождения день, а потом и месяц, в которые родились. Результат складывайте до тех пор, пока не получите цифру от 1 до 9.

1. Были женаты / рано овдовели.

## Жизнь заканчивается

### - жизнь начинается

Чтобы узнать, как вы ушли из прошлой жизни, перемножьте результаты первого расчета (место жительства) и третьего (пол и внешние характеристики). Потребуется опять однозначное число.

1. Умерли в старости / после 40 лет от болезни.

2. Были долгожителем / стали жертвой преступника в 22 года.

3. Совершили суицид в юности / умерли после 50 лет.

4. Пропали без вести после 30 лет / дожили до 100 лет.

5. Причина смерти - несчастный случай после 20 лет / умерли после 90 лет.

6. Погибли во время природной катастрофы в 50-55 лет / скончались после 20 лет во время эпидемии.

7. Умерли естественной смертью в старости / погибли от врачебной ошибки в 54 года.

8. Дожили до 80 лет / убил соперник в 31 год.

9. Скончались из-за болезни в 27 лет / жили до 77 лет.

Земляк "Рено"						Кара для болтуна				Подготовка машины	Свидание	"Вискас" в миске	Моет бутылку изнутри
Лунная у Бетховена	Фанат рюкзака	Трава второго укуса	Детское мировосприятие	Бурный поток в горах	На экране для чтения	Пресс... с промокшей	"Якорь" в часах						
Зимний транспорт	Трезво смотрит на жизнь				Немецкая госпожа	Президентские неволи	Гонимые резвых трёхлеток			Сухая протока		Бурый наставник Маугли	
		Керамика в глазури	Выдра-мореплаватель	Место спуска судов	Благородный родич овоща	Президентские неволи	Первый ледокол Арктики						
Сословие поиндийски	Удовольствие со вкусом					Якорная стоянка судов	Бескрылая птица			Пруд на юге		Жирок в подшивнике	
		Открывает азбуку греков											
Клерк мелкого калибра	Транспорт для горок	В неё мажут галушки	Вешалка для улова	Лобовая атака	Процесс заготовки дров		Заряд страсти						
					"Атом" живого организма	"Весло" морского котика	Одномачтовый парусник	Башмак баскетболиста	Компонент марины	Сладкая ячейка в улье	Дверь палатки		
	1/2 чарки или 1 хосушка	Небесный месяц			Река, пополняющая Волгу				"Тихая" траншея				
			Кус батальона			Локомотив на соларке							
	Босс с нагайкой	Таверна по-русски			Окружение				Разумный смысл суждений				
			Обледевший снег			Примитивный плуг			Шипящий друг Маугли				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №37

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Тыл. Паспорт. Два. Або. Раб. Лаокоон. Буги. Ромм. Двор. Медина. Придаток. Флик. Майкл. Раиса. Зоб. Иглу. Корт. Бирма. Ан. Риал. Нос. Часть. Катанка. Тишина. Дан. Нил. Валяй. Арт. Кама. Орнелла.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Леопольд. Впрок. Разин. Христофор. Борис. Шик. Рим. Аттила. Ого. Дактиль. Май. Пава. Танкетки. Долг. Кило. Облик. Яр. Рубинштейн. Графа. Онтарио. Литр. Сандал. Маис. Ма. Карл. Альбом. Кабан. Санта.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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



# НЕ ВСЕМ КОШКАМ ЛАСКА ПО ДУШЕ

**Одни кошки покорны и позволяют гладить себя сколько угодно, пока их хозяева щедры на ласку. Другие же, когда им это надоест, начинают вырываться из рук, прыгают с хозяйских колен и убегают.**

**Н**о есть еще один тип поведения кошек - самый распространенный. Они реагируют на излишнюю, с их точки зрения, ласку агрессивно: царапают и кусают. Нападение бывает неожиданным и совершенно необъяснимым и оставляет хозяина не только с кровотокающими ранами, но и в глубоком недоумении.

### Причины агрессии

**Не привыкла к человеку.** Кошек надо приучать к людям с раннего возраста. Животные, которые общались с человеком хотя бы по 5 минут в день до 7-недельного возраста, будут ласковее и доверчивее, чем животные, которые в этом возрасте не встречались с человеком. Но это не объясняет, почему правильно социализированные кошки иногда проявляют агрессию по отношению к своим хозяевам.

