

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОЛЬСКАЯ

№23

июль 2020

Цена:  
2 лари

**История**

**ИЗ ЖИЗНИ**

стр.24-25

**Как пережить  
измену**

стр.18

**На чем легко**

**СЭКОНОМИТЬ**

стр. 32

**Пересаживаем**

**КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ**

стр.40

**Поза стройности**

**КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ТОЛСТЕТЬ**

стр. 28

**Наталья Подольская:**

стр.16-17

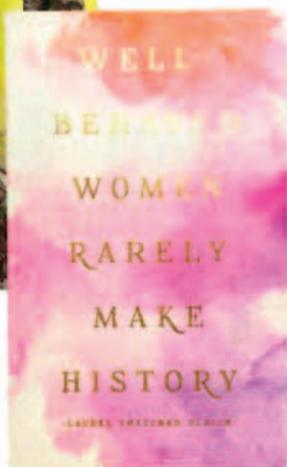
**“Мне очень повезло с мужем”**

Тенденции  
Образы  
Детали

# Настроение



Тай-дай, или в просторечии варенка, - техника окрашивания ткани, подарившая название модному принту. Яркому и неповторимому, как само лето.



## ДЖЕННИФЕР ЭНИСТОН ПРИСТЫДИЛА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ НОСИТЬ МАСКИ



Актриса считает, что многие люди просто политизируют ношение маски, так как это ограничивает их права.

На своей странице Instagram Дженнифер опубликовала длинный пост на эту тему. Без макияжа и в маске, актриса призывает соблюдать меры безопасности, так как маска является самой простой и доступной профилактикой заражения. Также Энистон призывает подумать о медицинском персонале, который не покидает рабочие места, борясь с пандемией.

«Я понимаю, что маски неудобны и не комфортны. Но разве вы не чувствуете, что хуже, когда предприятия закрываются ... люди теряют работу... медицинские

работники приближаются к абсолютному истощению. И так много жизней было унесено этим вирусом, потому что мы не делаем достаточно.

Я действительно верю в доброту людей, поэтому я знаю, что мы все можем сделать. Но, тем не менее, в нашей стране есть много людей, отказывающихся предпринять необходимые шаги для выравнивания кривой и обеспечения безопасности друг друга. Кажется, что люди обеспокоены тем, что их «лишают прав», когда их просят надеть маску. Эта простая и эффективная рекомендация политизируется в ущерб жизни людей. И это действительно не должно быть.

## ДИ КАПРИО ПОШЕЛ НА СВИДАНИЕ В МАСКЕ

Леонардо Ди Каприо отправился на свидание со своей подружкой в полностью закрывающей лицо маске. Парочку заметили на прогулке в Малибу. Об этом сообщает Daily Mail.

45-летний голливудский актер надел маску прямо на кепку, закрыв при этом все лицо, включая глаза. Кроме того, сверху Ди Каприо накинул еще и капюшон. В таком обмундировании он направился на свидание с 23-летней Камиллой Морроне. При этом спутница актера ограничилась одной защитной маской.



### Кети Мчедлидзе СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

обучает специальностям:  
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И  
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ  
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.  
Тел.: 5.93-200-223

Оливия Морган (Чичков) (п/н 31092699) (13/06/1982) против вас открыты дела в Израильском суде в городе Ришон Ле Цион по адресу Исраэль Галили 5 N 6169-12-19; 57610-05-19; 18175-07-15.

У вас есть 30 дней на подачу ответа.  
Заказчик Сергей Чичков (319501441)  
(26/01/1973)

Доверенное лицо Илья Махарадзе (33001003054)  
(18/08/1973)

Контактные данные:  
Сергей Чичков +972 54-636-1360  
Илья Махарадзе +995 38 55 00

### В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!





## Бритни Спирс устроила свидание на пляже

Небольшие послабления в самоизоляционном режиме позволили себе певица Бритни Спирс и ее бойфренд Сэм Асгари.

Парочка влюбленных отправилась на "пляжное" свидание. Бритни разместила в своем личном блоге несколько фотографий с отдыха,

подписав их: "Все что тебе нужно - это любовь и пляж". Подписчиков позабавил тот факт, что на снимках Спирс и Асгари в масках. Кстати, поклонники отметили, что Сэм и Бритни демонстрируют отличную физическую форму, заметно, что они не расслабились на карантине.

## Скафандр из "Космической одиссеи" Кубрика уйдет с молотка



Скафандр из знаменитого фильма Стэнли Кубрика "Космическая одиссея 2001 года" выставили на аукцион. Об этом сообщает Spiegel online. Ориентировочная стоимость экспоната составляет от 200 до 300 тысяч долларов. Он был создан для съемок кинокартины, вышедшей в 1968 году.

Отмечается, что Кубрик распорядился тогда уничтожить весь реквизит со съе-



мок, чтобы его никто больше не смог позаимствовать для своих фильмов. Тем не менее, скафандр вместе со шлемом и ботинками уцелел. Он хранился на протяжении десятилетий. Сам шлем регулярно обновляли - на нем можно заметить несколько слоев краски.

Точная дата проведения аукциона пока неизвестна. Предполагается, что торги пройдут в середине июля.

## Клип на песню Боба Марли «No Woman, No Cry»

Клип рассказывает простую историю семьи из Ямайки. Из-за нужды семейство вынуждено разлучиться.

