

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОЗИТА

**№47**

ноябрь 2019

цена:

1,5 лари

**Домашние**

**хитрости**

стр.35

**Учим новый**

**язык легко**

стр.28

**Худеем**

**с мультиваркой**

стр. 22

**На что обижаются**

**КОШКИ**

стр.42

**Жизненный путь**

**Михаила Шуфутинского**

стр. 20-21

**Катерина Шпица** стр.16-17

**“Чувства вины не испытываю давно”**



### Пальто всему голова

Этой осенью в тренде насыщенные изумрудные, синие, винные и розовые оттенки. Также в моде белая и бежевая верхняя одежда, хоть она и не отличается практичностью.

При создании оригинального образа присмотритесь к пальто с принтом.

Наиболее актуальные принты осени-2019: клетка, цветы, полоски, горох, камуфляж и анималистичные узоры.



# Яркие образы на каждый день

Насыщенные цвета в гардеробе - лучший способ для борьбы с осенней хандрой. Что дизайнеры приготовили для нас в этом сезоне?

## УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ

В редакцию «Подруги» приходят письма, география которых указывает на то, что журнал востребован не только в Тбилиси, но и в отдаленных от столицы уголках Грузии. Сегодня на ваши письма отвечает потомственная ясновидящая Нелли Бичикашвили, которая не только видит проблемы, но и советует, как от них избавиться.



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,

Сертификат:  
серия TP №23134 (C)  
от 21.02.2005 г.

«Пишу от отчаяния. У меня до сих пор не сложилась семейная жизнь. Я знакомлюсь с парнем, но он через короткое время просто исчезает. Хотя все мужчины говорят, что я обаятельна, красива, что со мной очень хорошо во всех отношениях. Может, на мне проклятие на безбрачие или порча?»

Гаухар М., 40 лет».

**Н.Б.:** Все ваши проблемы из-за комплексов. Счастье в вашей жизни непременно будет. Только несколько позже, чем вы этого ожидаете. Я вижу, что через год вы удачно выйдете замуж. Мужа будут звать или Рахиль, или Рагиль, он очень обеспеченный человек. Старше вас на два года. Раньше был женат. Сейчас вдовец. От него вы родите троих прекрасных детей.

•••••

«Помогите девочке и ее маме определиться. Бородавки на носу – это болезнь, сглаз или еще что-то? Что они только ни делали, но результата пока нет никакого. А девочка уже во второй класс ходит, и ее начинает волновать ее внешность, да и одноклассники дразнить стали.»

Ираклий Б».

**Н.Б.:** Бородавки – особенности иммунной системы. Вылечить их можно с помощью заговоров. Пусть мама возьмет из уха дочки серу и помажет ей бородавки по часовой стрелке, проговаривая семь раз «Отче наш» или читая заговор: «Чур меня, чур меня. Прочь болезнь от меня».

•••••

«У меня большие проблемы с сыном. Он балуется наркотиками и может выпить... Жизнь становится невыносимой из-за гнева, агрессии, жестокости по отношению к родственникам. Скоро у него должен родиться ребенок. Он ходил в церковь. Батюшка сказал, что он сидит на крючке у беса. Советовал приходить к нему на беседы, но он не пошел, все продолжается по накатанной. В данный момент он не работает. Все страдают и он тоже.»

Маргарита К.»

**Н.Б.:** В вашего сына вселился бес. Именно он управляет его психикой и нервной системой. В этой ситуации лучше всего вам может помочь врач-нарколог. Если же обратиться к врачу нет возможности, постарайтесь повлиять на сына через женщину, от которой он ждет ребенка. Малыш родится совершенно здоровым, что вашему сыну даст толчок оспениться. Мгновенно это не произойдет, но постепенно ваш сын начнет мыслить по-другому. Также серьезные психологические беседы с близкими людьми помогут исправить ситуацию. У вашего сына будет обнаружено серьезное заболевание – гепатит С, в результате которого он сможет окончательно пересмотреть свою жизнь. Именно это заболевание изменит его дальнейшую судьбу.

## CHIROPRACTOR – МАНУЛИСТ



Гарантированно лечит межпозвоночную грыжу и суставы за один сеанс без операции и уколов американо-тибетским терапевтическим массажем

Тел: 5.99-30-90-29

Важа Пшавела, 67.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мчедлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93–200–223

**Букинист купит старинную книгу  
XVIII-XIX века за 1500 лари,  
фарфоровую статуэтку СССР за 200  
лари. Дорого: журналы, открытки,  
гравюры, рисунки, рукописи,  
плакаты, детские книги до 1945 года.  
Тел.: 591. 75-35-38.**

**ПОТОМСТВЕННАЯ ЯСНОВИДЯЩАЯ.**



Белый маг, целитель

Мария. Хиромант.

Нумеролог.

ПРЕДСКАЗЫВАЕТ

БЕЗ НИЧЕГО.

Работает по фото.

577-72-56-65,

276-47-26.

## Шоу-бизнес

### Оззи Осборн выпустил первую за 9 лет сольную песню



Британский рок-музыкант Оззи Осборн представил первую за 9 лет сольную песню. Запись была опубликована на Youtube-канале артиста.

Композиция получила название Under the Graveyard. Трек войдет в новый альбом Осборна Ordinary Man, который певец планирует выпустить в январе 2020 года.

### Леди Гага рассказала об отношениях с Брэдли Купером



Все сложилось один к одному: выход кинофильма "Звезда родилась", роман Купера с Леди Гагой и развод актера с супермоделью Ириной Шейк. Наконец-то певица рассказала о том, что действительно произошло. Она утверждает, что и во время съемок фильма, и на церемонии вручения Оскара романтические сигналы были всего лишь игрой. Леди Гага подчеркнула, что никогда не стала бы лезть в отношения с женатым мужчиной, да и окружение актера в курсе его замкнутости. "Это была игра, и вы в нее поверили", - заявила певица.

ремони вручения Оскара романтические сигналы были всего лишь игрой. Леди Гага подчеркнула, что никогда не стала бы лезть в отношения с женатым мужчиной, да и окружение актера в курсе его замкнутости. "Это была игра, и вы в нее поверили", - заявила певица.

### Названы лучшие песни, которые не надо слушать до конца

Назван рейтинг песен, которые не надо слушать от начала до конца. Соответствующие результаты опроса пользователей опубликовал портал BuzzFeed.

Так, первое место заняла песня Welcome to the Black Parade рок-группы My

Chemical Romance. На втором месте — знаменитый хит Уитни Хьюстон I Will Always Love You. Бронзу взяла песня Africa группы Toto.

Также в топ-5 вошла песня Someone Like You певицы Adele и Ex-Factor певицы Лорин Хилл.



### "Джокер" может стать самым прибыльным фильмом

Новый фильм "Джокер" может стать самым прибыльным, основанным на комиксах, фильмом в истории, сообщает Forbes.

Картина собрала 953 миллиона долларов за пять недель в прокате.

Как отмечается, сумма будет более чем в 15 раз больше производственного

бюджета в 62,5 миллиона долларов. Сейчас среди фильмов, основанных на комиксах Marvel и DC, "Веном" 2018 года собрал 854 миллиона долларов при бюджете в 90 миллионов долларов, а "Бэтмен" 1989 года заработал 411 миллионов долларов при бюджете в 35 миллионов долларов.

### Шэрон Стоун повторила знаменитую сцену

#### из "Основного инстинкта"

Знаменитая голливудская актриса Шэрон Стоун не упустила шанс покрасоваться на сцене церемонии GQ Men of the Year Awards в Берлине.

61-летняя артистка повторила перед многочисленными зрителями знаменитую сцену из фильма "Основной инстинкт", который вышел на большие экраны в 1992 году.

Как сообщает Daily Mail, за действиями Стоун наблюдал в том числе ее 19-летний сын.

Издание отмечает, что актрису наградили премией "Женщина года".



### Киану Ривз представил свою возлюбленную

Актер на протяжении многих лет казался всем замкнутым и склонным к одиночеству, но, как оказалось, в его жизни тоже

появилась настоящая любовь. С художницей Александрой Грант актер познакомился несколько лет назад во время совместной работы над книгами "Тени" и "Ода счастью". Александра была приглашена участвовать в проекте как иллюстратор. По информации от СМИ, роман художницы и актера длится уже несколько месяцев, но впервые, как пара они появились на благотворительном кинофестивале в Лос-Анджелесе.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**1.** Внутри фрукта прячется витамин К, обеспечивающий эластичность кровеносных сосудов. А от него, в свою очередь, зависит нормальное давление и бесперебойная работа сердца.

**2.** Свежий мандарин или его сок облегчит муки страдающего расстройством желудка.

**3.** После многодневных застолий пропал аппетит? На подмогу снова придет цитрус. 3 ст. ложки сушеной кожуры мандарина залейте 0,3 л водки, настаивайте неделю. При-

## **ВОСЕМЬ ПРИЧИН, ПО КОТОРЫМ МОЖНО И НУЖНО ЛАКОМИТЬСЯ МАНДАРИНАМИ.**

### **Мандарины**

майте снадобье по 10-20 капель за 30 минут до еды.

**4.** Плоды придутся по вкусу дыхательной системе. Чтобы не донимал сухой кашель, за полчаса до еды 3 раза в день можно употреблять по 20 капель мандариновой настойки: 2 ст. ложки свежей кожуры настаивают неделю в 250 мл спирта.

**5.** Не стоит забывать о мандаринах куриль-

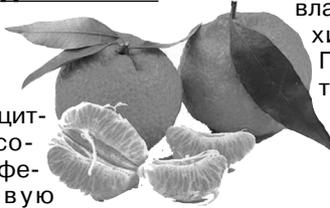
щикам: цитрус - содержит феноликовую аминокислоту, которая хорошо очищает легкие от последствий вредной привычки.

**6.** Сок мандарина питает кожу и придает ей шикарную матовость. Смоченные в нем салфетки накладывают на лицо

на 20 минут. Потом протирают кожу сначала влажным, затем сухим тампоном. Процедуру желательно проводить пару раз в неделю.

**7.** Мандарин, благодаря запасам фитонцидов, способен избавить от ногтевого грибка. Чтобы вернуть ноготкам здоровье, в них втирают сок из дольки или кожуры фрукта.

**8.** Наконец, эфирное масло цитруса поднимает настроение.



✓ **Чеснок.** Его нельзя сочетать с приемом препаратов, разжижающих кровь, например аспирином или гепарином. Нельзя употреблять его и при обострении язвы желудка, камнях в желчном пузыре, кровотечениях. В больших количествах и при частом употреблении чеснок подавляет микрофлору кишечника.

✓ **Лук.** Старайтесь есть лук в сыром виде. При нагревании он теряет большую часть своих лечебных свойств. Но помните: сырой



## **ЧЕСНОК И АСПИРИН НЕ ДРУЖАТ**

лук противопоказан при язвенной болезни, гастрите, проблемах с поджелудочной железой, почками и печенью.

✓ **Лимон.** Лимоны противопоказаны людям с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью.

✓ **Хрен.** Противопоказан людям с заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, печени и почек. При диарее

хрен применять нельзя, а вот при запоре он очень эффективен.

✓ **Горчица.** Противопоказана при сердечно-сосудистых заболеваниях, воспалении легких, туберкулезе, проблемах с почками, болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки.

✓ **Клюква.** Из-за кислого вкуса клюкву необходимо с осторожностью употреблять при проблемах с желудком: язве или гастрите с повышенной кислотностью.

## **Очищающий кисель из овсянки, свеклы и чернослива избавит от холецистита**

Одной моей знакомой поставили диагноз холецистит и сказали, что при настойчивости и сильном желании можно вылечиться. Рекомендовали изменить привычное меню и образ жизни. Ей очень помог специальный очищающий кисель. Смешайте по горсти овсяных хлопьев, чернослива и сырой натертой свеклы. Залейте 2 л кипятка и варите 15 минут на маленьком огне. Отвар должен получиться похожим на кисель. Процедите и выпейте, сколько сможете, за 2 часа до сна. При этом, желательно на область

печени положить грелку. Гушу от киселя не выбрасывайте, а ешьте на завтрак - она полезна для кишечника, особенно при запорах. Курс такого лечения - примерно 3 недели. Очень полезно раз в неделю устраивать разгрузочный день, в который питаться только таким киселем в любом количестве. Также с помощью этого киселя можно сбросить лишний вес. Сейчас у знакомой со здоровьем все в порядке, но она все равно время от времени готовит этот чудесный кисель.

**В. Юферев.**



## **Пригодится**

- ✿ При токсикозе жуйте сухой зеленый чай.
- ✿ Тошноту помогают убрать напитки с кислоткой.

## **Сердечникам - лекарство из мандаринов**

Когда у меня стало болеть сердце, пропустила через мясорубку по 1 кг мандаринов и лимонов с кожурой, но без косточек. Смешала с 2 кг сахара и поставила в холодильник. Принимала по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Еще пила настой: в 200 мл воды растворяла таблетку мумие и пила по 70 мл за 15 минут до еды. Оба лекарства принимала утром и в обед. Лечилась 21 день, потом делала перерыв на 7 дней и продолжала лечение, которое длилось 3 месяца.

**И. Суслина.**



## Яйцеклетка застряла в трубе...

**При внематочной беременности оплодотворенная яйцеклетка не достигает матки, и беременность развивается вне ее полости. Такая беременность не заканчивается рождением ребенка и угрожает жизни матери.**

### По каким симптомам можно заподозрить проблему

В первый месяц внематочная беременность ничем не отличается от физиологической. Она также проявляется задержкой менструации, увеличением груди, тошнотой, рвотой, изменением вкусовых пристрастий. У женщины может точно так же, как при обычной беременности, тянуть низ живота. Но женщина должна обратиться к врачу, если у нее:

- ✓ боль в надлобковой области, причем обычно только с одной стороны;
- ✓ спазмы в области таза, болезненные ложные позывы к дефекации;
- ✓ постепенно усиливающееся вагинальное кровотечение, кровь при этом постепенно становится ярко-красной;
- ✓ головокружение, тошнота, частая рвота на фоне вагинального кровотечения;
- ✓ боль при осмотре у гинеколога.

### Самая частая причина - спайки

Причин для внематочной беременности много. Самая частая - спайки в фаллопиевых трубах, которые образуются после перенесенных воспалительных заболеваний придатков. Оплодотворенная яйцеклетка крупная и, встретив на пути в матку препятствие в виде спайки, не может его преодолеть и остается в трубе. Препятствием также могут быть рубцы, оставшиеся после операций. Причинами внематочной беременности также могут стать: эндометриоз, аборт, стресс, возраст (чем старше женщина, тем выше у нее риск развития внематочной беременности), прием некоторых лекарственных препаратов, наличие внутри маточной спирали, опухоли и кисты маточных труб, фибромиома матки. Бывают такие случаи, когда яйцеклетка может пройти по трубе в матку, а потом через нее попасть в противоположную трубу. Это называется внутренней миграцией.

### Что происходит с яйцеклеткой

Беременность, находящаяся не в матке, нормально развиваться не может. В органах, к которым прикрепляется плодное яйцо, нет слизистой оболочки. На 5-8-й неделе плодное яйцо настолько увеличивается, что маточная труба не выдерживает и разрывается. При этом женщина испытывает сильную боль в животе, у нее падает артериальное давление, случаются обмороки и сильное кровотечение, которое может привести к летальному исходу.

### Без УЗИ не обойтись

Беременная женщина обязательно должна наблюдаться у гинеколога, чтобы исключить внематочную беременность. Делают это с помощью УЗИ. Даже на ранних сроках беременности можно выявить, где находится зародыш. Сам факт беременности подтверждается тестом на уровень хорионического гонадотропина человека в крови. Причем, при внематочной беременности он через некоторое время резко падает, чего не происходит при нормальной беременности.

### Лечение только одно - операция

При внематочной беременности лечение только хирургическое. Причем, чем раньше оно начато, тем лучше. В зависимости от срока беременности и расположения плода врач может выбрать либо лапароскопическую, либо полостную операцию. Обе проводят под общим наркозом. При лапароскопии на животе делают три надреза длиной не более 1 см, через которые в брюшную полость вводят инструменты. Потом плодное яйцо извлекают из фаллопиевой трубы. В некоторых случаях приходится удалять маточные трубы. А на ранних сроках через лапароскоп плод можно «отсосать». Этот метод имеет ряд

преимуществ - после него остаются маленькие рубцы, женщина теряет меньше крови и быстрее поправляется.

Но если фаллопиева труба разорвалась, нужна полостная операция. Конечно, останется шов, но это единственно возможный на сегодня метод спасти жизнь женщины.

Есть и менее травматичный метод - гистерофиброскопия. Однако он может применяться только при трубной внематочной беременности сроком до 4 недель. В этом случае плодное яйцо можно удалить через влагалище, и женщина может покинуть стационар уже на следующий день.

Внематочная беременность, даже удачно прооперированная, может стать причиной бесплодия. Кроме того, после первой трубной внематочной беременности резко повышается риск повторной трубной внематочной беременности. Поэтому некоторые врачи считают, что даже неразорвавшуюся фаллопиеву трубу нужно удалять. А после удаления обеих труб беременность возможна только при экстракорпоральном оплодотворении.

### Как избежать такой беременности

Чтобы не допустить внематочной беременности, берегитесь инфекций, передающихся половым путем. Своевременно лечите воспалительные заболевания, особенно мочеполовой системы. Бывает, что одних антибиотиков для лечения этих болезней недостаточно, врач назначает физиотерапевтическое лечение для предотвращения спаечных процессов. Обязательно нужно предохраняться от нежелательной беременности. Важно правильно подобрать метод контрацепции. И это нельзя делать с помощью подружки или мамы. Контрацептивы должен подбирать врач.

**С. Люсина, гинеколог, кандидат медицинских наук.**

**Внематочная беременность, даже удачно прооперированная, может стать причиной бесплодия.**

**Некоторые болезни можно диагностировать самостоятельно, до похода к врачу. Для этого надо внимательно изучить свои руки.**

# 9 ПРОБЛЕМ, НА КОТОРЫЕ УКАЖУТ РУКИ



**Л**омкие ногти, тремор, обильная потливость ладоней - в большинстве случаев эти симптомы вызваны вполне безобидными причинами, но так бывает не всегда. Например, «мраморный» рисунок на ладонях появляется при вегетососудистой дистонии. Внимательно осмотрите свои руки, но не паникуйте раньше времени: серьезные заболевания всегда сопровождаются дополнительными симптомами.

**1. Дрожь в пальцах.** Дрожь в пальцах может появиться из-за перенапряжения и после длительных физических нагрузок. Однако такое состояние быстро проходит, стоит немного отдохнуть. Хуже когда руки дрожат без причины. Часто это происходит из-за нехватки витаминов группы В и Е.

**2. Холодные ладони.** Одна из причин холодных рук - анемия. При нехватке железа нарушаются энергообменные процессы, и руки не получается согреть даже в теплом помещении. Чтобы проверить это, сдайте кровь на гемоглобин. В норме он не должен быть ниже 120 г/л.

Частые приливы холода и жара возможны из-за проблем с нервной системой. Иногда руки холодеют из-за дефицита никотиновой кислоты, поэтому нужно включить в рацион молочные продукты, гречневую кашу, грибы, капусту.

**3. Жар в ладонях.** Нередко ладони «горят» при интоксикации организма, когда печень не справляется с нагрузкой. Такое бывает после отравления медицинскими препаратами, алкоголем или трудноусвояемой пищей. При сахарном диабете жар в ладонях сопровождается жаждой и повышенным аппетитом.

**4. Руки часто отекают.** Вы едите много соленой пищи, и ваши руки отекли? Это естественная реакция организма. Чтобы избавиться от отеков, нужно пересмотреть рацион и сократить потребление соли. Но если отечность присутствует постоянно и мешает вам нормально работать, стоит обратиться к врачу.

**5. Кожа изменила цвет.** Красные ладони могут свидетельствовать о кожных заболеваниях. Также кожа краснеет при нарушениях в работе печени. О проблемах с печенью говорит и желтый цвет ладоней: это возможно при холецистите, желчнокаменной болезни.

Бледность левой ладони может сигнализировать о сбоех в работе сердца. Бледные и липкие ладони часто бывают у диабетиков.

✓ *Иногда кожа рук бледнеет при гормональных перестройках и в период выздоровления после простудных заболеваний.*

**6. Боль в большом и указательном пальцах.** Покалыванием и онемением в большом, среднем и указательном пальцах проявляется «синдром запястного канала». Срединный нерв зажимается между костями и сухожилиями мышц запястий - отсюда и дискомфорт. Это профессиональная болезнь пианистов, активных пользователей компьютеров, сурдопереводчиков, барабанщиков, велосипедистов. Некоторые женщины после 45 лет также ощущают на себе первые признаки этого заболевания: покалывание, легкое онемение и потерю гибкости пальцев. При появлении данных симптомов обратитесь к врачу.

**7. Хруст в суставах кистей.** Наиболее частой причиной хруста

в суставах является дефицит кальция. Если суставы не только хрустят, но и изменили форму, можно говорить о начинающемся артрозе, а при опухании суставов - о полиартрите.

Чувствуете боль между второй и третьей фалангами указательного и безымянного пальцев? Пора посетить врача! Такая боль может быть предвестником проблем с коленями.

**8. Потливость.** Когда вы волнуетесь, вас тут же выдадут ладони: они начинают потеть. Потливость ладоней - естественная реакция организма на стрессовую ситуацию. Однако в некоторых случаях мокрые руки - симптом гормональных сбоев.

**9. Ногти изменили цвет.** Здоровые ногтевые пластины имеют бледно-розовый оттенок и белую лунулу. Синий оттенок ногтевая пластина приобретает, если в кровь поступает слишком мало кислорода. Это возможно при астме, тяжелой анемии, болезнях легких.

Синий цвет ногтевого ложа может быть реакцией на некоторые медицинские препараты. Ногти могут пожелтеть после долгого приема антибиотиков, из-за проблем со щитовидной железой. Белые пятна на ногтях - признак дефицита кальция и цинка. Если побелел весь ноготь, стоит проверить печень.

Если свободный край ногтя не только меняет цвет, но и становится ломким, крошится, возможно, в нем поселился грибок. Болевые ощущения возле ногтевого валика говорят о том, что ноготь врастает.

Сухая кутикула и кожный покров вокруг ногтей указывает на обезвоживание дермы. Пейте больше воды и пользуйтесь увлажняющими кремами.



# Гомеопатия: обман или спасение?

**Мнение научного мира разделилось. Одни считают гомеопатию лженаукой, другие уверены в ее эффективности. Где же истина?**

## ДЛЯ СПРАВКИ

**Гомеопатия - отрасль альтернативной медицины, созданная Самуэлем Ганеманом в XVIII веке. Считается, что все болезни лечатся несколькими принципами: подобное лечится подобным; нужны минимальные дозы лекарств; лечить надо не болезнь, а человека.**

Основное правило гомеопатии: подобное лечится подобным. Например, тошноту лечат препаратами с «рвотным корнем», а для избавления от лихорадки и сухости кожи применяют лекарства с белладонной, которая в больших дозировках вызывает сходные симптомы.

## Лечит не болезнь, а больного

Цель гомеопатического лечения - не убрать симптомы, а устранить разбалансировку организма. Симптомы же рассматриваются как попытки организма справиться с болезнью. Сначала лекарство усиливает их и стимулирует иммунитет, а через 1-2 дня происходит угасание заболевания и наступает исцеление.