### Не перегибайте палку.

Сначала кошкам нравится, когда их гладят, но затем это начинает раздражать. И когда кошка кусает или царапает хозяина, она как будто пытается сказать: «Хватит, достаточно». Представьте, что кто-то долго гладит вас по спине по одному и тому же месту. Сначала вам это нравится, но затем начинает раздражать. Вам хочется отодвинуться от того человека или попросить его перестать.

**Ей больно.** Постоянная ласка не только

раздражает животных, но и причиняет физическую боль, так как статическое электричество, которое вырабатывается при поглаживании шерсти животного, плохо влияет на его нервную систему.

Если у вашей кошки что-то болит, а вы будете ее гладить именно по этому месту, то это также может стать причиной агрессивного поведения.

**Резкое пробуждение.** Кошке может понравиться ласка, и она практически уснет (хотя при этом ее глаза остаются открытыми). Если она внезапно проснется, то может не сообразить, что вы ее всего лишь гладите. Ей может показаться, что вы пытаетесь схватить ее. Тогда она инстинктивно вас укусит и убежит, прежде чем поймет, что же происходит.

**Срывает зло.** Кошка видит в окне гуляющего по двору бездомного кота, он вызывает у нее злость, которая обращается против владельца, если тому вдруг в этот момент придет в голову прикоснуться к животному.

**Хозяева ситуации.** По этой теории агрессивное поведение объясняется тем, что кошка всегда стремится удержать контроль над ситуацией. Когда начать гладить ее, когда прекратить, она решает сама.

### Полезные советы

**Покажите вашего питомца ветеринару.** Важно узнать, не беспокоит ли его какое-нибудь заболевание, которое может послужить причиной болезненности. Например, артрит шеи, задних или тазобедренных суставов, больные зубы, инфекция в ушах. Поглаживание кошки может усилить эту боль, кошка начнет нервничать в страхе, что вы дотронетесь до больного места.

**Поймите и примите, что не всем кошкам нравятся телячьи нежности.** Каждое животное индивидуально. Некоторым нравится общаться с человеком залезать к нему на руки, бесконечно ласкаться. Другим нравится просто находиться рядом с человеком, поблизости, но более тесный контакт им не нужен. Не в ваших силах переделать характер кошки. Принимайте ее такой, какая она есть.

**Будьте внимательны.** Изучайте язык тела вашей кошки. Возможно, ваша кошка прямо сейчас в настроении поиграть, а вовсе не поласкаться. Поэтому, к примеру, лучше ей кинуть мячик.

### Признаки, которые должны насторожить:

- \* кошка перестала мурлыкать;
- \* подергивает хвостом;
- \* раздраженно машет хвостом;
- \* подергивает шерстью на спине после поглаживания;
- \* напряглась;
- \* уши прижаты к голове;
- \* расширились зрачки;
- \* мяукает;
- \* рычит.

**Никогда не наказывайте кошку за агрессивное поведение.**



# Стиль вашей спальни

**Необязательно делать ремонт, чтобы изменить спальню. Несколько интересных деталей помогут вам обновить интерьер.**

В этой комнате мы отдыхаем после рабочего дня. Очень важно чувствовать себя комфортно в спальне, чтобы эффективно восполнять свои ресурсы. Вот несколько стильных идей, которые освежат помещение.

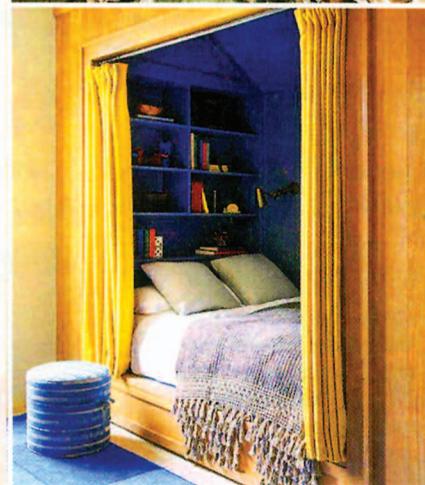
**В духе старины.** Массивное деревянное изголовье, изящные светильники из стекла, банкетка, оформленная под старину, - все эти предметы позволят вам перенестись в прошлое. Придать лоск можно с помощью позолоченных столиков или других необычных аксессуаров.

**Синий цвет для расслабления.** Спальня в синей гамме настраивает на релакс. Здесь можно отвлечься от тревожных мыслей. Для интерьера используйте подушки, картины, ковер в сине-голубой гамме. Эти оттенки хорошо сочетаются с белым, бежевым, молочным.

