

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДОСТА

**№52**

декабрь 2022

**ЮС**

цена:

2,5 лари

**Необычный**

**Гороскоп**

стр.32

**А нужен ли**

**детокс?**

стр.14

**Нумерология**

**Работать или трудиться?**

стр.40

**Почему в холода**

**портится настроение**

стр.18

**Ни с тобой, ни без тебя**

**Фрэнк Синатра и Ава Гарднер**

стр.20-21

**Катрин Асси:**

стр.16-17

**«Очень люблю делать сюрпризы»**





# Свитер с молнией

На пике моды

## С чем сочетать?

**С наступлением холодов свитера становятся как никогда актуальными. В этом сезоне присмотритесь к модели с молнией на высоком воротнике.**



Свитер на молнии, известный также как «лыжный», ранее считался предметом исключительно спортивного гардероба. Сегодня это идеальная базовая вещь на осенний и зимний сезон. Многофункциональный высокий воротник на молнии защищает шею от холода, а универсальный стиль такого свитера позволяет носить его с чем угодно. Чтобы подобрать идеальный вариант, прежде всего, обратите внимание на состав нитей свитера. В нем должно быть меньше акрила и больше натуральных материалов. Также стилисты советуют присмотреться к высоте ворота: он не должен полностью закрывать шею в застегнутом виде, чтобы визуально ее не укоротить. Желательно, чтобы оставался небольшой промежуток между подбородком и свитером - это поможет сохранить правильные пропорции.

Не бойтесь экспериментировать с оттенками и фасонами. Актуальными в этом сезоне будут как тонкие облегающие модели, которые подчеркивают фигуру, так и оверсайз свитера плотной вязки. Они отлично сочетаются с джинсами, кожаными брюками, юбками карандаш и платьями в бельевом стиле в качестве нижнего слоя.

Для создания многослойного образа под свитер наденьте рубашку, футболку или топ в полоску. Декорьте при расстегнутом воротнике подчеркните золотой цепью или цветным чекером из бисера. Поклонницам минимализма такие свитера тоже придутся по вкусу, так как благодаря молнии они смотрятся стильно даже без дополнительных украшений. Желающие поэкспериментировать могут примерить яркие модели и варианты с оригинальными принтами.



## СЕЛИН ДИОН ДИАГНОСТИРОВАЛИ РЕДКУЮ НЕИЗЛЕЧИМУЮ БОЛЕЗНЬ



Канадская певица Селин Дион рассказала, что врачи диагностировали у нее крайне редкое заболевание — синдром мышечной скованности. Об этом исполнительница написала в своем аккаунте в соцсети.

Примечательно, что недуг встречается с частотой один раз на миллион человек. При его прогрессировании заболевший в буквальном смысле превращается в «живую статую».

Неврологическое заболевание является редкой

патологией, которая связана с постепенно нарастающей общей скованностью мышц. Из-за него 54-летняя певица была вынуждена отменить запланированный тур по Европе.

Заболевание оказывает сильное влияние на центральную нервную систему, что в итоге приводит к прогрессированию недуга: со временем человеку становится сложно передвигаться, водить автомобиль и иногда даже есть и разговаривать.

Дион написала, что намерена серьезно заняться лечением для предотвращения развития синдрома. Она добавила, что деньги за купленные билеты будут возвращены.

Напомним, что в январе Селин Дион отменила все свои концерты по Северной Америке из-за мышечных спазмов. При этом на тот момент оставалось в силе летнее турне исполнительницы по Европе.

## ДРЮ БЭРРИМОР НЕ ДАРИТ ДЕТЯМ ПОДАРКИ

Дрю Берримор поделилась подробностями семейной жизни. Актриса рассказала, что не балует детей подарками. Она



формирует у 10-летней Олив и 8-летней Фрэнки осознанность.

Актриса призналась, что в этом году ее дети останутся без рождественских презентов. «Я не дарю им подарки, которые, как мне кажется, являются бесполезными. Но я говорю им: «Я думаю, мы запомним это место, фотографии и опыт — это то, что я хочу вам подарить», — поделилась она.

Берримор отметила, что ее дочери получают много вещей в течение года. «Я не та странная и строгая мама, которая кричит своим детям: «Вы не получите никаких подарков!» Я просто чувствую, что хорошим презентом будут воспоминания. Я лучше потрачусь на это, чем на кукольный домик или что-то в этом роде», — добавила звезда.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223



Мастерская по ремонту часов предлагает широкий спектр услуг, обслуживание часов ведущих швейцарских, европейских и азиатских марок. Осуществляет ремонт часов любой сложности, вне зависимости от их типа, будь то ремонт механических или кварцевых часов.

**РЕМОНТНЫЕ УСЛУГИ:** диагностика и выявление причины неисправности, замена батарейки, замена механизма, установка или замена стекла, ремонт кварцевых часов, ремонт механических часов с ручным заводом, ремонт механических часов с автоподзаводом.

Адрес: проспект Пекина 9 (подземный переход) 571-79-53-12 Роман.

# ЭМИЛИ РАТАКОВСКИ БЫЛА ВЫНУЖДЕНА ОБРАТИТЬСЯ К ДОКТОРУ

Эмили Ратаковски рассказывает о своем опыте терапии, которая помогла ей избавиться от «страха быть брошенной». «Я довольно давно лечусь на терапии», — призналась модель во время подкаста «High Low».

31-летняя Ратаковски объяснила, что, когда она начинала терапию, страдала тревожными расстройствами, но недавно после серии сеансов пришла к выводу, что она чувствует себя гораздо спокойнее.

Эмили развелась с мужем Себастьяном Беаром-МакКлардом на фоне скандала с изменами в начале этого года. Именно это событие привело к обострению тревоги.

«Это значит, что ты действительно не хочешь быть один. Как правило, у нас негативное представле-



ние о себе и позитивное отношение к другим. Поэтому мы часто ищем одобрения, поддержки, отзывчивости от своего партнера. Например, вы всегда обращаетесь к своим родителям за дополнительной поддержкой», — выразила свою точку зрения Ратаковски.

В то время как некоторым людям посчастливилось встретить настоящую опору в лице их партнеров, в жизни Эмили такого не случилось. «Только терапия научила меня быть независимой. Только благодаря лечению я добралась до корня моего страха быть брошенной», — отметила Ратаковски. Она также призналась, что работает над своими отношениями с годовалым сыном Сильвестром. Модель подчеркнула, что хочет быть для него надежной поддержкой.

# ПИ ДИДДИ СТАЛ ОТЦОМ В СЕДЬМОЙ РАЗ

Американский рэпер похвастался в соцсетях, что у него родился ребенок. К слову, ни один из его наследников не родился в браке, и на этот раз исключения не было.

53-летний Шон Комбс (настоящее имя артиста — Прим. «СтарХита») ликовал, когда поделился этим событием. Дидди тут же раскрыл пол и имя младенца. «Я так счастлив приветствовать мою любимую девочку Шон Комбс в этом мире, — написал он. — Мама Комбс, Куинси, Джастин, Кристиан, Чейнс, Далила, Джесси и я все так сильно любим вас! Бог — величайший!»

По информации источника, дочь звезды родилась в октябре. Личность матери не раскрывается. Известно лишь, что последние пуб-

личные отношения Паффа были с Юнг Майами из хип-хоп дуэта City Girls. Да и сейчас девушка хранит совместные снимки в личном блоге.

О планах, и уж тем более о рождении ребенка, влюбленные не распространялись. «Мы встречаемся. Мы ходим на свидания. Мы друзья. Мы отправляемся в экзотические места. Мы прекрасно проводим время. Мы ходим в стрип-клубы, в церковь», — рассказывал о связи с рэпершей Пи Дидди.

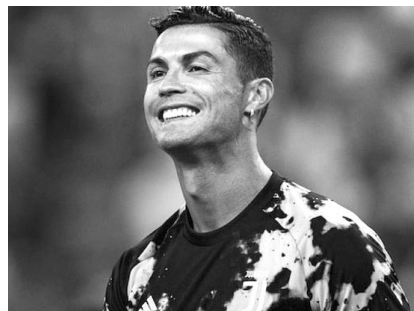
Напомним, у музыканта есть 6 детей, 1 из которых усыновлен — это сын Куинси. Другие наследники исполнителя: Джастин, Кристиан, дочери-близняшки Далила и Джесси, а также дочь Чейнс.



# КРИШТИАНУ РОНАЛДУ ОТРЕАГИРОВАЛ НА СЛУХИ О ПЕРЕХОДЕ В САУДОВСКИЙ КЛУБ

На этой неделе в Сети появилась информация, что Криштиану Роналду переходит в саудовский футбольный клуб «Аль-Наср». Зарплата спортсмена, по слухам, составит около 200 миллионов евро в год, а контакт будет действовать с 1 января 2023 года.

Криштиану Роналду поспешил развеять все эти домыслы. «Нет, это неправда», — сообщил футболист после матча сборной Португалии с командой Швейцарии на



чемпионате мира в Катаре.

Ранее «Манчестер Юнайтед» разорвал контракт с Роналду, который должен был действовать до лета 2023 года. Более того, спортсмен не получил компенсации за расторжение договора. «Все в клубе продолжают думать только о прогрессе команды под руководством Эрика тен Хага, а также о совместной работе ради успеха на футбольном поле», — сказано в официальном заявлении.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**Симптомы синусита - это пульсирующая головная боль, заложенность, выделения, чувство инородного предмета в носу.**

## Симптомы простуды, но не простуда...

### Воспалились пазухи

Синусит-это воспаление в придаточных околоносовых пазухах (синусах). Бывает как у взрослых, так и у детей. Чаще всего развивается на фоне острой респираторной инфекции. Кроме перечисленных симптомов, возникает пульсирующая головная боль, болезненность глазных яблок, плохой сон, усталость. Если не начать лечение, то последствия могут быть серьезными - менингит, снижение зрения, обоняния, отиты.

### Зачем нам синусы

Околоносовые пазухи согревают и увлажняют поток воздуха, который направляется в легкие, защищают от травм, принимают участие в формировании голоса. Они соединяются с носовой полостью ходами и соустьями. Если эти соединения по какой-то причине закрываются (воспалительный или аллергический отек), то воздух

не может свободно циркулировать, а слизь - выводиться из синусов.

Жидкость накапливается, воспаляется - и развивается синусит. Эта болезнь бывает острой (длится не дольше 3 недель). Как правило, причиной выступает ОРВИ, часто симптомы проходят самостоятельно. Хроническая форма - когда признаки воспаления беспокоят больше 3 недель. Причиной часто выступают бактерии, грибки, аллергия.

### Виды синусита по характеру воспаления

Синусит бывает разным в зависимости от расположения пораженной пазухи: фронтит, этмоидит, гайморит, сфеноидит. Воспаление может быть одно- или двусторонним. При поражении пазух с одной стороны речь идет о гемисинусите, а при поражении всех придаточных синусов - пансинусите.



Среди всех вариантов воспаления в отдельную форму выделен и полипозный синусит.

### Причины и лечение

При полипозном синусите разрастается слизистая и образуются выросты. Они могут проникать в полость носа и причинять массу неудобств. Лечат эти полипы консервативно и хирургически. В первом случае используют сосудосуживающие капли, антибактериальные средства, противоаллергические препараты. Это облегчает состояние, но не избавляет от полипов. Терапия должна быть комплексной, включая удаление полипов.

**В. Еремеев,**  
лор, врач высшей категории.

Польза от промывания носа есть. Во-первых, увлажняется слизистая. Во-вторых, нос очищается не только от пыли, но и от патогенных микроорганизмов. Несмотря на очевидную пользу, любители промываний нередко становятся пациентами отоларингологов. Дело в том, что при объемном промывании вода под давлением поступает не только в нос, но и в носоглотку. При заложенности не всегда жидкости удастся быстро эвакуироваться через рот или через другое отверстие, когда слизистая отекает. Она вынуждена идти по пути наименьшего сопротивления: отправляется

## ЛЮБИТЕ НОС ПРОМЫВАТЬ - ОКАЖЕТЕСЬ У ЛОРА

**?** Прочитала в интернете, что промывание носа при ОРВИ не всегда полезно. Расскажите почему?

**С. Гасанова.**

через слуховую трубу прямиком в среднее ухо. Со всеми вытекающими в прямом и переносном смысле последствиями. Микрофлора попадет в барабанную полость (обычно в среднем ухе среда стерильная). Это может спровоцировать отит.

Обильное промывание - рискованная процедура, особенно для маленьких детей с аденоидами.

Чтобы сохранить плюсы

промывания и максимально предотвратить минусы, солевые растворы в нос нужно или брызгать (спреи), или закапывать. Есть два типа солевых растворов: физиологические и гипертонические. Они отличаются концентрацией соли.

Физиологические (0,9%) соответствуют нормальной солености слизи (крови и т. п.), применяются для профилактики ин-

фекции и увлажнения слизистой.

Гипертонические растворы снимают отек, улучшают отток из пазух за счет высокой концентрации соли. Где ее больше - туда поступает вода. Поэтому жидкость покидает ткани и пазухи и выходит в просвет носа, откуда эвакуируется простым высмаркиванием. Плюс разрушаются клеточные стенки бактерий. Минус - пересушивание слизистой после отмены препаратов. Гипертонические растворы не применяют дольше 30 дней.

**В. Белевская,**  
отоларинголог, врач высшей категории.





# ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ НЕОЧЕВИДНЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

**Гинекологические заболевания не всегда вызваны очевидными причинами. Какие сигналы организма важно не пропустить, чтобы вовремя принять меры?**

**Ч**аще всего эндометриоз, миомы, поликистоз яичников и другие гинекологические проблемы обнаруживаются, когда болезнь уже перешла в хроническую стадию и требует срочного лечения. Но их появление можно предупредить - считают врачи. Для этого придется пересмотреть свой образ жизни.

## Застой крови в малом тазу

Главная причина многих женских болезней - застой крови в малом тазу. Это происходит из-за малоподвижного образа жизни, сидячей работы, особенно когда человек принимает неправильную позу (нога на ногу или поджав ноги под себя). В результате не только деформируется позвоночник, но и пережимаются сосуды, а значит, снижается кровоснабжение органов малого таза. Повышается риск тромбоза глубоких вен. Со временем создается среда, благоприятная для развития бактерий, увеличивается риск молочницы и других инфекционных заболеваний. В условиях нарушенного кровоснабжения происходит нарастание тканей и формирование кист, миом, эндометриоза.

В перспективе это ведет к нарушению гормонального фона и бесплодию у пациенток репродуктивного возраста, а у женщин после 50 лет - к возникновению варикоза, тяжелому протеканию климакса.

## Мышечные зажимы

Давно доказано, что эмоции, которые испытывает женщина, так или иначе отражаются на ее здоровье. Это объяснимо сточки зрения физиологии. В разных эмоциональных

состояниях напрягаются разные области тела. Психолог Вильгельм Райх дал название данному явлению - «мышечный панцирь». Согласно его теории, зажимы мышц в тазовой области могут быть вызваны чувствами (страхом, гневом).

Современные исследователи выяснили, что на появление гинекологических болезней влияет неуверенность, жалость к себе, обиды. Из-за постоянных переживаний ложится колоссальная нагрузка на нервную систему, которая регулирует тонус сосудов. Когда женщина испытывает стресс, в ее организме выделяется большое количество гормона стресса кортизола. Он вызывает спазм сосудов, способствует сужению артерий. Так и появляются застои крови.

## Самолечение! Лучше не надо!

Неправильное использование медицинских препаратов (то есть самолечение) тоже является причиной многих болезней. Например, некоторые оральные контрацептивы из-за высокого содержания эстрогена сужают сосуды. В итоге увеличивается свертываемость крови и повышается риск застойных явлений.

Негативным фактором для развития женских болезней считается и раннее начало половой жизни. Возможно преждевременное заражение патогенной микрофлорой, на фоне чего развиваются воспалительные процессы. А не вылеченные инфекции перерастают в хронические болезни - вплоть до бесплодия.

## Как понять, что есть проблема?

Если большую часть дня вы проводите сидя, скорее всего, отток крови в малом тазу нарушен. До-

полнительными симптомами может служить чувство тяжести и давления, ноющие боли и покальвание внизу живота. Нередко боль отдает в ноги, в спину или половые органы.

В запущенных случаях в конце дня могут сильно отекать и неметь ноги. Также возможно учащенное мочеиспускание, недержание мочи, мажущие выделения или кровотечения вне цикла. Срочно обратитесь к гинекологу и сдайте анализу.

## Движение вам в помощь

Лечение должно проходить по схеме, которую назначит врач. Однако в качестве дополнительной меры рекомендованы занятия на расслабление области малого таза и улучшение кровоснабжения в ней. Подойдут восточные танцы - во время отработки движений органы малого таза насыщаются питательными веществами. Также полезны йога, пилатес, плавание, даосские женские практики, интимная гимнастика и любые упражнения, где прорабатывается низ живота, промежность, ягодицы. Выберите нагрузку, которая подойдет вам.

Некоторые боятся того, что накаченные мышцы будут пережимать сосуды. Но все как раз наоборот: ослабленные мышцы нарушают кровоток и способствуют образованию застоя.

По назначению врача можно пройти курс гинекологического массажа. Если у вас сидячая работа, полезно каждые два часа разминаться: приседать, вращать корпусом, делать наклоны. Также откажитесь от ношения узких брюк, утягивающих (моделирующих) капроновых колготок, неудобного нижнего белья и тугих ремней. Это поможет вам снизить риск застойных явлений и многих гинекологических заболеваний.

*Ряд заболеваний, обусловленных гормональными нарушениями, протекает бессимптомно. Именно поэтому важно проходить гинекологический осмотр каждые полгода.*



**Регулярные или периодические запоры способны значительно снизить качество жизни. Наладить работу кишечника помогут диета, массаж и не только.**

## Как помочь кишечнику?

**Е**сли в течение 48 часов пациент не может опорожнить кишечник, то обычно ему ставится диагноз - запор. Наиболее распространенные симптомы: вздутие и боль в брюшной полости, ощущение невозможности избавиться от газов, иногда - рвота.

Таблетки, специальные чаи и сиропы, как правило, решают проблему ненадолго. Для более выраженного и продолжительного эффекта важно завести некоторые привычки.

### Введите

#### в рацион клетчатку

Когда опорожнение кишечника происходит реже одного раза в два дня, стоит пересмотреть рацион питания. Скорее всего, вы едите слишком много рафинированной пищи: сладостей, полуфабрикатов, вязких каш (манка, рис), белого хлеба, а также продуктов с высоким содержанием танина (черный чай, какао, шоколад).

Для нормальной работы ЖКТ необходимо добавить в ежедневное меню больше клетчатки. Ее источниками являются свежие овощи, продукты из необработанной муки, листовые овощи, семена льна, отруби. Можно есть все фрукты, кроме бананов, хурмы, сладких мягких яблок. Очень полезны сливы: они притягивают жидкость в полость кишечника, в результате чего снижается риск запоров.

Пейте не менее 2 л воды в день (в том числе газированной). Нехватка жидкости приводит к иссушению слизистой кишечника и нарушению стула. Также полезен зеленый чай.

Восстанавливайте микрофлору кишечника с помощью пробиотиков и пребиотиков. Их можно получить как из специальных добавок (после консультации с врачом), так и из пищи - кисломолочных продуктов, ферментированных овощей, зелени, фруктов. Кисломолочные про-

дукты желательно употреблять в вечернее время.

### Массаж живота

С помощью самомассажа можно улучшить перистальтику кишечника, снять дискомфорт. Для этого лягте на спину и согните ноги в коленях. Осторожно нажимая, помассируйте зону вокруг пупка средним и указательным пальцами по часовой стрелке в течение 3-5 минут. Глубоко дышите через нос. Возможен непродолжительный метеоризм - это нормально.

Самомассаж желательно практиковать 2-3 раза в неделю, по утрам. Вы заметите положительный эффект через несколько дней.

### Домашняя гимнастика

Простые прогулки и бег, вопреки распространенному мнению, не помогают при запорах. Эффективнее делать следующие упражнения в домашних условиях (используйте спортивный коврик).

Лежа на спине, согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Задержитесь в таком положении на 1-2 минуты. Отдохните в течение минуты и повторите.

Можно усилить эффект, выполнив скручивание: разведите руки, прижав лопатки к полу, ноги опустите на пол с правой стороны от вас, голову поверните в противоположную сторону. Повторите на одну и на другую сторону несколько раз.

### Используйте грелку

**Если запор сопровождается такими симптомами, как спазмы, вздутие и боль в области живота, вам поможет грелка - тепло способствует расслаблению мышц. Поместите грелку в нижнюю часть живота и накройтесь пледом. Через 20-30 минут попробуйте опорожнить кишечник.**



Аккуратно перекатитесь на бок. Лежа на боку, вдохните, максимально выпятив живот. На выдохе втягивайте живот, помогая себе рукой.

✓ *Исследования канадских ученых показали: интенсивные занятия спортом (например, аэробика, езда на велосипеде) способны стимулировать перистальтику кишечника.*

### Не нервничайте!

Иногда деликатная проблема появляется на фоне стресса. Неврологическому запору способствуют конфликты с близкими, повышенная тревожность, частое подавление позывов. Так, некоторые люди страдают от синдрома под названием «не мой туалет». Такому человеку крайне сложно расслабиться и справиться нужду - в непривычной обстановке: на работе, в гостях, в поездке. Действие в этом случае должно быть направлено не только на устранение физиологического запора, но и на гармонизацию психики. Врач может порекомендовать пропить курс легких успокоительных.

Чтобы избежать лишнего стресса, заранее планируйте, где и когда вы сможете посетить дамскую комнату.

Обязательно учитесь расслабляться, не поддавайтесь стрессу, не позволяйте негативным эмоциям захлестнуть вас с головой. По возможности обратитесь к специалисту.

**Если проблема возникла внезапно и долго не проходит, обратитесь к врачу и сдайте анализы. Иногда запор является следствием сахарного диабета, проблем с щитовидной железой или онкологии.**





### Сухой кашель со свистом

При остром бронхите сначала появляются приступы сухого кашля со свистом и хрипами, которые не дают покоя ни днем, ни ночью. Иногда вместе с ними больного мучают насморк и воспаление горла. Пациент чувствует общее недомогание, мышечные боли, жжение за грудиной, поднимается температура (но не выше 38°C). Через 2-3 дня начинается кашель с мокротой, и самочувствие улучшается. Как правило, острый бронхит длится около 10 дней и протекает не тяжело.

Даже после выписки кашель может беспокоить еще 1-2 недели. Если кашель не прошел через 3 недели, велик риск развития хронической формы.

### Хронический бронхит

Это прогрессирующее воспаление бронхов. Он может развиваться как осложнение острой формы или из-за долгого воздействия раздражающих факторов на бронхи. Например, хроническим бронхитом часто страдают заядлые курильщики, а также люди, работающие на вредном производстве, где приходится постоянно вдыхать пыль или химикаты.

О хроническом недуге обычно говорят, если кашель продолжается не менее 3 месяцев в году в течение 2 лет подряд. Кашель при этом глухой, глубокий, усиливающийся в утренние часы, с обильно выделяющейся гнойной мокротой.

**Узнать воспаление бронхов можно по сильному кашлю с мокротой. Если бронхит вовремя не распознать и не вылечить, он может перерасти в пневмонию или астму. Особенно опасно это для сердечников.**

## БРОНХИТ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ДОЛЕЧИТЬ

У страдающих хроническим бронхитом при глубоком дыхании, кашле, физической нагрузке, быстрой ходьбе появляются боли в груди.

### Если появилась одышка

Если на фоне хронического бронхита появилась сильная одышка, значит, болезнь перешла в другую стадию - хронический обструктивный бронхит. Он особенно трудно поддается лечению. При этом недуге из-за отека слизистой оболочки бронхи сужаются и воздух совсем перестает поступать в легкие. Если не предпринимать никаких мер, болезнь станет необратимой.

Таких больных можно узнать по красному цвету лица и вздутым шейным венам.

### Не откладывайте на завтра!

Больному острым бронхитом необходимы полупостельный или постельный режим, обильное теплое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой липового цвета).