Еще одна особенность гомеопатии - индивидуальный подход к каждому пациенту. Чтобы назначить лечение, гомеопат должен ознакомиться с картиной прошлых заболеваний, определить тип темперамента, пищевые предпочтения пациента. В расчет берутся даже такие мелочи, как реакция на погоду и поза, в которой вы спите. Согласно принципам гомеопатии, все это необходимо, чтобы назначить лечение, которое подходит конкретному пациенту.

Гомеопатические препараты - это выжимки растительного и жи-

вотного происхождения, металлы, минералы. Активное вещество разбавляют водой и спиртом до тех пор, пока не останется лишь «память» о нем, а потом наслаивают на основу из сахара.

## Где же действующее вещество?

Именно отсутствие активного вещества вызывает больше всего споров в научной среде. Некоторые препараты разводят в пропорции 1:1000 и даже 1:5000. По словам врачей традиционной практики, такой раствор не имеет никаких полезных свойств, а исцеляющий эффект, если он есть, - не более чем плацебо.

Все истории, в которых гомеопатия помогла пациентам, похожи одна на другую: сначала была неудачная терапия традиционными средствами, потом пациент обратился к гомеопату и исцелился. Врачи-аллопаты (представители традиционной медицины) объясняют это просто: чтобы лекарство подействовало, должно пройти время. Возможно, традиционное лечение начинало «работать» в тот период, когда пациент уже и не надеялся на его эффективность и обращался к гомеопатии.

*✓ Нельзя самостоятельно назначать себе гомеопатические препараты. Неправильно подобранные лекарства и доза нанесут здоровью только вред.*

## Противоречивые данные

Австралийский Национальный совет по здоровью, изучив мировые исследования и пообщавшись с врачами-гомеопатами, не смог най-

ти подтверждений эффективности гомеопатии.

Однако в одной из британских клиник под руководством врача общей практики Тима Робертсона провели эксперимент - заменили часть обычных консультаций консультациями гомеопата. При этом, время на прием осталось прежним - около 10 минут. Эксперимент длился в течение года и дал следующие результаты: 78% пациентов признали эффективность гомеопатии, 19% - воздержались от ответа и 3% - заявили о неэффективности лечения.

Некоторые врачи перенимают принципы гомеопатии для лечения болезней, которые раньше лечили антибактериальной терапией.

Наиболее эффективна гомеопатия для корректировки состояния при хронических болезнях, для устранения симптомов ПМС и менопаузы, при простуде, тревожности. Ее применяют тогда, когда лечение традиционными средствами невозможно: например, дают гомеопатические препараты грудным детям при нарушениях сна.

## ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОМ В ЕВРОПЕ?

**Все больше европейцев выбирают гомеопатию. Самый яркий пример - королевская семья Великобритании. Уже более 150 лет представители королевской династии пользуются услугами врачей-гомеопатов, а в 2006 году принц Чарльз даже предложил ввести гомеопатию в систему национального здравоохранения. В Швейцарии гомеопатию включили в список услуг, которые покрывает официальная страховка.**

**Многие гинекологические заболевания можно вылечить, не прибегая к хирургическому вмешательству. Врачу-остеопату для этого требуются только его руки.**

# ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ



**В**о многих развитых странах, в том числе Канаде, Великобритании, остеопатия признана официально.

В нашей стране это направление в медицине появилось не так давно, и за ее изучение взялись те врачи, которые уже имеют дипломы и практический опыт по другим специализациям, в том числе гинекологии.

### Как это работает?

Остеопатия помогает мягко восстановить работу организма в целом. Ведь наше тело - это не просто набор отдельных органов, мышц, костей, а целостная система, все части которой взаимосвязаны. И если в одном звене этой системы возникло нарушение, то рано или поздно оно скажется и на остальных звеньях. Лечебное воздействие в остеопатии оказывается, прежде всего, на опорно-двигательный аппарат, но влияет и на внутренние органы.

К примеру, матка крепится связками к крестцовому отделу позвоночника и тазу. Поэтому, если произойдет деформация в каком-либо отделе позвоночного столба, то это отразится на анатомическом расположении матки и может привести к развитию серьезного заболевания.

Однако врач работает не только с маткой женщины, но и со всеми органами малого таза, а иногда и более отдаленными системами организма. Так происходит не просто излечение от конкретного заболевания, а восстановление функционирования всего организма.

В отличие от методов «классической» гинекологии, остеопатия не использует ни таблеток, ни уколов, ни скальпеля. Не предусматривает она и жестких, силовых методов воздействия. Ее инструмент - чуткие руки врача, а лечение безболезненное.

### Почему я плохо себя чувствую?

В остеопатии выделяется несколько причин, которые могут вызвать заболевания органов малого таза:

- ✓ спазм или, наоборот, расслабление маточных связок, из-за которого матка смещается;
- ✓ травмы крестца или копчика;
- ✓ сколиоз и другие патологии позвоночного столба;
- ✓ опущение органов малого таза;
- ✓ заболевания соседних органов.

И все же, спазмы мышц и связок - самая распространенная причина проблем со здоровьем. В норме спазм должен пройти сам, но так происходит не всегда, и связка или мышца остается в сжатом состоянии. В результате нарушается кровообращение, пережимаются нервные окончания, смещаются органы, которые к ним прикреплены, в тканях начинается воспаление, появляется боль.

Лечение у врача-остеопата позволяет снять спазмы и восстановить

### А если ничего не беспокоит?

**Посетить остеопата рекомендуется и в том случае, если ничего не болит, но женщина перенесла роды, аборт, полостную операцию. Все эти состояния сопровождаются нежелательными процессами в малом тазу: растяжением или спазмированием связок, смещением внутренних органов, развитием спаечного процесса. Кроме того, при вынашивании ребенка почти всегда страдает нижний отдел позвоночника.**

**Посетить специалиста стоит при планировании и во время беременности. Врач-остеопат поможет подготовить организм женщины к вынашиванию плода и уменьшить риск осложнений при родах.**

нормальную работу органов. Зачастую достаточно всего нескольких сеансов, чтобы пациентка почувствовала себя лучше. Но иногда требуется и более продолжительное лечение.

### Когда идти на прием?

Если вы обнаружили у себя один из этих симптомов (заболеваний), запишитесь на прием к врачу-остеопату.

**Хронические тазовые боли.** Нередко гинеколог не может найти причину болевого синдрома. При стандартном осмотре все органы пациентки выглядят здоровыми, но женщина страдает от боли. Виной всему может быть неправильное расположение матки из-за спазмирования связок (например, после аборта или при спаечном процессе), которое выявит остеопат.

**Бесплодие неясного генеза.** Нередки случаи, когда у женщины нет гинекологических заболеваний, яйцеклетка образуется, однако беременность так и не наступает. Здесь также может помочь гинеколог-остеопат. Помимо нормализации работы органов малого таза, такое лечение помогает улучшить кровоснабжение мозга (а значит, и выработку гормонов гипофиза, регулирующих детородную функцию).

**Миома матки.** Одна из причин роста миомы - нарушение сократимости ее мышечного слоя, вызванное застойными процессами в малом тазу. В этом случае остеопат восстановит нормальное кровообращение и подвижность органа. Результат - прекращение роста, а иногда и исчезновение некрупных узелков.

А также, болевые ощущения при половом контакте, эндометриоз, хронические воспалительные заболевания мочеполовой системы вне стадии обострения, нарушения цикла, спайки в малом тазу.

# ТРУДНО ГЛОТАТЬ ДАЖЕ СЛЮНУ...



**М**ы редко задумываемся над тем, как дышим и глотаем. У здоровых людей организм автоматически координирует глотание и дыхание. Хотя человек и то, и другое делает через рот, то, что он проглатывает, не идет в легкие, а воздух, который вдохнул, не попадает в желудок. Если бы такое произошло, в первом случае человек бы задохнулся, а во втором растянул бы желудок и разорвал его... Что же происходит, когда становится трудно проглотить не то что пищу - собственную слюну?

Трудности с глотанием могут быть при повреждении нервов, управляющих процессом, или если есть изменения в сосудистой системе, например, после инсульта. Мышцы могут стать слабыми при миастении. Пищевод может быть пережат опухолью или инфицирован грибком, из-за чего глотание станет болезненным и затрудненным. Еще одна причина - аутоиммунное заболевание склеродермия. Она делает пищевод жестким, негибким, и он не в состоянии нормально протолкнуть пищу в желудок. Но чаще всего трудности с глотанием вызывает острая инфекция горла, при которой боль и отек мешают глотать.

Чтобы определить причину, ваш лечащий врач может предложить сделать специальные анализы и рентген. Но вы можете ему ускорить постановку диагноза, если сообщите о следующем.

✓ Если затруднения возникают в самом начале глотания, причину надо искать в зеве (область, идущая от задней части языка до начала пищевода). Такие же симптомы возникают при острой стрептококковой ангине, тонзиллите, гнойнике или грибковой инфекции, а также после инсульта и при полиомиелите. Слабость мышц, например, при миастении, тоже может сделать начало глотания трудным. Увеличенная щитовидная железа, сдавливающая пищевод, вызывает такие же неприятные ощущения.

✓ Если вы начинаете глотать нормально, но потом с трудом проталкиваете пищу дальше вниз, значит, что-то случилось с пищеводом. Он может быть:

- а) сужен опухолью в нем самом;
- б) сдавлен опухолью снаружи - увеличенными железами или расширенной аортой (главный артериальный сосуд, выходящий из сердца);
- в) ослаблен, в результате пищевод просто не проталкивает пищу как положено.

✓ Если трудно глотать и жидкую, и твердую пищу, значит, в организме присутствует инфекция или опухоль внутри пищевода. Неврологическое заболевание или потеря эластичности пищевода также дадут схожие симптомы.

✓ Если вы легко справляетесь с твердой пищей, но плохо с жидкостью, то причина не в пищевode, а в нервах или мышцах глотки.

✓ Если затруднение глотания то появляется, то пропадает или оно постоянно, вероятно нервное расстройство или спазм.

✓ Если глотать легче, когда голова откинута назад, проблема в зеве, а не в пищеводе. Посмотрите на него сами, открыв рот.

✓ Когда глотать не только трудно, но и больно, причиной может быть забрасывание кислоты из желудка в пищевод (эзофагит), спазм. А если на задней поверхности глотки имеется язва или царапина, не проглотили ли вы рыбную или куриную косточку? Она могла ободрать слизистую пищевода.

✓ Срыгиваете пищу через минуты или часы после еды, особенно в лежачем положении? Значит, ваш пищевод или потерял эластичность, или в нем имеется дивертикул - мешочек в его стенке. Пища, которую вы глотаете, наполняет дивертикул, и вы вынуждены срыгивать, чтобы облегчить свое состояние. Если причина в этом, изо рта постоянно неприятно пахнет - это пища разлагается в мешочке.

✓ Если за недели или месяцы до того, как начались трудности с глотанием, охрип голос, значит, расстройство поразило голосовые связки. Если наоборот, то есть, охриплость возникла после трудностей с глотанием, это может свидетельствовать о раке пищевода, опухоль давит на нерв, контролирующий голосовые связки. Такие же симптомы характерны для расширения аорты в груди.

✓ Вам трудно не только глотать, но и ходить? Это говорит об общем заболевании - амиотрофическом боковом склерозе, миастении или каком-то расстройстве головного мозга.

✓ \* Если на шее имеется припухлость, значит, на пищевод давит увеличенная щитовидная железа.

**ПРИ НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ 1 СТ. ЛОЖКУ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ТОМИТЕ В ЗАКРЫТОЙ ПОСУДЕ 20 МИНУТ. ОТВАР ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.**

✓ Если часть жидкости, которую вы пытаетесь проглотить, вытекает из носа, налицо паралич механизма глотания, вероятнее всего, из-за инсульта.

✓ Если твердую пищу проглотить тяжело, а с жидкой проблем нет, тогда сам пищевод или область вокруг него заблокированы опухолью.

✓ Если глотка суживается, когда нервничаете, и вам становится трудно глотать или постоянно чувствуете комок в горле, а полное обследование ничего не обнаружило, у вас эмоциональное расстройство - истерический шар. Такое гораздо чаще случается у женщин, чем у мужчин.

✓ Чем больше времени проходит после того, как вы заглотнули, до появления трудности или дискомфорта, тем ниже расположена причина проблемы. Например, если в течение первых 15 секунд все в порядке, а потом возникает чувство закупорки, значит, нижняя часть пищевода, около желудка, заблокирована или у вас грыжа диафрагмы, при которой пища забрасывается из желудка обратно в пищевод.

✓ Если в течение двух недель или месяцев глотать становится все труднее, возможен рак пищевода.

**ПРИ УВЕЛИЧЕННОЙ ЩИТОВИДКЕ 3 ИНЖИРА ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА НА 6 ЧАСОВ И ПЕЙТЕ ПО 0,5 СТАКАНА 4 РАЗА В ДЕНЬ. ПЕРВУЮ ПОРЦИЮ УТРОМ НАТОЩАК, А ПОТОМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕД ЕДОЙ. ЯГОДЫ СЪЕШЬТЕ.**

✓ Если пальцы болят в холодной воде и кроме того стало трудно глотать, можно предположить наличие аутоиммунного заболевания склеродермии.

Расстройство глотания требует тщательного обследования, причем, в короткие сроки.

**С. Каратаева, терапевт, кандидат медицинских наук.**

## Боль из-за того, что гной идет!

**В пятницу вечером заболел зуб. Все выходные ждала, чтобы попасть к стоматологу. За это время десна и щека распухли. В понедельник зуб вырвали. Врач положил внутрь ватку с йодом, сделал разрез для выхода гноя. Но ночью я не могла спать от боли, щека почти не уменьшается. Это нормально? Боль из-за того, что гной идет? Я слышала, что в таких случаях ставят дренаж. Чем он отличается от разреза? И когда щека примет свой нормальный вид?**

**Е. Убеева.**

В вашем случае после удаления зуба и разреза, который был сделан, рану и лунку удаленного зуба тщательно вычищают, промывают растворами антисептиков и дренируют (в рану вставляется резиновый выпускник) для оттока отделяемого. Назначают гипертонические полоскания, антибиотики, болеутоляющие средства. В первые сутки отек обычно не спадет (это связано с инфильтрацией тканей вокруг раневой поверхности). Необходимо наблюдение в течение 2-3 суток, явка на промывание раны и смену дренажа - 1-2 процедуры - обязательна. Поскольку слизистая очень быстро заживает,

Обычно зубы мудрости прорезаются после совершеннолетия и до 45 лет.

## О зубе мудрости



считается необходимым введение в рану дренажа, который не только облегчит отток гноя, но и не даст ране закрыться раньше времени. Извлекается дренаж на 3-4-е сутки, когда рана чистая и выделяемого из нее гноя уже нет.

### Отек стал еще больше. Чего жду - сама не знаю

**Два дня назад удалили зуб мудрости на нижней челюсти. Удаление было сложным, в несколько этапов, с использованием разных инструментов. Так как зуб был раскошен, два раза кололи анестезию. В итоге, зуб удален, а анестезия отходила 6 часов. На следующий день появился отек, на второй день отек стал еще больше. Сейчас все болит: и во рту, и мышцы лица справа, голова тоже побаливает. Как долго будет держаться этот отек и что делать? Подруга советовала полоскать отваром зверобоя. Пока жду, а чего - сама не знаю.**

**В. Оганесян.**

К сожалению, удаление зуба мудрости на нижней челюсти редко бывает простым и практически всег-

да сопровождается послеоперационными болями и отеком. Они могут длиться от 2-3 дней до 2 недель. Вам нужно обратиться к стоматологу, поскольку вполне вероятно, что необходимы антибиотики и противовоспалительные средства. Возможно, понадобятся физиопроцедуры. Пожалуйста, посетите врача.

### Операция прошла непросто

**Недавно удалили зуб мудрости - нижняя восьмерка. Операция прошла непросто. На ранку положили бинтик, смазанный какой-то горькой мазью. Почти два дня кровоточило, после этого особых болей не было. Недавно ездил на перевязку: старый бинтик вытащили, новый положили. А сейчас сильно заболела вся сторона, где удаляли зуб. Это нормально?**

**Г. Джадоев.**

Если боли не стихнут, лучше перестраховаться и прийти на повторный осмотр. Но, вообще, боли после перевязки - это нормально, ведь ранка снова была травмирована.

**Ф. Пак, стоматолог, врач II категории.**

## БРОНХИ ЗАБИТЫ МОКРОТОЙ...

**Бронхи и сами прекрасно очищаются, например, при кашле. Здоровый некурящий человек в сутки выделяет 50 г мокроты, и совершенно этого не замечает.**

### Делаем зарядку

Но если кашель постоянный и бронхи забиты мокротой, рекомендуются такие упражнения. Делайте их на голодный желудок 1-2 раза в день по 10-15 минут в течение 2 недель.

✓ Для дренажа бронхов лягте на спину. Одну ногу согните в колене, а другую вытяните. Руки запрокиньте за голову, а нижнюю часть туловища, равномерно дыша, поворачивайте из стороны в сторону.

✓ Лежа на животе с вытянутыми ногами, руки положите вдоль туловища и на счет раз-два-три поднимите верхнюю часть туловища.

Задержитесь в таком положении на 3-4 секунды и, медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

✓ Максимально вдохнув, разведите руки в стороны и, сложив губы трубочкой, медленно, со свистом выдохните.

### Пьем отвары трав

Если вы подвержены частым заболеваниям бронхов, а кашель стал постоянным, надо очистить легкие и бронхи от скопившейся мокроты, чтобы избежать дальнейших осложнений и не стать хроническим больным. Для этого 1 ст. ложку корней любистока залейте 2 стаканами кипятка, кипя-

тите на водяной бане 30 минут, процедите. Пейте отвар по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения может продолжаться до 3 недель. При необходимости его можно повторить через месяц. Это средство одновременно помогает почкам и сердцу, избавляет от отеков, уменьшает воспалительные процессы в организме. Отвар корней любистока положительно влияет на все органы пищеварения, устраняет брожение в кишечнике. Так что, за один курс можно избавиться не только от мокроты в бронхах, но и основательно почистить весь организм.

### Массаж грудной клетки

Его может делать даже непрофессионал. Больной

ложится на живот на твердый диван или кровать, максимально расслабляется. Спину предварительно надо смазать любым кремом. Теплыми ладонями массажист выполняет скользящие движения от боков к позвоночнику и от боков в сторону головы, как бы разогревая кожу. Затем ладони складывает лодочкой и достаточно сильно ударяет по спине (но не до синяков), каждый удар сопровождая вибрацией. Массаж надо делать ежедневно по 15-20 минут. Курс - до 10 процедур.

**P.S.** Массаж нельзя делать при открытом туберкулезе легких, кровохарканье, эмфиземе легких, легочном сердце и после перенесенного пневмоторакса (скопление воздуха или газов в плевральной полости).

**Т. Афанасьева, терапевт, врач высшей категории.**



**Ягоды и фрукты**

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Они содержат так называемый элемент счастья - мescalин. Он повышает настроение и жизненный тонус. Банан - идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости на целый день. Но не увлекайтесь: одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией отразится на фигуре.

Для улучшения самочувствия подойдут и другие сладкие фрукты. Все они стимулируют выработку эндорфина - гормона удовольствия.

**Молоко и каша**

Не зря в Англии, с ее морозящими дождями, вечными туманами и редкими солнечными деньками, так уважают овсянку! Геркулес не только содержит много витаминов и минеральных веществ, но и выводит токсины, избавляет от бессонницы и приводит в поря-

✓ Свекла полезна для гипертоников, поскольку богата магнием, а этот микроэлемент понижает кровяное давление. В народной медицине есть вкусное лекарство от давления - смесь свекольного сока с медом в пропорции 1:1. стакан такого напитка выпивают в 3-4 приема в течение дня.

✓ В свекле много йода, железа, что полезно, при малокровии: этот минерал играет важную роль в процессе кроветворения. Причем, свекольное железо высокого качества и отличное питание для красных кровяных телец. Еще полезнее для крови пить сок

**Хандра - верная спутница осени и преддверия зимы.**

**Чтобы безболезненно справиться с ней, правильно составьте меню, включив в него продукты-антидепрессанты.**

**ЧЕМ ЗАЕСТЬ ТОСКУ?**

док нервы. А запивать овсянку лучше молоком или кефиром. Ведь молочные продукты - прекрасный источник витаминов группы В, а в стрессовых ситуациях потребность организма в них возрастает почти в 5 раз.

**Из овощей - брокколи**

Среди овощей лучшим средством от тоски считается брокколи. В ней содержатся витамины группы В, А, С, Е, РР и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая помогает снять эмоциональное напряжение и обрести спокойствие.

**Больше мяса**

Учеными доказано: нехватка красного мяса в рационе способствует появлению тревожности. Однако это относится только к говядине и баранине. При этом, не рекомендуется употреблять больше 70 г красного мяса в день. Не стоит забывать и о птице. Особенно хороши для осеннего меню блюда из индейки.

**Меньше сладостей**

Торты и пирожные - не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Проблему решит шоколад, но употреблять его надо правильно: чтобы поднять настроение, вполне достаточно съесть 20-30 г

горького шоколада в первой половине дня.

**В чай насыпьте перец!**

Замечено: любители постоянно «гонять чай» болеют реже любителей кофе и газировки. Настоящий зеленый чай замедляет старение клеток. Подсластить его лучше медом, а не сахаром. Полезно также добавить молотый красный жгучий перец или молотый мускатный орех на кончике ножа - в этих приправах содержится капсаицин, который улучшает обмен веществ, работу сердца и сосудов, а еще поднимает настроение.

**Щелкайте семечки**

Они богаты клетчаткой и фолиевой кислотой, которые поддерживают в норме нервную систему. Да и согласитесь, сам процесс лузгания семечек очень успокаивает.

**Рыбу ешьте пожирнее**

Особенно подойдут лосось и сельдь. В такой рыбе много витамина D и жирных кислот омега-3, которые считаются злейшими врагами стресса. К тому же, это принесет большую пользу для мозга, улучшит память и снизит риск развития слабоумия и болезни Альцгеймера, как утверждают финские ученые. Чтобы укрепить память и не допустить развития склероза, они советуют есть жирную рыбу не реже 3 раз в неделю.

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

Три порции жирной рыбы в неделю улучшат память и снизят риск развития слабоумия и болезни Альцгеймера.

**Доктор свекла**

из трех корнеплодов: свеклы, редьки и моркови (в равных частях), по 1-2 ст. ложки перед едой в течение нескольких месяцев.

✓ Свежий свекольный сок рекомендуют пить при сгущении крови. А косметологи единодушно советуют пить его для со-

хранения молодости кожи. Поскольку свекла очищает от шлаков, она способствует похудению и бодрости духа.



**А**рахис богат белком, растительными маслами, фолиевой кислотой, аминокислотами, витаминами А, D, E, K, B1, B2, PP. Также этот орех содержит натрий, кальций, калий, магний, фосфор, железо и цинк. Арахис очень калорийный, содержит около 50% жира, большая часть которого - ненасыщенные жирные кислоты, снижающие уровень холестерина. Также в арахисе много антиоксидантов, которые защищают клетки организма от воздействия вредных свободных радикалов.

Ученые доказали, что регулярное употребление

## Арахис поддерживает сердце

**?** Чем полезен арахис и при каких заболеваниях его рекомендуют употреблять?

**И. Шипулина.**

арахиса может снизить риск сердечнососудистых заболеваний и развития некоторых форм рака. Этот орех улучшает память, слух, поддерживает нервную систему, сердце, печень, а также здоровье других внутренних органов и систем. Полезен арахис и при заболеваниях крови: повышает ее свертываемость и облегчает многие серьез-

ные заболевания, например, гемофилию, а также снижает вероятность кровоизлияний.