**Яркие акценты.** Тем, кому не хватает солнечного цвета, стоит добавить яркие акценты в интерьер спальни. Сделайте ставку на жизнерадостные цвета: оранжевый, желтый, персиковый. Только представьте, как приятно по утрам раздвигать оранжевые шторы. Они ассоциируются с солнцем.

**Восточные мотивы.** Если мечтаете во сне оказаться на восточном базаре, прислоните крупные яркие подушки к изголовью кровати, а остальные поставьте перед ними в порядке уменьшения. Чем больше тканей (разной фактуры) вы используете, тем лучше.

**Светлое настроение.** Можно оформить спальню в светлых пастельных оттенках: стул молочного цвета, светлые стены, белоснежное постельное белье. Приветствуются большие окна и несколько минималистичных светильников.



## ОВОЩНАЯ ИКРА С ЯБЛОКАМИ

**Понадобится:** помидоры - 1,5 кг, сладкий перец и яблоки - по 1 кг, морковь - 800 г, лук - 500 г, чеснок - 1 головка, острый перец - 1 шт., подсолнечное масло без запаха - 125 мл, соль - 1 ст. л. (без горки), сахар - 200 г, уксус (9%) - 60 мл, молотая паприка - 1 ст. л.

Овощи и яблоки вымойте, обсушите. У сладкого перца удалите плодоножку и семена, у острого - по желанию. У помидоров вырежьте плодоножку. Помидоры измельчите блендером, вылейте в кастрюлю для варки. Измельчите остальные овощи (кроме чеснока) и яблоки, добавьте к помидорам. Перемешайте, доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на слабом огне 30 мин. Влейте масло, варите еще 30 мин. Добавьте соль, сахар, уксус, тертый чеснок и молотую паприку, варите 30 мин. Разложите икру в стерильные банки и закатайте. Переверните, укутайте до остывания.

## КАПУСТА ПО-НОВГОРОДСКИ

**Понадобится:** капуста - 3 кг, морковь - 200 г, клюква - 100 г, сахар - 1 ст. л., соль - 75 г, лавр - 6-8 шт., черный молотый перец по вкусу.

Капусту нашинкуйте. Морковь натрите на крупной терке. Клюкву вымойте, обсушите. Капусту и морковь выложите в миску. Добавьте сахар, соль и перец. Перетрите руками, чтобы выделился сок. На дно емкости положите 2 лавровых листа. Уложите капусту с морковью, перемежая клюквой и лавром. Утрамбуйте, накройте тарелкой, поставьте гнет. Оставьте в теплом месте на 2-3 дня. Плотно уложите капусту в банки, закройте пластиковыми крышками.

## ПОМИДОРЫ «ОСОБЫЕ»

**Понадобится:** помидоры - 1 кг, лук - 2 шт., лавровый лист - 4 шт., черный перец горошком - 20 шт. Для 1 л маринада: вода - 1 л, соль - 1 ст. л., сахар - 2 ст. л., уксус (9%) - 2 ст. л. на литровую банку.

Помидоры глубоко проколите зубочисткой в области плодоножки. Лук нарежьте тонкими дольками. Выложите часть лука в стерильные банки. Плотно уложите помидоры вперемешку с оставшимся луком. Залейте помидоры в банках кипятком, прикройте крышками, дайте постоять 10 мин. Воду слейте, добавьте в нее соль, сахар и доведите до кипения. В банки положите перец горошком и лавр, влейте уксус. Залейте помидоры кипящим маринадом. Закатайте, переверните, укутайте до полного остывания.

## РИС С ОВОЩАМИ

**Понадобится:** рис (пропаренный) - 1 стакан, кабачки - 1,5 кг, лук, морковь и сладкий перец - по 3 шт., помидоры (мясистые) - 700 г, зелень - пучок, растительное масло без запаха - 150 мл, соль - 2 ст. л. + для варки риса, сахар - 2 ст. л., чеснок - 4 зубчика, уксус (9%) - 3 ст. л.

Рис промойте, отварите в подсоленной воде до полуготовности. Лук нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке, сладкий перец нарежьте соломкой, кабачки кубиками. Обжарьте лук в масле до прозрачности. Добавьте морковь, жарьте все вместе 7-8 мин. Добавьте сладкий перец, жарьте 3-4 мин. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, измельчите в блендере, влейте к овощам. Добавьте 500 мл воды, соль, сахар. Варите 5 мин. Добавьте кабачки, измельченные зелень и чеснок, тушите под крышкой 7 мин. Введите рис, тушите 4 мин. Влейте уксус, варите 1 мин. Закатайте, укутайте.