Курение категорически запрещается. Для разжижения мокроты эффективны современные ингаляторы. При хроническом обструктивном бронхите применяют в основном препараты, расширяющие бронхи.

Сбивать температуру нужно, если она поднялась выше 38,4-38,5°C. Если температура ниже, позвольте организму самому бороться с вирусом.

При хроническом бронхите, даже несмотря на хорошее самочувствие, необходимо регулярно проводить физиотерапевтические процедуры, массаж и лечебную гимнастику, которая тренирует органы дыхания.

### Опасно недолечить

Часто недолеченный бронхит перерастает в астму, пневмонию, бронхиолит (воспаление мельчайших бронхов, при котором наступает кислородное голодание). Об осложнении может говорить температура, поднимающаяся выше 38°C. Может развиться эмфизема (разрушение альвеол), когда пациенту трудно дышать при любом физическом усилии. Бронхит и эмфизема встречаются и как самостоятельные заболевания, но чаще сопровождают друг друга.

### Чтобы не заболеть

✓ Бронхит передается воздушно-капельным путем, поэтому, чтобы заразиться, достаточно пообщаться с больным. Старайтесь не контактировать с зараженными. Если заболел член семьи, носите 4-слойную марлевую повязку. Не переохлаждайтесь.

- ✓ Откажитесь от курения.
- ✓ Закаляйтесь сами и закаляйте своих детей.
- ✓ Ежегодная вакцинация от гриппа снижает вероятность заболевания.

При бронхите кашель подавлять нельзя, чтобы мокрота не застаивалась в бронхах.

### Кстати...

Есть эффективная, но неприятная процедура - так называемый постуральный дренаж (принятие особого положения тела, чтобы очистить легкие от мокроты). Трудность его заключается в том, что нужно по 20 минут 2 раза в день лежать на диване в очень неудобном положении, когда верхняя половина туловища наклонена вниз. И при этом еще поворачиваться со спины на живот и с боку на бок. Это прекрасный способ освободить легкие от мокроты, но выдерживают его немногие.

**В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.**

# Почки долго терпят и молчат

У этого органа огромный запас прочности. Первые симптомы болезни могут появиться лишь на 3-4-й стадии хронической почечной недостаточности, когда 50% пациентов уже нуждаются в диализе. Как не пропустить болезнь?

## Немой орган

Недавно было проведено исследование. Были обследованы 94 тысячи человек, которые не жаловались на почечные проблемы, а сдавали кровь по поводу других заболеваний. У 4% из них выявили хронические болезни почек. Почки называют немой и терпеливым органом. Первые проблемы появляются, когда их функции утрачены уже на 70%.

## Диета XVII века

Чтобы сохранить почки здоровыми, нужно правильно питаться. Самое полезное питание - диета XVII века, когда даже соль было добывать тяжело, поэтому люди питались только свежими продуктами. Не ешьте пищу быстрого приготовления и долгого хранения. В ней много добавок, которые почки должны раз-

Лучшая диета для почек - это свежие продукты и как можно меньше соли.

рушить и обезвредить. А для этого они работают на износ. Будьте осторожны при приеме антибиотиков, анальгетиков и противовирусных препаратов. Эти правила нужно знать не только пациентам нефрологов, но и людям из группы риска.

## Кто в зоне риска?

Это пациенты с артериальной гипертонией, сахарным диабетом, атеросклерозом, с хроническими заболеваниями, требующими приема обезболивающих препаратов. Особенно много среди них пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата. В группу риска входят люди, которые родились с малой массой тела (в частности недоношенные), те, кто злоупотребляет пищевыми добавками и придерживается белковых диет.



Важен и возраст: чем старше человек, тем хуже состояние его почек, что связано с накоплением этих хронических заболеваний. Раса тоже, кстати, имеет значение. Выше риск у афроамериканцев, чуть ниже у азиатов, европеоиды от природы защищены чуть больше. Но с возрастом и расой ничего не поделаешь, а с остальным - можно.

## Лечение эффективно на любой стадии

Сегодня эффективное лечение возможно даже в запущенных случаях хронической почечной недостаточности. Однако чем раньше пациент обратится к врачу, тем дольше он проживет со своими почками. А это комфортнее для него и выгоднее для страны.

**В. Шахнович, нефролог, врач высшей категории.**

## Это не особенность организма

Большинство людей, заметивших, что насморк возникает на улице и исчезает в теплом помещении, относятся к нему как к небольшому неудобству. Поэтому не лечат, а приспособляются, берут с собой платок. Но лучше сходить к аллергологу.

Насморк на улице - яркий симптом холодовой аллергии. Если ничего не предпринимать, болезнь будет развиваться и дальше. Помимо соплей, могут появиться крапивница (волдыри на коже), шелушение, покраснение, отеки открытых частей тела, конъюнктивит и одышка. Удушье на холоде и понижение давления - тоже симптомы, особенно опасен отек гортани.

## Псевдоаллергия

Аллергена, вызывающего болезнь нет. Есть только лишь физический фактор - холод, поэтому недуг называют псевдоаллергией. Но с описанными симптомами надо обращаться именно к аллергологу. Дома протестировать себя можно с помощью льда, приложив его к коже

Чтобы на улице не закладывало нос, за несколько минут до выхода закапайте противоаллергические капли.

# ЕСЛИ НАСМОРК ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО НА ХОЛОДЕ

Врачи называют такой насморк холодовым ринитом. Чаще от него страдают женщины, проживающие в крупных городах.

на несколько минут. Если через 15-20 минут возникнет зуд, появится покраснение, значит, у вас холодовая непереносимость.

## Холодовой насморк может быть симптомом

Аллерголог может отправить на обследование к другим специалистам, потому что холодовая аллергия сопровождается некоторыми болезнями, например:

- ✓ инфекционные заболевания (свинка, краснуха);
  - ✓ обострение хронического холецистита, гайморита, тонзиллита, кариеса;
  - ✓ дисбактериоз.
- Если холодовой ринит вызван этими болезнями, то лечить надо сначала их. Если дело исключительно в аллергии, врач назначит лечение антигистаминными средствами.

## Никаких сосудосуживающих капель

За несколько минут до выхода закапывайте любые противоаллергические капли. Делать это придется регулярно, пока на улице холодно. А вот пользоваться сосудосуживающими лекарствами нельзя. Это усугубит проблему. Нос перестанет дышать не только на морозе, но и в тепле.

## Радикальное лечение

Аутолимфоцитотерапия очень эффективна даже при тяжелых формах недуга. Человеку 8 раз (с интервалом в 2 дня) вводят под кожу вакцины, приготовленные из лимфоцитов его же крови. Работу иммунной системы нормализуют собственные клетки. Курс лечения - 3-4 недели. Этот метод абсолютно безопасен, подходит и взрослым, и детям.

**С. Полстяной, аллерголог, врач высшей категории.**





**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ НЕЗАМЕТНО. НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ УСПЕТЬ ОСТАНОВИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС.**

## Симптомы преддиабета, о которых важно знать

себя постоянно голодными - ведь их тело действительно голодает.

сахара в крови. У организма на восстановление ткани уже не хватает ресурсов. Медленное заживление ран опасно инфицированием.

### Частое мочеиспускание

Когда сахара в крови много, почки изо всех сил стараются избавиться от лишней глюкозы, выводя ее из мочи. Потому-то людям с преддиабетом и хочется в туалет так часто. Особенно по ночам.

### Онемение, покалывание, боль в конечностях

Сахар в крови влияет на кровообращение, повреждая нервные окончания. У людей с диабетом II типа это приводит к болям, онемению, ощущению покалывания в пальцах или конечностях. Чаще всего это особенно проявляется на ногах. Такое состояние называется нейропатией, и оно может ухудшаться со временем.

### Проблемы со зрением

Избыток сахара в крови повреждает сосуды и капилляры, делая их стенки более хрупкими и ломкими. Это становится заметно, когда страдают сосуды в глазах - зрение ухудшается, а «картинка» становится размытой. Что характерно, проблема может проявляться в одном глазу или в обоих сразу, а состояние может ухудшаться или улучшаться. Если не начать лечить диабет, то со временем потеря зрения может стать необратимой. Отнеситесь особенно внимательно к этому симптому.

**В состоянии преддиабета сахар в крови повышен, но еще не до такой степени, чтобы это было необратимым.**

### Диагноз преддиабет. Что это значит?

Преддиабет - это состояние, при котором уровень сахара в крови уже повышен (больше 6,1 ммоль, но меньше 7), но не достиг критической отметки (больше 7). Симптомы болезни отсутствуют, выявляется только при сдаче анализа крови. Преддиабет - полностью обратимое состояние. Чтобы избежать усугубления ситуации, нужно правильно питаться. Регулярная физическая нагрузка по 2 часа в день на 14% снижает риск развития диабета.

### Сильная жажда

Это следствие частого мочеиспускания. Из-за обезвоживания организма человек постоянно хочет пить. Несмотря на то, что люди в таком состоянии пьют много воды, жидкости обычно все равно не хватает. К обезвоживанию частенько добавляется и нехватка электролитов (калия, магния и других минералов), которых организм лишается вместе с мочой.

**Регулярная физическая нагрузка по 2 часа в день на 14% снижает риск развития диабета.**

### Постоянное чувство голода

Не только жажда, но и постоянный голод может быть предвестником диабета II типа. Пищеварительная система преобразует еду в простые сахара (глюкозу), которые тело потом использует как топливо. У людей, страдающих от диабета, глюкоза из кровотока не в состоянии проникнуть сквозь стенки клеток. В результате даже после плотного обеда люди с диабетом и преддиабетом чувствуют

### Зуд и грибковые инфекции

Излишняя глюкоза в крови и моче может послужить пищей для грибков и дрожжей, которые, в свою очередь, приведут к различным инфекциям. Грибки любят теплые влажные места: рот, гениталии, подмышки. Если вы страдаете от лишнего веса, инфекция с удовольствием обоснуется в складках кожи. Проблемные места обычно воспаляются и зудят, а кожа истончается и болит.

### Долго

### не заживают раны

Если кошка зацепила вас когтем и след не сходит неделями и месяцами, пора бить тревогу. Происходит это все по той же причине - стенки сосудов страдают от переизбытка

### Потемнения кожи в некоторых местах

На некоторых участках кожа может уплотниться и изменить цвет. Обычно речь идет о шее, подмышках, коже в паху, на костяшках и локтях. На ощупь эти пятна мягкие и бархатистые. Этот симптом известен как черный акантоз.

### Необъяснимая усталость

Неэффективное расщепление и усвоение глюкозы при диабете II типа приводит к голоданию тканей, как следствие - постоянная усталость и вялость.

### Будь начеку!

Диабет может появиться у кого угодно, но образ жизни, пищевые привычки и уровень физической активности - ключевые факторы для развития болезни и особенностей ее течения. Если вы заметили у себя хотя бы 1-2 симптома преддиабета, обратитесь к врачу. Диабет II типа можно предотвратить, а на некоторых стадиях - и обратить.

**С. Бухарина, эндокринолог, врач высшей категории.**

# ПОМОГИТЕ СЕРДЦУ ПЕРЕЖИТЬ ХОЛОДА

**Людам с ишемической болезнью, артериальной гипертонией, нарушениями ритма сердца нужно быть осторожными в холода. Низкие температуры - испытание для сердца и сосудов.**

✓ При глубоком вдыхании холодного воздуха у сердечника может возникнуть спазм коронарных сосудов. Это явление получило название холодовая стенокардия.

✓ При холодных температурах повышается вязкость крови, что может привести к образованию тромбов.

✓ Зимой из-за теплообмена организму нужно больше кислорода. При атеросклерозе сосуды сужены, зимой усиливается дефицит кислорода для сердца.

✓ Для людей с заболеваниями сердца нужна ходьба в спокойном режиме - это уже физическая нагрузка. Ходите в комфортном режиме, можно с палками для скандинавской ходьбы. Подходит плавание в бассейне, контрастный душ.

✓ Обтирание снегом под запретом. Для сердечника это слишком большой стресс.

✓ Имейте при себе лекарства, которые вам прописал доктор. Это может спасти вам жизнь.

✓ Без головного убора даже не выходите на улицу в мороз. Привычка держать голову в холоде может спровоцировать не столько проблемы с сердцем, сколько головные боли, особенно при склонности к мигрени.

**Самые морозные дни сердечникам лучше переждать дома. Перед выходом на улицу стоит принять нитроглицерин.**

✓ Обязательно носите перчатки. Холод создает спазм капиллярных сосудов кожи, такой же спазм возникает и в коронарных сосудах сердца.

✓ Главное правило зимнего гардероба - многослойность: лучше надеть пару



тонких кофточек, чем один толстый свитер.

✓ В доме увлажняйте воздух. В отопительный сезон он очень сухой, это вредно для сердца, снижается иммунитет и сопротивляемость инфекциям.

✓ Обязательно контролируйте артериальное давление и выполняйте рекомендации лечащего врача.

✓ Что должно быть в тарелке у сердечника зимой? Больше овощей, фруктов и рыбы.

✓ Не увлекайтесь летними заготовками, в них много соли и сахара, что повышает давление и увеличивает вес.

✓ Старайтесь не пить кофе перед выходом на улицу.

**Н. Коршиковская, кардиолог, врач высшей категории.**

## На морозе трескаются губы?

✿ Разотрите и смешайте творог с жирными сливками (2:1). Нанесите на губы на 15 минут, смойте теплой водой.

✿ Смешайте 1 ст. ложку яблочного пюре с 1/2 ст. ложки морковного сока. Нанесите на губы, через 15 минут смойте теплой водой.



## При подагре надо худеть

**? У меня подагрический артрит голеностопных суставов. Делала уколы, массаж, пила таблетки, но все равно хожу с трудом. Что еще можно сделать? Мне 54 года. У меня сейчас мочевая кислота в норме. С июля сижу на строгой диете, похудела на пять килограммов - до 113. И еще вопрос: полезен ли массаж?**

**Г. Фадеева.**

мочевой кислоты высокий, помогут специальные препараты.

Несмотря на то, что вы похудели, все равно есть лишний вес. А организму тяжело постоянно носить на себе лишний 30-килограммовый груз. Это перегружает все суставы,

особенно те, которые задеты подагрическим артритом. Вам надо продолжать худеть. Возможно, на суставы еще наслонился артроз.

Он останется, даже когда приступ подагры пройдет и воспаление суставов уменьшится. Советую сде-

лать УЗИ или МРТ больных суставов. Исследование покажет, нет ли, кроме подагры, других изменений.

По поводу массажа. Не уверен, что он поможет. Нужно сначала обследовать суставы, а затем врач решит, как вам помочь. Возможно, проблема в мягких тканях или в хондрокальцинозе, когда вместо хряща в полости сустава образуется, условно говоря, камешек - кальцинат. Это считается псевдоподагрой.

**А. Ивашковский, ревматолог.**





# КАК ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ У ВАС ПАРОДОНТОЗ

**Диета при пародонтозе должна насыщать организм витаминами и минералами, которые укрепляют десны. Какая еда полезна при этой болезни, а от какой нужно отказаться.**

## Рекомендуется

✓ **Молочная и кисломолочная продукция.** Такая еда богата кальцием, необходимым для здоровья десен и зубов. Кисломолочные продукты также активизируют работу желудочно-кишечного тракта, насыщают организм полезными веществами, которые необходимы для восстановления тканей. Кефир, ряженка, йогурты, сыр, творог, сметана обязательно должны быть на столе ежедневно.

✓ **Твердые продукты тренируют десны и зубы.** Употреблять их (яблоки, морковь, огурцы, мясо) нужно в меру. От орехов, слишком твердых зерновых лучше отказаться. А при острой форме пародонтоза твердые продукты противопоказаны, так как повреждают мягкие ткани и провоцируют непрекращающуюся кровоточивость десен. Ешьте протертые жидкие блюда, пюре.

✓ **Цитрусовые.** В них много витамина С. Приветствуются апельсины, лимоны, грейпфрут, мандарины.

✓ **Белок.** Рекомендованы морепродукты, рыба, нежирные сорта мяса.

Измельченные или нет, зависит от стадии заболевания.

✓ **Напитки.** Минеральная вода без газа (минимум 1,5 л в сутки), некрепкий зеленый чай (с лимоном он вдвойне полезнее при пародонтозе), компот из свежих фруктов или сухофруктов, йогурты, кисель.

✓ Цинк участвует в восстановлении костной ткани. Его много в говядине, бобовых, морепродуктах.

✓ Медь необходима для кроветворения и усвоения железа. Ее много в хлебе, картофеле, печенке. Медь усваивается лучше, если в меню много кисломолочных продуктов.

## Какие витамины нужны?

✓ Витамин А помогает восстановить ткань десен. Его много в брокколи, моркови, тыкве, чернике, черной смородине, абрикосах, шпинате, печенке.

✓ Витамин Е стимулирует обменные процессы в организме. Он содержится в кукурузе, растительном масле, шиповнике.

✓ Витамин К важен для свертываемости крови, если необходимо предупредить кровоточивость десен. Содержится в шпинате, петрушке, кинзе, укропе, цветной капусте, зеленых помидорах.

✓ Витамин В6 укрепляет кровеносные сосуды, улучшает минеральный обмен в костях челюсти. Содержится в дрожжах, зерне, бобовых.

Хорошо укрепляет десны мелкая морская соль (1 ст. ложка), смешанная с оливковым маслом (1 чайн. ложка). Втирайте утром и вечером по 5 минут.

## Под запретом

✓ Сладкое способствует разрушению твердых и мягких тканей в ротовой полости.

✓ Не ешьте вязкие продукты (пастила, карамель, ирис), которые прилипают к зубам, их остатки сложно вычистить щеткой. Такие продукты провоцируют образование зубного налета и кариеса.

✓ Мучное лучше заменить хлебцами, продуктами из муки грубого помола.

✓ Фастфуд, газировка, чипсы, сухарики плохо перевариваются и создают проблемы в желудочно-кишечном тракте, что отражается на состоянии зубов.

✓ Черный чай и кофе негативно сказываются на состоянии зубной эмали и мягких тканей.

✓ Все, что тяжело переваривается, нужно исключить, в том числе алкоголь.

✓ Все, что тяжело переваривается, нужно исключить, в том числе алкоголь.

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

## Минералы

✓ Кальций - это строительный материал для зубов и десен. Его много в молочных продуктах.

## При артрозе нужно больше ходить пешком?

**?** У меня артроз коленных суставов. Слышала, что при таком диагнозе нужно больше ходить пешком. Это правда?

**О. Петренко.**

Н и в коем случае! При артрозе суставы и без того ослаблены. Наоборот, необходимо снизить нагрузку на них. Конечно, это не означает бесконечного лежания на диване,

но от длительных походов или бега надо воздержаться. При артрозе полезно ездить на велосипеде: на суставы не давит ваш вес, а ноги работают в щадящем режиме.

## Кому грозит артроз

✿ **Людям с избыточным весом.** Лишние килограммы - это тяжелая нагрузка на суставы, из-за чего они быстрее изнашиваются.

✿ **Женщинам.** Артроз суставов рук - типично женская болезнь, результат перегрузок от домашней работы и работы в саду и огороде.

✿ **Спортсменам и людям, занятым тяжелым физическим трудом.** Высокая нагрузка на суставы и риск травм.

✿ **Людям зрелого возраста.** Артроз обычно выявляется у пациентов старше 60 лет. У тех, кто не бережет свои суставы, раньше.

✿ **Гибким и высоким людям.** У них развивается дисплазия соединительной ткани. При этом синдроме часто возникают микротравмы хряща.

**ОФТАЛЬМОЛОГИ МОГУТ НАЗНАЧАТЬ ПАЦИЕНТАМ ДИЕТУ.  
В КАКИХ СЛУЧАЯХ ОНА НЕОБХОДИМА?**

# Для тех, у кого проблемы со зрением

## Если в меню много холестерина...

Холестерин способен откладываться на стенках сосудов, формируя бляшки, сужая просвет сосуда, что приводит к ухудшению кровотока. Это касается и сосудов глаз.

Одно из заболеваний, при котором нельзя допускать такой ситуации, - гипертоническая ангиопатия сетчатки. Она развивается у людей с высоким артериальным давлением, причем такая проблема может проявить себя не только у гипертоников или пожилых. Высокое давление вызывают недостаток сна, стрессы на работе, чрезмерные физические и психологические нагрузки, избыточный вес.

В таком случае необходимо отказаться от продуктов, богатых холестерином. Это в первую очередь фастфуд. В нем огромное количество углеводов, рафинированных жиров и насыщенных жирных кислот, которые плохо сказываются на здоровье.

## Сетчатка сладкое не любит

При проблемах со зрением нужно полностью отказаться от газировок, даже если на этикетке написано слово «диетическая». В них много сахара. Например,

в одном стакане кока-колы примерно 5-6 чайн. ложек сахара. Не каждый человек сможет выпить настолько сладкий чай или кофе, но ортофосфорная кислота, которая тоже присутствует во всех газировках, приглушает избыточную сладость. Из-за этого мы выпиваем намного больше газировки, чем пили бы, если бы почувствовали сладость в полной мере.

Переизбыток сахара сказывается на сосудистых стенках. Особенно вредно это для сетчатки пациентов, страдающих гипертонической ангиопатией. Не удивительно, что ангиопатия развивается при диабете. Избыток сладкого повышает проницаемость сосудистых стенок в глазах. Итог - отеки и кровоизлияния.

Тортики, булочки, виноград и варенье даже в вареных овощах: картофеле, моркови, свекле. При варке в них становится больше сахара. Его количество тут же возрастает во всех салатах и гарнирах, где они используются.

## Полезные для глаз продукты

✓ Ешьте сырую морковь. В ней много витаминов (А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, D, С, Е, РР), макроэлементов (хлор, маг-



ний, натрий, калий, фосфор, кальций) и микроэлементов (кобальт, молибден, селен, хром, фтор, марганец, йод, медь). Только ешьте в сыром виде.

✓ Для глаз очень полезны шпинат и брюссельская капуста.

✓ В петрушке содержится витамин В12, необходимый для питания сетчатки глаза.

✓ Рыба богата полезными жирными кислотами.

✓ Ешьте картошку. В ней много калия, который необходим для укрепления кровеносных сосудов глаза. От перенапряжения часто краснеют глаза, постарайтесь почаще есть блюда из картошки.

✓ Петрушка предотвращает излишнюю сухость глаз.

✓ Шиповник - это признанное профилактическое средство при дистрофии сетчатки глаза. Так что пейте настои и компоты с ним.

✓ Витамин С, которым богаты цитрусы, необходим для защиты глаза от инфекций, а также для предотвращения возрастных заболеваний.

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

## Кому полезно?

✿ В холодец очень много природного коллагена. Он полезен тем, кто заботится о красоте волос, ногтей, кожи и зубов.

✿ Употребление холодца укрепляет соединительную ткань. А это хрящи, позвоночник, стенки сосудов, клапаны сердца. Поэтому холодец полезен быстрорастущим подросткам. Развитие соединительной ткани у них часто не успевает за ростом организма.

✿ Беременным холодец полезен для профилактики растяжек на коже. Естественно, неострый и в небольшом количестве.

✿ Для выздоравливающих после инфекционных заболеваний, переломов и вывихов. Холодец - питательный продукт, богатый витаминами группы В и минеральными веществами. Он положительно действует на ткани суставов и костей, способствует увеличению гемоглобина в крови, улучшает аппетит и самочувствие, восстанавливает силы.

## Для кого это блюдо вредно

✿ Для людей с заболеваниями почек, желчного пузыря и печени. Холодец может раздражать паренхиму почек за счет экстрактивных веществ. Большое содержание жира вредно при дискинезии желчного пузыря.

# СУСТАВЫ И СВЯЗКИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ХОЛОДЕЦ

**Холодец - сильно концентрированный мясной бульон. Это не блюдо на каждый день, но тем он и хорош, что, появляясь на нашем столе, создает атмосферу праздника. Кому холодец полезен, а кому нет?**

✿ При заболеваниях сердечно-сосудистой системы. атеросклерозе нельзя злоупотреблять едой, содержащей холестерин, к которой относится и холодец.