Для укрепления иммунитета полезна настойка из арахисовой шелухи. Для ее приготовления орешки слегка обжарьте в небольшом количестве масла, а потом очистите. 1 чайн. ложку снятой шелухи залейте 1/4 стакана водки и поставьте на

2 недели в темное место. Принимайте по 7-10 капель каждый день, запивая молоком.

Несмотря на всю полезность, диетологи рекомендуют съедать в день не больше 30-40 г орешков. Арахис - тяжелый продукт, поэтому, маленьким детям можно ежедневно не больше 10 орешков. И еще эти орешки не рекомендуются больным панкреатитом, артритом, артрозом и подагрой.

**Н. Павленко, диетолог, врач высшей категории.**



### Пригодится

❁ **Случился вывих сустава?** Залейте 3 ст. ложки сухой травы репешка обыкновенного 2 стаканами горячей воды. Кипятите 20 минут, процедите, доведите объем до исходного кипяченой водой. Используйте для компрессов на место вывиха.

❁ **Для укрепления костей и профилактики остеопороза.** Залейте 2 ст. ложки измельченной травы хвоща полевого 500 мл кипятка. Настаивайте 1-2 часа, процедите и принимайте по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды.

❁ **От пяточной шпоры.** Промытые и мелко порубленные свежие листья березы приложите к больной пятке. Зафиксируйте повязкой и держите час. Процедуру делайте 2-3 раза в день в течение месяца.

## Я НАТИРАЛ РОЗОВУЮ КАРТОШКУ И ОБОРАЧИВАЛ СТУПНЮ...

**Р**ешил поделиться опытом борьбы с подагрой. Но все по порядку. Заболела правая нога, опухли ступни и пальцы, резкая боль не давала покоя, особенно ночью. Врачи сказали, что это подагра - болезнь практически не излечимая. Назначили гели, растирки, но они не помогли. Через какое-то время заболела и левая нога. Вот тогда-то начался настоящий кошмар! Промучился я больше месяца, потом боли прошли сами собой. Но я рано радовался. Через год все повторилось. Периоды затишья болезни сменялись страшными болями.

Как-то жена поехала в гости к подруге и привезла спасительный рецепт. Я начал лечиться. Натер сырой, предварительно вымытый картофель с розовой кожурой, выложил кашицу на хлопчатобумажную салфетку и обернул ею

ступню. Сверху обмотал полиэтиленом и закрепил компресс, чтобы он лучше прилегал к ноге. Минут через 10 боль прекратилась. И хотя полностью не прошла, но можно было терпеть. Компресс я продержал 6 часов, затем убрал. Ногу протер, дал полчаса обсохнуть и снова приложил на 6 часов натертую картошку. Вечером повторил и оставил компресс на ночь. Спал почти нормально. Делал картофельные обертывания еще двое суток - боли почти не чувствовал. Тем и спасаюсь...

**Р. S.** Самое главное в лечении - стараться много не ходить, не нагружать ноги и чаще держать их в горизонтальном положении. Даже когда боли пройдут, еще 3-4 дня старайтесь не наступать на больную ногу, а потом еще 3-4 дня ходите с тросточкой.

**А. Абрамов.**



## Налегайте на гранат!

**В гранатовом соке больше антиоксидантов, полезных для сердца, чем в красном вине, зеленом чае, соке голубики или клюквы.**

✓ Сезонное употребление свежего граната и его сока повышает уровень гемоглобина в крови.

✓ При гипертонии смешайте сок граната с медом и водой (1:1:1) и выпейте перед сном.

✓ Косточки граната не выбрасывайте, а высушите (можно в духовке), измельчите в порошок и добавляйте в пищу. Гранатовый порошок борется с паразитами и улучшает аппетит.

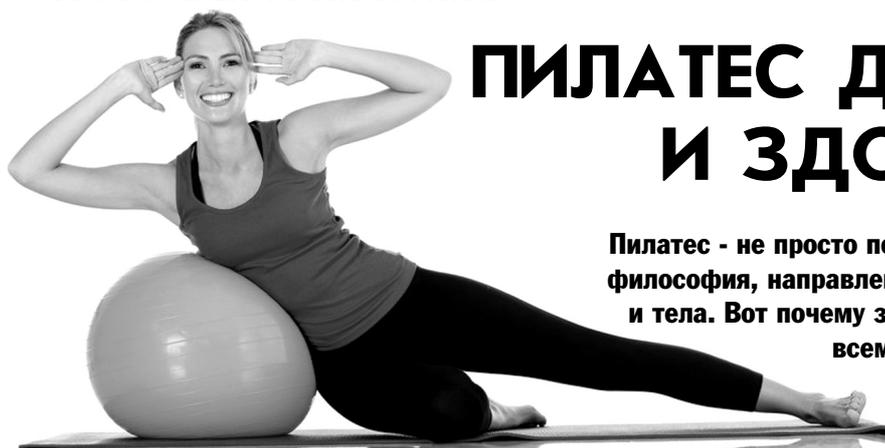
✓ Внутренние перегородки сушат и используют при нервных расстройствах, депрессии, синдроме хронической усталости. Щепотку сырья настаивайте в стакане кипятка и пейте в течение дня.

✓ Поврежденную ожогом кожу смочите водой и посыпьте раны порошком кожуры граната. Такая процедура предохраняет от инфекции и способствует быстрому заживлению.

✓ При куриной слепоте пейте по 100 мл гранатового сока в день. Это активизирует обмен веществ и питание глаз, предохраняет от помутнения хрусталика. Но гранатовый сок имеет ряд противопоказаний: его нельзя пить при хронических запорах, геморрое, гастрите с повышенной кислотностью, подагре.

**Р. S.** Гранатовый сок пейте не большим глотками или через соломинку, но лучше после приема просто прополоскать рот водой, чтобы избежать повреждения зубной эмали.





## ПИЛАТЕС ДЛЯ ФИГУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

**Пилатес - не просто популярный вид фитнеса, но и целая философия, направленная на достижение гармонии души и тела. Вот почему занятия пилатесом рекомендуются всем без исключения.**

**Е**сли вы хотите надолго избавиться от лишнего веса и сделать это без вреда для здоровья, пилатес - то, что вам нужно. Трудно представить себе более щадящий и адаптированный под каждого человека вид физической нагрузки.

### Противопоказаний нет!

Пилатес изначально был разработан как система для быстрой реабилитации людей с проблемами опорно-двигательного аппарата. Им часто занимаются спортсмены, которые получают травмы на тренировках и выступлениях. Пилатес, прежде всего, направлен на улучшение здоровья. Именно поэтому противопоказаний для занятия им не существует.

Часто занятия пилатесом предлагают людям, страдающим избыточным весом, которым запрещены интенсивные физические нагрузки. Подойдет он и для тех, кто только начинает заниматься спортом и не готов к серьезным тренировкам. Универсальность, простота, но при этом, эффективность пилатеса позволяют каждому подобрать оптимальный уровень нагрузки. Одно и то же упражнение можно выполнять в упрощенном или усложненном варианте.

### Для чего мне нужен пилатес?

Положительных сторон у пилатеса - множество. Вот лишь некоторые из них.

✓ **Прокачиваются не только внешние, но и внутренние мышцы.** Небольшим внутренним мышцам обычно уделяют мало внимания, однако они играют большую роль в формировании идеальных форм. К примеру, многие женщины недоволь-

ны небольшим выпирающим животиком. Подкачать его в короткие сроки поможет именно пилатес!

✓ **Жировая ткань замещается на мышечную.** Занятия пилатесом сами по себе не очень интенсивны: за час тренировки можно потратить не более 300 ккал. Однако пилатес - это бомба замедленного действия, поскольку он способствует замещению жировой ткани на мышечную. Самое приятное, что процесс формирования мышц происходит не только во время тренировки, но и после нее, когда вы уже отдыхаете.

✓ **Улучшается обмен веществ.** Во время занятий пилатесом необходимо правильно дышать. Глубокий вдох и полный выдох способствуют улучшению метаболизма и, соответственно, более быстрому сжиганию калорий. Правильное дыхание по системе пилатес предполагает, так называемое, грудное, или реберное дыхание. При нем живот должен оставаться неподвижным за счет максимально напряженных и сильных мышц пресса.

✓ **Мышцы запоминают результат.** Известно, что если какое-то время не давать мышцам нагрузку, они начинают терять форму. Пилатес - удивительная техника! Даже после перерыва вы начинаете тренировку именно с того этапа, на котором остановились. То есть, мышцы чудесным образом помнят достигнутый вами результат.

### Упражнения:

#### просто или сложно?

Несмотря на кажущуюся простоту, пилатес - довольно сложный вид фитнеса. Каждое упражнение должно выполняться при максимальной концентрации, так, чтобы были задействованы все мышцы. Поэтому

рекомендуется хотя бы первый месяц заниматься под руководством квалифицированного инструктора, который укажет на ошибки и подскажет, как выполнять упражнения правильно. Затем пилатесом можно заниматься самостоятельно.

Вот три простых упражнения, благодаря которым прорабатываются практически все мышцы тела. Выполнять их можно ежедневно в домашних условиях.

**1.** Лягте на спину, ноги согните в коленях, поднимите так, чтобы они были под углом 90 градусов к полу. Голову слегка приподнимите над полом. Руки вытяните вдоль туловища, приподнимите их над полом и начните совершать ими движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Пола при этом не касайтесь. Повторите движения 25-100 раз в зависимости от вашей подготовки.

**2.** Лягте на спину, руки поднимите над головой. Ноги вытяните на полу, носки потяните на себя. Медленно начните поднимать корпус, сядьте, затем постарайтесь лечь грудью на ноги. Максимально потянитесь, задержитесь в этом положении. Затем так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

**3.** Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела. Сделайте вдох и поднимите ноги вверх, встав в «березку». Зафиксируйтесь на лопатках, останьтесь в позиции на 5-6 секунд. Затем медленно заведите ноги за голову. В итоге вы должны коснуться носочками пола позади головы. Если не получается, просто максимально потянитесь к нему. Задержитесь в конечном положении на 10 секунд, после чего вернитесь в исходное положение.



Лицо с обложки



**КАТЕРИНА  
ШПИЦА:**

## **«Чувства вины я не испытывала давно»**

— Катерина, мы с вами встречаемся не в первый раз — и каждый раз в жесточайшем цейтноте. У вас много съемок, спектаклей... Нравится такой ритм?

— Не всегда, но какой актер откажется от работы, если она интересна и дает возможность по-новому раскрыть свои способности? Я рада, что могу позволить себе выбирать, и нет такого, чтобы я месяцами сидела без дела. 28 октября, как лучший подарок накануне моего дня рождения, на TNT состоялась премьера телесериала «Полярный».

— «Полярный» — комедия. И вы снова играете с Михаилом Пореченковым...

— Да, у нас романтическая линия. Мы встретились в дуэте спустя семь лет после «Поддубного».

— А вы отслеживаете свои премьеры?

— Да, конечно. И мне нравится смотреть их именно по телевизору. Я представляю, как в каком-нибудь отдаленном регионе, где не так распространены Интернет, люди вечером включают телевизор, садятся на диван, а во время рекламной паузы бегут на кухню наливать чай

и делать бутерброды — это так мило и трогательно! Какое-то чувство единения со зрителем возникает.

— В интервью вы говорили, что много работаете еще и потому, что ощущаете ответственность как глава семьи. Сейчас статус изменился: вы невеста. Наверное, можно переложить часть финансовых обязательств на мужчину?

— Мне не нравится такая постановка вопроса. Я много работаю, прежде всего потому, что люблю свою профессию, и мне, к счастью, предлагают роли и другие творческие проекты — я не берусь за них только ради денег! Что касается финансовых обязательств... Слышали шутивную счастливую формулу семейного бюджета: деньги на банковской карточке мужа — общие, а на карте жены — личные? Шутки шутками, но на самом деле я — за отдельный бюджет и равный финансовый вклад обоих супругов.

— Статус невесты что-то изменил в вашем мироощущении?

— Невестой быть приятно. Но регистрировать брак мы не спешим. Рядом с Русланом у меня есть ощущение надежности и плеча единомышленника рядом. Это было между нами и без предложения руки и сердца

— Столько было ярких свадеб этой осенью — вы не поддались общему настроению?

— Видите ли, я вообще не ориентируюсь на других. Ну и зачем мы будем теряться в общей массе? (Смеется.) Пока мы даже не обсуждали торжество — есть много других насущных проблем, которые надо решать. Мы живем вместе, любим друг друга, и я не думаю, что что-то существенно изменится, когда появится штамп в паспорте. Пожениться не проблема, но я не считаю нужным это делать, пока не принято решение о рождении общего ребенка. В ближайшей перспективе мы это не планируем, так что и со свадьбой не торопимся.

— Как Руслан, тренер по фитнесу, вписался в ваш актерский круг?

— А почему вы не спрашиваете, как в его жизнь вписалась я? (Улыбается.) Как будто объединение жизненных пространств — односторонний процесс. Да и любой человек не предмет интерьера, чтобы куда-то вписываться. У людей либо есть взаимопонимание и точки соприкосновения, либо нет. У нас они есть. К слову, в кино Руслан разбирается не хуже, чем я. А фильм он видел больше, чем я, раз в десять! Так что, если нам предстоит домашний просмотр фильма,

именно он по моей просьбе советует, что посмотреть.

— **Много времени прошло, прежде чем вы решили вместе появиться в свете?**

— Нет. Как только я поставила в известность о моих отношениях свою семью, чтобы они не узнавали подробности из газет, мы стали выходить вместе.

— **Как Герман принял нового человека?**

— Прекрасно, у них добрые, хорошие отношения. И я благодарна Руслану за то, что он ведет и чувствует себя именно как взрослый, зрелый мужчина, без каких-либо эмоциональных изъятий и комплексов, которые бы мешали выстроить отношения с сыном любимой женщины.

— **Какие, на ваш взгляд, наиболее грубые ошибки допускают родители в воспитании детей?**

— Сравнение, невнимание, давление. Когда взрослый постоянно сравнивает своего малыша с собой в его же возрасте или другими детьми, причем, делает это в негативном ключе, у того неизбежно возникает чувство неполноценности, что он, оказывается, хуже других, и развивается постоянная ориентация на оценку окружающими, а не на самооценку.

— **Вы так изучили психологию, что, наверное, теперь, общаясь с сыном, часто испытываете чувство вины за то, что что-то делаете не так.**

— Я не говорю, что не совершаю ошибок, бывают разные ситуации, но сильного и постоянного чувства вины не испытываю. Любому родителю есть за что себя пожурить, это неизбежно. Но у меня стало меньше поводов за что-то грызть себя.

— **И личная жизнь наладилась. Недаром говорят, что счастливые дети — у счастливых родителей.**

— Постойте, я стала счастливой не потому, что у меня наладилась личная жизнь! Она наладилась потому, что я научилась быть счастливой вне связи с мужчиной! Это ошибка: идентифицировать себя и свое ощущение полноты жизни через мужчину. Лишь когда ты научишься быть счастливой одна, может появиться человек, готовый разделить с тобой это состояние.

— **Герман в этом году пошел в первый класс. Как идет учеба?**

— В целом все хорошо! Привыкает к новому ритму жизни, к новому типу ответственности. Есть пока еще периодически нападающая невнимательность и рассеянность. Пойдем позже, возрастное это или проявление особенностей его склада ума.

Сына я интеллектуально не пе-



С Русланом Пановым

регружаю и помогаю ему выбрать досуг, который бы его зажигал и развивал одновременно.

— **Школьные друзья появились?**

— Мне кажется, я, будучи первокурсницей, быстрее обзавелась компанией. Но, возможно, время другое, и дети стали более обособленными. Есть мальчик из группы продленного дня, с которым Герман хотел бы учиться в одном классе, но, увы, это невозможно. Посмотрим, как сложится дальше.

— **Вы мама школьника, а вас многие до сих пор воспринимают как девочку-подростка...**

— И, признаюсь, меня это иногда раздражает. Так, недавно в Инстаграме мне написали: «Катерина, вы же на самом деле такая веселая девчонка!» Простите, а кто вам сказал, что я девчонка? Вы, хотя бы ради интереса, в Википедию загляните: мне уже тридцать четыре года.

— **А почему вы хотите, чтобы вас воспринимали на свой возраст?**

— Хочется общаться с людьми родственных взглядов, мудрыми. А когда тебя считают особой юной и

несмышленной — где-то нотка пренебрежения, снисхождения проскакивает в разговоре. Не все же тонко чувствуют другого человека — часто люди упорно ориентируются на внешность

— **А вы, кстати, стараетесь дать намек на возраст — может, в стиле одежды?**

— Нет, я вообще по поводу одежды особо не заморачиваюсь. Конечно, стиль эволюционирует, но не могу сказать, чтобы что-то кардинально изменилось за последние три года. Возможностей стало больше. Как говорила Фаина Раневская: «Жаль, что никто так и не узнает, какой у меня на самом деле был прекрасный вкус!». Мне очень жаль, что в свои девятнадцать я не знала, кто такой Стив Джобс и не купила себе несколько одинаковых водолазок, джинсов и хороших кроссовок, которые бы просто меняла по очереди.

— **Нормкор этот стиль называется.**

— Да, и мне симпатична такая философия. Просто человек занят другим, его жизнь интереснее внутри, чем снаружи. Это одна из причин, почему я не боюсь выйти из дома без макияжа, хотя и понимаю, что выгляжу эффектнее, когда накрашена. Но я приберегаю возможности мейкапа для красных дорожек и важных мероприятий, а на утренник к ребенку или в магазин могу пойти «натурэль». Наверное, можно было бы больше внимания уделять своему стилю, но у меня не хватает на это времени и сил. Точнее, я по-другому расставляю приоритеты. Поэтому есть дни, когда я просто сногшибательна, а есть дни, когда и так сойдет. (Улыбается.) Ну и пусть на мне джинсы, кроссовки и толстовка, зато я на самодоме объехала безумное количество мест и счастлива от того, что все успела.



С сыном



## ВСЕ ЖЕНЩИНЫ МОЛОДЫ, НО НЕКОТОРЫЕ МОЛОЖЕ

Часто женщины боятся возраста. Однако думать нужно не о количестве лет, а о том, какие преимущества дает ваш возраст в данный момент...

### 20+ РИСК, ЭЙФОРИЯ, БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ

В период, полный энергии, вы чувствуете себя свободной и взрослой. Многое удастся сделать просто на кураже. Вы бодры и, даже если спите по четыре часа, веселы, азартны, любопытны. Скорее всего, еще не знакомы с таким понятием, как осознанность, не интересуетесь вопросами здоровья и ведете бесшабашный образ жизни. И в этом нет ничего плохого, организм пока все компенсирует. Цените это время, оно не повторится.

Кожа и мышцы эластичны и прекрасно восстанавливаются после повреждений, отлично регенерируются кости и другие ткани. После 20 лет гормональный фон стабилизируется. Молодая женщина избавляется от подростковой импульсивности, но сохраняет живость сознания.

20 лет и дальнейшее 10-летие - лучшее время для обучения и занятий спортом. Правильное питание

### Афоризмы

• **Ей все еще тридцать пять лет с тех самых пор, как ей исполнилось сорок.**

*Оскар Уайльд*

• **Миром правят молодые, когда состарятся.**

*Бернард Шоу*

и упражнения в этот период закладывают основу для здоровья через 20-30 лет. Обязательно тренируйте мышцы малого таза. Это стабилизирует гормональный фон, нормализует поток энергии в организме.

### 30+ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ОСОЗНАННОСТЬ

Это самый стабильный, предсказуемый возраст. Если вы живете осознанно, ухаживаете за собой, спите по ночам, хорошо питаетесь, в вашем графике присутствуют физические нагрузки, в 30 лет вы будете выглядеть прекрасно.

Обменные процессы в организме на высоком уровне, поэтому справляться с любыми заданиями ему легко. Нужно худеть - худей, хочешь родить ребенка - сейчас самое время. В 40 лет для таких достижений придется приложить больше усилий. Кстати, есть данные, что женщины, родившие ребенка после 30, живут дольше.

К 30 годам завершается развитие мозга. С этого времени наши действия становятся эффективнее и логичнее. И несмотря на то, что многие слышат первые звоночки кризиса среднего возраста, исследования показывают: в 34-38 лет самое время получать все удовольствия от жизни.

Лучшее время для профилактики различных заболеваний.

### 40+ УВЕРЕННОСТЬ, РАЗБОРЧИВОСТЬ

Вы начинаете заботиться о своих ресурсах и не готовы взваливать на себя все, как раньше, - сил становится меньше. Но уж если вы делитесь своими ресурсами, люди получают от вас более качественную и ценную поддержку. Появляется внутреннее ощущение статусности, уверенность в своей женственности и исключительности.

Чтобы избежать неприятных последствий замедления биологических процессов и поддержать гормональный фон, уделите внимание микрофлоре кишечника (здесь важны клетчатка и квашеные продукты), ешьте меньше жирного и сладкого. В этом возрасте есть тенденция к тому, чтобы «осесть», а этого как раз делать не надо. Разнообразие - вот к чему стоит стремиться: так тренируется память, активизируется работа иммунной системы, пребывают в тонусе обменные процессы.

А параллельно держите руку на пульсе всего, что касается здоровья. Ешьте продукты, содержащие достаточное количество кальция, получайте витамин D и регулярно занимайтесь спортом - так можно избежать остеопороза в будущем.

### 50+ РАССЛАБЛЕННОСТЬ, ОПЫТ, МУДРОСТЬ

Вы не мечетесь, не суетитесь, в жизни прибавилось спокойствия и расслабленности. Этот период может стать самым счастливым и полноценным. Вы отлично знаете жизнь, мужчин, находите на пике самоуважения и общественных достижений. Все приоритеты расставлены, все границы очерчены. Можно просто наслаждаться, ведь современная медицина и косметология позволяют при желании выглядеть на 35 лет.

Ни в коем случае не позволяйте мыслить: «Я слишком стара для этого», ведь она толкает на путь к старению. А в наше время для этого в 50 лет нет ни малейшего основания.

Вам придется столкнуться с менопаузой - это проблемный, но проходящий период. Если женщина к нему готовится - проходит обследования, поддерживает себя в форме, правильно питается, нормализует гормональный баланс (с помощью женских практик и упражнений), - этот рубеж можно преодолеть с комфортом и уверенностью.

Комплексный подход позволит купировать и эмоциональные перепады, и физические симптомы, из которых приливы - наиболее раздражающие.

М. Свиридова, психолог.

**Выбирая партнеров для дружбы и любви, мы оцениваем их со всех возможных сторон. Но часто ли задумываемся об эмоциональной совместимости?**

**У** Пушкина дружба двух эмоционально противоположных людей закончилась трагически: «Они сошлись. Волна и камень, / Стихи и проза, лед и пламень...» В реальности подобные союзы могут быть вполне счастливыми.

Принято считать, что женщины эмоциональнее мужчин, однако последние тендерные исследования говорят о том, что это не врожденная особенность, а фактор воспитания. Мальчиков с детства приучают к тому, что «парни не плачут». Поэтому они привыкают сдерживать эмоции, хотя под маской невозмутимости зачастую бушует ураган чувств.

Не стоит путать реальную эмоциональную холодность и привычку контролировать свои эмоции или просто неумение их выражать. Южные народы - итальянцы, испанцы, арабы, турки, кавказцы - считаются более эмоциональными, чем их северные братья. И действительно, если понаблюдать за беседой бурно жестикулирующих итальянцев и невозмутимых шведов, разницу видно невооруженным глазом. У этого феномена есть логичное эволюционное объяснение. В северных краях жизнь всегда была более суровой. Чтобы обеспечить тепло, пищу, кров над головой, приходилось тратить немало сил. Поэтому, организм северян привык экономить энергию и не расходовать ее попусту.

#### **ЛЕД + ПЛАМЯ**

Марьяна и Артем - яркий пример разного национального менталитета. Она - яркая, красивая, эмоциональная, загоралась как спичка. Он - спокойный, рассудительный, немногословный. И они счастливы вместе вот уже десять лет. Артема с юности тянуло именно к таким девушкам - шумным, общительным, страстным. Во время их первой серьезной ссоры Марьяна перебила все тарелки в доме. Артем молча оделся и вышел из квартиры. Она быстро остыла, успокоилась, поняла, что погорячилась, и стала ломать голову, как же теперь помириться с мужем. И тут зашел он, все такой же невозмутимый, и с новым сервизом... Артем и сейчас знает, что Марьяна легко вспыхивает, но быстро остывает, просто нужно дать ей время и не подбрасывать



## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ**

дров в костер ее эмоций. Марьяна ценит мужа за терпение и спокойствие, уважает его выдержку.

Союз Льда и Пламени может быть счастливым, если возлюбленные понимают, что они разные, и ценят друг друга именно за эту непохожесть. Более «холодный» партнер подпитывается эмоциями своей «горячей» половинки. А ей, в свою очередь, стоит научиться использовать свою энергию в мирных целях: спорт, хобби, общение с друзьями дадут выход эмоциям.

#### **ПЛАМЯ + ПЛАМЯ**

Ольга и Оксана дружили с начальной школы. Причем, их дружба началась с драки. Девочки не поделили место в столовой, зато потом стали не разлей вода. Подруги бурно выясняли отношения, ругались «на всю жизнь», а потом так же эмоционально мирились. Друзья и родня со смехом уверяют, что до сих пор рядом с этими «зажигалками» чувствуют себя как на съемочной площадке латиноамериканского сериала.

История девушек скорее исключение. Обычно союз двух горячих сердец, будь то дружба или любовь, редко бывает долговечным. Эмоциональный накал слишком высок, и люди просто-напросто устают от бесконечных страстей.

В отношениях с таким же «горячим» партнером люди не сдерживают себя, поэтому рано или поздно говорят такие вещи, которые ранят слишком глубоко. Обоим партне-

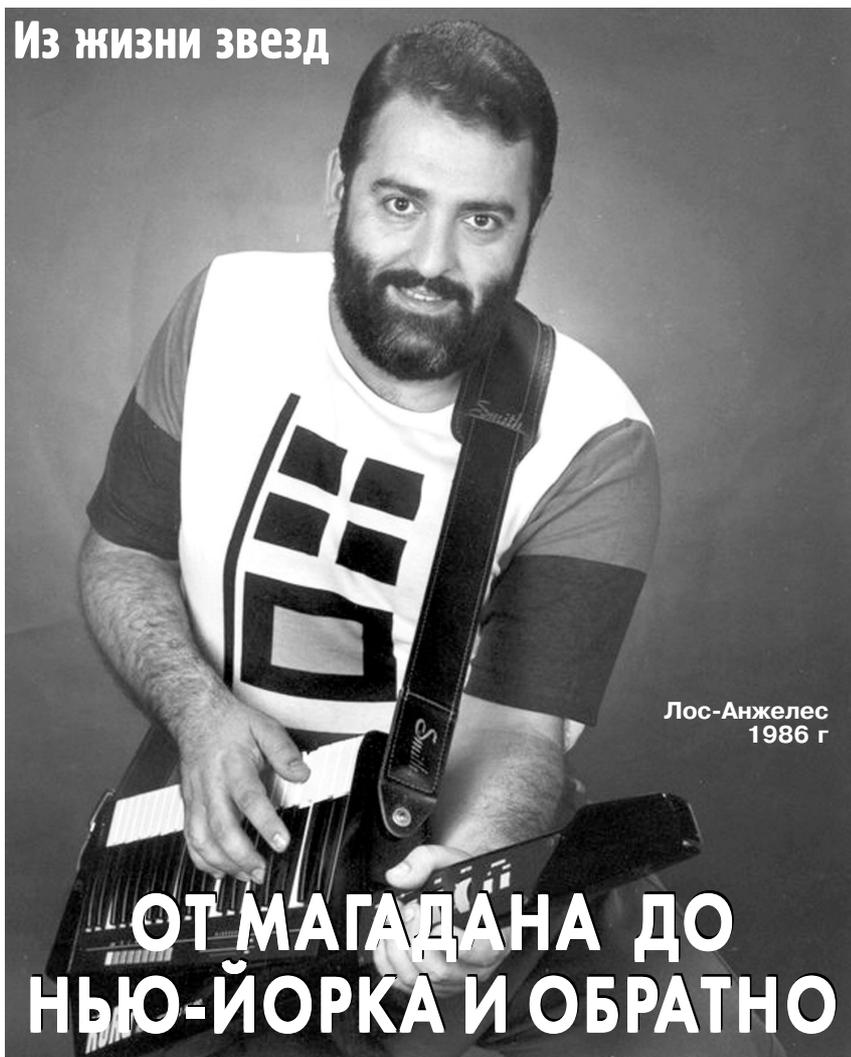
рам нужно учиться сдерживать свои порывы. У Оксаны с Ольгой на этот случай есть свой фирменный прием. Когда они закипают и начинают бурно выяснять отношения, то используют сигналы светофора. Если одна из них говорит: «Желтый!» - это означает: «Подруга, мы перегибаем палку». «Красный» сигнализирует о том, что обе должны замолчать на пять минут и только потом вернуться к разговору. За это время можно успеть заварить чай, успокоиться, отдышаться и мысленно простить друг друга.

#### **ЛЕД + ЛЕД**

Муж Светланы работает на Крайнем Севере. Если бы вы подсмотрели их встречу после долгой разлуки, то подумали бы, что супруг вернулся из булочной, а не с многодневной вахты. «Привет!», «Как добрался?», «Ты голоден?» и поцелуй в щечку - вот и все эмоции. Со стороны они производят впечатление людей, которые разлюбили друг друга, но в их отношениях есть место нежности. Просто они оба по природе очень спокойные, к тому же, росли в семьях, где бурные эмоции считались признаком дурного воспитания.

Если для обоих партнеров внешняя эмоциональная холодность - не проблема, их союз может быть счастливым. Сложности начинаются тогда, когда одной половинке начинает не хватать острых ощущений, внимания и любви. Тогда велика вероятность, что он или она будут добирать эмоции на стороне.

Из жизни звезд



## ОТ МАГАДАНА ДО НЬЮ-ЙОРКА И ОБРАТНО

### Жизненный путь Михаила Шуфутинского

Он никогда не стыдился петь в ресторанах, и это  
оказалось верным решением на пути к успеху.

В юности Михаил Шуфутинский любил джаз и даже предположить не мог, что однажды свяжет свою жизнь с шансоном. Но между прозябанием в глубокой провинции, куда его отправляли по распределению, и возможностью петь и зарабатывать на далеком Севере — не раздумывая выбрал второе.

#### АККОРДЕОН ПРОТИВ БАЯНА

Любовь к музыке маленький Миша унаследовал от отца. Тот хоть и работал врачом, но умел играть на трубе и гитаре и прекрасно пел. Однажды Захар Шуфутинский принес пятилетнему сыну трофейный аккордеон, который мальчик полюбил всей душой — и за нарядный внешний вид, и за красивые звуки. Приглашенный учитель подтвердил, что у Миши Шуфутинско-

го музыкальный слух, который нужно развивать.

Но учиться музыке, играя на аккордеоне, в СССР пятидесятых годов было невозможно: инструмент считался прозападным, буржуазным. В музыкальной школе Михаилу дали баян. Играть на нем он научился быстро, но полюбить так и не сумел — уж слишком громоздким казался российский «брат» аккордеона.

А в 15 лет Шуфутинский открыл для себя джаз — и вопрос с выбором профессии решился сам собой.

Увидев случайно объявление об экзаменах в музыкальное училище им. Ипполитова-Иванова, Михаил отнес туда документы и вскоре уже был студентом. Теория с практикой далеко не расходились: после лек-

ций квартет из контрабаса, барабанов, гитары и фортепиано, в составе которого был и Шуфутинский, разъезжал с концертами для ударников производства.

Работы было много, а денег мало — студентам платили по самой низкой ставке. А когда после окончания училища Шуфутинский узнал, куда его распределяют, ясно понял, что на жизнь он этим не заработает. И развернул судьбу на 90 градусов.

#### СВАДЬБА В МАГАДАНЕ

Михаила Шуфутинского — дипломированного дирижера, хормейстера и преподавателя музыки — отправляли в город Минусинск на должность помощника дирижера в местном музыкальном театре. По сути — хранить ноты и инструменты и получать за это копейки. От такого распределения Михаил отказался.

К тому времени у него уже была любимая девушка, для которой он хотел совсем другой жизни.

Когда знакомый саксофонист предложил поехать на Север — в Магадан, Находку, на Сахалин — Шуфутинский согласился. И в ресторанах можно играть хорошую музыку, рассудил он, особенно, если получать за нее приличные деньги.

Его Маргарита сначала осталась в Москве: ждать, пока он определится с планами на будущее и наладит быт. Но долго друг без друга они не выдержали. Девушка сказала родителям, что едет на отдых в Дагомыс, а сама рванула к любимому в Магадан.

2 января 1971 года они и поженились. Там же, в Магадане, родился и их первый сын Дэвид. «Семье с ребенком непросто было, продук-



Магадан. Свадьба 1972 г

ты стоили дорого, а снять комнату — целое состояние. Мои большие северные заработки — скупая арестантская слеза по сравнению с тем, что имели другие. Не музыканты, конечно...», — вспоминал Шуфутинский.

В конце концов он отправил жену с ребенком обратно в Москву, а сам продолжал зарабатывать. Именно в Магадане Шуфутинский понял, что может не только играть, но и петь. Однажды заменил приболевшего солиста и больше с микрофоном не расставался.

Между выступлениями мотался к семье в столицу — до тех пор, пока не узнал, что Маргарита снова беременна. Настала пора прощаться с Севером окончательно.

### МОСКВА И ЭМИГРАЦИЯ

В Москве таких относительно легких денег, как на севере, не было. Шуфутинскому пришлось поработать сначала простым аккомпаниатором и аранжировщиком, прежде чем композитор Вячеслав Добрынин порекомендовал его на должность руководителя ансамбля «Лейся, песня».

Лучшего выбора нельзя было и представить. Песни, которые пел ансамбль в те годы, мгновенно становились хитами, они сотрудились с самыми известными советскими композиторами — Тухмановым, Шаинским, Мартыновым, им осаждали толпы поклонниц.

Не было только телевизионных эфиров: для советских экранов солисты ансамбля выглядели слишком неформатно, да и петь про «Ленина и комсомол» им не хотелось.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ

Шуфутинский мог бы и дальше жить по накатанной, но в 32 года он решил снова кардинально поменять жизнь — и эмигрировал. Причина на этот раз была не столько практическая, сколько романтическая: ему хотелось своими глазами увидеть Нью-Йорк, услышать настоящий джаз!

Обстоятельства складывались удачно. Михаила Шуфутинского пригласили в тур по городам-центрам русской иммиграции. На заработанные деньги он купил сыновьям дубленки, а себе — электропиано, с которым снова отправился петь по ресторанам — на этот раз американским.

### ВОЗВРАЩЕНИЕ

За десять лет в Америке Михаил Шуфутинский создал собственный оркестр, открыл ресторан, пару раз влез в долги и вернул их, и, наконец, записал первый альбом — «Побег».

А потом от российских артистов,

приезжавших в США на гастроли, узнал, что невероятно популярен у себя на родине. Вскоре удалось договориться с Госконцертом об организации гастролей.

Увидев переполненные залы и людей, поющих его песни наизусть, музыкант был поражен. «Когда я вернулся в Лос-Анджелес, мне там показалось тесновато. После стадионов петь в ресторане?»

И когда через короткое время предложили второй тур по России, я сразу поехал. И вскоре понял, что хочу жить там, где родился», — рассказывает Шуфутинский. Окончательно он перебрался в Россию в начале 2000-х. Маргарита осталась в Америке — когда-то в молодости они жили на два города, а теперь — на две страны.

Разделились и дети: старший Дэвид тоже уехал в Москву, где успешно работает в кинопроизводстве. Младший Антон — гражданин США, преподает в университете.

В 2015 году в их семье случилось большое горе: 66-летняя Маргарита скоропостижно скончалась. Михаил в это время был на гастролях в Израиле, но немедленно отменил все концерты и помчался в Америку. Потерю он переживал очень тяжело: не стало женщины, которая всю свою жизнь была рядом, даже когда их разделяли тысячи километров.

Поддержать музыканта в трудную минуту приехала одна из участниц его команды — Светлана Уразова. Постепенно дружеская поддержка переросла в нечто большее, и сейчас певец вновь не одинок.

На днях 71-летний Михаил Шуфутинский посетил церемонию вручения одной из музыкальных премий в Москве. Компанию ему составила танцовщица шоу-балет



С женой и сыном на Поклонной горе

«Атаман» Светлана Уразова. Новая избранница артиста младше него на тридцать лет, но это не мешает влюбленным чувствовать себя счастливыми. Гости мероприятия обратили внимание на то, что король русского шансона прекрасно выглядит. Шуфутинский сбросил несколько лишних килограммов, помолодел и посвежел. В стильном клетчатом пиджаке певец напомнил британского денди. При этом он не отрывал восторженного взгляда от своей спутницы. Светлана Уразова появилась на публике в белоснежном костюме с очень откровенным декольте. Она тоже светила от счастья рядом с именитым возлюбленным. Кстати, Шуфутинский не любит распространяться о своей личной жизни. «Нам хорошо вместе, это главное, а остальное не должно никого касаться!» — высказался он о новом романе в одном из своих интервью.



Со Светланой Уразовой

## Как я похудела



# ХУДЕЕМ С МУЛЬТИВАРКОЙ

## Самые вкусные и простые рецепты

**Для многих держать свой вес под контролем - большой труд. Приходится постоянно высчитывать калории, ломать голову над тем, какое диетическое блюдо приготовить. Забыть об этих проблемах поможет мультиварка! С ней легко не только осуществить любые кулинарные фантазии, но и сбросить лишние килограммы.**

**Л**юбая хозяйка, даже та, которая не слишком хорошо умеет готовить, с этой волшебной техникой почувствует себя настоящим шеф-поваром! К тому же, блюда, приготовленные в мультиварке, получаются невероятно нежными, вкусными, а самое главное, полезными.

### СЕКРЕТЫ ВОЛШЕБСТВА

Волшебство заключается в самом устройстве этой чудо-техники. Чаша мультиварки покрыта специальным многослойным антипригарным покрытием. Это позволяет во время готовки не использовать растительное масло, поэтому большинство блюд автоматически получаются диетическими, что особенно важно для тех, кто худеет.

От обычной кастрюли мультиварку отличает то, что нагрев пищи в ней происходит со всех сторон, по аналогии с русской печью. Именно поэтому продукты не кипят и не бурлят, а томятся до готовности. Благодаря этому в пище сохраняется большая часть витаминов и микроэлементов, а вкусовые качества блюд радуют даже самых при-

вередливых гурманов. Кстати, мыть чашу мультиварки после приготовления - одно удовольствие!

Остатков пищи на ней практически не остается, так что процесс проходит легко и быстро.

### УДОБНЫЕ ФУНКЦИИ

Мультиварка - это не только вкусно и полезно, но еще и удобно! Кто не слишком силен в кулинарном искусстве, может воспользоваться автоматическими режимами приготовления различных блюд, которые есть практически во всех моделях. Готовить с ними очень просто: положил продукты в чашу, подлил воду или соус, закрыл крышку и нажал нужную кнопку. Все! Остается только подождать, когда мультиварка сама все приготовит и сообщит об этом звуковым сигналом.

А чтобы не ломать голову, сколько минут и в каком режиме готовить обычную кашу, воздушные омлеты или мясные блюда, к каждой мультиварке прилагается книжка с рецептами.

В большинстве моделей этого чудо-агрегата имеется функция отложенного старта. Она позволя-

ет задать удобное время, к которому блюдо должно быть уже готово. Например, завтрак можно запланировать с вечера. Для этого необходимо положить продукты в мультиварку и установить время. Встал утром, а тебя уже ждет готовая ароматная, вкусная каша. А как же приятно, уходя на работу и не забыв положить продукты в мультиварку, точно знать, что к возвращению будет готов вкуснейший ужин. И даже если придется задержаться, он не остынет, потому что все мультиварки снабжены еще одной удобной функцией - подогрева. Еда в них будет оставаться горячей, пока вы не придете домой и не выключите мультиварку.

Помимо приготовления заранее запрограммированных блюд можно воспользоваться набором режимов, позволяющих творить самостоятельно - варить, тушить, готовить на пару и даже жарить и печь. Настоящее раздолье для тех, кто любит экспериментировать!

При выборе мультиварки стоит также обратить внимание на модели, которые снабжены функцией скороварки. В этом режиме мультиварка готовит значительно быстрее, а значит, вы сможете сэкономить свое время.

### ЕДИМ И ХУДЕЕМ

Почему с мультиваркой худеть легко? Потому, что практически любое блюдо в ней можно сделать диетическим! Многочисленные исследования ученых доказывают, что уменьшение жира в пище до 40-45 г в день вызывает устойчивое снижение веса на 1-1,5 кг в месяц, по крайней мере, в течение первых трех месяцев. А если еще посильно ограничить потребление сахара, можно увеличить количество сбрасываемого кило до 2-2,5 кг в месяц!

Ежедневно питаясь менее жирной и более полезной едой, волею неволей начнешь худеть.

А то, что в мультиварке практически из любого привычного блюда можно сделать диетическое - это факт!

### Кстати

**Мультиварка - незаменимая помощница для молодых мам. В ней можно и кашку для малыша сделать, пока он спит, и мужу ужин вечером быстро приготовить. К тому же, после родов женщины часто сталкиваются с проблемой лишнего веса. В мультиварке можно приготовить легкие и низкокалорийные блюда, которые помогут вернуть былые формы.**

# Ваш любимый сканворд

						Жесткая трава							Ограда			
Катушка швейн. машины	Мушкетер		"Дерево героев"	Тип растения		Отходы молока		Фрезерный...		Погода						
			Подводн. лодка													
Приют	Едок (перен.)			Экзотич. плод		Африк. магия		...Шах-назаров		Вост. струнный INSTR.						
Орудие гладки				Спец. строителя												
				Прядь под носом	Друг Карабаса	Разряд в каратэ		Льдина ребром		Двигатель		Большой нож				
				Боец		...Адамарья										
								...де Бальзак								
<b>1</b>	Звук колокола		Часть шевальеры	Локаатор		Знак на плече		Вещь с ценником		Бугорок						
						Сладкая гуща										
Делает эль	Муз. интервал					Свиное бедро										
Палка в лапте	Сосновый лес		Труд	Сторона предмета		Глубина погруж. судна		Плодовый парк		Створка шкафа		Алисия..., балерина				
Конные грабли						Единогор										
						Трясина										
Конный воин	Настил в здании		Тетеревиный...	Амер. полисмен		Англ. буква		Живая тяга		Селение						
				Вихор на лбу				Аптек. мера веса								
Кожух	Недоумение							Рана от комара								
Рис, просо, овес				Слепой пират (Стивенсон)				Оружие скорпиона								



Не каждый человек - чистый лист, готовый с нуля начать новые отношения. Зачастую приходится мириться с его прошлым, которое претендует на настоящее...

# Моя маленькая бунтарка

**Н**а пятый этаж мы поднялись еле-еле. Вздумалось же ему поселиться так высоко! Горячие поцелуи останавливали нас на каждой площадке, и я уже предвкушала, что начнется, когда мы окажемся в квартире. Перед дверью Сережа меня остановил, будто желая что-то сказать. Подумал и произнес:

- Сама все увидишь.

Ключ повернулся в замке, дверь приоткрылась, и я увидела ее.

### РЕБЕНОК В ПРИДАЧУ

Невысокого роста, в клетчатой мини-юбке, с яркой помадой на губах и синими волосами передо мной стояла девочка.

- Переходный возраст, ей 14, - попытался оправдаться Сережа и добавил: - А ну марш умываться!

Девчушка скрылась в ванной. Уж кого-кого, а ее я не ожидала увидеть. Думала, может, в квартире любовница, Сережина мама или даже жена. Но ребенок...

Мы были знакомы всего месяц.

Встретились на заправке: я не могла вставить упрямый пистолет в бак, а Сергей, как настоящий рыцарь, спас меня от неминуемого позора. После неловкой ситуации он мне дал понять, что все новички сталкиваются с подобными проблемами, и пригласил выпить чашечку кофе.

За этот месяц я узнала, что его родители живут во Владивостоке, а сам он уже три года работает в Москве - в IT-компании. А еще у него есть овчарка. Значит, про овчарку - нет. Действительно, это всего лишь маленькая девочка, зачем мне знать о ее существовании!

Любимый оправдывался, сбивчиво рассказывая про неудачный брак и жену, которая была слишком падкой на деньги, чтобы довольствоваться зарплатой мужа, к слову, вполне приличной. Как только она нашла мужчину побогаче, тут же изменила свой выбор, оставив Сергея вместе с маленькой Машей.

- Машке тогда было всего три

года, и я вообще не представлял, что с ней делать. Мы жили у моих родителей и переехали в столицу, только когда я понял, что готов справляться со всем сам. Понимаешь, дочка - смысл моей жизни.

### ИСПЫТАНИЕ НА ПРОЧНОСТЬ

Ночевали мы втроем в одной квартире. На этом настоял Сережа, тут же представив меня Маше. Девочка явно догадывалась о моем присутствии в жизни папы и удивлена не была. Наоборот, она мило улыбалась мне весь вечер, предлагала «еще один кусочек торта», подливала чаю.

Засыпала я счастливая и спала сладко. А проснувшись на следующее утро, поняла, что Сережа уже отправился на работу. На соседней подушке лежала записка: «Побежал в офис. Завтрак на столе, разбуди Машку».

Машку будить не пришлось. Она уже сидела на кухне явно не в лучшем расположении духа. Мы завтракали в тишине, ограничившись сухим: «Привет». Когда я стала собираться и схватилась за ручку своей сумки, то... не смогла ее поднять. Дернула второй раз, третий и, наконец, отодрала от пола. На дне виднелись следы от клея - материал был безнадежно испорчен. Кажется, я начала догадываться...

- А ты что думала, придешь в чужой дом, а тебя здесь ждут с распростертыми объятиями? Проваливай, чтобы духу твоего здесь больше не было! - от вчерашнего милого тона Маши не осталось и следа. Оторопев, я вышла, даже не зная, что ответить маленькой хамке.

Подруги, с которыми я тут же поделилась ситуацией, предостерегли: «Бросай его! Эта девица все равно тебя достанет. В ней говорит банальная подростковая ревность. Ты все равно проиграешь в этой схватке». Но я, будучи упрямой по жизни и Тельцом по гороскопу, не привыкла отступать.