✿ Холодец - калорийный продукт, поэтому не полезен тем, кто следит за весом. Если очень хочется, то ешьте понемногу и в сочетании с большим количеством свежих овощей.

## Сделайте его полезнее и вкуснее

✿ Не нужно варить холодец 6-7 часов. Трех-четырёх часов достаточно, чтобы извлечь весь природный желатин. Если варить слишком долго, вкус его ухудшается, а многие полезные вещества распадаются. Не бойтесь, что холодец не застынет. Положите в кастрюлю дополнительно кусок свиной кожи, после двух часов варки выньте его.

✿ Дайте бульону немного остыть в ка-

стрюле и снимите весь жир с поверхности. В идеале холодец должен быть совершенно прозрачным. Во время варки вовремя и полностью снимайте пену, так как она содержит вредные вещества.

✿ Добавляйте пряности. Больше всего в этом блюде уместны корень петрушки, черный перец горошком, горчиные зерна, гвоздика, лавровый лист, свежий мелко нарезанный чеснок.

✿ Лучший источник коллагена: свиные ножки и рулька. Лучше не использовать свиную голову, в ней слишком много жира.

✿ Если добавить при варке свиной или говяжий язык, то получится деликатесное блюдо.

✿ Хотите получить более диетический продукт? Используйте молодую телятину на кости, индейку или крольчатину в качестве наполнителя для холодца. Но бульон все равно придется сварить на свиных ножках либо использовать растворимый желатин.

**С. Коротких, диетолог, врач высшей категории.**

**Не варите холодец из мяса старых животных - с годами в их костях накапливаются тяжелые металлы.**





**И**дея о необходимости регулярного очищения организма популярна. Диетологи разрабатывают детокс-программы, а фармацевтические фирмы выпускают продукты, которые помогают провести очищение быстро и комфортно. Однако доказательная медицина заявляет, что ежедневно образующиеся в организме токсины легко выводятся печенью, почками, кишечником и потовыми железами. Встает вопрос: нужен ли нам дополнительный детокс?

### **Особенности современной экологии**

Американское агентство охраны окружающей среды выделило до 100 000 химических веществ, которые попадают в воду, воздух и продукты питания, воздействуя на человека. Некоторые из них организм может вывести самостоятельно. Например, во время переваривания мяса выделяется ядовитое вещество аммиак, но с помощью ферментов, которые вырабатывает печень, он трансформируется в мочевины.

Другие ядовитые соединения не так безопасны и далеко не всегда очевидны. Так, источником ртути может стать морская рыба, выловленная в загрязненных районах, свинца - некоторые виды косметики и выбросы промышленных предприятий, а алюминия - дезодоранты, фольга и банки с напитками.

Тяжелые металлы могут попадать в организм человека из стоматологических пломб, батареек, некачественной посуды, мебели, лакокрасочных материалов. С чем-то иммунитет может справиться самостоятельно, но многое оседает в организме и вызывает неврологические заболевания, головные боли, аллергии, повреждение ДНК, воспаления и даже онкологию.

**Принято считать, что организму нужно помогать избавляться от токсичных веществ. Но так ли это?**

# **А НУЖЕН ЛИ ДЕТОКС?**

### **Когда нужна помощь**

Защитная система организма может давать сбои по разным причинам. Например, скопление токсинов может возникнуть из-за плохой экологии, постоянного употребления фастфуда, алкоголя и курения. При приеме некоторых лекарств возникает угнетение иммунитета, из-за чего бороться с токсинами становится сложнее.

Также на состояние защитной системы влияют хронические болезни и витаминные дефициты. Так, многие вредные вещества негативно влияют на уровень микроэлементов в организме. Например, нитраты снижают уровень гемоглобина. В подобных случаях как раз и нужен детокс.

### **Главная заповедь: не навреди!**

Любую детоксикацию стоит предварительно обсудить с врачом. И уж точно не стоит «помогать» организму экстремальными мерами вроде голодания, сокотерапии, слабительных чаев или гидроколонотерапии (промывание толстой кишки). Подобные мероприятия приводят организм в стресс и нарушают баланс. Например, при гидроколонотерапии и увлечении слабительными средствами вымывается большая часть полезной микрофлоры, а сокотерапия способна вызвать серьезные проблемы с ЖКТ.

Одни из самых безопасных и даже полезных способов выведения токсинов - баня и сауна. За один сеанс выходит до 1,5 литра пота, очищаются поры, оздоравливается лимфатическая система. Дополнительно можно очистить кожу жесткой мочалкой или скрабом.

Не стоит долго сидеть в парной: лучше заходить в нее чаще, но на несколько минут. Не увлекайтесь обливаниями холодной водой: эта мера хороша для закаливания, но будет мешать очищению.

Если возможности посетить баню нет, детокс-процедуру можно устроить в ванной. Для лучшего результата добавьте в воду английскую соль или хвойный экстракт, а после процедуры примите теплый душ без геля и мыла.

### **Отдых для мозга**

Мозг нуждается в «очищении» не меньше тела, поэтому врачи рекомендуют устраивать «цифровой детокс» хотя бы один раз в неделю. В этот день телефон следует использовать по минимуму или вовсе отложить его в сторону. Под запретом также просмотр новостных лент, который зачастую вызывает выброс кортизола (гормон стресса) в кровь. В остальное время полезно отказаться от телефона во время приема пищи. Считается, что она усваивается хуже, если человек параллельно занимается гаджетами.

### **Комментарий специалиста**

#### **Почему вредны экспресс-программы!**

**С**егодня существует множество детокс-программ, которые обещают «вывести шлаки и очистить печень» за 2-3 недели. Это больше похоже на рекламный ход, чем на реальное обещание. Важно понимать, что очистить конкретный орган невозможно. Да и за несколько недель вывести то, что откладывалось годами, вряд ли получится. Поэтому, если вы действительно хотите восстановить функции организма, нужно корректировать образ жизни, а не прибегать к экспресс-мерам.

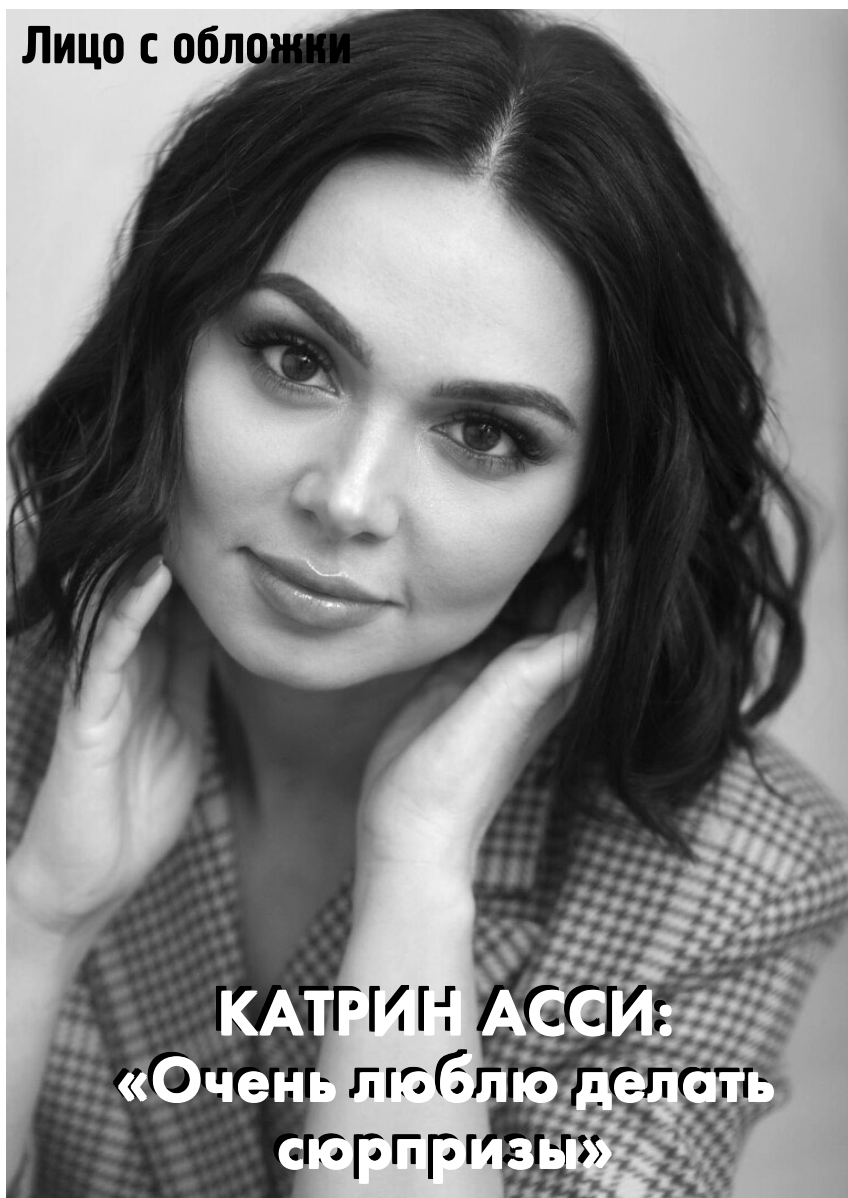
**Начните с устранения потенциально опасных факторов: вместо алюминиевой посуды используйте стальную, вместо пластика - стекло, вместо масс-маркета - натуральную косметику и бытовую химию.**

**Также советую добавить в рацион «зеленые» смузи - микс из листовых салатов, сельдерея, кинзы, пророщенной пшеницы, микрорзелени, водорослей (порошка хлореллы или спирулины). За счет богатого состава такой напиток насытит организм полезными веществами, а также поможет очистить кишечник и вывести токсины.**

# Отдыхай!

Наибольшая величина ↘									Шляпа-чепчик ↘					
Аист-стервятник		Селянин с литовкой		Крёстная крестному	Католическая обедня		Служитель мечети		Жидкая каша		Тёмный ... ночи		Бездарный стихоплёт	
Кавказская горилка ↘		Древний германец →					Товар из-за границы		Античная маслёнка →					
				Старание мышц →							Теоретик наоборот		Сахар под щипцы	
Буддийский храм		Любовные стихи		Она мыла раму →					Стартер у всадника →					
						Спичечное дерево		Лакейская одежда	↘	Загребущий чинодрал →				
	Смесь воды и грунта		Продукты впрок		T-50, T-80, T-90	Объект для лобзания						Актёр ... Вентура		Два любовника
								Стержень колеса			Хит с видео-рядом			
	Мебельный набор		Шлаг, агент Штирлица →								Склизская гуца пруда			
							"Съезд" спецов →							
	Контрольная по языку		... подсудимых →								Концовка мюзьбесы →			

	Юбочка для пляжа →						Гетман из оперы		Крышка для мотора					
	Сторож Ио из мифа		Понтовая иномарка	"Вывеска" человека	Сумчатый зверёк						Напиток для Феди		Надзор за стадом	Дрянная одежда
							... на труд и отдых		Выметается веником →					
	Персонаж "Гамлета"		Главный католик	Господин француз →					Обращение за помощью		Убийственная ирония		Дача в тропиках	
							Песня Шарля Азнавура							
Ироничное сомнение		Каморка в вагоне		Продажная у Фауста →					Стая мустангов →					
Сукно на пальто		Дикая рябинка →						Чёлн эскимоса	↘	Начало утра →				
					Поклонник Кришны	Оценка дзюдоисту						Выемка		Причальный канат
	Факультетский босс		Юбка парня из Глазго →					Фразанаводка		Индеец при Виннету				
	Сплюснутая тыквочка		Урфин от Волкова		"Кожа" дерева →					Бальное помещение →				
								Жилет маркиза →						



**КАТРИН АССИ:  
«Очень люблю делать  
сюрпризы»**

- В России наступила настоящая зима. Любите это время года? Какое вообще самое любимое?

- Зимой всегда присутствует какое-то ощущение романтики, какое-то волшебство. Дома тепло: камин, уют, горячий шоколад, одеялко тёплое. Но все-таки мое самое любимое время года — это весна. Наверное, потому что у меня день рождения весной. Еще не так жарко, как летом, но уже очень тепло, и всё цветёт — очень красиво!

- Декабрь считается самым волшебным месяцем, когда все готовится к НГ. Вам нравится эта предпраздничная суэта? Или устаете?

- Я очень люблю это время года! Все готовится к чему-то новому, как и я. Плюс подарки, я люблю их дарить. У меня, как и у всех есть своя новогодняя традиция, но самое главное — это нарядить ёлку и кра-

сиво оформить дом. Это замечательный праздник!

- Ваш самый запоминающийся Новый год?

- В детстве, да и сейчас, у нас дома есть новогодняя традиция. Мы все садимся за стол в районе 9 вечера — всегда очень весело и радостно. Когда наступает полночь, мы все пьем шампанское и выходим на улицу с фейерверками, а после заходим домой, где уже лежат подарки, которые нам принёс Дед Мороз! Самым запоминающимся был Новый год, когда мне было 10 лет. Тогда Дед Мороз принес каждому из детей целый мешок подарков! Это было необыкновенно! Мы весь вечер разбирали этот красный мешок, выживая из него подарки и рассматривая их. Было волшебно!

- 8 декабря на экраны вышла новогодняя романтическая комедия «Тайный Санта» — волшебная

история о том, что в жизни всегда есть место чудесам. Вы тоже снялись в этой картине. Расскажите, что у вас за роль?

- Я играю весёлого гида, которая встречает пар в этом романтическом путешествии. Она, так сказать, задаёт ритм всему празднику.

- Любите такие фильмы, которые можно всей семьей посмотреть, валяясь на диване под теплым пледом?

- Очень люблю! Мой любимый жанр — это романтические комедии. Особенно люблю новогодние!

- А чем запомнились съемки?

- Нашим замечательным актерским составом! Я со всеми уже либо работала, либо была знакома. Поэтому съемки прошли очень душевно и по-семейному.

- Как вам ваши коллеги Бербер и Курцын?

- Замечательные актеры и люди! Было особенно весело поработать с Ромкой сначала на «Тайном Санте», а потом тут же встретиться на площадке фильма «Отпуск-2».

- Вообще что для вас главное в партнерах?

- Взаимоуважение! Мы — творческие люди и поэтому самое главное — это уважать друг друга.

- У вас арабская папина фамилия, которая означает «идти против течения». Фамилия судьбоносная или нет? Вы идете по жизни именно так или?..

- Асси действительно означает «идти против течения». Но я считаю, что идти против него бессмысленная трата времени. Поэтому я предпочитаю находить именно своё течение, и идти по нему. Таким образом я не теряю ни себя, ни время.

- Что еще, кроме фамилии, вы переняли от отца?

- Я вообще папина дочка. Мы с ним очень похожи, и я горжусь этим. У меня папа — особенный человек и я люблю его всем сердцем!

- Вы спокойная или эмоциональная в жизни?

- Конечно эмоциональная! У меня ведь восточная кровь (смеётся)

- В седьмом классе вы решили стать актрисой. Почему именно тогда, что произошло? И какими были ваши первые шаги в профессии?

- Всё верно, в седьмом я приняла решение, что стану актрисой. А произошло это так: меня подруга попросила её поддержать и сходить с ней на пробы школьного спектакля. Там надо было спеть песню и прочитать отрывок из пьесы. В итоге, я получила одну из главных ролей и поняла, что это моя любовь!

- Почему в России вы решили поступать именно во ВГИК?

- Мне мама с самого детства рассказывала про самую большую киношколу в Европе. А когда я начала ещё в школе ходить туда на подготовительные курсы, я влюбилась во ВГИК окончательно. После я узнала, что набирает легендарный Владимир Грамматиков, и у меня появилась цель — попасть именно

- Вам удалось познакомиться с вашим кумиром и «сильнейшей актрисой нашего времени», коей является голливудская звезда Мерил Стрип?

- Это впереди!

- Кого замечаете из российских?

- Мечтаю поработать с Константином Хабенским. Я с ним ещё в детстве познакомилась на мероп-



В сериале  
«Улетный экипаж»

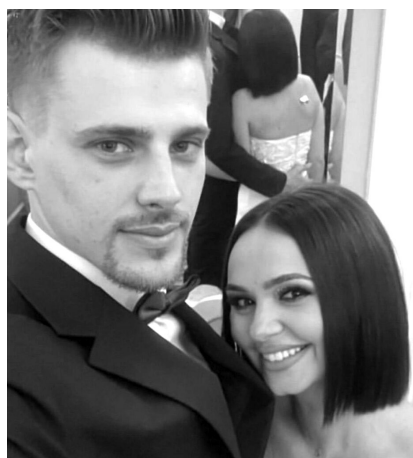
к нему. Я очень благодарна ему и всем педагогам на нашем курсе. У нас был самый крутой курс!

- Что нужно для того, чтобы попасть в культовые проекты — такие как «Отпуск», «Улетный экипаж», «Кухня. Война за отель»?

- Во-первых, хороший агент. И, конечно, упорство и немного везения!

- Что важно в первую очередь, когда вы на съемочной площадке?

- В первую очередь, я понимаю, что это работа, и я должна быть готовой ко съемочному дню на все 100%. И конечно же взаимоуважение и хорошее настроение!



С мужем

риятия, и он мне очень понравился. Актёр он великолепный! Так что если, Константин, Вы это прочтёте, жду встречи на площадке! (Смеётся)

- Вы признавались, что очень любите летать, для вас это целый ритуал, а что еще в вашей жизни подобного, ритуального?

- Праздники! Очень люблю готовиться и делать сюрпризы.

- Ваши слова: «Если не понимаешь — уважай», ваша толерантность распространяется на все?

- На всё что не причиняет зло кому-либо!

- Как изменилась ваша жизнь после замужества?

- На мне теперь кольцо! (Смеётся). Ну и конечно же теперь можно и о детях серьезно задумываться. Всегда мечтала о большой семье!

- Что понравилось в муже в первую очередь?

- Его любовь ко мне!

- Что главное для вас в спутнике жизни?

- Все то же — взаимоуважение. Это вообще залог в любом союзе — рабочем и личном. А то, что он чистит для меня гранаты каждый день — приятный бонус. (Смеётся)

- Дети для актрисы это...?

- Это любовь и счастье!

- Вы как-то сказали мне, что, если плохое настроение, просто надо сидеть и улыбаться. Сегодня что-то изменилось?

— Всё так и осталось! Улыбаться всегда помогает.



## Кэтрин Зета-Джонс прогулялась по Нью-Йорку в необычной обуви

53-летняя Кэтрин Зета-Джонс до сих пор является секс-символом для поклонников во всем мире.

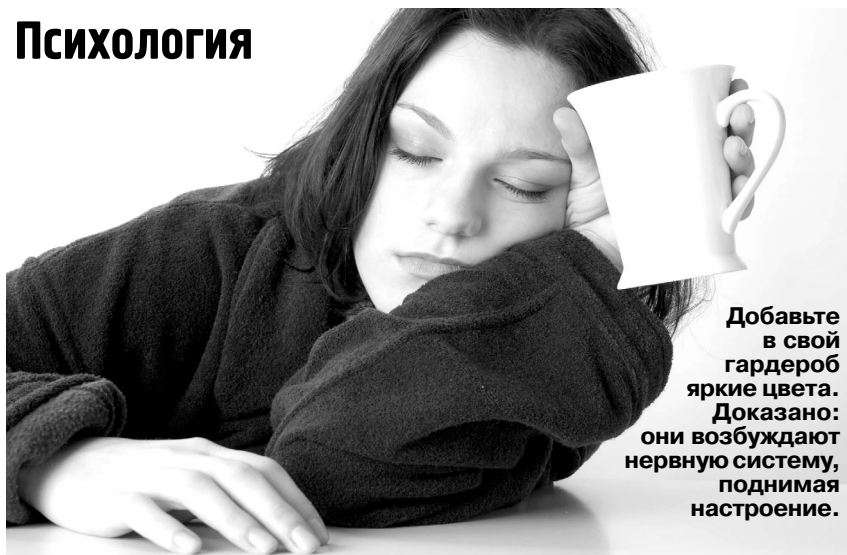
Несмотря на то, что британской актрисе уже достаточно лет, она до сих пор может похвастаться подтянутым телом и отличной физической формой. Не стесняется Кэтрин публиковать в социальных сетях свои фото в бикини, которые лишь доказывают, что возраст — всего лишь цифры!

Отсутствие глубоких морщин, сияющая кожа и ровный тон лица делают Зету-Джонс на 15 лет моложе. Кроме этого, и стиль британской красавицы не стал с возрастом более закрытый и мешковатый. Кэтрин до сих пор предпочитает показывать элегантные ноги в мини и демонстрирует утонченное чувство стиля.

Доказательством этого стало недавнее появление киноактрисы на улице Нью-Йорка во время прогулки. Кэтрин надела черный топ, пальто-мантию, красную кожаную юбку с глубоким разрезом на бедре и такого же цвета туфли-невидимки.

Образ получился дерзким, но элегантным, а больше всего внимания в нем привлекла именно обувь. У кожаных красных туфель с закругленным носом был прозрачный прямоугольный каблук из-за чего казалось, что он вовсе отсутствует, и Кэтрин буквально передвигается на носочках.





**Добавьте в свой гардероб яркие цвета. Доказано: они возбуждают нервную систему, поднимая настроение.**

## ПОЧЕМУ В ХОЛОДА ПОРТИТСЯ НАСТРОЕНИЕ?

**За окном холодно и промозгло, темнеет рано, простуды одолевают одна за другой. Неудивительно, что в таких условиях депрессия расцветает пышным цветом. Но все поправимо!**

**О**коло 5% населения планеты страдают от сезонного аффективного расстройства (САР). У женщин оно встречается чаще примерно в 2-3 раза, чем у мужчин. Чаще всего, САР проявляется в виде апатии, раздражительности, расстройства сна, повышенной агрессивности и даже нарушении либидо. Самыми тяжелыми, как правило, оказываются вторая половина января и февраль, с началом весны состояние улучшается. Но как быть до этого увлечени?

### ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ?

Организм каждого человека живет по циркадным ритмам, которые работают как внутренние часы. Они подсказывают, когда нам следует просыпаться, а когда отойти ко сну, когда можно пообедать, когда отдохнуть или, наоборот, активно поработать. От того, насколько слаженно эта система работает, зависят память, умственные способности, концентрация внимания.

На внутренние ритмы главным образом влияет световой день. Вы, наверное, замечали, что, когда он длинный (с поздней весны до ранней осени), и вставать по утрам легче, и сложные задачи решаются быстрее. Зимой, наоборот, на каждое действие приходится тратить в два раза больше усилий. Причина этого - сбой циркадных ритмов. Утром темно, и организму сложно пробуждаться, требуется больше энергии для начала работы. Днем мы также не получаем света, как правило, находясь в помещении, а вечером - снова темнота.

### ЛЕЧЕНИЕ СВЕТОМ

Психологи рекомендуют лечить САР, в первую очередь, светотерапией. Причем, действовать можно как в домашних условиях, так и в рамках работы со специалистом.

Так, психотерапевт может посоветовать использовать специальную световую лампу яркостью 10 000 люкс. Ее необходимо включать ежедневно (желательно в утренние часы) и находиться под ней 20-30 минут. Это частично восполнит дефицит света.

Как правило, у такой лампы есть встроенная функция будильника. Достаточно выставить определенное время подъема, чтобы с утра, за полчаса до назначенного часа, лампа начала постепенно становиться все ярче и ярче. Таким образом прибор имитирует рассвет, и организму становится легче просыпаться.

Есть и более простые советы, касающиеся светотерапии. Например, можно поменять в помещении лампы холодного света на «теплые», с желтым свечением. Добавить несколько дополнительных источников освещения - поставить торшер, повесить бра. Можно зажечь свечи: они к тому же создадут атмосферу уюта и комфорта.

### БАЛОВАТЬ СЕБЯ РАЗРЕШАЕТСЯ!

Зима будто создана для того, чтобы баловать себя и, тем самым, поднимать настроение. Психологи рекомендуют налегать на шоколад, если хочется, а также употреблять сдобу, фрукты и прочие приятные сердцу и желудку сладости. Конечно,

но, важно соблюдать меру! И все же в зимнее время можно позволять себе чуть больше, чем, например, летом.