В течение следующей недели Маша продолжала проверять меня на прочность. Каждое новое ее ухищрение было интереснее предыдущего. Я успела отрезать клоч волос из-за прилепленной к ним жвачки, выпить соленый кофе, съездить на мойку, чтобы убрать надпись «Дура» фломастером на капоте, объясниться с начальником по поводу хулиганского звонка, который поступил ему с моего телефона. Терпение, признаюсь, было на пределе. Но вдруг ближе к выходным Сергей предложил поужинать всем вместе, заверив меня, что это инициатива Маши. «Ну, - подумала я, - наконец девчонка одумалась, поняла, что меня просто

так не проймешь, и решила объявить перемирие». Как же я ошибалась!

### **ОБСТАНОВКА НАКАЛЯЕТСЯ...**

- Давайте выпьем за дружбу! - Сережа произнес тост, и мы дружно чокнулись бокалами. У Маши плескался яблочный сок, и она явно была этим недовольна. Но в целом девочка вела себя вполне прилично.

- Наташенька, давай я положу тебе свое коронное блюдо - пасту карбонара. Специально для тебя готовила! - предложила она, и в мою тарелку отправилась увесистая горсть макарон. Меня почему-то не смутило, что папе Маша предложила мясо, а сама и вовсе ограничилась салатом. Карбонару ела только я. И буквально через час поняла, почему.

Хорошо, что скорая приехала быстро, а то мне уже начинало казаться, что бегать в уборную чаще просто невозможно. Сережа бросил дочери холодное: «Потом поговорим» и поехал со мной в больницу. К счастью, все закончилось хорошо. Видно было, что Сереже неудобно, извиняясь за Машку, он то краснел, то бледнел, то начинал заикаться.

- Она тебя примет, вот увидишь, - повторял он, кажется, уже сам не веря в это. Вера угасала и у меня. Потерять здоровья из-за сумасшедшего подростка мне точно не хотелось.

С Машей мы встретились через неделю после моей выписки. Она выглядела смущенно и зло, нервно перебирала пальцами. По ее внешнему виду можно было догадаться, что девочка готовится к очередному выпадку. Но я ее опередила:

- Не переживай, я не держу на тебя зла. Понимаю, что слишком внезапно появилась в вашей жизни и нарушила привычный уклад...

Продолжить я не успела - девочка расплакалась и убежала в свою комнату. Спустя пару минут я смогла ее уговорить открыть мне дверь. Продолжая всхлипывать, Машка выложила все, как есть. Про маму, которая променяла ее на «очередного богатенького мужика», про папу, который вечно занят на работе, про учителей, которые не желают принимать ее такой, какая она есть, с синими волосами и короткой юбкой, про мальчиков, не обращающих на нее внимания. Я смотрела на нее, и ко мне медленно начинало приходить понимание: передо мной сидит не злая и коварная девочка, а бедный, недолюбленный ребенок. И все, что ей нужно, - тепло и ласка.

Я попыталась обнять Машу, но

она тут же отпрянула от меня. Осознав, какую ошибку совершила, открыв мне душу, девочка тут же вновь превратилась в привычного ежика.

### **МАМОЙ БУДЕШЬ ТЫ!**

То ли смутившись своих внезапных признаний, то ли внутренне смирившись с моим присутствием в их с отцом жизни, пару месяцев Маша меня не трогала. Я бы даже сказала, старалась не замечать, чему я была несказанно рада. Как говорится, плохой мир лучше доброй ссоры. У меня появилась возможность наслаждаться отношениями с любимым мужчиной, не боясь, что мне кто-нибудь положит кнопку на стул или обольет лимонадом.

С Машей мы виделись редко. Когда я приходила к Сергею, девочка тут же пряталась в своей комнате. Но однажды она не ушла. Наоборот, казалось, Маша ищет разговора со мной. Когда мы остались на кухне одни, девочка подтвердила мои предположения.

- Мне нужна твоя помощь, - начала она. - Папу вызывают в школу, а мне так не хочется его расстраивать. Я сказала, что придет мама.

Далее последовала многозначительная пауза. Машина мама явно не могла прийти. Кажется, ее роль должна была выполнить я.

- Что ты натворила? - свой вопрос я задала тоном мамочки-наседки. Прекрасно вписалась в роль!

Оказалось, Машка с друзьями шутки ради вылила в сумку учительнице тарелку супа из столовой. Да уж, видимо, не мне одной приходилось страдать из-за неумного воображения этого подростка.

На следующий день я сидела перед директрисой. Та нравоучительным тоном долго расписывала мне все Машины злодеяния (оказалось, суп - лишь верушка айсберга), а я слушала, делая вид, что отлично ее понимаю. Я думала: вот сейчас она договорит, и я обязательно вверну фразу: «Как я с вами согласна, Анжела Валентиновна! Сама не знаю, как справиться с этой девочкой!» Но как только директриса закончила говорить, я посмотрела на Машу, сидящую рядом и сжавшуюся в комок, и мне стало ее жалко. Неожиданно для себя я заявила:

- Неужели вы не помните себя в ее возрасте? Наверняка тоже, совершали ошибки. Давайте же будем мудрыми! - и подытожила: - Новую сумку учительнице я куплю, с дочкой поговорю. До свидания!

Домой Машка шла, сверкая как начищенный медный таз. Все получилось! А перед домом как бы невзначай бросила мне:

- А ты ничего такая... И мне показалось, что я никогда не слышала комплимента лучше.

### **ИЗ ГАДКОГО УТЕНКА В ПРЕКРАСНОГО ЛЕБЕДА**

Приближался Машин день рождения, а я не знала, пригласят меня на праздник или нет. И вот буквально за несколько дней до события Маша второпях бросила:

- Ты тоже приходи, почему бы нет?

И убежала к репетитору. Я долго думала, что подарить девочке. Чувствовала, что лед между нами начинает таять, а значит, важно не промахнуться с подарком. Идея пришла внезапно. Прогуливаясь как-то по торговому центру, вспомнила, с какой завистью Маша рассматривала мои новые туфли. Решено: куплю ей красивые туфельки на каблук! Боясь ошибиться с размером, я заранее озвучила Маше свою идею и предложила пройтись по магазинам вместе.

Мы потратили на это целый день! А все потому, что к красивым туфлям понадобилось соответствующее платье. К платью подошли интересные серьги. А когда девочка надела все это на себя в комплекте, оказалось, что синие волосы тут совсем ни к чему. Я не поверила своим ушам, когда Маша предложила: «Давай сходим к парикмахеру».

Мы возвращались домой уставшие. Как же я восхищалась девочкой, которая шла рядом со мной. Красивая, женственная. Под маской хулиганки оказалась хрупкая душа, и ей помогла раскрыться я... Да, я!

Сережа не узнал свою дочь. У него просто не было слов, когда это чудо появилось на пороге. Я была совсем без сил, так что предложила всем выпить по чашечке чая и отдохнуть. Пока я заваривала ароматную мяту и нарезала купленный торт, Сережа с Машкой шушукались в комнате. Я уже было пошла приглашать их к столу, как невольно остановилась около двери.

- Ну вот видишь, можешь же ты быть нормальной, без всей этой дребедени! - радовался Сережа. Слышно было, как девочка захихикала.

- Понимаешь, пап, не обижайся, но из тебя вышел плохой советчик. Не мог же ты мне подсказать, как одеваться, какую стрижку сделать, как себя вести. А мамы у меня не было, зато теперь...

Машка оборвала речь на полуслове, а я, боясь быть замеченной, бесшумно упорхнула на кухню и только там позволила себе тихонько расплакаться от счастья.



# ПЕСОЧНЫЕ ВОЙНЫ

**Ох уж эти песочницы! Это же целый мир, в котором иногда разворачиваются совсем не детские баталии.**

З а несколько лет, проведенных мной на детских площадках сначала с сыном, потом с дочерью, я успела испытать целый спектр эмоций. Это были радость, грусть, недоумение и даже шок.

До сих пор неудобнее всего я чувствую себя рядом с правильными родителями. Знаете таких? Они читают много литературы по развитию ребенка и точно знают, как себя вести в той или иной ситуации. Эти мамы используют каждую минуту, чтобы обучить малыша чему-то новому. Прежде всего понятиям «свое - чужое».

Есть дети, которые не любят делиться. И не нужно заставлять их это делать: они имеют право распоряжаться своими формочками и ведерками. Вот вы согласились бы дать незнакомцу покататься на своем автомобиле? Вряд ли. А для малыша его игрушки все равно что для вас ваша машина. Но и чужое брать без разрешения не нужно позволять. Идеально - это научить ребенка меняться. Например, я своему сыну объяснила: «Смотри, ты дал мальчику свою машинку, а он дал тебе формочку», «Мы идем домой и собираем все свои игрушки, а чу-

жие отдаем». Так вот, правильные родители, если ребенок раскапризничался или полез в драку, сразу переключают его внимание: идут качаться на качелях, нюхать цветочки, кататься на самокате. Завидую я их находчивости в такие минуты...

Правда, куда больше правильных меня смущают сумасбродные папы



**«...За сломанную игрушку они тоже отвечать не хотят: «Нечего дорогие вещи на улицу выносить!»**

**«...Некоторые мамы приводят малыша на детскую площадку, вручают ему совочек с ведерком и утыкаются в свой смартфон»**

и мамы. Приходя на детскую площадку, они тут же заявляют: «У нас во дворе все игрушки общие!» Что после такого скажешь им в ответ? Самое смешное, что приходят такие семьи с одним несчастным совочком, зато одалживают без спроса фирменный беговел или недорогую модель экскаватора. За сломанную игрушку они тоже отвечать не хотят: «Нечего дорогие вещи на улицу выносить!» И журить своего хулигана за драку не станут: «Ваш первый начал!» Я уже поняла: спорить с ними бесполезно. При их появлении мы просто собираем игрушки и уходим в другой конец площадки.

А еще у нас во дворе есть довольно забавная семья. Они опекают своего малыша как только могут - лепят за него куличики, пока тот хлопает глазками, прыгают вокруг с бубнами, пытаются развлечь, разговаривают за него с другими детьми в песочнице. Стоит кому-то взять без спроса формочку у их ребенка, они набрасываются коршуном на обидчика. И уж не дай бог кто-то наступит на его замок или кинет в лицо песок. Я в такие моменты невольно задумываюсь о том, понимают ли они, что роют своему дитятке яму?

Впрочем, гиперопека - это лишь одна крайность. Я заметила и другую. Раньше такого было меньше, но сейчас повсеместно. Я говорю о безразличных мамашах, которые приводят малыша на детскую площадку, вручают ему совочек с ведерком и утыкаются в свой смартфон. Некоторые даже в конфликты не вмешиваются: пускай сам разбирается. С одной стороны, малышу бывает полезно идти по пути проб и ошибок и осваивать формулу «Разломал чужой куличик - получи лопаткой по голове». Но, с другой стороны, не все конфликты полуторагодовалый кроха может решить самостоятельно. Иногда его нужно защищать, а если он сам обижает других, то и осадить не помешает.

Понимаю, что и я могу кому-то со стороны показаться странной. Как говорится, в своем глазу соринки не замечаешь. Но все же, глядя по сторонам и анализируя, я стараюсь не повторять ошибки других мам в отношениях с собственным ребенком.

**Ирина Саморина.**

### Ох уж эта неразделенная любовь...

Знали бы вы, как трудно скрывать симпатию к человеку! Я страдаю уже второй год. Про объект своего внимания я не знала ничего. Представляете, какой была моя реакция, когда коллега Галя сказала: «А ты знаешь, что нравишься Олегу? Просто он не решается сделать первый шаг». Олег?! Спустя полчаса я уже стояла у его стола с вопросом:

- Что делаешь сегодня вечером?
- Веду сына на баскетбол.

Сбегала я от него так, что только пятки сверкали. Оказалось, что подруга меня разыграла, видя, как сильно мне нравится Олег. Простить я ее не смогла. Теперь подумываю о том, чтобы уволиться...

Наталья Р.

### На пенсии жизнь только начинается!

На днях купила журнал и прочитала там заметку «Что с нами делает старость» и даже возмутилась. У меня отцу 80 лет, маме - 74. У обоих катаракта: к счастью, она легко оперируется. Отец, когда сделал операцию, начал вновь любоваться миром! Сразу после реабилитации пошел покупать себе новые брюки и ветровку.



Мама, в свою очередь, переживала из-за того, что волосы начали редеть. Я, недолго думая, купила ей пенку для укладки с антивозрастным эффектом (так было написано на упаковке!) и объемные поролоновые бигуди. Конечно, прическа у нее все равно не та, что раньше, но очень даже неплохая!

Так что, мое мнение таково - не давайте близким стареть и увядать! Лечите их - покупайте любимым людям новые вещи, водите к парикмахеру. Тогда и старость им будет не страшна!

Наталья Телегина.



### Чисто по-соседски!

Грязный, с обшарпанными стенами, граффити и окурками - именно так выглядел наш подъезд еще два месяца назад. Неудивительно, что все маргинальные личности района часто навевались в него. Этим стенам нечего было терять!

Мы, жильцы дома, смотрели на происходящее сквозь пальцы. Наверняка каждый про себя думал: «А что я могу сделать? Ничего!» И успокаивался. Поэтому, когда вдруг в подъезде начались изменения, мы их даже сразу не заметили. Никому дела до этого не было.

Сначала исчезли окурки, а вместе с ними мусор и грязь. Потом я, выйдя из квартиры, заметила, что пол помыт.

Везде! На каждом этаже! Следующим этапом была покраска стен. За этим процессом я и застала хулиганскую девушку Лизу. Оказалось, она только переехала в наш подъезд и решила облагородить место, в котором собралась жить. Еще через неделю, когда стены были выкрашены, пол чист и свеж, а окна вымыты, на подоконниках появились цветы! К этому жители точно были не готовы. Сама видела, как соседка ходила и фо-

тографировала горшки - видимо, чтобы в социальные сети выложить с пометкой «Ничего себе!».

А потом Лиза собрала нас всех вместе. Пришли не все, но многие - видимо, из-за интереса. Речь девушки была пламенной, в двух словах ее можно пересказать так: «Кто, если не мы? Чистота подъезда начинается с каждого!» Не знаю, почему, но все жильцы, которые ранее мне казались безразличными, вдруг воодушевились. Тут же составили график уборки, решили, кто будет поливать цветы.

Оказалось, в нашем подъезде живут небезразличные и талантливые люди! Выяснилось, что Людмила Николаевна со второго этажа готова ухаживать за растениями, Петр Николаевич с третьего займется подоконником - тот совсем обветшал, а Наташа сверху найдет средство, после которого швы между плитками на полу будут как новенькие!

Если честно, не знаю, как все сложится в итоге. Прошел всего месяц с начала инициативы Лизы. Но пока дело движется, а значит, надежда есть!

Ольга Румянцева.

### Как заслужить любовь кота?

Помню, в университете мне нравился одноклассник. Однажды у него был день рождения, и он пригласил нескольких друзей, меня в том числе, к себе домой - отпраздновать. Мне очень хотелось произвести на него впечатление, но я никак не могла придумать как! Идея пришла неожиданно: я вспомнила, что у Костика живет кот, которого он обожает. Однажды парень даже сказал: «Какая девушка моему Марсу понравится - на той и женюсь!» Стоит ли говорить о

том, что перед его днем рождения все мои мысли были заняты тем, как бы влюбить в себя пушистого Марса? И я придумала! Взяла с собой в гости пузырек валерьянки. Незаметно для всех нанесла несколько капель себе на запястья. Что тут началось! Марс не просто полюбил меня, он как ошалелый не отходил ни на шаг, облизывая мне руки. А на следующий день Костик пригласил меня на свидание.

Карина.

Актуально



# УЧИМ НОВЫЙ ЯЗЫК ЛЕГКО

**Но для начала результаты исследования ученых. Оказывается, не существует такого понятия как «невосприимчивость к языку». Получается, что овладеть как минимум парой-тройкой иностранных говоров под силу каждому. Другое дело, что часто мы используем неправильные подходы и отсутствие мотивации, которые на корню губят замечательное стремление.**

**О**тложим в сторону скучные учебники и вынемлем советам полиглотов. Тем, кто свободно изъясняется на 5-8 языках доверять не только можно, но и нужно:

## 1. ПОМЕНИЙТЕ РОДНОЙ ЯЗЫК НА ЖЕЛАННЫЙ НА ВСЕХ ГАДЖЕТАХ

Ситуация из серии «а руки-то помнят». Интуитивно вы помните, для чего какая кнопка, поэтому процесс работы не затормозится. Зато заметно пополните словарный запас и незаметно начнете погружаться в непривычную, но такую полезную сейчас среду. Продвинутый уровень – игры, работа с программами на изучаемом языке.

## 2. СОЗДАЕМ ИНОСТРАННУЮ ОБСТАНОВКУ В СТЕНАХ КВАРТИРЫ

Дальше – больше. Для максимального результата все комиксы, книги, журналы, фильмы, сериалы, плейлисты заменяем иностранными. Пусть как можно больше источников нового языка окружают вас. Вариант на грани фантастики (идеальный) – когда все члены семьи

поддерживают ученика и тоже говорят на изучаемом им языке.

## 3. ПРОДОЛЖАЙТЕ П.2, ДАЖЕ ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОНИМАЕТЕ

«Фишка» в том, что нужно «пропитаться» иностранным произношением, почувствовать его певучесть, гармонию. Особенность нашей психики в том, что мы долго привыкаем именно к звучанию чуждой пока речи. Приятный бонус от такой регулярной практики – поставить произношение будет намного легче.

## 4. УЧИТЕ ОСНОВНЫЕ СЛОВА

Вы будете удивлены статистике: 70% разговорной лексики вписываются всего в 1000 слов. Для сравнения: 99% – в 3000. Специалисты вывели идеальную формулу: достаточно учить по 30 распространенных слов в день, из которых 5 – глаголы. Согласитесь, что цифры абсолютно реальны и не требуют от вас титанических усилий.

## 5. НАЙДИТЕ НОСИТЕЛЯ ЯЗЫКА И ПОДРУЖИТЕСЬ С НИМ

Львиная доля стараний тратится не на оттачивание навыков об-

щения, а на грамматику и пополнение словарного запаса. Чем быстрее начнете общаться на нужном языке, тем быстрее его усвоите. Оглянитесь вокруг: нужным человеком может оказаться коллега, преподаватель, собеседник в соцсетях или Skype, представители тематического сообщества в интернете.

## 6. ЛУЧШИЕ РЕСУРСЫ – ДАРОМ

Конечно, чтобы поставить правильное произношение, стоит заплатить хорошему преподавателю. Но отличным подспорьем для вас станут бесплатные курсы в интернете. Мы не занимаемся рекламой, при желании вы без труда их обнаружите. Игровая форма подачи грамматики, основные фразы, слова с озвучкой, поиск друзей по переписке... И кто сказал, что изучение иностранного языка – дорого?

## 7. СОВМЕЩАЙТЕ ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Известный полиглот Александр Аргуэльес рекомендует повторять слова и диалоги из аудиоуроков во время... физических нагрузок. Идеально подойдут бег, быстрая ходьба, кардиоупражнения на свежем воздухе. Прямая осанка и четкий голос – непеременные атрибуты успеха. Методика неоднократно опробована на студентах и имеет отличные результаты по сравнению с учениками из аудитории.

## 8. ИЗУЧАЙТЕ ЯЗЫК ИНТЕРЕСНО И С «ОГОНЬКОМ»

Веселье во время занятий составляет мозг создавать прочные связи-ассоциации. Получается, что информация будет усваиваться быстрее и надежнее. Для примера: любители комиксов могут читать Marvel, юмора – смотреть комедийные сериалы, поклонники поэзии могут обратиться к классике, геймеры пусть окупятся в диалоги любимых игр на изучаемом языке.

**Действительно важно, если не первостепенно, изучать язык регулярно. Если для вас хороший результат заключается в скорости овладения им, то посвящать языку нужно не менее пары часов в день. И не забывайте повторять пройденное! Доказано, что через сутки вы забудете до половины изученной накануне информации, через неделю – до 90%. Получается, что в изучении языков нет никаких чудес и волшебного рецепта. Если хотите выучить новое, то будьте готовы потратить силы, время и не бойтесь делать ошибки. Тогда успех и отличный результат станут вашими спутниками!**



## ЧТО ВЫ ЗА ПТИЦА?

**Птицы, как и люди, все разные. Каждая - со своим характером и особенностями. Не желаете узнать, какой птицей вы могли бы быть?**

**В** детстве многие представляли себя животными, птицами, растениями. Теперь ничего представлять не нужно: оригинальный тест позволит вам точно определить, на какую птицу вы больше похожи, и что это может рассказать о вашем внутреннем мире.

### 1. Какой девиз вам ближе?

- А. «За мир во всем мире!»
- Б. «Кто, если не я?»
- В. «Есть цель - иди к ней!»
- Г. «Хочешь жить - умей вертеться».

### 2. Любите ли вы мечтать?

- А. Да, но лишь немногие из моих мечтаний сбываются...
- Б. Да, и делаю это довольно часто!
- В. Я не мечтаю, я ставлю цели и строю планы.
- Г. Делаю это редко, нет времени на подобные глупости.

### 3. Как вы ведете себя в крупных и шумных компаниях?

- А. Стою в сторонке, пока кто-нибудь не выведет меня в люди.

Б. Тут же оказываюсь в центре внимания.

В. Ищу новые знакомства, которые могут мне пригодиться.

Г. Общаюсь со всеми, стараюсь поговорить с большим количеством людей.

### 4. Вас несправедливо раскритиковал знакомый. Вы:

- А. Ничего не предприму. Может, он прав.
- Б. Не поверю ни единому слову, потому что все неправда!
- В. Попрошу обосновать точку зрения. Подумаю, почему он так сказал.
- Г. Да какое его вообще дело?!

### 5. Вас обсчитали в магазине, но поняли вы это только дома. Как поступите?

- А. Ничего не буду делать. Сама виновата, что не заметила.
- Б. Если будет настроение поскандалить, вернусь в магазин. А может, будет лень...
- В. Обязательно вернусь, чтобы получить свои деньги!
- Г. Попрошу кого-нибудь из домашних сходить и разобраться.

### 6. Когда вы с близким человеком не можете прийти к единому мнению, приходится:

- А. Соглашаться с его тезисами. Зачем зря ссориться?
- Б. До последнего отстаивать свою точку зрения!
- В. Искать золотую середину, компромисс.
- Г. Ругаться и спорить. В споре рождается истина.

### 7. Как вы предпочитаете проводить выходные?

- А. В одиночестве, чтобы восстановить силы.
- Б. Максимально переключаюсь: хожу в кино, на свидания, встречаюсь с друзьями.
- В. Увы, продолжаю держать в голове рабочие вопросы, не могу расслабиться.
- Г. Забываю напрочь про работу, личное время - святое!

### 8. Ваше признание в любви обычно выглядит как...

- А. ...лирическая поэма, которую я долго сочиняю.
- Б. ...оказанная честь. Радуйся, я тебя люблю!
- В. ...обдуманное решение. Таковыми словами не разбрасываются.
- Г. ...сказанное между прочим. Не люблю громких и долгих речей.

## Подводим итоги

### Большинство А: голубь

Вы, как и голубь, миролюбивое создание. Предпочитаете дружить с окружающими, а не ссориться. Вокруг вас всегда много людей, которые искренне считают вас хорошим человеком. Вы открыты окружающим, можете создать крепкую семью. Недостаток у вас один - неумение постоять за себя. «Голуби» откровенно слабы в том, что касается отстаивания собственной позиции. Научитесь быть сильнее в некоторых моментах, и баланс восстановится.

### Большинство Б: павлин

Вы предпочитаете любоваться собой, как истинный павлин. Можете часами расписывать свои положительные стороны окружающим.

С одной стороны, это хорошо, потому что проблем с самооценкой у вас точно некогда не будет. Но с другой, вы не умеете объективно смотреть на себя и признавать ошибки. С трудом воспринимаете критику, даже обоснованную. Помимо самолюбования, вам не помешает научиться самокритике.

### Большинство В: орел

Целеустремленная, харизматичная, трудолюбивая - именно такой вы кажетесь окружающим. На вашем счету наверняка немало как личных, так и деловых побед. Часто такие люди занимают руководящие посты. Плохо лишь то, что они не умеют отдыхать. Работа у «орлов» продолжается как в будни, так

и в выходные. От этого страдают сам человек и его семья. Подумайте над тем, чтобы иногда нажимать на паузу и накапливать силы для новых достижений.

### Большинство Г: воробей

Сегодня он здесь, завтра - там. Это про вас! Вы - человек, который не может долго усидеть на одном месте. Все время куда-то спешите, торопитесь, бежите. В итоге, довольно часто не успеваете ничего и из-за этого огорчаетесь. В вас есть немного наглости, что помогает вам достигать намеченных целей. Но вам не хватает серьезности, постоянства. Все-таки в жизни должны быть планы, цели. Может, стоит выделить вечер и подумать над этим?



(Продолжение. Начало в 16).

### ГЛАВА 13

Мой брат вернулся домой с английской невестой. Он превозносил ее до небес, расписывал как умницу и красавицу – словом, само совершенство... Но вместо этого мы увидели безобразную, чумазую, краснолицую, ленивую потаскушку, у которой не нашлось ни единого доброго слова о ком-то или о чем-то в нашей стране... И лично для меня день, когда иностранная шлюха вошла в нашу семью, стал днем скорби.

Письмо в мельбурнскую газету «The Truth». 1919 год

Двадцать второй день плавания  
Дорогая мамочка!

Мне крайне тяжело писать это письмо, и я очень долго не могла к нему приступить. Но ты и без моих объяснений наверняка знаешь, что я думаю о своем поступке и как тяжело жить с такой тяжестью на сердце. Мамочка, я вовсе не горжусь собой. Я пыталась убедить себя, что все сделала правильно. Однако я до сих пор не уверена, кого в результате защищала: тебя или себя...

Мой любимый!

Пишу тебе это письмо со странным чувством в душе, поскольку понимаю, что, скорее всего, ты получишь его уже тогда, когда мы будем держать друг друга в объятиях. Но наше плавание затягивается, и вот теперь, застряв посреди бескрайнего океана, я отчаянно хочу установить с тобой хоть какую-то связь. Попытаться поговорить с тобой, несмотря на то, что ты не можешь меня услышать. Наверное, по сравнению с теми невестами, которые легче переносят долгие дни абсолютной пустоты, мне не хватает самодостаточности. Но для меня каждая минута, проведенная вдали от тебя, кажется впусую потраченным временем...

Мысленные беседы, имевшие место на «Виктории», становились насыщенной потребностью. Сейчас, на середине пути, атмосфера на корабле сделалась густой и тяжелой от одностороннего обмена эмоциями, когда невесты перечитывали письма или составляли послания, в которых делились страхами и сомнениями с далекой семьей или бра-

# КОРАБЛЬ НЕВЕЕСТ

нили своих мужей за слишком скупое проявление чувств. В каюте 3G сидевшие на своих койках невесты погрузились в глубокую задумчивость, нацелив авторучки на тончайшие листы бумаги, выпускаемой специально для военно-морского флота.

Из-за полукоткрытой двери время от времени доносились звуки шагов, взрывы смеха или приглушенный разговор с вкраплениями удивленных возгласов. Жара предыдущих дней немного спала с приходом небольшого шторма, и обитательницы кают для невест снова вернулись к жизни, многие из них дышали сейчас на палубе свежим воздухом. Но оставшимся в каюте 3G девушкам было не до них, они с головой ушли в монолог, рассчитанный на тех, кто сейчас находился далеко за пределами «Виктории».

...дорогой, в сложившихся обстоятельствах, мне кажется, глупо писать подобные слова. Тогда, возможно, я использую их, чтобы просто сказать, как сильно я тебя люблю и как счастлива, что у нас будет ребенок. Что мы сможем растить его вместе, не будучи разделенными необозримыми водными просторами. Что я не могу себе представить лучшего отца для своего ребенка, чем ты.

Иногда человеку так тяжело на душе и он настолько погружен в свои несчастья, что уже не может отличить хорошее от плохого. Тем более, поступить правильно.

И все же прошлой ночью я кое-что поняла: даже после всего случившегося ты никогда не поступила бы так, как я. Ведь по большому счету ты всегда считала, что люди имеют право на счастье. И сейчас, когда я пишу эти строки, мне очень стыдно, жаль.

– Эвис, – сказала Маргарет. – У тебя, случайно, не найдется промокательной бумаги?

– Вот, – свесившись вниз, ответила Эвис. – Можешь взять один лист. У меня ее много. – Расправив юбку, она усеялась поудобнее и свободной рукой рассеянно погладила себя по животу.

...поэтому я собираюсь написать Летти и сказать ей правду. Что папа, хоть он никогда и никого не любил так, как тебя, имеет право на женское общество. Имеет право на то, чтобы за ним ухаживали. Я наконец поняла, что не должна была защищать тот идеальный образ вас обоих, который сама для себя создала. И не должна была сердиться на нее за то, что она любила его все это время. Ведь она, бедняжка, свои лучшие годы потратила на того, кого не могла получить. О ком не смела даже мечтать.

Не сомневаюсь, мамочка, что ты с этим согласишься. И считаю, что Летти после стольких лет одиночества имеет право на счастье.

– Я собираюсь посидеть немного на палубе. Ничего, если Модди останется с тобой?

Эвис бросила взгляд на стоящую с

законченным письмом в руке Маргарет. Интересно, почему у нее такие красивые глаза, подумала Эвис. Хотя, справедливости ради, если взять это ужасное синее платье, которое Маргарет не снимая носила последние десять дней, и эти распухшие лодыжки, то покрасневшие глаза можно считать наименьшим из ее огорчений.

– Конечно, – сказала Эвис.

– Сейчас, когда жара невозможно спала, наверху очень даже неплохо.

Эвис кивнула и, когда за Маргарет закрылась дверь, продолжила письмо.

Это, конечно, очень странно, и, возможно, ты сочтешь меня глупой, но знаешь что, Иэн, я почему-то боялась сообщить тебе свою новость. Понимаю, ты не слишком любишь сюрпризы, но ведь этот сюрприз совершенно особенный, так? Конечно, очень хотелось бы немного пожить для себя, но, когда ребенок родится, мы сразу найдем для него подходящую няню, и у нас с тобой все будет по-прежнему, как тогда в Австралии, просто нас станет трое: ты, я и наш обожаемый малыш. Я слышала, многие мужчины жалуются, что после рождения ребенка жены уделяют им меньше внимания, но, смею тебя заверить, Я НЕ ОТНОШУСЬ К ИХ ЧИСЛУ. Ребенок никогда не встанет между нами. Мое сердце принадлежит в первую очередь тебе, и только тебе. Самое главное, чтобы мы были вместе. Ведь ты именно так всегда говорил. Я бережно храню в сердце твои слова. Вспоминаю их каждый божий день и каждую минуту. Самое главное, чтобы мы были вместе.

Твоя Эвис

Эвис легла на койку и прислушалась к отдаленному шуму двигателей, периодическому треску переговора устройства и радостному визгу девушек, занимавшихся чем-то увлекательным наверху. Она положила запечатанное письмо на грудь, прижала его к себе обеими руками и предалась воспоминаниям.

Освобождать номер было положено в одиннадцать утра, но шла война, а жизнь продолжалась, и она знала, что даже в четверть третьего горничная вряд ли их потревожит. Мельбурнский отель «Флауэр гарден», подобно многим местным заведениям, в эти дни делал неплохие деньги на том, что называлось «продленным пребыванием в номере». По правде говоря, настолько продленным, что в результате парочки могли оставаться в отеле до ночи. Вполне возможно, что многие из них не были женаты. А иначе зачем им тогда номер в отеле? Объяснения «жен», специально приехавших в город, чтобы встретить корабль «мужа», звучали не слишком убедительно даже для самых наивных. Но с учетом количества войск в городе и того факта, что жизнь есть жизнь, хозяин отеля, проявив гибкость, закрыл на формальности глаза – и фонтаны потекли рекой.

Эвис прикинула, сколько времени у нее есть в запасе до возвращения домой. Если они покинут отель через час, то еще успеют заглянуть в зоопарк, и тогда ей не придется лгать относительно того, где она была. Мама непременно спросит о суматранских тиграх или типа того.

Иэн дремал, придавив ее к кровати тяжелой рукой.

– О чем ты думаешь? – приоткрыв один глаз, спросил он.

Она медленно повернула голову, и теперь их лица разделяло всего несколько дюймов.

– О том, что, наверное, нехорошо заниматься этим до свадьбы.

– Не смей так говорить, моя красавица. Я просто не смог бы так долго ждать.

– Неужели это было бы настолько тяжело?

– Любимая, у меня увольнительная всего на сорок восемь часов. Разве то, что мы делали, не приятнее пустой суеты по поводу цветов, подружек невесты, ну и прочей ерунды?

Эвис про себя подумала, что ей, возможно, было бы приятно суетиться по поводу цветов и подружек невесты, но ужасно не хотелось портить ему настроение, поэтому она только загадочно улыбнулась.

– Боже правый, я люблю тебя.

Она буквально кожей чувствовала его слова, словно он с дыханием отдавал ей частичку себя. Она закрыла глаза, смакуя сладостное ощущение.

– Я тоже тебя люблю, дорогой.

– Но ты ведь не жалеешь, да?

– О том, что выхожу за тебя замуж?

– О том, что ты сделала... Ну, ты понимаешь. Тебе не было больно?

Если честно, то да. Немножко больно. Но не настолько, чтобы ей захотелось остановиться. Она зарделась, поскольку не ожидала, что сможет вытворять нечто подобное... и вообще так легко ему отдаться. Она всегда подозревала, исходя из маминых наставлений, что надо оттягивать решительный момент до последнего. Спящий Зверь, так называла это мама. «Лучше дать ему поспать как можно дольше», – глубокомысленно советовала она.

– Ты не стал обо мне хуже думать... – прошептала она, – из-за того, что я позволила тебе... – Она сплотила ком в горле. – Я хочу сказать, что, наверное, не должна была так явно наслаждаться...

– О, моя дорогая девочка, конечно же нет! Господи, нет, просто чудесно, что ты получила удовольствие. Эвис, на самом деле именно это мне в тебе и нравится. – Иэн притянул ее к себе и уткнулся ей в волосы. – Ты очень чувственное создание. Независимая и раскованная. Не то что зажатые английские девицы!

Независимая и раскованная. Она обнаружила, что начинает смотреть на себя глазами Иэна и даже верить в свой новый образ. Чуть раньше, когда она поняла, что лежит перед ним обнаженная, в полубоморочном состоянии, она начал говорить, что она богиня, самое соблазнительное создание, которое он когда-либо видел, и что-то еще, вогнавшее ее в краску, его глаза затуманились от восхищения, и она обнаружила – когда потянулась было за халатом, – что действительно ощущает себя соблазнительной и божественной.

Значит, он видит меня именно такой, сказала она себе. В нем есть нечто, бла-

годаря чему я становлюсь лучше, чем на самом деле.

На улице возобновилось оживленное движение. Она услышала, как под их открытым окном хлопнула дверь машины и какой-то мужчина стал орать: «Дейви! Дейви!» – правда, безрезультатно.

– Итак, – наклонившись над ним, сказала Эвис, она пока так и не смогла привыкнуть к прикосновению его обнаженного тела. – Ты правда меня любишь, да?

Он улыбнулся ей, его волосы слегка примялись от подушки. Она подумала, что никогда в жизни не встретила такого красивого мужчину.

– И ты еще спрашиваешь!

– И тебе все во мне нравится, да? Я тебя ничем не раздражаю?

– Нет, конечно, – произнес он, потянувшись к прикроватному столику за сигаретой. – Это невозможно.

– А ты хочешь навсегда остаться со мной?

– Не только навсегда, но и навечно!

Она сделала глубокий вдох:

– Тогда я тебе кое-то скажу. Только обещай не сердиться!

Ровными белыми зубами он вытащил сигарету из пачки, зажег спичку, прикрыв пламя ладонью руки, которой обнимал ее за шею.

– Ммм? – произнес он, окутав ее мягким облаком сизого дыма.

– Мы поженимся.

Он бросил на нее быстрый взгляд.

Затем поднял глаза к потолку:

– Конечно поженимся, мой утенок.

– Завтра.

Она не очень любила вспоминать о том, что было дальше. Черты его лица заострились, а взгляд стал жестче.

Словно Не Такой Уж Спящий Зверь снова стал спать.

– Что?

– Я уже обо всем договорилась. С мировым судьей. Мы поженимся завтра. В бюро регистрации на Коллинз-стрит. Там будут только мама, папа и Дина, а еще Хендерсоны – в качестве наших свидетелей. – Не дождавись от него ответа, она продолжила: – Ох, дорогой, только, ради бога, не сердись на меня! Я не переживу, если ты снова уйдешь в плавание, а я так и останусь на положении твоей невесты. Я тут подумала: ведь ты любишь меня, я люблю тебя и мы оба действительно хотим быть вместе, тогда какой смысл ждать долгие-долгие месяцы? И ты ведь сам говорил, что получил разрешение у своего начальства.

Иэн так резко сел, что она невольно упала на подушки. Тогда она прислонилась к изголовью кровати, стыдливо прикрыв грудь простыней.

Повернувшись к ней спиной, Иэн наклонился вперед. Возможно, это всего лишь игра воображения, но ей показалось, что он курит сигарету с какой-то мрачной решимостью.

– Ну вот, дорогой, – игриво сказала она. – Ты не должен сердиться. Я этого не потерплю!

Он не шелохнулся.

Она ждала ответа, наверное, целую вечность и, не получив, была несколько обескуражена. Игриво-неодобрительное выражение лица постепенно сменялось растерянным. Наконец, поняв, что больше не в силах сдерживаться, она осторожно прикоснулась к нему. Его кожа, казалось, хранила воспоминания

об упоительных мгновениях.

– Ты что, правда на меня сердись-ся?

Он не ответил. Затем вынул изо рта сигарету, повернулся к ней и машинально пригладил волосы:

– Не люблю, когда ты действуешь через мою голову... особенно когда речь идет... о таких важных вещах.

Тогда она уронила простыню, наклонилась вперед и обвила обнаженными руками его шею.

– Прости, дорогой, – прошептала она, уткнувшись носом ему в ухо. – Я думала, ты обрадуешься.

Что, собственно говоря, лишь отчасти было правдой: ведь когда она обо всем договаривалась, то прекрасно понимала, что сосущее чувство под ложечкой объяснялось не только предвкушением знаменательного события.

– Ну и вообще организация подобных вещей – мужская prerogativa. Изза тебя я чувствую себя как... Ну, я не знаю, Эвис. Кто из нас носит брюки – ты или я? – Его лицо еще больше померкло.

– Ну конечно ты! – ответила она и, откинув простыню, закинула на него стройную ногу.

– Так это не шутка? Все решено, да? Гости и все остальное?

Она оторвала губы от его шеи:

– Только Хендерсоны. Я хочу сказать, не считая членов семьи. Не думай, что я организовала без твоего ведома такое уж грандиозное мероприятие!

Он закрыл лицо ладонью:

– Поверить не могу, что ты это делала!

– Иэн, любимый, ради бога, не надо...

– Поверить не могу, что ты...

– Дорогой, ведь ты все еще хочешь меня, да? – В ее голосе – слегка дрожащем и умоляющем, – пожалуй, было больше сомнения, чем она на самом деле чувствовала. Ей даже в голову не могло прийти, что Иэн вдруг изменит свое решение.

– Ты прекрасно знаешь, что да... Просто...

– Значит, ты желаешь убедиться, что останешься хозяином в доме. Конечно да! А ты, оказывается, самый настоящий деспот! Но если бы у нас было побольше времени, я никогда бы не стала спешить! О Иэн, дорогой! Не сердись на меня, пожалуйста! Просто мне ужасно не терпелось поскорее стать миссис Рэдли. – Она потерлась носом о его нос, распахнула голубые глаза – и он сразу утонул в них. – О Иэн, я ведь так тебя люблю!

В результате он ничего не сказал, а просто отдал себя во власть ее поцелуев, ее умоляющего шепота, ее настойчивых рук. Наконец она поняла, что он немного оттаял.

– Это все потому, что я слишком люблю тебя, дорогой, – промурлыкала она, и он сдался на милость победительницы.

Она поняла, что, по мере того как просыпается Спящий Зверь, восстанавливается ее контроль над его телом, и где-то в глубине души с удовлетворением отметила, что терпение и труд все перетрут, словом, немножко ума, очарования, удачи – и Эвис Причард, как всегда, добьется своего.

**Джоджо МОЙЕС.**

**(Продолжение следует).**



# НАСТРОЕНИЕ НА НУЛЕ?

**Бывает, что все вокруг раздражает, особенно осенью. Погода - дрянь, дети не слушаются, муж - бесчувственный чурбан, даже кот - скотина полосатая. Что же делать?**

### Съешьте тирамису

Вкусная еда, пожалуй, самое простое и действенное средство для поднятия настроения. Банан, шоколадка, тирамису, тарталетка с ягодами - сгодится все! Сладкое поднимает боевой дух, пропади диета пропадом - человек должен быть весел, спокоен и счастлив. Поддерживать эффект можно, принимая витамины радости - В, и D. Первый можно получить, поглощая фисташки, фундук, морковь, телятину, сладкий перец, красную рыбу, рис. Второй в изобилии содержится в рыбьем жире - одну ложечку... за радость и счастье.

### Возьмите карандаш

Нарисуйте то, что вас волнует, расстраивает или пугает. И пусть вас не беспокоит, что человечки похожи на монстров, а солнце больше напоминает вареное яйцо. Рисуйте свободно, выплескивая на бумагу все, что мучает, тревожит и откровенно злит. Получилось? Порвите и выкиньте в ведро. Предста-

вив попутно, что именно туда улетели все ваши печали.

### Посмотрите кино

Лучше всего выбрать веселый фильм, способный заставить забыть о невзгодах. Устройтесь поудобнее на диване с чашкой чая и начинайте: симпатичные герои, шутки, приключения и мысль о том, что мир выжил, потому что смеялся, - прекрасные терапевтические средства.

### Займитесь спортом

Сделайте тренера лечащим доктором и выполняйте его предписания. Сорок минут на беговой дорожке, отжимания, приседания с гантелями, упражнения на пресс - отличные средства для того, чтобы унылые мысли сменились гордостью за свое тело. И оно ответит благодарностью: стройная фигура и легкая походка обеспечат вам улыбку при мимолетном взгляде в зеркало, что нам, собственно, и нужно.

### Обнимите кого-нибудь

Хотите - верьте, хотите - нет, но, согласно исследованиям британских ученых, приятные тактильные ощущения способны даже заглушить несильную боль. Кроме того, прикосновения повышают уровень эндорфинов - гормонов удовольствия, понижают кровяное давление, сердечный ритм и заставляют расслабиться. А стало быть, обнимайтесь!



**Прикосновения повышают уровень эндорфинов - гормонов удовольствия и расслабляют. Обнимайтесь на здоровье!**

## Проверено!



### Специи станут ароматнее

Специи станут ароматнее и быстрее отдадут блюду свой вкус, если непосредственно перед добавлением слегка прогреть их, помешивая, на сухой сковороде. Важно не передержать специи: достаточно 1-2 минут.

### Чтобы джинсы сохранили цвет надолго

Купили новые джинсы и хотите, чтобы они надолго сохранили свой цвет? Замочите их на 10-12 часов в соленой воде (7 ст. л. соли на 1 л воды). Чтобы вещь прослужила вам дольше, соблюдайте правила стирки. Перед тем, как положить джинсы в машинку, выворачивайте их наизнанку, стирайте средством для цветного белья и не отжимайте.

### Если юбка прилипает к колготкам

Когда юбка липнет к колготкам, а под рукой нет антистатика, его функцию выполнит кондиционер для белья. Возьмите 1 ст. л. кондиционера, разведите в стакане воды, перелейте в пульверизатор. Попрыскайте на колготки, и проблема решится. Или растворите в стакане воды 1 ч. л. соли, намочите руки и проведите ими по одежде.

### Что делать, если цепочка запуталась

Используйте обычную детскую присыпку (тальк). Насыпьте небольшое количество в блюдце и положите туда цепочку, слегка покрутите ее. Когда узелок ослабнет, вы сможете легко распутать его. Еще один способ - смазать запутанный узелок оливковым маслом. Затем вставить острые концы двух иголок в центр узла и осторожно потянуть их в разные стороны.

## ПЕРЕКИСЬ В ХОЗЯЙСТВЕ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Смешайте 2 ст. л. соды с 1 ст. л. перекиси и залейте все это 0,5 л воды, и у вас получится отличный отбеливатель для кроссовок. Нанесите получившийся раствор на загрязненные места, а затем постирайте обувь.

Чтобы очистить и продезинфицировать разделочные кухонные доски, я распыляю на них 3%-ный раствор перекиси водорода, оставляю на пару минут, а затем мою с хозяйственным мылом.

Это незаменимое средство хорошо борется с плесенью в ванной. Смешайте 50 мл перекиси, 50 мл уксуса, 25 мл борной кислоты с 100 мл воды. Нагрейте смесь и распылите на плесень. Через 15 минут удалите.

*Валентина Нарышкина.*

## КАК СДЕЛАТЬ САУЗЕЛ ДИЗАЙНЕРСКИМ

Санузел - такое же помещение, как остальные комнаты в доме. Так почему бы не привнести в него немного уюта и стиля?

★ Повесьте картины. Постеры, картинки, скрапбукинг из Интернета, тарелочки, привезенные с курортов, которые не вписываются в интерьер гостиной, можно использовать для декора ванной комнаты.

★ Поставьте книги. Если размеры санузла позволяют, украсьте его небольшими полочками с книгами. Приятный бонус: в глазах своих гостей вы будете выглядеть интеллектуалом.

★ Украсьте растениями в кашпо. Этот вариант подойдет тем, у кого есть окно в ванной комнате (без света растения не выживут). Если его нет, используйте искусственные цветы и различные интерьерные композиции с ними.

*Ангелина Лопатина.*



## СПИНА БОЛЕТЬ НЕ БУДЕТ!

Я фрилансер, работаю дома за ноутбуком. Иногда приходится сидеть за ним по 6-8 часов в день, и после этого может заболеть спина, появиться дискомфорт в шее. Чтобы чувствовать себя хорошо, надо правильно сидеть за рабочим столом.

Стол и стул должны соответствовать вашему росту. Ноутбук поставьте так, чтобы у ваших рук была опора, локти не висели, а лежали на столе. Следите за осанкой и не подпирайте лицо рукой. Наконец, не забывайте делать перерывы: раз в два часа вставайте из-за стола, разминайтесь, гуляйте по дому, - так вы снизите нагрузку на суставы и мышцы.