Не стоит забывать и про собственное тело. Спа-процедуры в холодный зимний день - то, что нужно! Можно прилечь в ванну с пеной и ароматическими маслами. Записаться на массаж в салон или попросить мужа размять ножки.

Все эти, казалось бы, небольшие пункты заботы о себе выполняют важную функцию - поддерживают ровный эмоциональный фон.

### БОЛЬШЕ ОБЪЯТИЙ И ЯРКОСТИ

Вот еще несколько действенных советов для борьбы с САР в холода.

**Зарядка.** Физическая активность бодрит и не позволяет поддаться хандре. Лучше выполнять упражнения утром. Вечером они могут дать организму неверный сигнал бодриться в то время, когда пора идти спать. Выбирайте пробежку, зарядку, йогу, пилатес - все, что душе угодно.

**Свежий воздух.** Теплая одежда гарантирует вам приятную прогулку, а свежий воздух насытит мозг кислородом. К тому же никто не отменял активные уличные развлечения, поднимающие настроение, - прогулки по осеннему или зимнему лесу, парку, катание на санках и ватрушках зимой. Еще лучше, если отправиться на природу семьей.

**Творчество.** Осенью и зимой остается больше времени для творчества. Используйте его для развития своих способностей и создания шедевров. Творческая энергия способна сделать человека более стрессоустойчивым и жизнерадостным.

**Объятия.** Ученые доказали: в день необходимо не менее десяти крепких объятий с людьми, которые вам приятны, для того чтобы чувствовать себя счастливым. Поэкспериментируйте с собственной семьей - результаты вас удивят.

### ЗАЧЕМ НУЖЕН РЕЖИМ?

**Быстро справиться с сезонным расстройством поможет четкое соблюдение режима дня. Вставать и отходить ко сну нужно примерно в одно и то же время, планировать завтраки, обеды и ужины также желательно с привязкой к конкретным часам. Это даст организму и психике ощущение постоянства и надежности. Предсказуемый график позволит избежать стрессов и волнения.**

**В** текущей реальности кажется невероятным, чтобы один партнер настолько сильно любил другого, что аж готов был дожидаться его из тюрьмы. И все же такие истории - не редкость.

### «ОБМАНУЛ - И ГЛАЗОМ НЕ МОРГНУЛ!»

«Мы, бабы, конечно, такие дуры...» - начинает свой рассказ Ольга. Ей 42, но на вид - все 50. Последние восемь лет она ждала любимого из тюрьмы. За это время успела отвергнуть двоих мужчин, у которых были явно серьезные намерения. Почему? Да потому что в сердце другой - оступившийся неудачник, но зато такой родной.

«Когда мы познакомилась, я уже знала, что Витя свой человек в воровской компании. Все украшения, которые он мне дарил, оказались краденными. Когда я узнала, откуда они, испугалась, но где-то в глубине души проскакивала гордость, что ли... Ради меня на это пошел! На самом деле наивная я, конечно, была. Крал он не ради меня, а всегда и по любому поводу. Стиль жизни был такой. Когда Витю отправили в колонию общего режима, я стала ему писать. Бывало, выходило по 10-15 писем в месяц. Он охотно отвечал и всегда звал на свидания. В колонию ездила, как на работу. Даже предложила нам расписаться, но Витя отговорил: «Вот выйду, сделаем все как у людей». Сложно было с ним не согласиться.

Последний год его отсидки я провела в благоволенном ожидании. Все подруги меня за глаза малахольной называли. Ну конечно, у каждой - муж, дети, а я ерундой занимаюсь. Мне казалось, выйдет Витя на свободу, и мы с ним проживем по-человечески.

Вышел. Встретились. Пришел ко мне жить. А через месяц пропал. Я места себе не находила: думала, взялся за старое. Потом выяснилось, что переписку он вел не только со мной. Вторая избранница жила в городе побольше, квартира у нее была побогаче. Витьки выбор пал на нее. Укатил он от меня. Сама виновата!»

### «А ОН ОПЯТЬ ЗА СТАРОЕ...»

У 30-летней Олеси двое детей. Маленькие Славик и Машенька почти не знают своего отца, ведь живет он не дома, а на зоне. Олеся ждет его.

«Понимаете, он хороший. Просто попал в плохую компанию, с которой все и началось. Мы вместе учились в техникуме. Он там отличником был, лидером в группе. А потом связался с хулиганами. Сколько раз я ему говорила: беда случится! А он не рассказывал в

## ЛЮБОВЬ СТРОГОГО РЕЖИМА

Их называют «ждули» неспроста. Такие женщины живут в постоянном ожидании. И чувствуют себя иногда жертвами обстоятельств, а иногда героинями, которые выдерживают превратное любви. Но кто же эти несчастные на самом деле?

подробностях, чем занимается - хотел меня уберечь от дурного. Все закончилось печально: Мишу посадили. Оказалось, они с друзьями чего только не вытворяли. На первом свидании, еще в СИЗО, я рыдала и просила любимого одуматься. Но было поздно - его осудили. Сначала на три года: Миша шел как соучастник. Когда вышел на свободу, мы поженились, и я забеременела. Но сына Миша не увидел - попал за решетку снова. Я прождала еще два года, с ребенком на руках.

Когда родился второй, я вновь умоляла его одуматься, а он признался: «Не могу остановиться». Лишь однажды у меня была надежда. Год назад он вернулся с очередной отсидки и устроился механиком в автомастерскую. Я думала, за ум взялся. Но через полгода друг из прошлого вновь предложил «дело». И Миша опять загремел...

У родителей за меня и внуков болит сердце. Просят развестись с этим человеком и начать новую жизнь. Но как? Ведь я люблю его, хотя и понимаю, что обрекаю себя на вечное одиночество и ожидание».

### «МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ ПО ПЕРЕПИСКЕ»

Кто-то находит вторую половину по переписке - например, Таня. Она не раз, покупая журналы, изучала на последней страничке с письмами сообщения тех, кто хотел познакомиться. Робела, не писала. А потом увидела: «Меня зовут Максим. В местах не столь отдаленных, осужден незаконно. Ищу ту единственную, кто поверит, поймет...»

И Таня решила, что обогреть и понять этого мужчину должна именно она. Написала письмо, запечатала конверт. Только на почте очнулась - «Что же я делаю?». Но было поздно: письмо отправили. А потом

началась долгая переписка.

«Я раньше не верила, что можно влюбиться в человека, ни разу его не увидев. Но со мной именно так и случилось. Вот уже третий год я веду переписку с Максимом. Его посадили за дело, которое он не совершал.

На свидание к нему не попасть. Ходят в основном родители. Я с ними подружилась, была в гостях. Видела, где и как живет Максим. Это совсем не похоже на место обитания преступника!

Недавно я рассказала о своем избраннике родителям и друзьям. Все схватились за голову. Говорят, я сумасшедшая. А я разрываюсь между здравым смыслом и чувствами. Получится у нас с ним что-то после его освобождения? Никто не может мне на это ответить».

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### ВСЕГДА ВЫБИРАЙТЕ СЕБЯ

Ожидание партнера из места заключения - это своего рода любовь на расстоянии. Шанс на то, что она перерастет в крепкие отношения, невелик: это зависит от множества факторов.

Конечно, каждому хочется думать, что история любви непременно закончится счастливым финалом, однако так бывает не всегда. В подобных случаях важно не только следовать за сердцем, но и не терять здравого смысла. А еще всегда выбирать себя, ставить на первое место свои желания, не жертвовать принципами. Ну и конечно, консультация психолога не помешает, чтобы узнать, почему вам нравится жить в ожидании.

## История любви



**Они любили друг друга больше жизни и катастрофически друг другу не подходили**

### ГОЛОС

Фрэнк родился в семье бедных итальянских эмигрантов, подрабатывал спортивным репортером, шоумэнил в ресторанах, играл на трубе в джазовом оркестре. Ему приписывают связи с мафией – вроде бы, гангстеры называли его Голосом: «Наш Голос может спеть даже телефонную книгу». Невероятный талант, немного везения – и вот у Фрэнка контракт с «Колампией» на 10 лет и заработок в 50 тысяч долларов в год. Он женился на Нэнси, девушке из своего эмигрантского района, своей первой любви.

### АВА

История Авы – это история американской Золушки. Родилась в фермерской семье, все детство бегала босиком и потом часто вспоминала: пятки были, как подошва сапог. Кроме Библии, книг в доме не было, и Ава никогда не отличалась особой образованностью. Мама Авы беспокоилась из-за ее яркой, как у экзотического цветка, красоты; запрещала краситься и заставляла носить балахоны, скрывающие фигуру. Но от судьбы под балахоном не спрячешься: сестра Авы была замужем за фотографом, он несколько раз бегло прицелился в нее фотоаппаратом, снимки попались на глаза сотрудникам киностудии MGM и девушку пригласили в Голливуд.

«О'кей, значит, я поеду в Голливуд, выйду замуж за самую главную кинозвезду и буду счастлива!».

И она вышла замуж за звезду, Микки Руни, развелась, встречалась с мультимиллионером Говардом Хьюзом (от этого романа осталось столько украшений, что хоть открывай ювелирный магазин),

## НИ С ТОБОЙ, НИ БЕЗ ТЕБЯ Фрэнк Синатра и Ава Гарднер

### ЛЮБОВЬ И РАЗДОРЫ

«Ты частичка меня. Ты — глубоко в моем сердце. Так глубоко, что ты действительно стала частью меня», — бархатно пел Фрэнк Синатра для Авы Гарднер, лучшей женщины в его жизни. Она смотрела на него зелеными глазами кошки. Они просто созданы друг для друга! Никто бы не поверил, что несколько часов назад Фрэнк хватался за ружье: «Убью стерву!», а Ава швыряла в окно обручальное кольцо, и что они начинали ссориться сразу же, как только выбирались из постели.

«Проблемы никогда не начинались в кровати. Проблемы начинались по пути в ванную комнату».

### ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК

Говорят, это была любовь с первого взгляда, со встречи на премьере фильма «Джентльмены предпочитают блондинок». Синатра говорил: «Я просто голову потерял. Как

будто она мне чего-то в стакан подсыпала...»

Но так, с первого взгляда, бывает, только когда люди похожи в главном и сцепляются друг с другом детскими воспоминаниями, душевными травмами, обидами и мечтами.



Фрэнк Синатра и  
Ава Гарднер



снова вышла замуж, теперь за известного кларнетиста Арти Шоу, и снова неудачно. Но Ава знала, что встретит своего человека, не может быть, чтобы не встретила!

### ТЫ ВСЁ, ЧТО Я ХОЧУ

Фрэнк начал с того, что предложил Аве дружить: вместе ходить на бокс, готовить итальянские блюда, гонять на кабриолете и палить из револьвера в луну. Ава с восторгом играла в эту дружбу где-то с неделю, а потом упала в объятия любимца Америки: «Черт возьми, я знала, что он женат! Но он был так красив с этими его тонкими, мальчишескими чертами лица, яркими голубыми глазами и неотразимой улыбкой!»

Друзья предупреждали: Фрэнк просто не умет любить. Журналисты обзывали Аву развратницей. Фанаты отворачивались от Фрэнка один за другим: всем нравился

парень, который сделал себя сам и женился на своей первой девушке, никому не нравившийся зазнавшийся певец, бросивший семью ради голливудской куклолки. Синатре было плевать. Он обнимал свою Аву и шептал: «Всю мою жизнь я стремился к тому, чтобы стать певцом, это казалось самым важным. Теперь ты — это все, что я хочу!»

Ава приходила на концерт Синатры — публика встречала ее улюлюканьем и оскорбительными выкриками. Ава с Фрэнком поехали отдохнуть — их выследили светские репортеры, с самым наглым Фрэнком подрался. Ава не выдержала травлю, слегла в больницу с нервным срывом. Синатра хотел развестись, но его менеджер говорил: «разводись, но про карьеру певца забудь навсегда». На это он пойти не мог.

Ава видела, что ее любимый ко-

леблется, уехала на съемки в Испанию и завела роман с партнером по съемкам. Фрэнк бесился, и даже попытался отравиться снотворным. Когда пришел в себя, понял: без сцены ему будет плохо, без Авы его не будет вообще. Добился развода и сделал предложение любимой женщине.

### НИКОГДА НЕ УСТУПАЕТ

Это было как финал красивой сказки: роскошная свадьба в Филадельфии и медовый месяц в Майами. Потом началась обычная жизнь, к которой оба были совершенно не приспособлены. Каждый хотел играть первую скрипку! Даже друзья Авы, которые Фрэнка терпеть не могли, признавали: «Она никогда не уступает. Даже Фрэнк больше делает для их отношений. Она слишком эгоистична».

Для Фрэнка настали плохие времена: Америка объявила ему бойкот. Люди перестали покупать его пластинки, на концертах больше не было аншлагов. У Авы все было хорошо, режиссеры рвали ее на части. Она не уставала напоминать об этом Синатре, все время говорила, что успешнее, востребованнее, больше зарабатывает — стало быть, «делай, что я говорю».

Фрэнк все чаще поглядывал на сторону — пусть другие женщины не такие красивые, как Ава, но с ними он не чувствует себя тряпкой! Ава была не из тех, кто станет безропотно терпеть измены: в ответ она флиртовала с каждым встречным. Семейная жизнь превратилась в бесконечный скандал.

Одно было хорошо — Синатра искал утешения в работе и скоро вернул себе былую популярность, а с ней толпу поклонниц. Ава уехала в Европу, ходила по вечеринкам, чтобы отвлечься. Однажды решила попробовать себя в корриде. Лошадь ее сбросила, а бык ударил рогом в лицо. К этому времени Ава и Синатра развелись, но он помчался поддерживать свою бедную девочку.

И так было всю их жизнь: «вместе тесно, врозь скучно». Их тянуло друг к другу и сразу же отталкивало. Рядом с ней всегда кто-то был, рядом с ним тоже, но любили они только друг друга. Фрэнк женился еще два раза, но, кажется, не особенно замечал, что женат.

Когда в 1990 году Ава умерла в возрасте 68 лет, дочь Синатры нашла его на полу: он рыдал и не мог вымолвить ни слова. Ему оставалось еще восемь лет. В гроб певца, как он и просил, положили бутылку виски, а на надгробном камне написали, как он и просил: «Лучшее впереди».



С детьми и первой женой Нэнси



# Как я похудела



## КАК ВЫЛЕПИТЬ ФИГУРУ МЕЧТЫ? Чудо-массаж

**Хороший массаж приводит фигуру в тонус. А если делать его систематически, может уменьшить объемы тела на 2-3 см!**

Эти простые техники помогут уменьшить жировые отложения на животе и бедрах, а также вернуть телу тонус.

### ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАССАЖ

Массаж помогает активизировать кровообращение, наладить лимфоток. За счет этого усиливается жиросжигание в проблемных областях. Если совместить его со спортом и правильным питанием, похудение пойдет в разы быстрее.

Также массаж улучшает выработку коллагена и эластина - веществ, необходимых для гладкости кожи. Уже после 1-2 курсов процедур по 7-15 минут в день вы заметите, что кожа стала более подтянутой, разгладилась морщины, а проявления целлюлита стали менее заметными.

Массаж снимает мышечные спазмы, делает тело более гибким. Это возможно благодаря раздражению рецепторов кожи и сухожилий во время воздействия - они передают импульсы к органам и глубинным структурам, тем самым налаживая внутренний баланс.

### КАК СДЕЛАТЬ МАССАЖ САМОМУ СЕБЕ

- Никогда не работайте по сухой коже - так вы травмируете ее. Предварительно всегда наносите небольшое количество массажного масла или жирного крема. Руки должны скользить!

- Не рекомендуется делать массаж после еды, лучше - натощак или через 2 часа после приема

пищи. Перед процедурой полезно выпить стакан теплой воды. Делайте это маленькими глотками, не заставляя себя.

- Массажные процедуры лучше проводить курсами - например, 15 дней ежедневного массажа и месяц отдыха. Это позволит избежать привыкания тела и достичь более заметных результатов.

### СЛЕДУЕМ ТЕХНИКЕ

Перед массажем желательно разогреть тело - сделать несколько упражнений и принять теплый душ. Это поможет расширить сосуды и подготовит кожу к интенсивной работе.

Движения выполняются по направлению лимфатических путей: снизу вверх, от центра к пери-

ферии. Сами лимфоузлы массировать нельзя.

**Ноги.** Поглаживающими движениями разогрейте кожу ног от ступней к ягодицам. Разомните подушечками пальцев колени. Защищайте движениями мягко проработайте бедра и ягодицы. Завершите процедуру, обработав эту зону костяшками пальцев.

**Живот.** Круговыми движениями подготовьте кожу к массажу. Далее выполняйте аккуратные защипы в районе живота и талии. Закончите процедуру круговыми поглаживаниями по часовой стрелке. Старайтесь не допускать сильного давления на область живота.

**Руки.** Движения выполняются от кистей к локтям, от локтей к подмышечным впадинам. Зоне трицепсов уделите особое внимание. Сначала проработайте ее поглаживающими движениями, затем похлопывающими.

После завершения массажа можно потрясти сначала руками, потом ногами, затем всем телом сразу. Это поможет снять оставшееся напряжение и улучшит ток лимфы.

### РУКИ, БАНКА ИЛИ ЩЕТКА?

Кроме классического ручного массажа, можно подключить к работе над фигурой различные приспособления. Например, с помощью массажа силиконовыми банками удастся справиться с целлюлитом и быстро убрать 2-3 см в области бедер, ягодиц, талии. Также хорошим антицеллюлитным действием обладает массаж сухой щеткой: он также очищает кожу от отмерших частиц и выводит токсины. Его необходимо выполнять перед душем, пока кожа еще сухая.

Если у вас имеются травмы, раны, кожные заболевания, грибок, любой массаж под запретом.

### УПРАЖНЕНИЕ «ПЛАНКА» ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ?

Оказывается, чтобы подтянуть мышцы, вовсе не обязательно ходить в спортзал и изнурительно заниматься на тренажерах. Достаточно стоять «в планке» хотя бы несколько минут в день - результат не заставит себя ждать!


«Планка» - это статическое упражнение, которое предполагает «зависание» над полом с опорой на прямые руки и пальцы ног. Тело должно быть напряжено: ягодицы и живот подтянуты, спина прямая, поясничный отдел - без прогиба, локти - строго под плечевыми суставами. В таком положении укрепляются все группы мышц, улучшается осанка. Необходимо выполнять планку каждый день, начиная

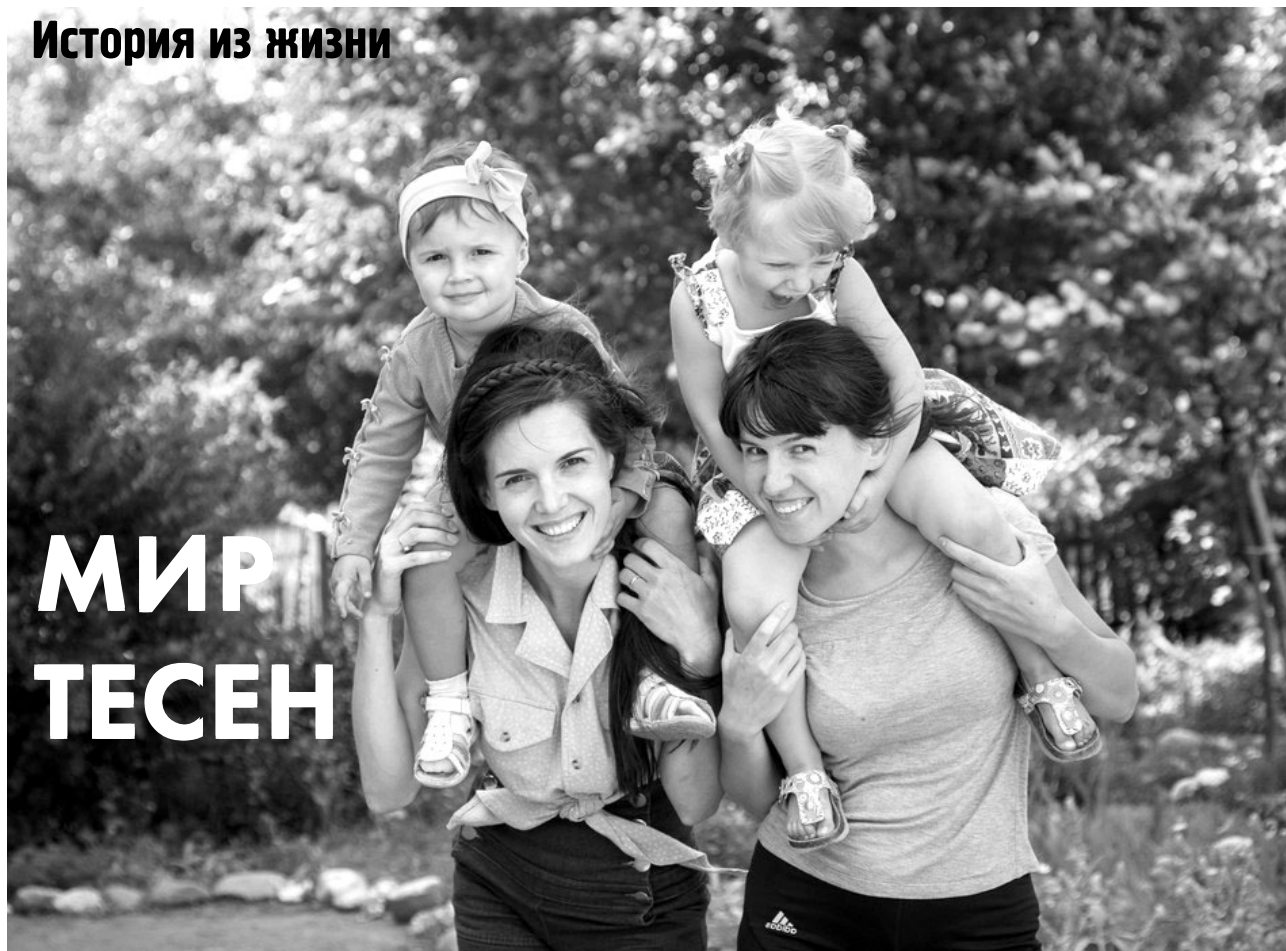


с 20 секунд и постепенно увеличивая время.

Похудеть «планка» тоже может, так как при выполнении статических упражнений организм затрачивает много энергии. Но ждать чудес не стоит - без соблюдения правил здорового питания и занятий спортом результат вряд ли будет заметен.

# Ваш любимый сканворд

	Коллектив	Целебная трава	Эскиз		Ботинки	"Фанфан..."												
						Школьный урок		Полоса на брючине		Гамадрил		Упражнение зарядки						
	Показная удаля		Машина из-за границы		Атакующий самолет													
	"...дому твоему"				Угоды с кормовой травой	Жилище горцев		Лохнесское чудовище		Лоб в старину		Съела Колобка						
							Хорошее... — половина дела											
	Пастух из сказки Андерсена	"Родич" камыша					Поэт Сергей...											
	Вклад, пай	Похож на мопед					Цифры на конверте		В руках суфлера		Челнок для переправы		"Беседа" на кулаках					
					Верный признак осени													
Тем не менее		Похищенные машины		Свечение							Богаты витаминами		Под коркой в хлебе					
Растение с перьями				 <p>Американский страус</p>					Задняя часть шхуны									
Лучшая роль Миллара											Битый кием шар в лузе							
Одна вторая часть	Петрушка в Англии		Свистунок, трескунук															
												Узелок странника	Заяц степей	"У балкона", живописец		Прибор, механизм		
	Знаменитый музей в Париже	Бакшиш					Арбузный мед	Сам себе такси										
				Печенье в клеточку							...Аллегорова		"Три толстяка", автор					
	Крик в лесу				На них ангелы живут	Фруктовая культура		Сахарный сок										
					Песня гондольеров													
	Лихой солдат		"Отец" психоанализа					Головной убор гусара										
						...моих очей					Место в бизнесе							
	Разгар		Имя художника Левитана					Поклонник-безумец										



# МИР ТЕСЕН

**Ж**изнь порой напоминает запутанный клубок, распутать который под силу не каждому. Да и надо ли распутывать? Внутри может оказаться то, чего совсем не ожидаешь увидеть.