*Наталья.*

## 3 СПОСОБА ОТКРЫТЬ УПРЯМУЮ КРЫШКУ

Иногда просто замучаешься открывать упрямую крышку. Конечно, можно попросить помочь мужчину решить эту проблему, но что делать, если его нет рядом? **Все дело в перчатках!** Наденьте резиновые перчатки. Чаще всего крышку не удается открыть из-за скольжения рук по поверхности. Избежать этого помогут обычные резиновые перчатки.

**Где моя большая ложка?** Используйте столовую ложку. Я делаю так: завожу плоский край ложки под выступающую часть крышки и аккуратно приподнимаю ее. Должен раздаться хлопок. Далее достаточно повернуть крышку против часовой стрелки.

**Вода вам в помощь.** Включите воду. Поставьте банку в раковину и включите горячую воду так, чтобы струя была направлена в центр крышки. Через 5-10 минут металл нагреется, и вы легко откроете крышку.

*Ольга Бутейко.*



# МАСТЕРИЦА



**ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ:**  
х/б ткань - 2 расцветки, атласная ленточка, нитки, ножницы, карандаш, пряжа в тон ткани, наполнитель, швейная машинка.



## ПОДУШКА «ТЫКВА»

Даже если вы не отмечаете Хеллоуин, украсьте свой дом декоративными подушками в осеннем стиле - «тыковками». Изделия хенд-мейд органично впишутся практически в любой интерьер.

Для работы выбирайте ткани в осенней цветовой гамме - оранжевые, желтые, бордовые, коричневые. Рекомендуем остановиться на хлопковой ткани.

**1** Подготовим шаблоны. Основная подушка - это прямоугольник. Его размер может быть любым - в зависимости от желаемого размера подушки. Главное, учесть, что одна сторона прямоугольника должна быть в 2 раза меньше другой. В нашем варианте - 30х60 см. Шаблон «черенка» - прямоугольник 6х8 см с небольшими закруглениями в верхней части. Основу подушки выкроите под углом 45 градусов, так ткань будет более эластична и при набивке «тыква» получится пышной и аккуратной. Детали «черенка» - 2 шт. Припуски на швы основы и «черенка» по 0,5 см.

**2** Сложите деталь основы пополам и стачайте короткие срезы, края срежьте ножницами зигзаг и разгладьте. Детали «черенка» сложите вместе лицевыми сторонами друг к другу, стачайте заготовку по периметру, оставив незашитым нижний край. Срежьте излишки ткани близко ко шву, выверните налицо, расправьте уголки и отгладьте (фото 1).

**3** По нижнему краю основы с изнаночной стороны прошейте вручную сметочный шов, плотно стяните нить и сделайте несколько закрепочных стежков. Получится мешочек, выверните его на лицо (фото 2).

**4** По верхнему краю основы подверните вовнутрь припуск и также прошейте сметочный шов.

Немного стяните нить и заполните основу наполнителем равномерно и плотно (фото 3). Стяните шов полностью и закрепите. С помощью пряжи сформируйте 8-10 «долек» «тыквы». Для этого оберните заготовку пряжей по кругу, стяните и так продолжайте, формируя все «дольки».

**5** «Черенок» немного набейте наполнителем, припуски по нижнему краю подверните вовнутрь и вручную потайным стежком пришейте к верхней части «тыквы» (фото 4). «Черенок» оберните ленточкой и завяжите, концы ленты немного закрутите. Подушка «тыква» готова!

Салфетка с тыквой, прихватки, кухонные полотенца в одном стиле и милая подушка-тыква на подоконнике придадут интерьеру кухни осенние нотки.

**Автор изделия  
Елена Киряшина.**



# ЛЕДИ-ПЧЕЛКА

**Благодаря нехитрым способам уборки, можно без труда поддерживать порядок в доме и успевать абсолютно все!**

**Горячие точки.** Это участки квартиры или дома, где быстрее всего скапливаются вещи. Например, прихожая - сумка, ролики, кошелек, ключи, письма и еще сто тысяч предметов. Чтобы не допускать захламления, честно работайте в этих точках по два раза в день, раскладывая вещи по местам.

**Зоны и таймер.** Поделите квартиру на 4-5 зон: например, прихожая, санузел, кухня, гостиная (детская, спальня). Каждой зоне посвящайте одну неделю, ежедневно по будням вы должны тратить на наведение чистоты 15 минут - ровно 15 и ни минуты больше! И никаких генеральных уборок! Ведь за 5 дней и так набегает целых 75 минут. В выходные - отдых. Кроме того, час в неделю отводите на общую уборку дома. И здесь таймер пригодится. Вы засекаете 15 минут и вытираете пыль в гостиной. Писк таймера? Все, хватит. Теперь 15 минут раскладываете вещи в шкафу. Столько же пылесосите.

**Хлам.** Избавиться от хлама просто. Купили новую вещь - кастрюлю или шторы в спальню - выбросьте старую. Есть и радикальный способ. Возьмите



большой мешок для мусора. Теперь поставьте себе задачу: собрать в него 27 предметов, которые можно выбросить. Если делать так хотя бы раз в неделю, можно быстро убрать из дома большую часть хлама. Согласитесь: в доме найдутся рваные носки, просроченные батарейки, «поехавшие» колготки, неработающие ручки, старые журналы и баночки из-под кофе.

**Планы.** Записи и графики помогают правильно расходовать время и не забывать о важных делах и неважных мелочах. Например, мыть двери в поне-

дельник, затевать стирку в пятницу, посвящать субботу родным, а воскресенье - восстановлению духа. Не привыкли тратить время на себя? Помните, что, отдохнув, вы успеете гораздо больше. Заведите тетрадь и фиксируйте в ней все, что нужно сделать, - от покупки батареек для пульта до списка продуктов. Так вы ничего не забудете.

**Секундомер.** Иногда

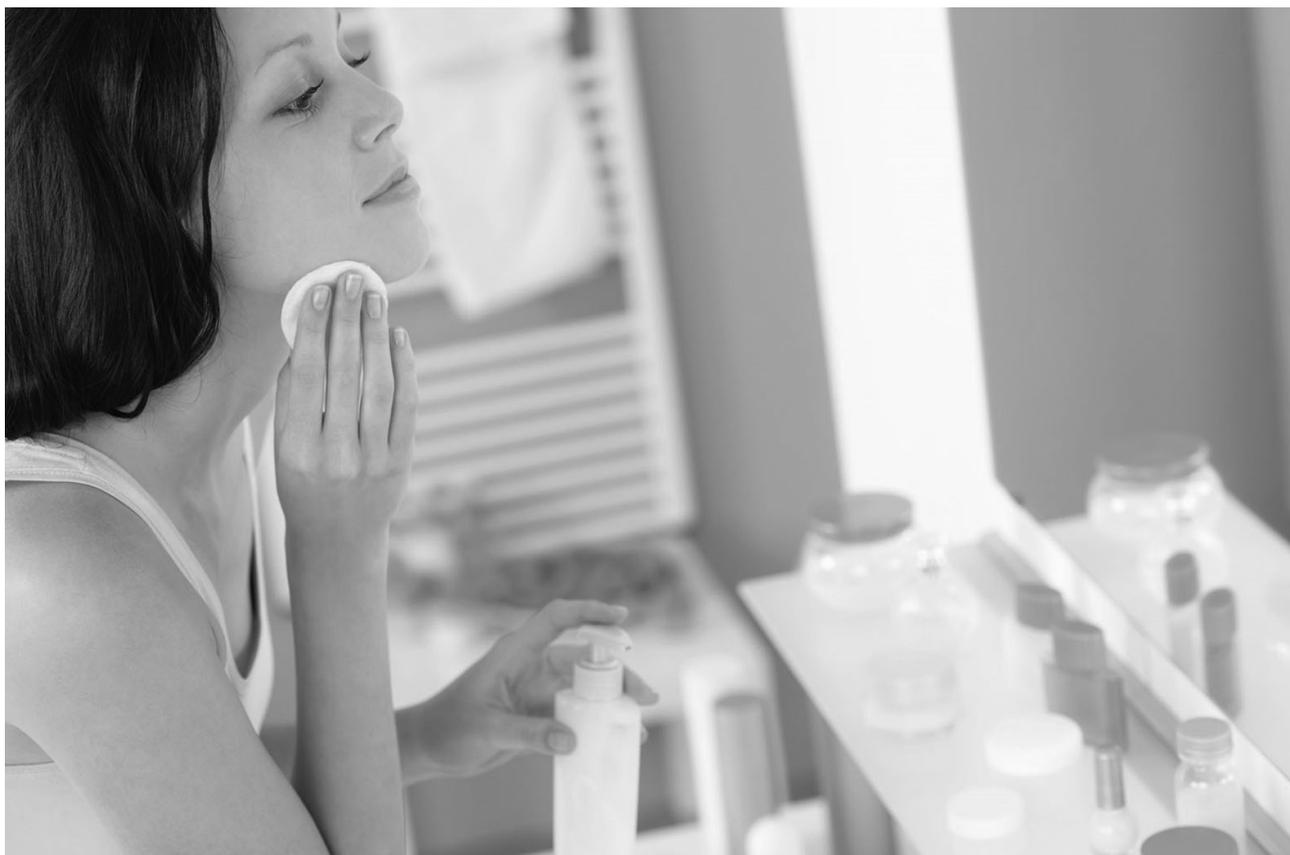
нам кажется, что домашние дела отнимают уйму времени, и мы бесконечно откладываем их на потом. Попробуйте засесть, сколько тратится времени, например, на глажку белья или разборку шкафа, и вы убедитесь - нужно-то всего ничего. Можно еще и посоревноваться с собой. Ведь в прошлый раз на мытье коридора ушло семь минут, а в этот раз - всего пять. Победа!



**Одежда, в которой вы занимаетесь уборкой, должна быть красивой, а не просто удобной. Вы должны себе нравиться!**

+ + +

**Составляя список дел и меню на завтра, не забудьте выделить время на себя - например, чтобы почитать книгу.**



# ИЩЕМ БАЛАНС

Когда pH-баланс нарушается, кожа воспаляется и становится чувствительной, появляется акне. Поэтому, при покупке косметических средств, ищите строчку «нормализует pH-баланс» на упаковке.

### Мотивация и активация

Если вы постоянно ощущаете стянутость и сухость кожи, а область вокруг глаз уже в 25 лет покрыта мелкой сеточкой морщин, скорее всего, в вашем pH преобладает щелочь. Другая крайность - повышенная кислотность, когда на лице присутствуют жирный блеск и прыщички, увеличивается чувствительность кожи. Если начнете ухаживать за лицом правильно, даже жирная или сухая кожа может превратиться в нормальную.

### Жажда жизни

Если вы не в состоянии проснуться, пока не умоетесь ледяной водой, замените ее на термальную. Приучите себя принимать душ быстро и сократите время принятия ванны. Вода в душе не должна быть горячей - так вы избежите расширения кровеносных сосудов и потерю влаги.

### Молочко и эмульсии

Фанатичное очищение кожи застав-

ляет работать сальные железы. Не могут же они оставить лицо без защитного липидного слоя. Большинство очищающих средств (особенно после которых кожа будто скрипит, до того кажется чистой) - кислотные. Лучше выбирайте молочко и эмульсии на масляной основе (они работают без воды и удаляют жирорастворимые загрязнения). Помните о тонике - это он возвращает pH-баланс кожи от щелочного к слабокислотному, идеальному для вас.

### Это влажно!

Чем больше в коже влаги, тем лучше клетки эпидермиса удерживают ее. Выбирайте средства с гиалуроновой кислотой. Этот отличный увлажнитель еще и аккумулирует воду в нужных местах. Лицо сохнет не на шутку? В течение месяца пользуйтесь средствами с добавлением кислот. И это не помогает? Добавляйте в ночной крем капельку арганового или другого масла - защитный слой эпидермиса восстановится.

### На заметку

*Делайте раз в неделю капустную маску, она полезна для сухой и жирной кожи. При сухой коже капустные листья отварите в молоке, сделайте кашу и нанесите на лицо. При жирной коже прокрутите в мясорубке свежие листья капусты, смешайте со взбитым белком и нанесите на лицо и шею. Через 20 минут смойте. При жирной и пористой коже протирайте лицо соком квашеной капусты.*

### Витаминка на ночь

Пока вы спите, клетки кожи бросают все силы на восстановление от повреждений, которым подверглись днем. Так помогите же им! Даже если смертельно хотите спать, не ленитесь и наносите ночной крем каждый вечер. Выберите продукт с витамином А, то есть, ретинолом. Этот компонент обладает суперсвойствами: и морщины разглаживает, и поры сужает, и помогает коже восстановиться и сохранить оптимальный pH-баланс.

\* Присмотритесь к средствам, на которых написано «pH 5,5», «балансирующее», «восстанавливающий продукт».

\* Хотите, чтобы кожа выглядела естественно? Используйте тональную воду. Хорошее дополнение к омолаживающему уходу - тональная сыворотка.



# SPA-ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ВАШИХ ВОЛОС

**В результате экспериментов с окраской, завивкой, укладкой волосы становятся тусклыми и безжизненными. Они кричат нам «SOS!», а это значит необходимо срочно принимать меры.**

Несколько простых шагов, после которых кожа головы приходит в тонус, волосы перестают выпадать, сеять и начинают блестеть с новой силой - вот что такое SPA-процедуры для волос. Сегодня такие процедуры - одна из самых популярных салонных услуг. Однако заниматься ими можно и в домашних условиях. Проводить SPA-процедуры следует раз в 2-3 недели на немытые волосы, желательно в сочетании с приятной, расслабляющей музыкой и приглушенным светом.

## **ШАГ 1. Массаж**

Разогнать кровь, расслабиться поможет массаж головы. Для его выполнения подойдут круговые и растирающие движения, легкие точечные касания. Хорошим дополнением станут любое подогретое растительное масло (оливковое, репейное, льняное и т.п.) и пара капель эфирного масла. Последнее, ко всему прочему, еще и подарит неповторимый аромат. Эта смесь прекрасно питает кожу головы.

## **ШАГ 2. Паровое обертывание**

Окуните чистое полотенце (или хлопчатобумажную ткань) в горячую воду. Слегка отожмите, чтобы удалить лиш-

нюю воду. Оберните теплым полотенцем голову и держите его в течение 20 минут. Это позволит порам раскрыться, а нанесенному ранее маслу впитаться в кожу головы.

## **ШАГ 3. Мытье волос**

Вымыть голову можно самым привычным способом. Тем, у кого жирные волосы, подойдут мягкие шампуни, содержащие в себе экстракты мяты и розмарина. Обладательницам сухих и окрашенных волос стоит присмотреться к шампуням, в состав которых входят ромашка и шалфей. Воду при этом следует использовать не горячую, а теплую, иначе предыдущий этап будет напрасным.

## **ШАГ 4. Ополаскивание**

После каждой процедуры мытья головы полезно ополоснуть волосы отваром трав. Он смывает остатки шампуня, уменьшит вредное воздействие жесткой воды, сделает волосы мягкими и послушными. Хорошо зарекомендовали себя водные растворы лимонного сока и натурального яблочного уксуса. Также стоит отметить, что блондинкам подойдет ополаскивание с отваром ромашки, а брюнеткам - ополаскивание с чайной заваркой. Ополаскиватель луч-

ше приготовить заранее, чтобы он успел остыть и настояться. Отвары можно делать из крапивы, коры дуба, календулы, одуванчика, лопуха, розмарина, полыни, листьев березы, измельченной травы плюща.

## **ШАГ 5. Маска**

Последний и самый важный этап SPA-процедуры - нанесение на волосы питательной маски. Здесь необходим индивидуальный подход к выбору ее состава. Универсальным средством для разных типов волос является маска из банана. Сделать ее очень просто. Возьмите один средний спелый банан и разомните его вилкой. Добавьте по 1-2 ст. л. меда, йогурта (натурального, без добавок). Если волосы густые, вьющиеся или сухие, то можно подлить 1 ч. л. оливкового масла. Нанесите маску на волосы и оставьте на 15-20 минут. Тщательно смойте водой комнатной температуры. Волосы станут мягкими и блестящими.

Если нет желания готовить маску самостоятельно, можно приобрести уже готовую, но обязательно ту, которая подходит именно вашему типу волос. В конце SPA-процедур волосы приобретут здоровый вид и блеск. Ну а у вас гарантированно улучшится настроение, ведь SPA-процедуры - это не только профилактика, восстановление и лечение кожного покрова головы и волос, но и приятное времяпрепровождение.



### ШОКОЛАДНАЯ ФАНТАЗИЯ

**Шоколадные десерты - то, что нужно осенью! Когда за окном пасмурно, особенно приятно заварить чай и съесть кусочек торта.**

**П**лотный, в меру сладкий торт с шоколадным масляным кремом - настоящая классика среди шоколадных десертов.

**Понадобятся:** *масло сливочное - 60 г, масло оливковое - 60 мл, мука - 270 г, молоко - 290 мл, разрыхлитель - щепотка, соль - 10 г, сахар - 330 г, какао-порошок - 60 г, яйца - 2 шт., уксус винный - 10 мл, экстракт ванильный - несколько капель, масло растительное для смазывания формы. Для крема: какао-порошок - 110 г, молоко - 120 мл, сахар - 70 г, соль - щепотка, коньяк (или ром) - 10 мл, масло сливочное - 20 г.*

Просейте муку, затем сахар, какао, соль и разрыхлитель. Добавьте к ним яйца, сливочное и оливковое масла, молоко,

ванильный экстракт. С помощью миксера, постоянно увеличивая скорость, взбейте все в однородную массу. Влейте уксус и взбивайте еще 3-4 мин.

Форму смажьте растительным маслом. Налейте тесто (не более половины объема) и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40 мин. Аналогичным образом испеките остальные коржи. Готовность проверяется зубочисткой.

Для крема поставьте на слабый огонь кастрюльку с какао, сахаром и солью. Помешивая, постепенно введите молоко. Когда крем станет глянцевым, добавьте сливочное масло и коньяк (или ром). Снимите с огня и остудите.

Заготовки для торта разрежьте на 2-4 коржа. Щедро смажьте каждый кремом. Украсьте по желанию.

**Торт будет вкуснее, если выдержать его в холоде 12-14 часов**

### НЕЖНЫЙ БРАУНИ

**Понадобятся:** *масло сливочное (мягкое) - 100 г, шоколад черный - 110 г, сахар - 90 г, яйца - 2-3 шт., разрыхлитель - 1/2 ч. л., мука - 70 г, соль - щепотка, масло растительное для смазывания формы.*

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Сливочное масло должно быть размягченным; шоколад необходимо поломать на кусочки и растопить на водяной бане или в микроволновой печи. Взбейте мягкое сливочное масло с сахаром в пышную массу. Добавьте шоколад. Взбейте яйца, добавьте к остальным ингредиентам.

Просейте разрыхлитель с мукой, введите вместе со щепоткой соли в шоколадную массу. Вымешайте миксером до однородности.

Форму для выпечки застелите пекарской бумагой, смазанной растительным маслом. Влейте тесто, равномерно распределите его по форме.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Выпекайте брауни около 15 мин. (следите за тем, чтобы не пересушить!). При желании покройте верх шоколадной глазурью, украсьте по своему вкусу.

**✓ У готового десерта должна быть влажная серединка и рыхловатая структура.**



### ДЕСЕРТ «ПРАЖСКИЙ»

**Понадобятся:** *яйца - 6 шт. (+1 желток), мука - 115 г, сахар - 150 г, какао-порошок - 35 г, масло сливочное - 280 г, молоко сгущенное - 120 г, сахар ванильный - 7 г, шоколад - 70 г.*

Отделите белки от желтков.

Взбейте 6 желтков с 1/2 сахара в пышную массу. Белки взбейте в плотную массу, добавьте оставшийся сахар, взбейте. Соедините обе массы и введите муку, просеянную с 25 г какао и 40 г растопленного масла.

Вылейте тесто в смазанную и присыпанную мукой форму. Выпекайте 30 мин. при 200 градусах. Заверните корж в пленку.

Соедините желток с 20 мл воды и сгущенкой, нагревайте на водяной бане до загустения. Взбейте 200 г масла с ванильным сахаром, введите в остывшее молоко. В конце взбивания всыпьте 10 г какао.

Бисквит разрежьте на 3 коржа и соберите торт, промазывая их кремом. Растопите шоколад и 40 г масла, полейте торт, охладите.

## БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ФАСОЛЬЮ

**1 кг говядины, 3 моркови, 1 луковица, 2 лавровых листа, по 400 г помидоров, фасоли и капусты, 1 кг свеклы, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г чернослива, соль, 6 горошин перца.**

Говядину, морковь (1 шт.) и лук залейте водой (4 л). Доведите до кипения и варите 3 часа. Свеклу, морковь, капусту нарежьте и тушите с маслом 20 минут. Добавьте нарезанные помидоры, чернослив и тушите еще 5 минут. В бульон добавьте фасоль, варите 30 минут, соедините с овощами, посолите, поперчите и варите еще 10 минут.

## БАРАНИНА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

**1 кг баранины, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксуса (3%), 1 ст. ложка жира, молотый тимьян, зелень, перец и соль по вкусу.**

Мясо промойте, натрите солью, специями и оставьте на 1-2 часа. Уложите баранину на смазанный жиром противень и отправьте в духовку. Запекайте до появления золотистой корочки. Время от времени поливайте блюдо соком, который появляется в процессе готовки. Готовое мясо перед подачей нарежьте на отдельные порции и украсьте зеленью.

## БЛИНЧИКИ С СЕМГОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

**3 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 100 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 плавящихся сырка, 200 г семги, 1/2 пучка зеленого лука, сода на кончике ножа, соль, майонез по вкусу.**

Чтобы приготовить тесто, взбейте яйца с солью и содой, добавьте молоко и муку. В конце влейте воду и масло. Испеките блинчики. Для начинки натрите на мелкой терке плавящиеся сырки, нарежьте семгу длинными пластинами, измельчите лук. На край каждого блинчика уложите полосочку из натертого сыра, сверху - из семги. Присыпьте лучком, добавьте немного майонеза (а также на противоположный край блинчика, чтобы рулет потом не развалился). Сверните рулеты, разрежьте напополам по диагонали.



## С кабачками и сыром

**2 средних кабачка, 400 г муки, 1 ст. ложку разрыхлителя, 1 ст. ложка соли, 1/2 чайн. ложки сахара, 150 г тертого сыра, 100 г растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, перец черный молотый.**

Кабачки натрите на крупной терке, добавьте муку, смешанную с разрыхлителем, и тертый сыр. Отдельно взбейте яйца, молоко, соль, сахар, перец и масло, добавьте к кабачкам и хорошо размешайте. Тесто по консистенции должно быть как густая сметана. Форму смажьте сливочным маслом и вылейте тесто. Выпекайте при 200 градусах до золотистой корочки. Готовность

# ОВОЩНЫЕ ПИРОГИ

**Если делаете тесто для несладких пирогов заранее, поставьте его в холодильник: там оно может подходить дольше, но не давайте ему стоять более 3-х часов.**

пирога определите зубочисткой - она должна быть сухой.