Наташа бежала изо всех сил, на ходу размышляя о том, как выглядит со стороны. Наверняка смешно. Огромный живот (все-таки девятый месяц уже!) тянул ее книзу и мешал передвигаться с прежней скоростью. Но сейчас ей нужно было ускориться - женщина опаздывала на прием в консультацию.

### МИМОЛЕТНОЕ ЗНАКОМСТВО

В коридорах было душно и многолюдно. Еле поднявшись на третий этаж (лифт, конечно же, не работал), Наташа тяжело опустилась на скамейку около кабинета. Рядом сидела молодая девушка.

- Маша, - представилась она, не дожидаясь вопроса.

- Вы, наверное, на 10 утра, верно?

Так и завязался диалог. Надо сказать, с Машей вообще невоз-

можно было не подружиться. Она была открытой, разговорчивой и невероятно обаятельной - как тут устоишь. Наташа пожаловалась на варикоз и проблемы с печенью, Маша - на затянувшийся токсикоз и бессонницу. Они были так похожи друг на друга, но в то же время такие разные. Наташе - почти сорок, муж, крепкая семья, старший сын Володька. Наташе - едва за двадцать, неоконченный институт (из-за беременности пришлось взять академический отпуск), родители далеко, подружки нет.

- Луговская, - послышалось из кабинета.

- Ой, это меня, - поспешила Наташа. Только и успели обменяться телефонами.

Вечером Наташа делилась с мужем впечатлениями о походе к врачу.

Игорь слушал вполуха. По телевизору шел футбольный матч, полностью занимавший его внимание. Он-то и не дал ему услышать, что новую знакомую зовут Маша, что ждет она мальчика, что у нее голубые глаза и смешная ямочка на подбородке. Все пропустил...

### ДВЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЖИЗНИ

После объявления о поздней беременности знакомых значительно сузился. А ей так хотелось найти кого-то, кто ее поймет и поддержит. И тут вдруг Машенька!

Созвонились, встретились уже спустя несколько дней после знакомства. Поворковали, пошушукались, посекретничали. Машина история Наталью тронула.

- Не замужем я. И вряд ли буду, - девушка рассказывала со слезами на глазах. Любимый оказался несвободен, но сказал об этом только спустя несколько месяцев, когда я была уже по уши влюблена. Он красиво ухаживал, заботился - приезжал по первому зову, если надо было что-то по хозяйству сделать. А когда я сказала ему о беременности, опешил. Не знал, как быть, - там ведь тоже жена, ребенок. Признался, что не сможет их никогда бросить. А мне что? Пришлось согласиться на его условия. Сыну все равно отец нужен, какой-никакой.

После рассказанной истории ее собственная жизнь стала ка-

заться такой счастливой и размеренной.

С мужем Наташа познакомилась еще в институте. К его окончанию он сделал предложение. Потом был первенец Володька, затянувшийся декрет (у малыша обнаружились проблемы с сердцем). После него - семейный бизнес, где Наташа вела бухгалтерию, а Игорь занимался поставками товаров. «И все это время они шли рука об руку.

- Понимаешь, у меня даже ни разу не было повода усомниться в нем! - восхищенно закончила свой рассказ Наташа. Маша смотрела на нее с плохо скрываемой, но естественной завистью. Всем бы так...

### **ВОТ ТАК ГОЛОВОЛОМКА!**

Дочка Наташи и Игоря появилась на свет спустя день. Счастливые родители не могли на нее насмотреться, а назвать решили Дашенькой.

Казалось бы, со вторым ребенком все должно быть проще, но первенец у Наташи родился так давно, что половину необходимого женщина уже умудрилась позабыть. То и дело советовалась с матерью, наняла консультанта по грудному вскармливанию и сну, а еще беспрестанно звонила Маше. Той до родов оставалось всего ничего - месяц.

Спустя время родила и она. Наташу давно выписали: они с малышкой осваивались дома. Появлению на свет крепыша Кириллу у новой подруги женщина радовалась не меньше, чем рождению собственной дочери. Хотела поделиться своей радостью, да не с кем было. Сын пропадал в школе, мать уехала отдыхать, а муж... пропал. Надо сказать, из дома Игорь отлучался нечасто. А тут вдруг исчез. Предупредил только, что на работе трудности, а потому ему на некоторое время «нужно будет погрузиться в нее с головой.

Наташа была не против. Ее полностью поглотили хлопоты о малышке, и ничего вокруг женщины не замечала. Игорь появлялся дома по вечерам. Рассеянно чмокал жену в щеку, забегал на минутку к детям и уходил спать.

Тревогу забила ее мама, вернувшись из отпуска.

- Это ненормально, что новоиспеченный отец пропадает неизвестно где! Может, у него появилась другая?

А об этом Наташа не думала. У ее Игоря? Не может быть! Или может?.. Машины слова засели в голове. Хотелось получить доказательства верности. В отсутствие супруга Наташа перерыла все его вещи. Чисто. Залезла в компьютер - тоже ничего. Но, сама того не зная, она была близка к разгадке.

### **ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ**

Маленькие Дашенька и Кирилл познакомились, когда девочке было два месяца, а мальчишке - всего один. Их мамы наконец выкроили время, чтобы встретиться и обсудить жите-бытье. Взглянув на Машу, Наташа невольно заметила, как быстро та пришла в норму. Животика уже не было видно, фигура подтянутая. Не то что она - бока висят, вес и не думает уходить.

И как все же было приятно по-дружески поболтать о том о сем, обсудить сон малышей, кормление и марки подгузников. Наташа ощутила всю прелесть наличия задушевной подруги, с которой у них к тому же и интересы сходятся.

Уже собираясь уходить, Наташа взглянула на тумбу в прихожей. На ней лежали массивные мужские часы. Женщина отметила: у Игоря были такие же. Стоп, это и есть его часы! Вот же - сколь на циферблате, стершийся ремешок справа.

- Это наш папа оставил. Он у нас такой забывчивый, - объяснила Маша.

Наташа не знала, что сказать. Сначала она молчала, а потом начала истерически хохотать. Маша испугалась, дети заплакали. Одним словом, ситуация была близка к патовой. Слегка придя в себя, Наташа поинтересовалась:

- А как зовут твоего любимого? Впрочем, она уже знала ответ.

Уложив молча детей спать, вдвоем они пришли на кухню и сели друг напротив друга. Им было о чем поговорить, но слова будто застряли в горле.

- Откуда я могла знать? - прошептала Маша, оправдываясь. - К тому же ты в женской консультации другую фамилию называла!

- Это моя девичья. Я ее не меняла, - устало сказала Наташа.

Что теперь делать - обе не знали. Внутри у Наташи все кипело - от злости, несправедливости, отчаяния. В тот же момент, глядя на

несчастную Машу, она понимала, что и эта девочка - жертва. А кто же преступник? Ее муж, тихий, славный Игорек, которого никогда нельзя было заподозрить ни в чем предосудительном...

### **РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО**

В тот день Наташа вернулась домой поздно. Дашенька мирно посапывала в коляске.

- Ты где так долго была? - спросил заспанный супруг. Он явно не догадывался о той туче, которая нависла над его семьей.

Наташа неопределенно пожалала плечами - сил разбираться уже не было. К тому же ей надо было подумать.

На раздумья ушла неделя. Все это время она сдержанно общалась с супругом и не отвечала на звонки Маши. Мрачнее тучи ходил и сам Игорь - видимо, Маша тоже игнорировала его.

Как же быть? Наташа представляла, что бы сказала мать, если бы она посвятила ее во все подробности. «Не позволяй этой малолетней вертихвостке увести у тебя мужа! Куда ты пойдешь с двумя детьми?» Материнский голос звенел у женщины в одном ухе, а в другом шептали подруги: «Ну что ты, в самом деле, с кем не бывает... Погулял, развлекся, но ведь штамп-то стоит в твоем паспорте!»

Голова шла кругом, но к концу недели решение было принято.

Первым делом Наташа рассказала о нем подруге. Маша выслушала молча, а потом неожиданно поддержала ее. Осталось лишь претворить его в жизнь.

Вечером Игорь пришел домой позже обычного. Удивился, услышав в гостиную голоса. Помимо Наташиного, был еще один, тоже женский, какой-то очень знакомый. Распахнув дверь, мужчина еле сдержал себя, чтобы не воскликнуть: жена с новорожденной дочкой и старшим сыном, а рядом Машенька, тоже с ребенком на руках. Понадобилось время, чтобы Игорь понял, что происходит. Но для него эта история закончилась так же быстро, как и началась.

- Мы уходим, - произнесла Наташа, взглядом указывая на чемоданы в углу.

- Мы тоже, - тихо повторила за ней Маша.

Игорю нечего было ответить, ведь он и сам до сих пор не решил, кто ему дороже и ближе.





**Есть родители, которые не сумели добиться определенных высот в собственной жизни, делают все возможное, чтобы их проблемы закрыли дети. И вот тут-то начинается самое страшное...**

**А**мериканка Микки Вуд мечтала стать известной актрисой. Увы, судьба распорядилась иначе. Славы американка не сыскала, зато вышла замуж за страхового агента и родила ребенка. В семье Микки тоже не нашла своего счастья - вскоре последовал болезненный развод. Зато зато женщина обожала. Мало того, что она была ее продолжением, так еще и весьма симпатичным!

#### **ПОДИУМ ВМЕСТО КУКОЛ БАРБИ**

Маленькая Иден появилась на свет в 2005 году и, едва встав на ноги, начала дефилировать - сначала по родительской кухне, а затем и по подиуму. Мать девочки не стала делать скидку на возраст. Она быстро поняла: природная красота дочки может сослужить неплохую службу.

Микки принарядила девочку и отправила ее на первый кастинг. Сначала Иден фотографировали для журналов, восхищаясь ее ангельским личиком и очаровательной улыбкой. А когда малышке еще не исполнилось и двух лет, пригласили пройтись по подиуму. Иден держалась уверенно, несмотря на толпу людей и вспышки фотокамер. Пресса на следующий день прозвала ее «самой красивой девочкой Америки».

Звучало неплохо, хотя двухлетняя малышка вряд ли понимала, что к чему. Зато все очень хорошо понимала ее мать! Благодаря дочери Микки начала зарабатывать баснословные деньги, чему была весьма рада. Сама же Иден не знала иной жизни, а потому не роптала. Конкурсы красоты, дефиле и фотосъемки стали ее рутинной. Она даже не завидовала остальным ребятам, которые имели свободное

время, могли играть и общаться. Она просто не знала, что это такое. Всю жизнь девочки занимала работа.

#### **СОЛЯРИЙ, МАКИЯЖ, КОФЕ...**

Природная красота - это хорошо, но ее недостаточно для звездной карьеры. Микки Вуд быстро смекнула, что за внешностью дочки надо усердно следить. А это значит регулярно водить ее в солярий, экспериментировать с макияжем, подбирать гардероб. От природы Иден была склонна к полноте, но и с этим ее мама справилась. Она посадила девочку на жесткую диету. Что думала по этому поводу сама малышка? Ее никто не спрашивал. Лишь со временем окружающим стало понятно: девочка находится далеко не в лучшем виде. Из-за косметики кожа стала шелушиться и покрываться прыщиками, диеты привели к проблемам с желудком, а солярий сделал ее кожу неестественно желтой. Желтыми были и зубы, потому как Иден много пила энергетиков и кофе, чтобы работать сверхурочно.

Результаты подобной трудоспособности, конечно, были. Так, в 4 года девочка победила на шоу «Малыши и диадемы», где призом стала шикарная фотосессия. Потом снялась в фильме «Маленькие негодяи спасают день». Видя ее, окружающие восхищались красотой и обаянием девочки. Несмотря на возраст, она уверенно выступала и даже произносила приветственные речи. Это при том, что школу Иден не посещала и букв не знала - учиться было некогда.

#### **МОЖЕТ, ХВАТИТ?**

Когда Иден исполнилось шесть,

она начала говорить матери, что устает, ей хочется других развлечений и занятий. Девочку никто слушать не стал. А если вдруг Иден начинала настаивать, Микки сравнивала ее с отцом: «Ты такая же неудачница, как он!» Девочка замолкала...

Точку в этой истории поставила служба защиты детей (аналог органов опеки). Изучив историю, они предупредили Микки, что, если та не закончит эксплуатировать дочь, девочку у нее попросту заберут. Подействовало. Сама женщина продолжала утверждать, что ничего плохого для Иден не сделала - лишь научила ее стойкости и стрессоустойчивости. Но, так или иначе, от дальнейшей карьеры девочки ей пришлось отказаться.

Однако на этом история Иден Вуд не закончилась. Она больше не выходила на подиум, зато участвовала в многочисленных передачах и реалити-шоу. Даже выпустила собственную автобиографию «От колыбели до короны» (предположительно, текст все же составляла ее мать). Успела стать лицом десятков брендов, запустить собственную косметическую линию и даже запеть.

Очередной скандал, связанный с семьей Вуд, прогремел в 2013 году, когда бывший агент Иден рассказал свою версию происхождения. В книге «Разоблачение мамстера» он обвинил Микки в избиениях и оскорблениях дочери.

А что же Иден? Сегодня ей уже 17 лет, и она простила мать. Девочка поет в хоре и играет на ударных, а также состоит в команде чирлидеров (болельщики определенной команды). Ее жизнь давно не публична, и, кажется, ей это нравится.

#### **Комментарий специалиста**

#### **О ЧЕМ МЕЧТАЕТ ВАШ РЕБЕНОК?**

**Большая ошибка – перекладывать на детей реализацию собственных несбывшихся мечтаний. Так, мать, которая хотела стать пианисткой, может отдать дочь в музыкальное училище. А отец, так и не провозглашенный вторым Пеле, отправить сына на футбольное поле.**

**Однако в этом случае пожелания самого ребенка не учитываются. А ведь у него свой характер, нрав, особенности и, главное, стремления. По-настоящему любящий родитель, прежде всего, узнает, о чем мечтает ребенок, и далее поможет ему реализоваться.**

**Правда, порой бывает непросто понять, что сыну или дочери близко. Помогут долгие разговоры по душам, а также родительское наблюдение и пробы разных занятий.**

**П**о статистике, около 70% населения страны боятся потерять работу - об этом говорят результаты опроса, проведенного в 2021 году. Мы живем в нестабильное время: пандемия, политические игры, экономический кризис повышают уровень тревожности и заставляют продумывать разные варианты развития событий. В их числе и увольнение. Иметь запасной план на случай форс-мажора - хорошая идея. А вот сам по себе страх потери работы отражается крайне негативно на всех сферах жизни.

### ПОЧЕМУ БОЯТЬСЯ НЕ НАДО

Казалось бы, страх потери работы должен стать для сотрудника отличной мотивацией. Ведь чем лучше выполняешь свои обязанности, тем ниже риск попасть в немилость руководства. Однако на самом деле чаще всего происходит следующее. Человек хуже справляется с работой из-за повышенной тревожности, и это отмечает начальник. Тогда сотрудник начинает искать способы выслужиться. Он задерживается на рабочем месте допоздна, соглашается на дополнительные обязанности без доплаты и тратит на это выходные. Всем своим видом показывает: «Я готов на все ради компании!» Возможно, это действительно поможет «закрепиться» на рабочем месте. Вот только какой ценой? В 85% случаев подобный подход приводит к тому, что сотрудник добавляет себе проблем, но его зарплата и положение в компании остаются прежними.

Вместо того чтобы загонять себя в угол, тренируйте радикальное принятие и составьте план, который поможет вам встать на ноги в случае увольнения. В этом случае вы будете чувствовать себя уверенно.

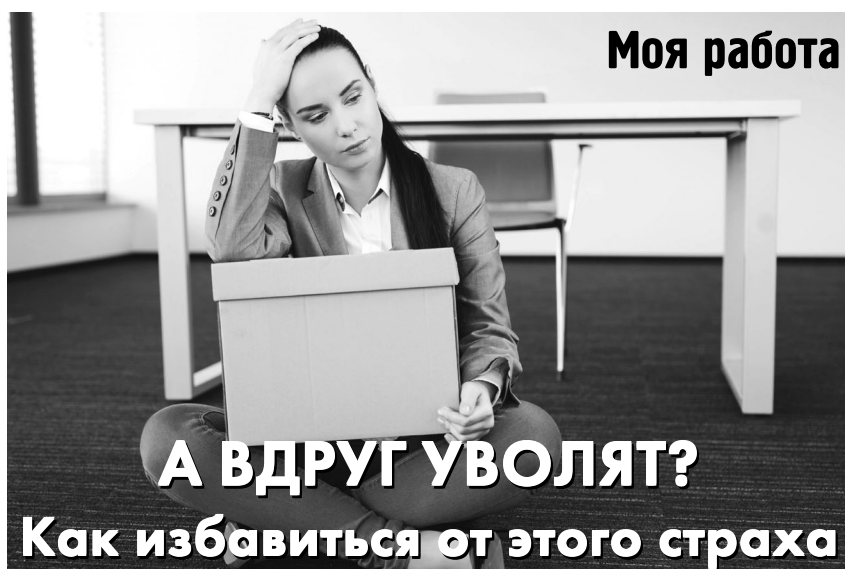
### ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ

Большинство из нас избегает негативных эмоций. А еще живет по принципу: чтобы быть успешным, нужно постоянно бежать вперед. И все же в данном случае стоит замедлиться, чтобы встретиться со своим страхом с глазу на глаз.

Не пытайтесь запереть чувства поглубже. Запишите свои мысли и эмоции, поговорите с тем, кому доверяете. Вероятно, вы поймете, что не одиноки. Другие тоже боятся - и это нормально.

Вы почувствуете себя лучше, если начнете тренировать ради-

**Главная причина страха лишиться работы - отсутствие стабильности. Стабильность ассоциируется с безопасностью, уверенностью в завтрашнем дне.**



## А ВДРУГ УВОЛЯТ? Как избавиться от этого страха

**Из-за страха увольнения самооценка человека начинает снижаться, совершаются ошибки, появляется постоянное внутреннее напряжение. Так и до нервного срыва недалеко! Что поможет вернуть спокойствие?**

кальное принятие. Это осознание того, что обстоятельства не в вашей власти, поэтому не нужно сопротивляться им. Например, вы не можете контролировать финансовые потери, которые понесла ваша компания из-за экономического кризиса. Радикальное принятие помогает не тратить энергию зря («Ну почему мне так не везет?»), вернуться в настоящий момент.

### ГОТОВНОСТЬ К ХУДШЕМУ СЦЕНАРИЮ

При потере работы больше всего пугает неизвестность - будущее становится туманным. Как только у вас появится конкретный план действий на случай форс-мажора, тревога уменьшится.

Вы можете обновить свое резюме, добавив в него приобретенные навыки, заняться самообразованием (пройти онлайн-курсы), найти способы дополнительного заработка. А также обратиться за советом к человеку из своей сферы, которого считаете наиболее авторитетным. Чем больше информации соберете, тем лучше.

Обязательно оцените рынок вашей профессии: просмотрите доступные вакансии, выясните, как вас оценивают в компании. Не исключено, что другие фирмы могут предложить вам договор на более выгодных условиях.

### ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

Боязнь остаться без работы не

только повышает уровень тревожности, но и в некоторых случаях лишает человека сна, аппетита, приводит к нестабильному эмоциональному состоянию. Все это негативно отражается на здоровье. Если жить в таком режиме постоянно, выгорание непременно даст о себе знать.

Психологи рекомендуют выделять хотя бы полчаса в день для заботы о себе. Выходите на прогулку в парк, готовьте вкусную еду, слушайте расслабляющую музыку, практикуйте медитации, общайтесь с питомцами, ложитесь спать раньше - это станет вашим вкладом в здоровье нервной системы.

## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

### АКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ВЕРНУТ УВЕРЕННОСТЬ

**Страх увольнения иногда перерастает в настоящую фобию, которая портит жизнь человеку. В результате он начинает держаться даже за низкооплачиваемую работу, потому что «это лучше, чем ничего».**

**Если вы столкнулись с подобным, значит, остановились в профессиональном развитии и переживаете личный кризис. Чтобы вернуть ощущение стабильности, нужны активные действия - новая должность, новые проекты. Важно развиваться как профессионал и не бояться перемен. Почти всегда они ведут к лучшему.**

## Проблема



## СТЕСНЯЮСЬ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ

**Сегодня я успешная женщина со своим бизнесом. Но родилась я в глубинке, а мои родители - простые работяги. До сих пор неохотно рассказываю новым знакомым о них и своем детстве. Как будто мне стыдно...**

Вам нужно относиться к родным не как к пятну в своей биографии, а как к важным корням - тем, что сделали вас сегодня такой, какая вы есть. Ведь можно предположить, что, если бы ваше детство было иным (более сытым, благополучным), вы бы не получили мощный толчок для создания успешного будущего. Именно с этой позиции можно рассказывать про свою семью и детские годы окружающим.

Чувства обиды, досады могут разрушить отношения с родными и оторвать вас от тех людей, которые действительно дороги. Поверьте, пройдут годы, и вы поймете, что именно они были вашей основной поддержкой и опорой.

## Я родила, и муж стал смотреть на других женщин

**Нашему малышу всего полгода, и все это время я наблюдаю за тем, как мой супруг глаз не сводит с других девушек. Я делаю ему замечания, но он только отшучивается. Как с этим быть?**

**Ольга П.**

Мужчины в принципе любят смотреть на женщин, так уж они устроены. Просто в одни промежутки времени они делают это реже, в другие чаще.

Вы родили ребенка, возможно, изменились внешне, но главное - все больше времени уделяете не мужчине, а маленькому человеку. Супруг чувствует себя покинутым, его самоконтроль дает сбой, и вы

Также налицо причина происходящего с вами в заниженной самооценке. Люди, у которых она находится на должном уровне, с гордостью рассказывают о себе, родителях, школе, друзьях и т.д., вне зависимости от того, как они выглядят и чего добились. Вы же стараетесь соответствовать неким нормам, которые придумали другие люди. Вы несвободны в своих действиях, поступках и мыслях.

Попробуйте пойти навстречу страху. Например, можно узнать больше про свой род. Спросить у отца и матери, как жили их предки, чем зарабатывали себе на жизнь, как вставали на ноги. Все это - ваша незримая опора.

получаете подобные результаты.

Пока ничего страшного в происходящем нет, однако стоит взять ситуацию под контроль. Больше времени проводить с любимым, разделять с ним родительские обязанности, позволять родным помогать с ребенком, чтобы была возможность уделять внимание отношениям с супругом. Вам обоим стоит вспомнить, какими вы были, когда только встретились и полюбили друг друга. А вот обвинять в данном случае малоэффективно. А если это не сопровождается шагами, то и вовсе опасно. Есть вероятность, что при неправильных действиях взгляды в сторону девушек сменятся на действия.

## Как помирить сестру с мамой?

**Моя старшая сестра вот уже год не общается с мамой - сильно поругались. Я страдаю из-за происходящего и хочу их помирить. Пока ничего не выходит: они еще больше злятся друг на друга, а заодно и на меня.**

**Евгения Д.**

Понятно, что у вас благие намерения, однако вы забываете одну важную вещь. И вы, и ваша мама, и сестра - взрослые люди. Между каждым из вас есть свои взаимоотношения, непонятные окружающим. Можно сколько угодно пытаться на них повлиять, однако сделать это невозможно: вы в этой связи посторонний человек.

Видимо, у родственников есть веские причины относиться друг к другу подобным образом. Это может быть тяжело для остальных домочадцев, однако первое, что вы должны сделать, - принять данную ситуацию.

Это не значит, что вы не имеете права пытаться разрешить этот конфликт. Однако это однозначно не стоит делать настойчиво, с напором. Например, допустимо попытаться устроить семейные посиделки в надежде, что туда придут и мама, и сестра. А вот стalkerить их лбами точно не стоит, тем более, призывая срочно помириться.

Все, что вы можете - отвечать за собственные поступки. Быть хорошей дочерью и сестрой, надежным мостиком между домочадцами. Не вторгаться в их отношения не стоит: это не ваша зона ответственности.