## Со свежей зеленью

**Для теста:** 1 стакан воды или молока, 5 г сухих дрожжей, 6 ст. ложек сахара, 1/4 чайн. ложки соли, 500 г муки, 100-150 г размягченного маргарина или сливочного масла, 1 яйцо и сливочное масло для смазывания. **Для начинки:** 4 сваренных вкрутую яйца, по 1 пучку зеленого лука, зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки сливочного масла, соль. Приготовьте тесто: в посуду влейте теплое молоко или воду, добавьте сухие дрожжи, сахар, соль, ванилин на кончике ножа и все размешайте. Постепенно всыпьте просеянную муку и замесите тесто. Перед окончанием замеса в тесто добавьте растопленное до густоты сметаны сливочное масло или маргарин и вымесите тесто (оно долж-

но отставать от рук). Слегка посыпьте мукой, посуду накройте и поставьте в теплое место примерно на 40-60 минут. В это время приготовьте начинку. Зелень измельчите, яйца нарежьте мелкими кубиками, сливочное масло растопите. Соедините зелень, яйца и масло, посолите по вкусу, перемешайте. Подошедшее тесто разделите на 2 части - побольше и поменьше. Большую часть раскатайте в пласт круглой формы и положите в смазанную жиром и выстеленную пергаментом круглую форму диаметром 26 см. По краям формы сделайте бортик. Выложите ровным слоем начинку, накройте вторым кругом из теста, защипите края. Из оставшегося теста вырежьте фигурки, украсьте ими верх пирога, дайте пирогу расстояться 30-40 минут. Смажьте поверхность яйцом и выпекайте 25-30 минут при температуре 200 градусов. Готовый пирог смажьте сливочным маслом.



## ЖЕНЩИНА ЗА РУЛЕМ - НЕ ПОВОД ДЛЯ АНЕКДОТОВ!

**Если машина, едущая по дороге, совершает непредсказуемый маневр, мужчина-водитель непременно скажет: «Наверно, баба за рулем!» Вот только правильной его догадка окажется лишь в 50% случаев.**

**К**арл Бенц, создатель первого автомобиля с бензиновым двигателем, безмятежно спал, пока его жена Берта в компании двух сыновей завела новенькое, еще не испытанное на дорогах изобретение мужа и поехала. Берта, прекрасная Берта, стала первой дамой, которая доказала: женщина за рулем - это нормально!

### Цифры не врут

В Испании, Франции, Англии и многих других европейских странах женщины уже давно платят за автострахование гораздо меньше мужчин. Причина проста - страховщики знают, что дамы водят гораздо аккуратнее и реже попадают в ДТП. Вот только у представителей сильного пола они, как правило, более серьезные, с жертвами и смертельным исходом. У дам больше по мелочам: задела чужую машину, не рассчитала расстояние, неудачно выехала с парковки.

Почему же, несмотря на цифры, мужчины продолжают считать, что женщина за рулем все равно что «обезьяна с гранатой»? Дело в том, что большинство казусных дорожных ситуаций происходит, действительно, с девушками. Их в большом количестве выкладывают в Интернет, они хорошо запоминаются и порождают анекдоты. Так и складывается стереотип. На сотню прекрасных женщин-водителей приходится одна красавица с купленными правами, устроившая смешное ДТП. Но

именно она остается в памяти.

### Мужчины против!

В одном из интернет-блогов была опубликована следующая запись: «В американском штате Теннесси существует закон, согласно которому женщинам запрещается водить машину. Есть, правда, исключение. Дама может поехать, если впереди будет бежать мужчина с красным флажком, тем самым предупреждая всех об опасности». В комментариях под записью разгорелось настоящее веселье: мужчины хвалили американский закон. Довольно странная инициатива... Откуда столько ненависти и злобы?

Психологи уверены: все дело в завоевании территории. Раньше мужчина был неоспоримой главой везде и во всем. А потом женщины стали занимать высокие посты, получать зарплату вдвое больше мужчин, появляться в списке журнала Forbes. Теперь же эти «хранительницы очага» и вовсе вылезли на дороги, где раньше всегда правили мужчины!

По мнению многих сильных мира сего, дамы должны сидеть дома, варить борщ и рожать детей. Или, как говорят романтики, беречь семейный очаг, сле-

дить за собой и вдохновлять любимого. Но мы-то живем в XXI веке, когда представители обоего пола равны, и уже невозможно не принимать это во внимание.

### Почему женщина водит лучше?

Не спорим: есть женщины, как правило, молодые, которые водят из рук вон плохо. Придется признать и другое: немало аварийных ситуаций создают молодые мужчины. Тут обе стороны, как говорится, квиты. Если же рассматривать среднестатистическую взрослую и разумную даму, то она гораздо менее опасна на дороге, чем ее попутчики сильного пола. Почему?

Прежде всего, у женщины лучше выработан инстинкт самосохранения. Она всегда подсознательно держит в голове: у меня есть семья, муж, дети, я им еще нужна. По этой же причине дамы реже садятся за руль в состоянии алкогольного опьянения - страшно, понимают возможные последствия. Вообще, автомобиль для женщины, прежде всего, средство передвижения. Ей и детей надо отвезти в школу, и в магазин заскочить.

Женщины более бережливы. Они работают о внешнем виде своего авто, ухаживают за ним, могут расстроиться из-за любой незначительной царапины. Представительницы прекрасного пола и на СТО лишний раз заедут, проверят, масло залиют, тормозные колодки вовремя поменяют. За руль неисправного авто женщина тоже вряд ли сядет, тогда как мужчина может махнуть на это рукой - авось пронесет!

В большинстве своем дамы усердно и прилежно учатся в автошколах. Порой даже после их окончания не выпускают из рук книжечку с правилами дорожного движения - вдруг что. Среди женщин меньше тех, кто покупает права. Да-да, гораздо меньше! Они предпочитают самостоятельно постигать азы водительского искусства. Их авто с добросовестно приклеенным восклицательным знаком можно увидеть утром на безлюдных улицах, где дамы оттачивают свои навыки и умения. Они, в отличие от мужчин, не самонадеянны и не считают, что все должно прийти сразу.

Женщине за рулем порой приходится очень непросто. Все так и едут от нее промаха, неверного шага. Едет медленно - «черепаха», чуть быстрее - «куда понеслась!». И никак не угодить этим всемогущим водителям мужского пола, которые как будто сами никогда не терялись за рулем!

Но, несмотря на все недовольства, женщина продолжает покорять четырехколесный транспорт. Раз уж она коня на скаку остановить может, то и несколько сот таких коней под капотом для нее не помеха.

Женщина за рулем богиня: пассажиры молятся, пешеходы крестятся.

# Поздравления

**Мальвину КИДИКОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Через Габрово, Нови-Искор, Кулата  
И вдоль по Драве... все неповторимо.  
Станет реальностью твоя мечта,  
Красавица из сказочки Мальвина.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Кристина Димитрова,  
Мари Гличева, Малуза Горанова, Алла,  
Полина и Радостина Станчевы, Донка  
Младенова, Искра и Миранда Арабаджие-  
вы, Параскева Минчева, Майя Голобова,  
Райна Желева, Марианна Трайчева, Лорина  
Развигорова, Ната Славчева, Ирина  
Нешкова, Лина Радева-Нергадзе, Анна  
Димчева, Росица Билянова, Эрминия  
Карастоянова, Лана Стоева, Мария  
Стромова, Ангелина Жеравнова, Стефка  
Дончева, Цветелина Стойкова, Зоряна  
Янкова, Финка Гаргова, Светлана Цвелева,  
Июнка Христова, Лиза Борджиева, Лада  
Николова, Алла и София Фотовы,  
Иорданка Евтимиади, Екатерина Станиси,  
Ирина и Ольга Энтиди, Эвридика Энгоно-  
пуло, Анастасия Микропуло, Ирина и  
Спирула Икономиди, Гликерия Уранопуло,  
Лаура Коккинаки, Анемоника Иродопуло,  
Мелина и Эмилия Родаки, Елена Микелаш-  
вили, Ирина Мегвинетухусеци, Этери  
Марташвили, Алла Титвинидзе, Лана  
Манагадзе, Тинико Маргвелашвили,  
Софико Сакварелидзе, Веста Квернадзе,  
Ирина Санадзе, Тасико Векуа, Виолетта  
Нетребко, Анна Еловенко, Оксана Билозир,  
Ирина Подсоснок, Елена Емельяненко,  
Нина Борисяк, Светлана Бурневич, Ирина  
Стасюк, Валентина Рудник, София  
Евдокименко, Инна Артеменко, Елена  
Шишкина, Алла Фридман, Гульнара  
Озманова, Анаида Акопян, Марина Мурадян,  
Наргиза Оганова.

**Ирину ГАБЛИАНИ** поздравляем  
с днем рождения.  
Лентехи, Местия, Ушба видим едва ли,  
Среди снегов и сильных бурных рек.  
Счастливой будь, Ирина Габлиани,  
Веселой с нами будь всегда, навек.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева, Лали Ратиани,  
Тети Орбелиани,  
Ирма Тхинвалели,  
Нана Кикутадзе,

Иамзе Арвеладзе, Тамара Габрошвили,  
Лела Метревели, Маквала Гонашвили,  
Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Майя  
Лобжанидзе, Нино Цулеискири, Лили  
Ботева, Мадонна Каландиа, Майя Хоперия,  
Белла Алания, Венера Купрашвили, София  
Шарафян, Марина Колхиташвили, Манана  
Заикашвили, Лейла Вадачкория, Нино  
Цихелашвили, Диана Амфимиади, Маквала  
Звиадаури, Это Мдиарадзе, Майя  
Цикаришвили, Наира Нижарадзе, Лейла  
Иасашвили, Гулнази Хараишвили, Лизи  
Будагашвили, Эрминия Карастоянова,  
Биета Абшилава, Цветелина Стойкова,  
Анастасия Калаңдадзе.

**Аллу ИЗВЕРСКУЮ** поздравляем  
с днем рождения.  
Вроцлав, Краков, Познань,  
Пора счастья настала.  
Ты любовь всегда знай,  
Наша милая Алла.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Виктория Саульская,  
Нино Шаламберидзе,  
Изо Самхарадзе,  
Наили Лагазашвили,  
Гулсунда Схиладзе,  
Берта Енукидзе,  
Диана Мцитури,  
Нино Арабули,  
Елена Цалигопуло,  
Анна Иониди, Элпида Лиманопуло, Зоя  
Митропуло, Марина Гоциридзе, Ирма  
Тавадзе, Кичка Бодурова, Дора Миткова,  
Мими Ненчева, Писо Калмахелидзе, Лили  
Чоговадзе, Марина Манджavidze, Нина  
Руденко, Замира Цотадзе, Наира и Тамта  
Гагошидзе, Роза Вартанян.

**Елену Григорьевну ЧАЛАДЗЕ,**  
заслуженного педагога 17-й  
публичной школы поселка Патара  
Дигоми, поздравляем с 84-летием  
со дня рождения.  
В поселке, что вблизи реки Куры,  
Урок по математике начался.  
На радость взрослым и для детворы  
Вела его всегда Лена Чаладзе.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Людмила Дигверелашвили,  
Цицо Нозадзе,

Нелли Жужунашвили,  
Богдана Маевская,  
Светлана Ковальская, Эльмира Яцкевич,  
Марина Ментешашвили,  
Венера Думанова, Мзия Далолян-Авдоева,  
Лили Цанавя, Александра Расоева,  
Любовь Щербалева-Нугешидзе,  
Елена Голонка, Анна Фабрикова,  
Евгения Ворошилова, Алина Степанян,  
Элеонора Бодзишвили, Барбара  
Краевская, Рената Терпиловская, Нина  
Ветлицкая, Мара Шепинская, Инесса  
Левина, Ламара Дигмелашвили,  
Ирина Гогишвили.

**Нино ОБОЛАШВИЛИ**  
поздравляем с днем рождения.  
В Сабуртало и Ортачала  
Там на столе пхали, вино,  
Там счастье жизни повстречала  
Красавица наша Нино.  
Есть на столе лобио, бажи,  
Эклеры, шу... все заодно,  
Твой организм светом заряжен,  
С праздником, милая Нино.

Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Элеонора Бодзишвили,  
Валентина Хмелевская,  
Галина Каревская,  
Цицо Нозадзе,  
Изо Мелуа, Татьяна Чубинидзе, Тина  
Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Мария  
Славинская, Ирина Гогишвили, Наили  
Харазишвили, Светлана Арутюнова,  
Елена Стрельцова и все, кто тебя любит,  
милая Нино.

**Заиру КВАРАЦХЕЛИЯ-ГУЛУА**  
поздравляем с днем рождения.  
Сухуми, Дранда, Бабушера,  
Когда-то жизнь там была мила.  
Будет добро, а не карьера,  
Так, с днем рождения, Заира.

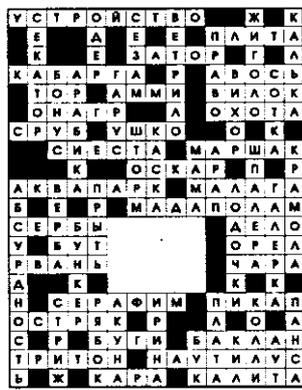
Суважением,  
Анна Орфаниди,  
Марина Белчева,  
Элеонора Бодзишвили,  
Тина Шония, Белла Киладзе,  
Жанна и Офелия Григорян,  
Тина Габшвили,  
Снежана Куц, Диана Веселовская,  
Нанули Чалвардишвили,  
Любовь Щербалева-Нугешидзе.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №46

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23



**Светлана доктор**  
**ПОДРУГА**  
журнал для женщин

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.  
Гл. редактор Вета Аракелова  
Тел.: 295-14-70, 599-93-17-12 (Звонить по понедельникам)

**ЦЕНА 1 лари 50 тетри.**  
В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



### НА ЧТО ОБИЖАЮТСЯ КОШКИ?

Если вам кажется, что кошка обиделась на вас, вполне вероятно, что эти предположения верны. Что должно настоятельно в ее поведении?

★ Общительная, ласковая кошка поче-

му-то больше не идет к вам на руки. Или часто прячется под диваном. Здесь могут быть две причины: обида и болезнь. Лучше показать животное ветеринару.

★ Ваша любимица вредничает. Например, оставляет лужи в центре комнаты или помечает вашу обувь. Дерет обои, газеты, туалетную бумагу - все, что найдет... Если раньше за питомцем такого поведения не наблюдалось, скорее всего, так он заявляет о своей обиде. Вы в порыве гнева запустили в животное тапкой? У нас для вас плохие новости. Ветеринары считают, что кошки могут обидеться на физическое наказание и громкие крики. Так что, метод кнута в данном случае не работает. Кроме того, кошек порой обижает невнимание хозяйина, неуважение к личному пространству (если животное не хочет лежать с вами, сидеть на руках, не заставляйте его это делать). Иногда питомцы начинают вести себя плохо после разлуки с хозяином. Специалисты объясняют это так: за время вашего отсутствия кошка так истосковалась, что успела обидеться на вас и отдалиться. Нередко животные переживают отъезд хозяйина так остро, что теряют аппетит. Как подружиться с обиженным питомцем? Мягкий подход, внимание и забота, терпеливое воспитание - лучшая тактика. Постарайтесь показать кошке, что вы по-прежнему ее любите, угостите чем-нибудь вкусным.

### СОБАКА-ВАНДАЛ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Собака разгрызает новые игрушки в считанные минуты, портит обувь и пытается узнать вкус мебели. Да, вам достался настоящий вандал. Но, проблема решается с помощью специальных прочных игрушек.

**Мячики титанической прочности.** Эти игрушки невозможно разгрызть! При этом, материал достаточно пластичный и не травмирует ротовую полость животного. Продаются мячики разных размеров - в зависимости от породы собаки.

«Молекулы» с отверстием

**для лакомства.** Прочные игрушки в форме молекул привлекают животных за счет объемной формы. А дополнительный бонус в виде лакомства в специальном отсеке делает игру еще интереснее!

**Аналог оленьего рога.** Игрушка в форме оленьего рога не повреждает зубы и не разламывается под их действием. В ее состав входит мука из оленьих рогов. Аппетитный аромат нравится собакам, поскольку воздействует на природные инстинкты.



### КАК НАУЧИТЬ ГОВОРИТЬ ВОЛНИСТОГО ПОПУГАЯ?

Чтобы волнистый попугай заговорил, первые слова должны содержать согласные «к», «п», «р», «т» и гласные «а», «о». Их птицы быстрее выучивают. Кстати, считается, что на женский голос попугаи реагируют лучше, чем на мужской.

Повторяйте одно и то же слово, чтобы птица его запомнила. Начните с простых слов (в два слога): мама, папа, рама. И только после этого переходите к более сложным. После занятия обязательно наградите попугая - угостите лакомством.

Уроки пернатым лучше давать в утренние часы - не менее 30 минут в день. Не рекомендуется повышать голос - так вы можете вызвать стресс у попугая. Будьте дружелюбны и терпеливы, старайтесь разговаривать с питомцем ежедневно, и спустя два-три месяца он вам ответит.



## Брюки и юбки для тепла и комфорта

Выбирая юбку, присмотритесь к моделям длины до колена и миди ярких сочных оттенков. Приветствуется принт в цветную полоску. Осень - подходящее время для теплых материалов: шерсти, твида, вельвета. К юбке подойдут объемный свитер или шерстяная водолазка. Вы предпочитаете брюки? Незаменимы в холодное время года модели из тонкой шерсти в клетку. Такие брюки пригодятся не только для офиса, но и составят модный лук в паре с кроссовками или грубыми ботинками.



## Свитера и блузки

Популярными остаются свободные модели из качественных материалов. Бежевые, пудровые, кофейные свитера придадут образу изящность. Хочется что-нибудь яркое? Обратите внимание на оранжевые, красные, синие цвета. На топах и блузках актуальны принты - геометрия и абстракция. Такие топы можно смело сочетать с юбками, брюками и джинсами в любом стиле.



## Платья: смелые принты

Дизайнеры решили не ограничиваться трикотажными платьями. В моде бархат, шифон, шелк, твид, кожа и деним. На подиумах мелькают как классические фасоны, так и оригинальные модели с асимметрией и броским декором. Трендовыми стали платья длины макси и миди. Элегантно и соблазнительно смотрится удлиненное платье-пиджак из костюмной ткани. Дополните его ботфортами. Цветовая палитра небогата, преимущество у темных тонов. Дизайнеры предлагают принты на любой вкус: зебра, леопард, тигр, флористика, горошек, градиент и абстракция.



## Сумки и обувь: модные правила

Повседневный образ дополняют красивая сумка или обувь. Универсальные оттенки: красный, винный, изумрудный, темно-синий. Они сочетаются с черным, серым, песочным и коричневыми цветами. Не забывайте про правило: не подбирайте сумку под цвет обуви! Лучше, если она будет сочетаться с другими предметами одежды: оправой очков, шапкой, брошкой на пальто или цветом губной помады.





## МАРИНОВАННАЯ

### ТЫКВА

1 тыква весом 1,2 кг, 1 луковица, 1 стручок перца чили, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 100 мл уксуса.

Тыкву вымыть, очистить и удалить семена. Тыкву нарезать кубиками. Должно получиться около 700 г. Луковицу очистить и нарезать тонкими полукольцами. Перец чили, удалив семена, нарезать колечками. Чеснок очистить и нарезать пластинками. Все подготовленные овощи слоями уложить в сухие стерилизованные банки. Для маринада довести до кипения воду (около 2 л). Добавить специю, сахар, соль, масло и уксус. Снова довести до кипения и варить на очень маленьком огне 3 мин. Горячим маринадом залить овощи в банки. Поместить их в большую кастрюлю с водой, стерилизовать 15 мин, затем закатать крышками. Перевернуть на сложенное четверо полотенце и оставить до утра. Убрать в холодильник.

Маринованная тыква - отличный легкий гарнир к мясу и птице.



## КАРРИ С ТЕЛЯТИНОЙ

### И ТЫКВОЙ

1 стручок желтого сладкого перца, 2 стручка перца чили, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 600 г телятины, 2 ст. л. растительного масла, 300 г помидоров в собственном соку, 400 г мякоти тыквы, 100 г консервированной кукурузы, по 1 ч. л. порошка карри и молотого кориандра, соль, молотый черный перец.

Сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Перец чили, лук и чеснок мелко порубить. Мясо вымыть, обсушить и нарезать небольшими кубиками. В сотейнике нагреть масло и поджарить лук с чесноком и перцем чили. Добавить сладкий перец и жарить 5 мин. Положить мясо. Жарить 10 мин. Помидоры откинуть на сито и очистить. Мякоть размять и добавить к мясу с овощами. Влить 150 мл горячей воды, посолить, поперчить и тушить 40 мин. Тыкву нарезать крупными ломтиками и вместе с кукурузой добавить к телятине с овощами. Посыпать порошком карри, имбирем и тушить еще 7 мин. Перед подачей можно украсить зеленью.

Кусочки тыквы должны сохранить форму и остаться достаточно сочными внутри.

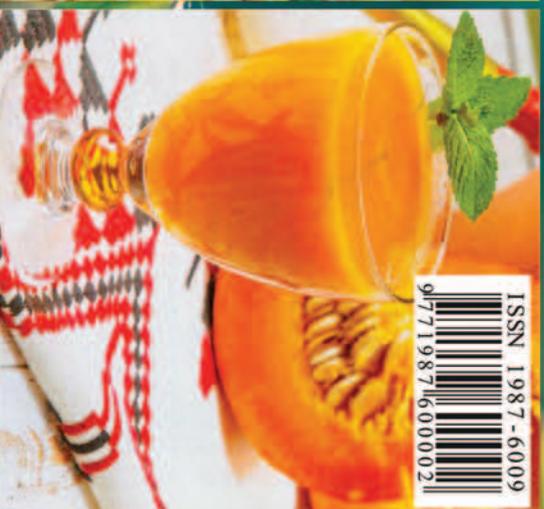


## ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

Для теста: 100 г сливочного масла, 300 г муки, щепотка соли, 1 ст. л. сметаны. Для начинки и заливки: 500 г мякоти тыквы, 1 ст. л. апельсинового сока, 3 яйца, 180 г сахара, 50 г сливочного масла, цедра 1 апельсина. Для посыпки: 100 г измельченных грецких орехов, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла.

Масло нарезать кубиками и порубить с мукой. Добавить соль, сметану и 1 ст. л. воды. Вымесить тесто. Убрать в холодильник на 1 ч. Затем тесто раскатать, уложить в форму, сделать бортики. Наколоть вилкой и выпекать 15 мин при 180°. Тыкву нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости. Дать остыть и измельчить в блендере с апельсиновым соком. Яйца взбить с сахаром и мягким маслом. Добавить цедру, тыквенное пюре и еще раз взбить. Получившуюся начинку вылить на выпеченный корж. Орехи растереть с сахаром и маслом. Распределить по начинке и выпекать 50 мин при 180 градусах.

Не вымешивайте тесто слишком долго, иначе оно будет недостаточно распыляться.



## КИСЕЛЬ

### ИЗ ТЫКВЫ

1 лимон, 2 апельсина, 100 г сахара, щепотка ванилина, 400 г мякоти тыквы, 3 ст. л. кукурузного крахмала.

Лимон и апельсины вымыть, обсушить. Со всех цитрусовых выжать сок. В кастрюлю влить 500 мл воды, добавить апельсиновый сок, сахар, щепотку ванилина и лимонную цедру. Довести до кипения и варить 5-6 мин. Мякоть тыквы нарезать кубиками. Добавить в кипящий апельсиновый сироп и снова довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 7 мин. Тыкву откинуть на сито, сироп собрать. В небольшой емкости развести крахмал 100 мл холодной воды. Тыкву измельчить блендером и соединить с сиропом. Поставить на огонь и довести до кипения. Затем тонкой струйкой влить разведенный крахмал и варить до загустения. Перед подачей дать остыть.

Красный молотый перец добавит пряность и легкую остроту.