## К ЧЕМУ ЭТО СНИТСЯ?

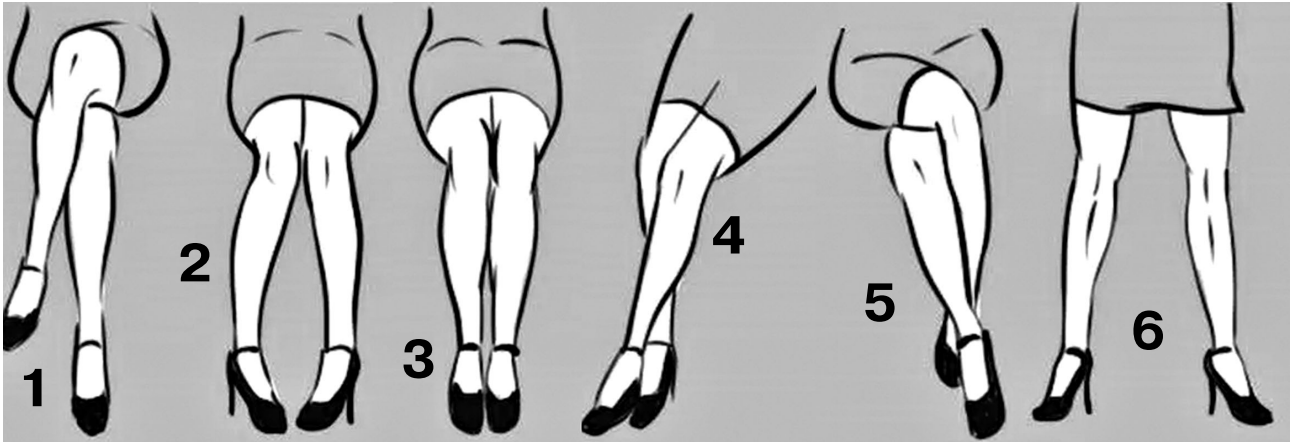
### ВИЖУ СЕБЯ ГОЛОЙ В ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ

**Только представьте: оживленная улица, магазин или ваша работа и вы... голая. Неприятная, а главное - неожиданная ситуация. Во сне от подобного можно смутиться не меньше, чем в реальности.**

На деле же нагота говорит о страхе человека перед грядущими событиями. Быть может, он в глубине души что-то скрывает и не желает, чтобы окружающие знали об этом. Это могут быть как чувства, так и поступки.

Некоторые, напротив, желают раскрыть что-то - свои таланты, какую-либо правду, - но пока не находят в себе сил это сделать.

## ЧТО РАССКАЖЕТ О ВАС ПОЛОЖЕНИЕ НОГ?



**Вы когда-нибудь обращали внимание на то, как сидите за столом? Оказывается, положение ног в такие моменты может многое поведать о человеке.**

**К**аждый человек сидит так, как ему удобно. Но со временем незаметно вырабатывается привычка - некое положение, которое он принимает чаще всего. Оно может указывать на определенные черты характера и поведения. Если ранее вы никогда об этом не задумывались, пришло время это сделать. Выберите на представленных рисунках положение ног, которое вы принимаете чаще остальных.

### 1. НОГА НА НОГУ

Это властные люди, которые могут многого добиться. Нередко они идут напролом, руководствуясь правилом «Вижу цель - не вижу препятствий». Из них получаются неплохие руководители, однако о подчиненных они заботятся мало. Эти персонажи, в принципе, больше руководствуются собственными инициативами, чем чужими желаниями. В чем-то это хорошо, однако близкие часто оказываются недовольны подобным положением дел. Люди, которые сидят таким образом, любят деньги и умеют с ними обращаться. Из ничего они могут сколотить целое состояние и практически никогда не влезают в долги. Однако жесткий характер часто мешает им в личной жизни.

### 2. КОЛЕНИ ВМЕСТЕ

Если хотите услышать правду и только правду, то вы обратились по адресу. Эти люди предельно открытвенны и патологически не умеют врать. Впрочем, иногда им в жизни это мешает. Как известно, порой лучше сладкая ложь, чем горькая

правда, но они об этом не осведомлены. Такие персонажи не умеют плести интриги, выигрывать при любых обстоятельствах, зато окружающие ценят их открытость и постоянную готовность помочь в трудную минуту. Более того, для других они готовы сделать больше, чем для себя любимых. Особенно эти люди стараются для детей и пожилых родителей, забывая про себя...

### 3. НОСОК К НОСКУ

Достаточно взглянуть на эту позу, чтобы понять - данные персонажи и в жизни стоят так: мнутя, крутят носками, не зная, как поступить. Они нерешительные, не способны взять судьбу в свои руки. Куда проще им идти на поводу у других. Индивидуальная работа не для таких персонажей - они предпочитают коллективный труд. Зато в качестве отдельной ячейки в большом звене работают отлично и слаженно. Но есть у этих индивидуумов и своя особенность - блестяще развитая интуиция. Именно она помогает им не попадать в просяк, когда остальные делают оплошности.

### 4. ПЕРЕКРЕСТ

Люди, сидящие с перекрещенными ногами, страшные ревнивцы. Причем ревнуют они не только мужчин, но и всех окружающих их людей - детей, коллег, родителей, близких и друзей. Каков итог? Отношения строить с ними трудно, а некоторым и вообще невозможно. Зато такие люди обладают неоспоримыми лидерскими качествами. Стремление быть лучшими

во всем порой возносит их на действительно серьезные высоты. Правда, общение с людьми и тут остается их слабым местом. Вот над чем точно стоит поработать!

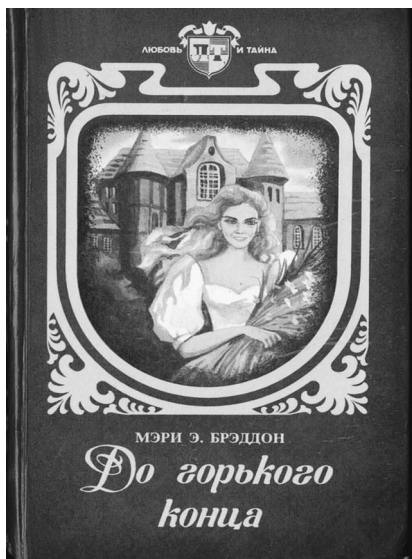
### 5. ПЕРЕПЛЕТЕНИЕ

Перед вами чрезмерно эмоциональный персонаж. Такие люди все принимают слишком близко к сердцу. Окружающие считают их слишком ранимыми и стараются оберегать от любых новостей. Страдают они и из-за повышенной мнительности - им кажется, что везде враги или, по крайней мере, недруги. Иногда эта особенность все же помогает в жизни, но чаще мешает. Ссориться с такими индивидуумами не рекомендуется: они способны раздуть из мухи слона, превратить которого обратно в муху оказывается непросто. Зато это страстные натуры, которые приходятся по душе представителям сильного пола. Они всегда непредсказуемы и легки на подъем.

### 6. РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ

Обычно так сидят женщины со стальным характером, который часто называют «мужским». Иногда они приобретают его поневоле, в трудных жизненных обстоятельствах, иногда уже рождаются с таким набором качеств. Им море по колено, они способны решить практически любую задачу. Одна беда - не всякий мужчина уживается с такой бурей рядом. Слабые не выдерживают, сильные не интересуются. А еще подобные персонажи чрезмерно упрямы. Они всегда отстаивают свою точку зрения. Зато в конфликтах им нет равных - всегда выходят победителями. Такие индивидуиды - идеальные правозащитники.





(Продолжение. Начало в 12-51).

– Не берет крахмала, – воскликнул отец. – Я желал бы знать, что берет больше крахмала, чем твои платья. Я иногда даже подозреваю, что ты кормишь кур крахмалом.

– Как вам не грех это говорить, батюшка, после всех моих трудов над вашими бельем! Желали бы вы, чтобы ваша воскресная сорочка была похожа на смятую тряпку?

– Два фунта крахмала в неделю на мою сорочку!

– Не сердитесь, батюшка, не то я буду принуждена идти в услужение, и работать на когонибудь другого, – возразила мисс Бонд, сердце которой было всегда переполнено мятежными чувствами, готовыми вспыхнуть при малейшем поводе. – Не многие девушки в мои годы...

– Девушки в твои годы! Тебя приличнее называть женщиной, – проворчал отец.

– Не многие девушки согласились бы жить в такой обстановке, в какой живу я, – продолжала Джанна, не слушая отца. – Но я не жалеюсь. Я хотела только сказать, что так как мне удалось скопить несколько шиллингов, которые вы дарили мне в разное время, то не позволите ли вы мне сшить к празднику новое розовое кисейное платье.

– Шей себе что угодно, только не на мои деньги, – возразил отец сердито. – Если ты собственным рассудком не можешь понять, что прилично и что неприлично женщине в том положении, в которое Господу Богу угодно было поставить тебя, мне этого никогда не объяснить тебе. Делай себя посмешищем, если хочешь.

– Что за вздор, – проворчала мисс Бонд. – Посмешищем! Я не вижу причины, почему мне не носить красивых цветов.

Вынудив у отца это неохотное согласие, она сходила чем свет в Танбридж, купила себе розовой кисеи на весь соверен и, возвратясь домой, с жаром принялась за дело, мечтая о будущих победах.

Как все будут смотреть на ее платье, которое она сошьет таким же фасоном, как шито одно из утренних платьев леди Клеведон! Как будет завидовать

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Мери Мазон, прачка и ее давнишняя соперница, которая наденет свое коричневое альпага, испещренное шурками и пуговицами, но ничего не стоящее в сравнении с этою восхитительною кисеей.

– Желала бы я знать, что скажет он, – думала она, собирая чуть не бесконечную полоску кисеи и обозначая именем он не жениха своего Джозефа Флуда, а нового поклонника Уэстона Валлори.

Она все еще сидела в беседке, и шила, когда на закате солнца щекотла калитки тихо зазвенела и упала. Кисейная оборка выпала из проворных рук Джанны, и яркий румянец покрыл ее щеки. Но человек, отворивший калитку, был не тот, о котором она думала, и она взялась опять за работу с движением досады. Посетитель был никто иной как Джозеф Флуд. Да она и не имела права ожидать Уэстона Валлори, ибо он никогда сам не отворял калитку. Джанна ему нравилась, но он слишком дорожил своей репутацией, чтобы рисковать быть застигнутым в интимной беседе с дочерью садовника. Поболтать с ней у садовой калитки, где можно было прервать разговор ежеминутно, было все, что он позволял себе.

Но мисс Бонд, не понимавшая, как велика была осторожность ее поклонника и думавшая слишком много о своей красоте, питала в этот вечер слабую надежду, что он придет пред своим поздним обедом провести полчаса в ее обществе. И увя, вместо лондонского денди явился честный Джозеф Флуд, главным заслугою, которого было только то, что он любил ее до безумия. Пока Джо шел, переваливаясь, к беседке, Джанна продолжала шить, опустив свои смелые черные глаза и с выражением досады на полных красных губах.

Встречи большею частью обходятся без приветствий в этом классе общества, и грум мог не заметить холодности приема своей возлюбленной. Он сел на скамью возле нее, не сказав ни слова, и по праву жениха обнял рукой ее талию и поцеловал ее в щеку. Джанна сердито оттолкнула его.

– Как ты несносен, Джозеф! – сказала она ворчливо. – Сегодня слишком жарко для поцелуев, а ты еще вдобавок, кажется, не брился.

– Я брился, но, вероятно, в такую погоду борода растет быстрее.

– Не знаю, но твой подбородок царапает, как щетка. Да не прижимайся же ко мне, Джо. Разве на лавке мало места? Мне сегодня надо еще собрать и нашить всю эту оборку.

– Так вот почему ты так сердита! – сказал Джозеф, взглянув презрительно на кучу розовой кисеи. – Надеюсь, что ты не часто будешь шить себе новые платья, когда мы будем мужем и женой.

– Такую вещь только ты можешь сказать, Джозеф, – возразила мисс Бонд обиженным тоном. – Если бы был джентльмен, ты интересовался бы моим на-

рядом, и не считал бы ничего слишком хорошим для меня.

– Но я не джентльмен, и думаю, что если ты будешь так злиться каждый раз, как купишь себе новое платье, то я желал бы видеть тебя одетою дурно.

Мисс Бонд покачала головой и продолжала шить. Она виделась со своим женихом уже несколько раз с тех пор, как познакомилась с мистером Валлори, и различными намеками дала уже ему понять, что ее красотой восхищаются люди, понимающие в этом больше, чем он. Джозеф был ревнив, и не остался равнодушен к этим намекам.

– Мне все равно, правится ли тебе мое платье или нет, – сказала Джанна. – На свете немало людей кроме тебя, и завтра найдутся такие, которые будут восхищаться мной.

– Ты, может быть, говоришь о господах, – возразил Джозеф мрачно. – Ни одна осторожная девушка не желает им нравиться.

– В таком случае я не осторожная девушка, потому что я желаю им нравиться, и придаю больше цены их вниманию, чем вниманию простолюдина.

– Если так, то мне тебя жаль, Джанна, – возразил ее возлюбленный. – Ты никогда не будешь хорошо женой честному, трудящемуся простолюдину. Впрочем, я тебе не верю. Ты всегда выдумываешь что-нибудь в этом роде, чтобы подразнить меня, хотя знаешь, что ни один мужчина так не любит ни одну женщину, как я тебя. Но я неспособен слушать тебя равнодушно, когда ты говоришь вздор.

Такой протест польстил тщеславию мисс Бонд. Она смягчилась, и позволила своему жениху обвить рукой ее талию и остаться в таком положении все время, пока она шила. Но в течение всего этого вечера жених и невеста не переставали пикироваться, и мисс Бонд нашла несколько случаев намекнуть, что она могла бы, если бы захотела, устроить себе жизнь несравненно лучше той, какую обещал ей брак с мистером Флудом. Только под конец вечера, довольная результатом своей работы, Джанна развеселилась, оставила своего жениха ужинать, резала ему самые вкусные куски вареной ветчины, приготовила стакан пуншу, и вообще была с ним очень ласкова, но Джозеф Флуд тем не менее ушел из южной сторожки в самом мрачном настроении духа и направил шаги к своей спальне над конюшней, убежденный, что Джанна задумала изменить ему и размышляя о мщении.

«Она такого рода женщина, что способна это сделать», – думал он. «Она знает, что красивее ее нет девушки на расстоянии пятидесяти миль вокруг, и она этим пользуется. Я уверен, что кто-нибудь из наших лондонских гостей нашептал ей в уши разного вздора; по всей вероятности, капитан: военные самые опасные люди в этом отношении. Но если она вздумает одурачить меня, я поквитаюсь и с ней и с человеком, который станет между нами».

Он был решительный малый, этот Джозеф Флуд, и чувства его к Джанне были отчаянно свойственны. Она долго мучила его прежде, чем дала ему согласие, долго держала его в отдалении, один день притворялась совершенно равнодушной к нему, на другой приводила его в восхищение своею любезностью, на третий делала вид, что ненавидит его, и эти попеременные горячие и холодные души, эти переходы от радости к отчаянию произвели надлежащее действие. Приз, так трудно достижимый, казался ему вполне достойным усилий. Он победил дочь садовника своим безграничным терпением. Но когда она дала ему согласие выйти за него, объявив, что делает это только потому, что он слишком надоел ей своею неотвязчивостью, мистер Флуд принял более независимый тон, и стал смотреть на нее, как на свою неотъемлемую собственность, а не как на божество, которому следует поклоняться.

Этот независимый тон и его изменившийся взгляд на нее были чрезвычайно неприятны Джанне. Она не могла успокоиться, пока не отыскала слабую струну своего жениха, то есть что в ее власти было доводить его до бешеных припадков ревности. Открыв в себе эту способность, она стала пользоваться ею при всяком удобном случае, но молодой человек, продолжал любить ее по-прежнему, и смотреть с надеждой на будущее.

– Если ты надуешь меня, Джанна, и выйдешь за другого, я буду способен убить тебя, – сказал он ей однажды, в первые минуты примирения после сильной ссоры.

– Не благодарнее ли было бы убить соперника? – сказала она смеясь.

– Очень может быть, что я убью и тебя и его, – отвечал Джозеф Флуд таким серьезным тоном, что невеста его испугалась, и польщенная этою угрозою более, чем всеми комплиментами, какие он когда либо говорил ей, сказала:

– Я верю, что ты менялюбишь, Джозеф, и я не понимаю любви без ревности. Ты можешь быть уверен, что я не обману тебя. Я только иногда не могу не желать, чтобы мы были побогаче. Я, кажется, скорее умру, чем сделаюсь такою чучелой, какими делается большая часть женщин после замужества.

– Кто тебя заставляет делаться чучелой, Джайна? Ты можешь одеваться всегда так же нарядно, как теперь. Только неряхи делаются чучелами.

– Ты этого не можешь понять, Джозеф. Мужчины не могут себе представить, как много работы у женщин. Ведь я должна буду стирать и стирать на тебя, как теперь струю на отца: А если будут дети, то работы не переделаешь, а тут еще лавка, в которой придется сидеть, когда тебя не будет дома.

– А мне казалось, что ты думаешь о лавке с удовольствием, Джанна, – сказал Джозеф, задумчиво потирая подбородок. По его мнению, лавка была средством добывать хорошие деньги без труда и хлопот. Он воображал, что сделавшись лавочником, будет сидеть целые дни за прилавком, читая газеты или дремать, прислонясь головою к стене, между тем как деньги будут беспрепятственно сыпаться в денежный ящик.

– Да, лавка дело хорошее, – отвечала

Джанна. – Я иногда думаю с удовольствием, как я буду отвешивать товар, и как приятно будет иметь в распоряжении множество хороших ящиков, полных крахмалом, горчицей, рисом, саго и тому подобным, а на окнах много галантерейного товара, несколько банок с помадой, шестипенсовые бутылочки с лавандовою водою, хорошенькие коробочки со шпильками и булавами. Говорят, эти мелочи приносят большой доход. Но как вспомнишь, что это будет продолжаться день за днем, и что еще торговля может пойти неудачно, и что это такой же тяжелый труд, как всякий другой...

– Так не думай о лавке, Джанна. Мне все равно, я останусь в услужении.

– О, нет, это еще хуже. Я не хочу иметь мужем слугу. Люди скажут, что мне уж очень захотелось замуж, если я решилась выйти за кучера.

– Они этого никогда не подумают, если даже скажут, но я решительно не понимаю, чего ты хочешь, если ты против лавки в Райтоне, о которой мы говорили так много.

Может быть, Джанна и сама не сумела бы объяснить, чего ей хотелось. Она была только смутно недовольна всем окружающим. Конечно, было бы гораздо приятнее торговать в Райтоне и быть особой независимой и даже с некоторым значением, чем жить под суровой властью отца в южной сторожке, но это казалось ей тем не менее печальным окончанием всех мечтаний, внушенных ей ее многочисленными поклонниками и ее неизменным утешителем зеркалом. Она желала не быть до такой степени утомленной властью отца и скукой своей жизни, и быть в состоянии подождать еще несколько времени, пока не явится жених, о котором пророчествовали ей многие, богатый джентльмен, который женится на ней, прельстившись ее красотой. Она никогда не читала романов и не смущалась зловещими предчувствиями. Она так долго мечтала о богатом женихе, что теперь ей казалось ужасным, что он не является, и что ей приходится, единственно по невозможности ждать долее, принести себя в жертву груму.

### Глава XXXVII И ДОМ ВНЕЗАПНО ОМРАЧИЛСЯ

Приглашения леди Клеведон были разосланы ко всем соседям без исключения, и Ричард Редмайн получил, как и другие, один из золотообрезных раскрашенных билетов, скопированных лондонским литографом с рисунка, сделанного самою леди Клеведон. Полковник Давенант настоял, чтобы даже пригласительные билеты отличались оригинальностью.

Ричард Редмайн, который уже давно считал себя неспособным разделять радости и печали своих ближних, горько засмеялся и положил билет в карман.

«Как будто это в моем духе», – сказал он себе. «Но леди Клеведон очень добра, что вспомнила обо мне. Она конечно, не знает... Если бы Грация была жива...»

И он вообразил, как он пошел бы на сельский праздник под руку со своею дочерью, как она просияла бы, узнав о приглашении, с каким детским восхищением стала бы она рассматривать билет и потом хранить его в своей ра-

бочей корзинке в воспоминании о празднике. С ней он наслаждался бы вполне всеми удовольствиями этого праздника; без нее они не имели для него ничего привлекательного.

Он положил билет в карман, и забыл бы о нем, если бы был предоставлен самому себе, но в течение последней недели перед рождением сэра Френсиса, нельзя было жить близ Клеведона и не слышать о предстоящем торжестве. Клеведонский праздник был правой, которою мистрис Буш сопровождала каждое кушанье. Тщетно объявлял Редмайн, что ему хотела нет до Клеведона. Мистрис Буш была так поглощена одною идеей, что не могла молчать, а так как муж ее большую часть дня проводил вне дома, то мистеру Редмайну приходилось быть поневоле ее слушателем. Он наконец не выдержал, и послал проклятие клеведонскому празднику.

– Нечего сердиться, мистер Редмайн, – возразила мистрис Буш с дружеским укором. – Вы лучше сделаете, если пойдете туда и повеселитесь, как все другие. Довольно вам горевать. Если бы вы потеряли десять тысяч дочерей, – не то чтоб я хотела сказать чтонибудь против мисс Грации, которая была прекраснейшая девушка, – если бы вы потеряли десять тысяч дочерей, вы не могли бы горевать о них сильнее, чем горюете об одной. Но на все есть время, как сказал сам царь Соломон, если только не ошибаюсь; по крайней мере я слышала это в Кингсберийской церкви, прежде, чем Буш не уговорил меня поступить в секту методистов. Во всяком случае, если не Соломон, то это сказал Давид или Навуходносор. На все есть время, мистер Редмайн, и когда все вокруг веселятся, и даже я с Бушем пригласены, вы не должны печалиться. Мистер Ворт принес мне вчера билет с золотыми разводами, хотя не такой разукрашенный, как ваш.

Ричард Редмайн выслушал эту укорительную речь, не возражая, но ему и в голову не пришло последовать совету мистрис Буш. Тем не менее, когда наступило долгожданное утро, – утро ясное и безоблачное, и кингсберийские колокола весело огласили поля и рощи.

– Редмайн почувствовал, что этот день выходит из ряда обыкновенных дней, и что тяжело оставаться в добровольном изгнании из общества своих ближних, когда все окружающие счастливы. Если бы погода была ненастная, если бы сумрачное небо нависло над клеведонским праздником, и грозило смочить дождем иллюминацию и фейерверк, и превратить палатки в громадные души, он остался бы спокойнo на своем месте, и сидя с трубкой в старой кухне, стал бы смеяться над безрассудством рода человеческого и воображать себе гостей с вытянутыми лицами и в измокших платьях. Но нужно быть законным мизантропом, чтобы не почувствовать тоски одиночества в прекрасный летний полдень и в такой живописной местности, в какой стоял дом Ричарда Редмайна. В течение последней недели мистрис Буш пробовала не раз уговаривать его идти в Клеведон, но он объявлял решительно, что не пойдет.

Мэри БРЭДДОН.  
(Продолжение следует).



## ЗОДИАК СВЕКРОВИ

**С будущей или нынешней свекровью подчас выстроить отношения нелегко. Может потому, что она многое о себе скрывает? Что именно, подскажет специальный гороскоп. Надеемся, он поможет вам лучше узнать свою вторую маму.**

### ОВЕН

Стремится быть лидером, в том числе и в любви к сыну. Она должна быть самой заботливой, самой внимательной, самой понимающей. Если невестка попытается отобрать у нее роль лидера, ей придется несладко. Свекровь-Овен режет правду-матку с размаху, не обращая внимания ни на что. Говорит все, что вздумается, надо и не надо.

### ТЕЛЕЦ

Ценит доверительные отношения с невесткой, к которой относится, как правило, с теплотой. С ней можно поболтать об одежде, косметике или посплетничать об общих знакомых. Свекровь-Телец обожает, когда ее приглашают в гости и готовят для нее всякие вкусности.

### БЛИЗНЕЦЫ

Женщина-ураган. Она всегда полна энергии, у нее всегда масса самых разных дел. Она коммуникабельна и находит общий язык практически со всеми. Будьте готовы к тому, что она захочет познакомить вас со своими многочисленными друзьями и приятелями.

### РАК

Сын для нее - свет в оконце. Заслужить ее расположение можно лишь готовностью всю свою жизнь посвятить ему. Свекровь-Рак любит звонить невестке якобы просто так, но, на самом деле, она выведывает, какой в семье ее отпрыска микроклимат. Если ей что-то понравится, она будет «капать» на мозги вам и вашему мужу, искренне веря, что делает это из самых лучших побуждений.

### ЛЕВ

Общительная, компанейская, широкая натура. Любит как дарить подарки, так и получать их. Праздники и вечеринки - ее стихия, никто не организывает их с таким мастерством, как она. Во время торжества непременно хочет быть в центре внимания: шутит, проносит тосты, рассказывает анекдоты, в общем, «зажигает». Неудивительно, что у нее много и поклонников, и завистников.

### ДЕВА

Мнительна и ранима. Принимает на свой счет то, что к ней не имеет отно-

шения, так что будьте осторожны в своих оценках и суждениях. Копит обиду в себе, но не устраивает сцен, ведет себя подчеркнуто вежливо и холодно. Просить прощения у нее нужно непременно искренне, т.к. она чувствует фальшь и притворство. После объяснений долго не забывает обиду, но козней не строит и не мстит.

### ВЕСЫ

Обладает довольно гибким характером, ладить с ней легко. Правда, хранить секреты не умеет абсолютно, поэтому несколько раз подумайте о том, доверять ей что-либо сокровенное или нет. Вполне возможно, что подробности ваших отношений с мужем будут обсуждаться в компании коллег или подруг свекрови-Весов. Не бойтесь, что вам перемоют все косточки? Тогда можете ничего от нее не скрывать.

### СКОРПИОН

Ее энергия бьет через край, порой задевая окружающих. У нее миллион идей и планов. Свекровь-Скорпион пытается «расшевелить» сына и невестку, вовлекая их в свои начинания, действуя подчас на нервы. Таким людям жизненно необходимо быть чем-то занятыми, что-то создавать, куда-то стремиться. Позволив ей быть в вашей компании, вы только выиграете!

### СТРЕЛЕЦ

Отличается трудолюбием и целеустремленностью, что сказывается на ее карьере. Нередко она занимает руководящую должность, причем справляется с обязанностями начальника на «отлично». Дома тоже любит командовать и говорить, что кому нужно делать. Свекровь-Стрельцу полезно иногда расслабиться и быть доброй и милой женщиной, которой она, по сути, и является.

### КОЗЕРОГ

Жесткая и прямолинейная натура, не терпит, когда ей перечат. Практична и прагматична, во всем ищет выгоду. К ее советам, особенно по материальной части, стоит прислушаться, т.к. она знает в этом толк. Не упускает возможности побывать за городом, на природе. На дачу ездит с удовольствием.

### ВОДОЛЕЙ

Ей свойственно всех жалеть. Она жалует Вас («У моего сына такой сложный характер!»), вашего мужа («Моей невестке так трудно угодить!»), родных, друзей. Щедро раздает милостыню и деньги в долг, даже понимая, что их ей вряд ли вернут.

### РЫБЫ

Не спешит признать свою неправоту, даже если в глубине души ее осознает. Интересуется искусством, с удовольствием ходит в театр и на выставки, берет с собой внуков. Когда свекровь-Рыбы что-либо вам советует, согласитесь с ней и сделайте по-своему. Так вы оградите свою семью от ненужных ссор и негатива.

## Эфирные масла от неприятного запаха

Мне не нравятся искусственные химические запахи от аэрозолей, освежающих воздух. У меня есть свой способ избавиться от неприятного запаха в туалете. Капаю немного эфирного масла с любимым ароматом на рулон туалетной бумаги. Пока он не закончится, в санузле всегда приятно пахнет.

*Евгения Сергеевна.*

## Настольная лампа вместо люстры

Чтобы экономить на электроэнергии, люстру с пятью лампами включаю редко. Чаще пользуюсь настольными лампами. Счета сократились!

*Мария.*

## Тюбик с клеем не засохнет

Вырезаю из целлофана прямоугольник, складываю пополам, надеваю на носик тюбика и закручиваю крышкой. Клей закрыт герметично, а значит, не испарится. При необходимости тюбик легко открывается.

*Юрий Михайлович.*

## Решетку на духовке очистить непросто, но я нашла средство

Кладу ее в пакет, заливаю нашатырным спиртом (продается в аптеке), плотно завязываю и оставляю на 5-6 часов. Затем смываю нагар горячей водой с моющим средством. У аммиака сильный запах, поэтому лучше работать с ним на улице или на балконе и в перчатках.

*Нина Викторовна.*

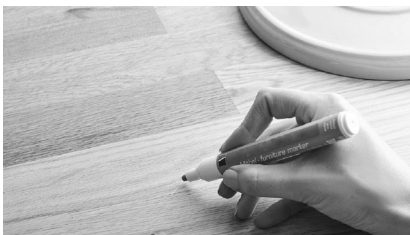
**\* Панировочные сухари можно заменить молотыми орехами – полезно и вкусно.**

**\* Добавляйте чуть-чуть ванили в овощные салаты, и они станут ароматнее и изысканнее.**

**\* Положите на дно мыльницы тонкий кусочек поролона – мыло не превратится в жижу.**

**\* Если на пластиковых или деревянных дверях есть пятна, помойте их раствором нашатырного спирта (2 чайн. ложки нашатыря на 3 л воды).**

**\* Мелкие царапины на ламинате можно замаскировать с помощью обычного фломастера подходящего цвета.**



## ПОЖЕЛТЕВШЕЕ БЕЛЬЕ ЗАСВЕРКАЕТ

Постельное белье со временем желтеет, выглядит застиранным и его приходится вываривать. Я давно этого не делаю. Просто при стирке добавляю в горячую воду стиральный порошок, порошок для

чистки посуды и любой отбеливатель для белого белья (а если белье цветное, то для цветного), взятые в равных пропорциях, и стираю как обычно.

*Татьяна.*

## НЕТ ВЛАГИ – НЕТ ПЛЕСЕНИ

После душа и после стирки ванную комнату всегда проветриваю. Повышенная влажность и высокая температура – комфортная среда для плесени. С ней трудно бороться, а еще и

очень затратно. Благодаря проветриванию, в ванной нет неприятного запаха, а это экономит массу времени при уборке.

*Любовь Сорокина.*

## У КЛЕЕНКИ ЗАКРУЧИВАЮТСЯ УГОЛКИ

Я нашла выход: с изнанки приклеила кусочек широкого двухстороннего скотча размером примерно 3x3 см. И все, уголки больше не закручиваются. А

чтобы клеенка не растрескалась, время от времени протирайте смесь уксуса и молока (1:1).

*Татьяна Юрьевна.*

## ПРЕВРАТИЛА УБОРКУ ИГРУШЕК В ЗАБАВУ

Каждый вечер завожу будильник на 5 минут (не больше) и объясняю сыну, что, если не убрать за это время все игрушки в коробки и ящики, налетит ураган и унесет их в дальние страны. Дети, как правило, играют в ураган с большим удовольствием.

*Оксана.*



# МАСТЕРИЦА



## ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ЧАЙНИК ПРОСЛУЖИТ ДОЛГО

Если вы часто пользуетесь электрочайником, рекомендую раз в неделю очищать его от накипи. Это легко сделать, прокипятив в нем воду с добавлением лимонной кислоты (1 ст. л. на 1 л воды). Внешнюю поверхность по мере необходимости протирайте влажной тря-

почкой, предварительно обмакнув ее в соду. И ни в коем случае не наливайте холодную воду в горячий чайник. Резкие перепады температуры нежелательны для этого устройства.

*Любовь.*

## КОНДИЦИОНЕР НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ВОЛОС



Никогда не уезжаю в командировки (или другие поездки) без кондиционера для волос. Использую его не только по назначению.

**Для быстрого бритья.** Кондиционером можно заменить пену для бритья. Распределите его по ногам и восполь-

зуйтесь бритвой - никаких порезов и сухости не будет. После этого желательно ополоснуть кожу водой.

**Отмыть кисти для макияжа.** Их необходимо очищать раз в месяц. К тому же со временем щетина аксессуаров становится жесткой. Смягчить ее поможет кондиционер. Приготовьте раствор (в стакане теплой воды растворите 1 ч. л. кондиционера) и окуните в него кисти. Оставьте на 1-2 минуты, затем высушите аксессуары на бумажном полотенце.

**Для мягкости белья.** При ручной стирке в тазу можно смягчить ткань с помощью кондиционера для волос. Нанесите его на одежду, помните вещи руками и ополосните под водой.

*Юлия.*

## ОПАСНЫЕ ПРЕДМЕТЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

Я советую отказаться от **освежителей воздуха в виде спреев**, так как в них присутствуют летучие органические соединения. При частом использовании таких спреев возможны проблемы с дыхательной системой (кашель, затрудненное дыхание), раздражение слизистой носа, горла и глаз, аллергические реакции.

Если вы не меняете **фильтры в увлажнителе воздуха**, то на них со временем образуется плесень. Она распространяется по квартире вместе с паром - и вы вдыхаете пусть и увлажненный, но загрязненный воздух. Фильтры нужно менять раз в месяц. И следите за тем, чтобы в увлажнителе каждый день была свежая вода.

Также могут навредить **ароматические свечи**, которые горят дольше двух часов. Согласно исследованиям ученых, спустя это время концентрация бесполезных веществ в воздухе возрастает. Если постоянно зажигать свечи с ароматом, то повышается риск приступа аллергии или астмы.

*Елена.*

## УКРАШАЕМ ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРШОК

У меня в квартире много цветов, но горшки для них - самые обычные, незатейливые. Решила как-то раз их украсить. Интересный узор можно сделать из обычного шпагата. Достаточно прикрепить его одним концом с помощью клея к горшку и выложить из оставшегося конца любой узор - на ваше усмотрение. Самый простой - цветочек. Не забудьте каждые несколько сантиметров фиксировать шпагат клеем, чтобы рисунок не потерял форму.

*Алла.*





## Хорошая привычка



### Читать не меньше 15 минут в день

Кажется, 15 минут - такая малость! Но многие из нас и их не могут выделить для себя любимых. Хочу посоветовать тратить это время на чтение. Причем, читать нужно то, что вам действительно приятно. Ум должен в такие минуты отдыхать, а душа - наслаждаться! Не стоит себя заставлять или принуждать - толку от подобного не будет.

Я предпочитаю читать в вечерние часы, когда все домашние дела сделаны, и у меня есть свободная минутка. После такого сеанса и спится крепче, и мысли становятся более размеренными. Это куда лучше, чем сидеть перед сном в телефоне!

*Маргарита.*

### Сразу записывать небольшие задачи

Так уж повелось, что крупные цели я всегда записывала или просто запоминала. А вот с мелкими, рутинными, но тоже обязательными, была настоящая беда. Я постоянно подводила людей, попадала впросак сама из-за того, что моя память оказывалась несовершенной.

Но с недавних пор я стала грамотно использовать свои заметки в телефоне. Как только мне приходит в Голову какая-нибудь мысль или напоминание о том, что нужно что-то сделать, я тут же записываю эту информацию в заметки. Все они у меня разнесены по категориям - например «Домашние дела», «Работа», «Что купить», «Что прочитать» и так далее.

Раз в неделю (обычно по понедельникам) я разбираю их и отмечаю, что уже сделано, а что еще впереди. Приятно ставить галочки напротив завершенных задач и очень удобно планировать следующие дела.

*Анастасия.*



### ЧЕМ ОТМЫТЬ ПРОТИВЕНЬ

Я много готовлю в духовке, но противень при этом у меня как новенький! А все потому, что я регулярно его чищу. Делаю это так.

Сначала с помощью губки удаляю крупные загрязнения и остатки пищи. Если у вас металлический противень, по нему можно пройтись металлической мочалкой.

Далее я посыпаю поверхность пищевой содой. В бутылку с распылителем наливаю 100 мл перекиси водорода и брызгаю ее на противень. Перекись с содой нужно оставить на 1-2 часа, после чего губкой удалить загрязнения. Противень будет как новенький!

*Г. Аршимова.*

### ЧТО УСИЛИТ ЗВУК ТЕЛЕФОНА?

Моя мама с годами стала терять слух. Даже телефонные звонки она слышит через раз. Чтобы не потерять с ней связь, я посоветовала класть телефон в стеклянный стакан. Такая емкость в разы усиливает звук.

*Е. Румянцева.*

### КОКТЕЙЛЬ ВО ФРЕНЧ-ПРЕССЕ

Когда приходят гости, хочется их чем-нибудь удивить. В таких случаях я пользуюсь френч-прессом, с помощью которого делаю домашние коктейли. Кладу все необходимые ингредиенты внутрь, заливаю напиток и делаю несколько движений поршнем, чтобы все перемешать.

Кстати, поршень помогает отфильтровать коктейль, избавив его от твердых ингредиентов.

*Мария.*

### Уксус вместо кондиционера

Уже давно перед стиркой я добавляю в отсек стиральной машины 1/2 стакана столового уксуса. С ним порошок работает куда эффективнее, лучше отстирывает загрязнения. К тому же цветные ткани он защищает от выцветания, которое неизбежно при частой стирке.

*Марина Г.*

### ВМЕСТО РУМЯН - ПОМАДА

Если помада не подошла по цвету, попробуйте превратить ее в румяна. Достаточно нанести несколько штрихов на яблочки щек и аккуратно растушевать их пальцами. Получится симпатичный оттенок.

Для этой цели подойдет помада розовых тонов, без перламутра и блесков.

*Наталья.*



### ПРЯНЫЙ РАССОЛ ДЛЯ МАРИНАДА

Советую приготовить мясо в необычном соусе. Возьмите огуречный рассол (1 л) и смешайте его с измельченным чесноком (2-3 зубчика) и перцем (1/3 ч. л.). Оставьте в рассоле мясо на ночь, а утром приготовьте. Получится вкусно, гарантирую!

*Мария Мшукова.*



# АППЛИКАТОРЫ ДЛЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Тейпирование - одна из самых востребованных косметических процедур. Какие проблемы можно решить с помощью этих аппликаторов?

Метод тейпирования изобрел в 1970-х годах японский хиропрактик Кензо Касе. И если сначала его применяли исключительно в спортивной медицине, то позже он пригодился и в косметологии.

### Почему это работает?

Внешне тейпы напоминают пластырь. Их приклеивают на кожу для физиотерапевтического эффекта. Аппликации влияют на процессы, происходящие на уровне эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки.

Тейпы слегка оттягивают кожу, тем самым улучшая процессы обмена и микроциркуляцию. Они также способны подтягивать мышцы, избавлять от мелких морщин, убирать отеки, устранять боль.

### Какие тейпы использовать?



Существуют ленты с различными характеристиками. Между собой они от-

личаются шириной, длиной и типом клеевого слоя. Ширина может варьироваться от 2,5 до 10 см. Более узкие обычно используют для тейпирования в лицевой зоне.

Клеевой слой (щадящий или усиленный) подбирается в зависимости от типа кожи, ее чувствительности. Также стоит обратить внимание на материал, из которого изготовлены аппликации. Чаще остальных встречаются хлопковые, шелковые и нейлоновые. Универсальными считаются хлопковые: их следует брать новичкам. Нейлоновые более эластичные и лучше подходят для тела. Для лица предпочтительнее шелковые: они тонкие и нежные. Кстати, шелковыми такие аппликации названы условно. На самом деле их изготавливают из вискозы, которая на ощупь мягкая и приятная, как шелк. Такие тейпы как нельзя лучше подходят для чувствительной кожи лица.

### Как их накладывать?

Кожа должна быть сухой и чистой. Если на проблемных зонах растут волосы, их лучше удалить.

Накладывают пластырь по направлению мышц и сухожилий. Чтобы активизировать клей, после снятия бумажной основы необходимо потереть полосу пальцем. Это обеспечит надежность фиксации. Обратите внимание: на тейпе не должно быть складок.

В течение первых 10-20 минут ношения необходимо наблюдать за состоянием кожи и мышц. Не должно ощущаться натяжения и дискомфорта.

### Они избавят от целлюлита?

Полностью от целлюлита тейпы не избавят, однако могут уменьшить проявления апельсиновой корки. Так называемые лимфодренажные аппликации увеличивают пространство между тканями и создают стимуляцию в той области, где они наклеены. В итоге лимфоток активизируется, выводятся излишки жидкости, а жировые клетки постепенно разрушаются.

Тейпы можно накладывать на живот, ягодицы, бедра. Для наибольшего эффекта используют перфорированные ленты. Специальное строение усиливает и ускоряет процесс избавления от целлюлита.

### Можно в домашних условиях?

Важно знать техники размещения тейпов, чтобы не получить противоположный эффект. Для начала можно пройти инструктаж у мастера, который знаком с тейпированием. Другой вариант - самостоятельно изучить соответствующий курс. На упаковках лент также можно найти инструкцию по применению, однако она не дает полного представления об области применения.

Если вы хотите провести процедуру тейпирования самостоятельно, возьмите на заметку следующее.

\* Правильно подготовьте тейп - сделайте закругленные концы по линии отреза. Так уголки не будут отклеиваться.

\* Желательно, чтобы в течение первого часа ношения тейпов вы не занимались деятельностью, способной вызвать потоотделение. Под запретом также водные процедуры первые 2-3 часа.

✓ Для разглаживания мимических морщин тейпы оставляют на 3-5 часов. Чтобы избавиться от отеков, достаточно 15-30 минут. На теле они могут сохраняться до 5-7 дней.

### КАКОЙ ЦВЕТ ВЫБРАТЬ?

В продаже можно найти тейпы различных оттенков, однако никакого особого смысла сам по себе цвет не несет. Но специалисты уверяют, что он может оказывать психологический эффект. Считается, что синие ленты действуют успокаивающе, зеленый символизирует натуральность. Красный, в свою очередь, активизирует восстановительные процессы. А розовый действует ободряюще. Многие выбирают бежевые тейпы: они сливаются с цветом кожи и практически незаметны.

# САМЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРИЧЕСКИ ПО МНЕНИЮ МУЖЧИН



**Выбирая прическу, женщины хотят выглядеть привлекательно в том числе для представителей сильного пола. А что сами мужчины думают по этому поводу?**

**У** мужчин и женщин разные вкусы. Это касается в том числе причесок. Согласно опросам, самыми привлекательными сильный пол считает локоны, небрежный пучок, хвост и оригинальную косу, а также асимметричные варианты.

## Естественные локоны

Тугие завитки остались в прошлом - сегодня в моде небрежные локоны. Подобная прическа хорошо смотрится как на длинных волосах, так и на коротких - например, каре.

Локоны можно сделать с вечера. Для этого достаточно слегка увлажнить волосы (в помощь пульверизатор) или вымыть их. Чуть влажные локоны останутся лишь заплести в несколько тугих кос (оптимально - не более четырех). Наутро они превратятся в естественные легкие завитки.

Те, кому нужен экспресс-метод, могут воспользоваться плойкой с широкой насадкой или выпрямителем для волос. В Интернете можно найти обучающие видео, как сделать завитки с помощью утюжка.

Чтобы укладка продержалась как можно дольше, перед ее созданием необходимо обработать волосы стайлером или муссом. Зафиксировать результат поможет лак средней степени фиксации.

## Конский хвост

Прическа хороша тем, что открывает лицо и шею. Добавьте к этому уместное платье с элегантным вырезом - и получите роскошный образ. Стилисты делают ставки, прежде всего, на высокий конский хвост. Он визуально удлиняет лицо, делая его черты более выразительными. При наличии челки можно зафиксировать ее невидимками или, наоборот, выпустить.

При желании волосы в хвосте завивают или выпрямляют - в зависимости от эффекта, которого необходимо достичь. Для создания дополнительного объема спереди их можно начесать и красиво уложить. Образ с конским хвостом отлично дополнят крупные серьги.

## Небрежный пучок

Важно отличать симпатичный пучок от «гульки», сделанной наспех. Первый в данном случае продуман до мелочей. Он создает ощущение воздушности и легкости, смягчает любой образ. Можно сделать его как из прямых, так и из слегка волнистых волос.

Фиксируется пучок с помощью невидимок или тонких резинок, незаметных в волосах. Образ дополняют выпущенные пряди, обрамляющие лицо.

Дополнительно пучок можно слегка растрепать руками, добавив объема спереди и по бокам.

## Косы с интересным плетением

Коса ассоциируется с русской барышней-красавицей, а потому всегда находится в топе причесок. Самые интересные варианты - с оригинальным плетением. Можно выбрать симпатичный колосок, рыбий хвост, французскую косу, водопад, змейку.

Главное условие - коса не должно быть туго затянутой. В процессе плетения руками высвобождайте пряди, чтобы они ложились мягко, слегка небрежно. Перед началом можно начесать волосы у корней, создав дополнительный объем.

## Асимметрия

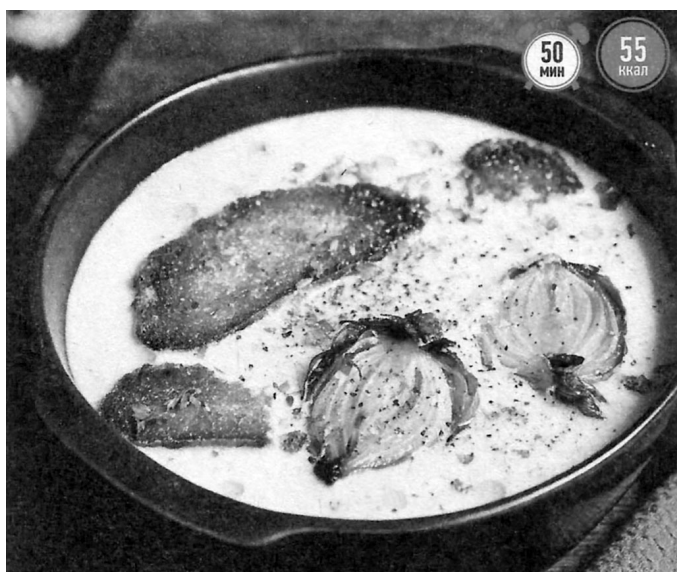
По мнению мужчин, симпатично и оригинально смотрятся асимметричные прически. Это могут быть распущенные волосы или собранные в пучок, главное - чтобы пробор был не прямым. Некоторые экспериментируют с экстремальной асимметрией, полностью зачесывая волосы на один бок.

**✓ По статистике, подавляющее большинство мужчин в восторге от длинных волос. Однако стоит помнить: важна не только длина, но и ухоженность локонов!**



## Аксессуары - в помощь

Симпатичные аксессуары для волос лаконично дополняют прическу. К ним относятся оригинальные заколки, ободки, повязки, ленты и т.д. Однако важно соблюдать меру. Достаточно одного яркого аксессуара, чтобы прическа заиграла по-новому.



## КРЕМ-СУП С БАГЕТОМ

**На 4 порции:** 1 кг мелкого репчатого лука, 6 зубчиков чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого вина, 70 г сливочного масла, 500 мл стерилизованного молока, 500 мл овощного бульона, 150 мл сливок (10%), 2 лавровых листа, 8 ломтиков багета, соль, молотый перец.

Лук очистить и разрезать на четвертинки. Чеснок очистить. Каждый зубчик разрезать вдоль пополам. Духовку нагреть до 200 градусов.

Половину чеснока перемешать на противне с половиной лука и оливковым маслом. Полить вином. Запекать 20 мин.

Оставшийся лук порубить и подрумянить на 40 г сливочного масла (10 мин на минимальном огне). Влить молоко, бульон и сливки. Посолить и поперчить. Положить лавровый лист и варить 10 мин.

Багет обжарить на оставшемся масле. Суп измельчить блендером (лавровый лист предварительно удалить) и разлить по тарелкам. В каждую добавить лук с чесноком и багет.

## ЖАРКОЕ С ФЕТОЙ

**На 4 порции:** 4 крупные красные луковицы, 1 зубчик чеснока, 30 г сливочного масла, 50 мл молока, 80 г панировочных сухарей, 40 г вяленых томатов, 100 г феты, 1 яйцо, щепотка сушеного тимьяна, соль, молотый черный перец.

Луковицы очистите. Сверху на каждой сделать крестообразный надрез, не прорезая до конца. Осторожно раскрыть луковицы. Часть мякоти вырезать, чтобы образовалось углубление, и порубить ее.

Чеснок очистить и мелко нарезать. В сковороде растопить 20 г масла и подрумянить лук с чесноком. Молоко нагреть и залить им сухари. Оставить на 10 мин. Вяленые томаты и фету мелко нарезать.

Сухари перемешать с томатами и фетой, жареным луком с чесноком. Добавить яйцо и тимьян. Посолить и поперчить.

Получившуюся начинку распределить по луковицам и поместить в форму. Полить растопленным оставшимся маслом. Запекать 30 мин при 160 градусах (первые 10 минут - под фольгой).



## ПИРОГ С СУЛУГУНИ

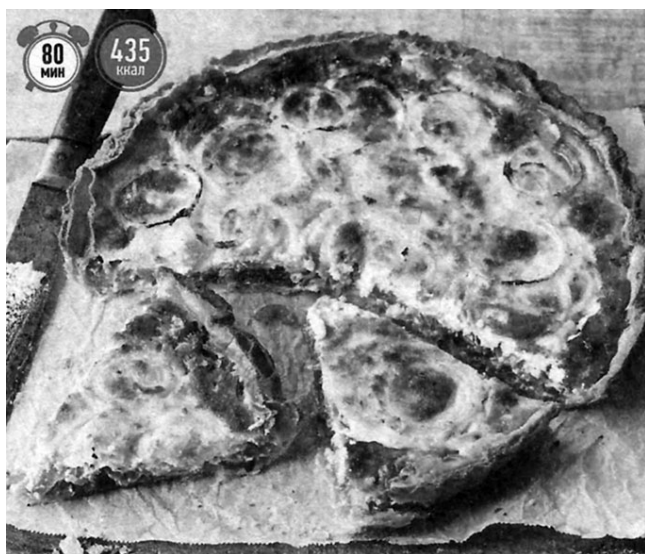
**На 8 порции:** 450 г замороженного слоеного бездрожжевого теста, 6 мелких луковиц, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 3 яйца, 250 мл сливок (10%), 150 г сулугуни, 100 г адыгейского сыра, соль, молотый перец.

Тесту дать оттаять. Лук нарезать кольцами и подрумянить на растительном масле. Дать остыть, полить уксусом и перемешать.

Тесто раскатать в тонкий пласт и выложить в форму, сделав бортики. Накрыть кулинарным пергаментом и насыпать любые сухие бобовые. Выпекать 10 мин. Бумагу с бобовыми удалить.

Яйца взбить со сливками венчиком, посолить и поперчить. Сулугуни натереть на крупной терке. Адыгейский сыр размять. Перемешать с сулугуни и яично-сливочной массой.

По основе пирога распределить обжаренный лук. Сверху распределить сырную массу. Разровнять. Выпекать 45 мин при 190 градусах. Дать немного остыть и подать на стол.

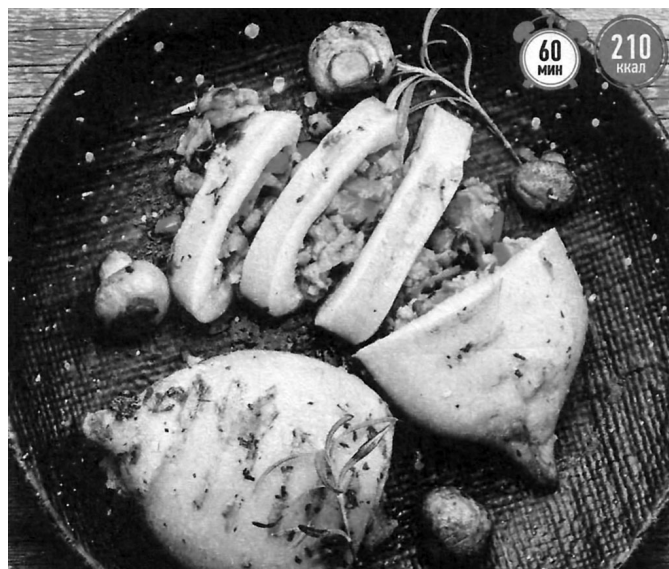


## ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

**На 4 порции: 150 г помидоров черри, 1 луковица, 6 ст. л. оливкового масла, 4 тушки кальмаров, 1 стручок перца чили, 150 г рубленого мяса, 1 яйцо, 1 ст. л. панировочных сухарей, 150 мл белого вина, соль, молотый черный перец.**

Помидоры черри вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, порубить и обжарить на 1 ст. л. оливкового масла. Добавить помидоры черри. Перемешать и жарить 3 мин. Тушки кальмаров промыть. Перец чили мелко порубить, затем соединить с мясом и обжарить на 2 ст. л. масла до изменения цвета. Подмешать яйцо, жареные помидоры черри и сухари. Посолить и поперчить.

Получившейся начинкой наполнить тушки кальмаров, отверстия скрепить зубочистками. Обжарить на оставшемся оливковом масле со всех сторон. Влить вино и тушить под крышкой на слабом огне 5 мин.



## НЕАПОЛИТАНСКИЙ САЛАТ

**На 4 порции: 4 яйца, 70 г листового салата, 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 100 г черных оливок, 2 ст. л. кедровых орешков, 100 г ветчины, 5 ст. л. оливкового масла, 50 г пшеничных сухариков, соль, молотый черный перец.**

Яйца сварить вкрутую и дать остыть. Листья салата вымыть, хорошо обсушить и порвать.

Стручок перца, удалив семена, нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Оливки разрезать на половинки.

Подготовленные ингредиенты салата перемешать и разложить по тарелкам. Яйца очистить и разрезать на половинки. Выложить на салат.

Кедровые орешки обжарить на сковороде без жира. Ветчину нарезать тонкими ломтиками.

Салат приправить, полить маслом. Сверху распределить сухарики, орешки, а также ломтики ветчины, свернутые трубочками.

## ГАСПАЧО С ОГУРЦОМ

**На 4 порции: 2 ломтика черствого белого хлеба, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 красная луковица, 1 кг очень спелых помидоров, 1 свежий огурец, 1 стручок сладкого перца, 6-8 кубиков льда, соль, молотый черный перец.**

С хлеба срезать корку, мякиш раскрошить. Чеснок очистить, измельчить, перемешать с крошкой и маслом. Оставить на 1 ч.

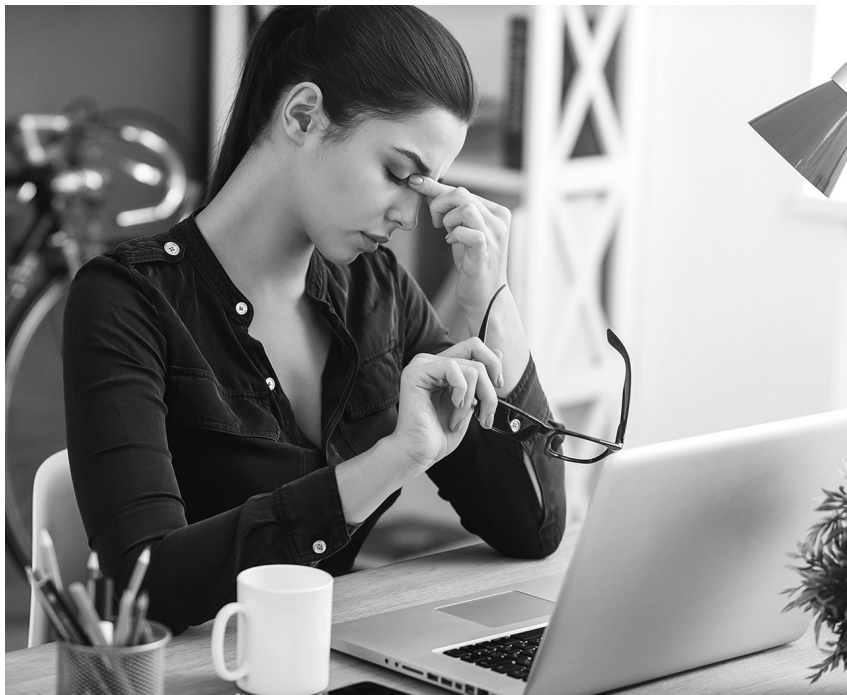
Лук очистить и порубить. Помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду, очистить, мякоть крупно нарезать.

Огурец очистить и нарезать ломтиками. Сладкий перец нарезать маленькими кубиками. Подготовленные лук, помидоры, огурец, половину сладкого перца и лед измельчить в блендере. Добавить хлеб с чесноком, посолить, поперчить и перемешать. Убрать в холод на 1 ч.

Гаспачо разлить по бокалам, посыпать оставшимся сладким перцем. На стол можно подать с гренками и овощами.







## РАБОТАТЬ ИЛИ ТРУДИТЬСЯ?

Между «работать» и «трудиться» - большая разница. В первом варианте присутствует слово «раб» (вывод напрашивается сам собой), а во втором - «труд» (то, что, по мнению Фридриха Энгельса, сделало из обезьяны человека). Воспользовавшись нумерологическим расчетом, вы сможете определить, подходит ли вам нынешнее место работы.

### Контора п ишет

Чтобы рассчитать свое профессиональное число, сложите все цифры из полной даты рождения (ДД.ММ.ГГ). Помните, что январь - первый месяц, а декабрь - двенадцатый.

Далее нужно получить сумму из всех цифр даты вашего трудоустройства (указана в трудовой книжке), либо заключения договора с работодателем. Порой такие правовые акты заключаются задним числом. В данном расчете это роли не играет - ориентируемся по тому, что стоит в документе.

Бывает и так, что сотрудник, работая в одной организации, меняет должности (например, идет на повышение).

Естественно, такие переходы отражаются в трудовой книжке. В таких случаях используйте указанную последнюю дату.

Полученную сумму прибавляем к числу даты рождения, после чего результат сводим к однозначному. Теперь вы знаете свое профессиональное число.

**1.** Вы любите свободу и индивидуальность. Рутинная, а также большое количество бумажек на рабочем месте вам противопоказаны.

Ваш трудовой график должен быть ненормированным (конечно, про отдых тоже не стоит забывать). Также подойдет работа разъездного характера. При этом по-настоящему реализовать свои амбиции вы сможете, если зарплата будет состоять не только из оклада, но и из премиальной части, размер которой определяется вашей активностью.

**2.** Вы замечательный исполнитель, но не руководитель. Вы прекрасно будете чувствовать себя на должности помощника. Любой начальник «с головой» должен по достоинству оценить ваши организаторские способности, умение вести переговоры, а также порядочность. Очевидно, что успех шефа вам нужно рассматривать и как свою заслугу тоже.

**3.** Любое отклонение от заранее выбранного курса способно вывести вас из равновесия. Вы пунктуальны, трудолюбивы, любите во всем порядок

и четкость. Также вы любите доводить начатое до конца, не останавливаетесь на полпути. Учитывая стремление раскладывать все по полочкам, вам не нужна должность с ненормированным графиком, с нерелевантными дедлайнами и слишком часто возникающими стрессовыми ситуациями. Иными словами, идя на работу, вы должны наверняка знать, с чего начнется трудовой день, как он продолжится и на чем завершится.

**4.** Вам не нравится зависеть от кого-либо, подчиняться, выполнять поручения. Вы работаете медленно, но качественно. Понятно, что такой ритм придется не каждому начальнику по душе. Но работая именно в своем темпе, вы получаете удовольствие и желание двигаться вперед. Кроме того, вы обращаете внимание на мелочи, которых многие не замечают.

**5.** Ваша деятельность должна быть непременно связана с талантами. Ваши увлечения могут стать профессией. К тому же вы обладаете уникальной способностью быстро адаптироваться к меняющимся условиям труда. Так что без работы точно не останетесь!

**6.** Для вас главное - находиться в центре внимания и событий. Отношения с партнерами, с руководителями и подчиненными вы выстраиваете на неформальной основе. Учитывая это, идеальное место работы - то, где это поощряется. Вы генерируете идеи, нестандартно решаете проблемы, но порой испортить все может ваше желание угодить всем и сразу.

**7.** Вы не только готовы, но и любите брать ответственность на себя. Вы внушаете доверие. Окружающие люди видят в вас надежную опору, человека, который способен решить практически любую проблему. Поэтому вам нужна такая работа, на которой требуется постоянно принимать решения. И чем они судьбоноснее, тем лучше.

**8.** Работы мечты для вас пока еще не придумали и, видимо, не придумают. Вы - исследователь, который находится в постоянном поиске. С таким «багажом» качество остается не только менять периодически места работы, но и сферы деятельности. Стагнация - это то, что делает вас несчастным.

**9.** Ваша идея фикс - стать настоящим профессионалом, без разницы в какой сфере, человеком, которого ставят в пример другим. Для вас это намного важнее, чем, скажем, материальная составляющая. Развитая интуиция, воображение, аналитические способности помогают добиваться поставленной цели. Вы довольно быстро теряете интерес, переключаетесь на что-то новое. А уж если к выполнению какой-либо обязанности у вас не лежит душа, то дело будет откладываться в долгий ящик на максимально возможный срок.

	Бал- угадай- ка	Угод- ливый при- снешник	Созда- ние пче- линой семьи	Мужская обитель	Наклад- ное золото	Тропи- ческий плод	Тон и густота краски	Бальное поме- щение	Армей- ский кулинар	Цвет "перец с солью"	Тесное объятие на ринге	Зелье из кисета	
					Нашивка на прорезу				Простак, комик, трагик				
	Главнее Стамбула		Канавка, вырос- шая в лесу				Птица весло- ногая				Меховой сапог- чулки	Старая единица силы	
					Бело- крыль- ник иначе				Сушая неле- пость				
	Трава кашка		Народ- ный мо- тивчик				Ванна с гидро- масса- жем		Сухие духи в мешочке	Взби- валка для сливок			
	Дисси- дент от церкви		Просто- народ- ная ива		Амурная воробья		От него письмо пришло					При- ческа Димы Билана	Положи- тельный ион
	Ком- понент духов					Эстра- дное кафе		Тренж- ник под котёл	Верхо- вая лошадь				
			"Трой- ной" кислорода	Густая страница тома				Кинжал в пару к шпаге		Прок со смыслом	Ластный зерни- стый снег	Застек- лённый проём	
День, который празд- нует		Шар из теста				Гимна- зист в погонах					"Стран- ные" морские силы		
Ветерок на взморье				Семи- цветное коро- мысло					Сор под верста- ком				
Дворо- вый шкет		Нужен при рубке дров				Отуп- ляющая прогул					Машина- "ромбо- носец"		
				Тонкая хвойная доска					"Штат" Швей- царии				

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №51

СКАНВОРД  
НА СТР. 15

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

СКАНВОРД  
НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Кипяток. Гоби. Мандрил. Ом. Тон. Аорта. Мэрия. Откорм. Обоз. Тест. Пони. Рента. Маркс. Рыбак. Кило. Ока. Год. Корт. Брага. Дик. Око. Буран. Мусс. Эфа. Опала. Рапорт. Раб. Кредо. Инок. Кол. Дом. Карась.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бабочка. Ток. Тесак. Орден. Рига. Рэкет. Шимми. Стеклограф. Яхта. Сода. Народ. Зонт. Док. Пим. Керн. Урон. Рок. Пилат. Игрек. Сотка. Окоп. Пробор. Бордо. Арка. Трон. Тактик. Лаос. Карамзин. Ка. Корабль.

СКАНВОРД  
НА СТР. 41

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

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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

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

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

## Домашние любимцы



### ЧЕМУ СОБАКИ УЧАТ ЧЕЛОВЕКА?

**Каждая собака имеет свой характер и повадки. Некоторые из них могут быть весьма сомнительными, однако в целом этими животными можно смело восхищаться. Пес в доме - огромный мотиватор, потому что он с легкостью научит своего хозяина многим вещам.**

**Коммуникабельности.** Даже если человек ранее был не склонен с легкостью заводить знакомства, то с собакой у него просто не останется шансов. На ежедневных прогулках утром и вечером волей-неволей начинаешь знакомиться с другими собачниками, делиться информа-

цией, спрашивать, как дела. Известно немало историй, когда люди таким образом даже находили себе пару. У него - овчарка, у нее - бигль. Отличное сочетание, скучно не будет!

**Активности.** Конечно, существуют породы, похожие на котиков - их

представители любят отдохнуть, полежать, а на прогулку выходят неохота. Но в основном собаки - активные животные. Им бы побегать, поиграть. В свои развлечения они нередко втягивают хозяев. Глядишь, и вот он, офисный сотрудник, уже радостно бегаем по набережной, бросая питомцу палку. Даже в том случае, если прогулка с псом проходит размеренно, все равно это физическая нагрузка, которая положительно сказывается на здоровье сердца, сосудов, суставов.

**Преданности.** Любовь собаки - чистая и бескорыстная. Она доверяет своему хозяину на все сто. Да и вообще, вы встречали когда-нибудь пса, который вдруг перевернулся от любимого хозяина к кому-то другому? Такие случаи редки, ведь собака, найдя «своего» человека, остается ему верной всю свою короткую жизнь. Неплохо, если бы люди учились у животных этой черте характера.

**Благодарности.** Если вы возьмете брошенную собаку с улицы или из приюта, обогреете ее, накормите, оставите в своем доме, она вам этого никогда не забудет. С этой минуты можете считать, что приобрели самого надежного компаньона. Собаки очень благодарные животные.

**Жизнелюбию.** Собаки по своей натуре не умеют унывать или хандрить без причины. Если хозяин рядом, миска полна и есть кров над головой, они веселы и бодры. Неплохо было бы нам у них этому поучиться! Кстати, питомцы нередко поднимают настроение своим хозяевам, когда те, уставшие, приходят с работы с одним только желанием - лечь в постель.

### ЛАЗЕРНАЯ УКАЗКА. ТАК ЛИ БЕЗВРЕДНА?

Казалось бы, лазерная указка - идеальный вариант для игры с питомцем. Хозяин отдыхает на диване, держа в руках «игрушку», а кот носится по комнате как угорелый. Да, но важно соблюдать меры предосторожности.

Прежде всего, необходимо приобретать указку с низкой мощностью. В таком случае, даже если луч попадет кошке в глаз, он не принесет вреда. Специально светить указкой в глаза питомцу запрещается - можно повредить роговицу.

Зоопсихологи настороженно относятся к этой игрушке по той причине, что лазерный луч - это неосознаваемый объект, который животное не может поймать. В итоге есть риск возникновения фрустрации и даже проблем с нервной системой. Однако такое возможно только в том случае, если указка будет присутствовать в жизни питомца на постоянной основе. Если игры происходят время от времени, ничего страшного не случится.

Также есть кошки, которые от подобных развлечений возбуждаются сильнее, чем от валерьянки. Потом животным долго не могут успокоиться, все время ищут потерянный лазерный лучик. Если это ваш случай, лучше придумать животному другую игру, которая не заставляет его волноваться по окончании.







# Кафельная плитка в интерьере



## Прихожая

Если вы предпочитаете жизнерадостные оттенки в интерьере, остановите выбор на ярком кафеле: винный, насыщенный красный, глубокий зеленый. Необычно смотрится «плавно заплывающая» с пола на стену плитка. Такой прием сочетают с грубыми фактурами (кирпич, бетон, дерево) при оформлении прихожей. Цвет плитки подчеркните декоративными предметами в похожей цветовой гамме.



## Ванная комната

Поверхности в доме необязательно должны быть ровными. Большой популярностью пользуется объемная плитка, особенно для оформления ванной комнаты. Самый стильный вариант - «рыбья чешуя». Она может быть как в светлых, так и в темных тонах. Если выберете такую плитку, все остальные предметы в интерьере ванной не должны привлекать к себе внимание.



## Кухня

Плитка с орнаментом - простой способ сделать дизайн кухни более интересным. Обратите внимание на рисунок «Елочка» - такая плитка может быть разноцветной или однотонной. Допустимо сочетать пастельные оттенки: пыльно-розовый, коричневый, бежевый. Это идеальный вариант для минималистичной кухни. Рисунок «Треугольник» обычно используют для напольного покрытия.

Кто сказал, что кафель - это скучно? Перед вами несколько необычных способов «внедрить» плитку в интерьер и сделать его ярче.



## ТОРТ КЛАССИЧЕСКИЙ

Понадобится: мука - 350 г, яйца - 3 шт., разрыхлитель - 1 ч. л., сода - 1/3 ч. л., какао - 1 ст. л., соль - 1/4 ч. л., сливочное масло - 100 г, сахар - 350 г, растительное масло - 200 мл, пахта или кефир (3,2%) - 250 мл, клубника - 80 г, красный пищевой краситель. Для крема: сливочное масло - 90 г, сыр сливочный - 200 г, сахарная пудра - 75 г, ванильный сахар - 0,5 ч. л. Смешайте просеянную муку, разрыхлитель, соль, какао, соду и сахар. Добавьте взбитые яйца, растительное и сливочное масло, пахту и краситель. Оставьте на 15 мин. Выпекайте 30-35 мин. при 180 градусах. Для крема взбейте масло с пудрой, ванилью и сыром. Слегка обрежьте верхний слой одного коржа и раскрошите. Соберите торт, чередуя коржи и крем. Обмажьте кремом.



## ТРАЙФЛ

Понадобится: мука - 100 г, сахар - 100 г, яйца - 1 шт., сода, разрыхлитель и какао - по 1 ч. л., йогурт - 90 мл, растительное масло - 2 ст. л., краситель, ягоды (малина) - 150 г. Для крема: сливочное масло - 80 г, творожный сыр - 150 г, сахарная пудра - 50 г. В йогурте растворите соду. Влейте масло. В другой посуде взбейте яйца с 75 г сахара до пены, добавьте краситель. Смешайте муку, какао и разрыхлитель. Соедините жидкие ингредиенты с сухими. Выпекайте 35 мин. при 190 градусах. Вырежьте кружочки из коржа. Оставьте 1/3 малины для украшения, остальную сварите с 25 г сахара (5 мин.). Для крема взбейте масло, вмешайте сыр. В стакан уложите: корж, крем, ягодное пюре, снова крем, корж. Украсьте кремом, ягодами, мятой.



## РУЛЕТ

Понадобится: мука - 120 г, яйца - 4 шт., сахар - 100 г, какао - 1 ст. л., краситель. Для крема: сливки (33%) - 200 мл, сливочный сыр - 150 г, ванильный сахар - 0,5 ч. л., сахарная пудра - 100 г. Взбейте белки с 50 г сахара. В другой посуде разотрите желтки с сахаром, добавьте просеянную муку, какао и краситель, аккуратно вмешайте белки. Застелите противень пекарской бумагой. Влейте тесто. Выпекайте 10 мин. при 180 градусах. Переложите на полотенце, уберите бумагу, сверните корж рулетом вместе с полотенцем. Взбейте охлажденные сливки с пудрой и ванилью. Введите сыр, перемешайте. Выложите на бисквит, сверните рулет. Накройте пленкой, уберите в холод на 2 ч. Посыпьте пудрой.



## КАПКЕЙКИ

Понадобится: мука - 180 г, яйца - 2 шт., разрыхлитель - 1 ч. л., соль - 1/4 ч. л., сахар - 170 г, растительное масло - 90 мл, кефир (3,2%) - 130 мл, какао - 1 ст. л., ванильный сахар - 1 ч. л., краситель. Для крема: сливочное масло - 90 г, сыр творожный - 200 г, сахарная пудра - 75 г, ванильный сахар - 0,5 ч. л., краситель.

Соедините просеянную муку, сахар, ванильный сахар, соль, какао и разрыхлитель. В отдельной миске взбейте венчиком яйца, введите растительное масло и кефир комнатной температуры, растворите краситель. Смешайте содержимое обеих мисок. Вставьте бумажные вкладыши в форму для кексов, заполните тестом на 2/3 объема. Выпекайте 10 мин. при 180 градусах. Для крема взбейте масло с пудрой и ванильным сахаром. Добавьте сыр, краситель, взбейте.