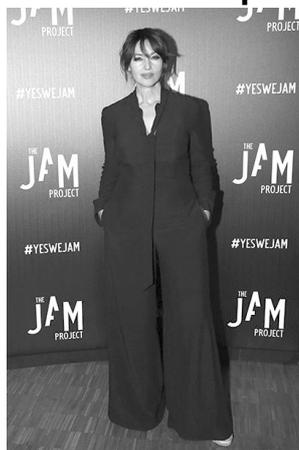
Отец отправился зарабатывать деньги, работая таксистом в Нью-Йорке, а мать осталась воспитывать детей на Ямайке. Обоим приходится очень нелегко. Отец зарабатывает деньги и все время проводит в тоске и одиночестве. Мать справляется с воспитанием детей, а с подростками очень сложно. «Нет женщина, не плачь», клип полностью передает название и настроение этой песни.

Также 24 июля альбом



«Legend» будет переиздан в ограниченном тираже с ранее не опубликованным снимком Боба Марли.

## Моника Белуччи блеснула на открытии выставки



Жизнь после пандемии возвращается на круги своя. Блистательная итальянка Моника Белуччи впервые вышла в свет после длительного периода самоизоляции.

Актриса появилась на открытии выставки Jam Capsule в Париже. Для мероприятия Белуччи выбрала лаконичный черный комбинезон со штанинами - клеш. По словам звезды, она легко перенесла период самоизоляции. У нее было время подготовиться к новой театральной роли и прочитать автобиографию дивы Марии Каллас "Письма и воспоминания".

## Поклонники восхитились фигурой 55-летней Сары Джессики Паркер



Папарацци сняли 55-летнюю американскую актрису Сару Джессику Паркер во время пляжного отдыха. Ее снимок опубликовало издание Daily Mail.

На фото звезда сериала "Секс в большом городе" прогуливается по одному из пляжей Нью-Йорка в черном слитном купальнике, белом платье-рубашке, повязанном на бедра, и сол-

нечных очках.

Поклонников впечатлила стройная фигура Паркер, и они принялись комментировать ее фото.

"Она всегда была худой. Желаю всем нам выглядеть так же в этом возрасте", - написал один из фанатов.

"Для меня ты навсегда останешься юной Кэрри Брэдшоу. Легенда", - отметил другой.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



## Почему так происходит?

Когда человек потеет, кровь становится гуще. Это может привести к кислородному голоданию и обмороку, даже если вы не находитесь в душном транспорте и не торчите, как корнеплод, на грядке вниз головой под палящим солнцем. Загустевшая кровь и лимфа грозят появлением тромба и закупоркой сосуда.

Кроме того, обострятся сердечно-сосудистые заболевания летом могут из-за длительных переездов и смены климатических поясов. Люди, у которых есть проблемы с сердцем, очень чувствительны к погодным условиям, отсюда и головные боли и скачки давления.

Чтобы наладить нормальную циркуляцию крови, регулярно пейте свежие овощные соки, особенно свекловичный, морковный, сельдерейный, или фруктовые - абрикосовый, яблочный, смородиновый. Восполнить необходимый уровень жидкости поможет калий и магний. Этими элементами богаты кабачки и баклажаны. Ешьте их в любом виде.

## ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В ЖАРУ СЕРДЦЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТРЕМИТСЯ КАЧАТЬ КРОВЬ БЫСТРЕЕ.

### Солнце заставляет кровь бежать быстрее, а сердце - биться сильнее

#### Копилка народных рецептов

✓ Аритмию можно лечить травами. При замедленном ритме (брадикардия) поможет тысячелистник. Залейте 20 г травы 300 мл кипятка, поставьте на огонь и варите 5 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

✓ Чтобы восстановить сниженную частоту сердечного пульса, смешайте 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов, по 200 г сахара и кунжутного масла. Пропустите через мясорубку 6 лимонов с цедрой и залейте их кипятком, чтобы слегка покрыть кашицу. Соедините оба состава и перемешайте. Принимайте снадобье по 1 десертной ложке не реже 3 раз в день.

✓ Снять приступ тахикардии (повышенная частота сердечного ритма) можно корнем валерианы. Поможет как настойка, так и отвар растения. Также полезно принимать ванну с отваром валерианы.

✓ При ишемической болезни сердца и аритмии помогает отвар вереска. Залейте 25 г травы стака-

ном кипятка. Поставьте на маленький огонь и варите 8 минут. Затем дайте отвару настояться сутки в теплом месте. Пейте ежедневно, добавляя 60-70 мл средства в чашку с теплым чаем.

✓ Нормализует ритм сердца перечная мята. Залейте 1 чайн. ложку листьев растения стаканом кипятка, дайте настояться. Это количество мятного настоя пейте по утрам ежедневно.

✓ Это укрепляющее сосуди средство можно принимать при любых заболеваниях сердца. Сварите 25 куриных яиц. Отделите все желтки, измельчите и смешайте со стаканом оливкового масла. Храните в холодильнике. Ежедневно перед приемом пищи съедайте 1 чайн. ложку такого средства в течение недели. После шестидневного перерыва прием желткового снадобья повторите.

✓ При заболеваниях сердца и в период реабилитации после перенесенного инфаркта полезно пить березовый сок. Он укрепляет сердечную мышцу.

**В. Коломейко, кардиолог.**

**ЕСЛИ В ПУТИ ПРИХОДИТСЯ ПОДОЛГУ СИДЕТЬ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПЕЙТЕ НЕГАЗИРОВАННУЮ ВОДУ И СТАРАЙТЕСЬ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ РАЗМИНАТЬ НОГИ.**

## Одни удары четкие и ритмичные, а другие выпадают

**?** Когда я считаю у себя пульс, то замечаю, что какие-то удары четкие и ритмичные, а какие-то вовсе выпадают. С чем это может быть связано?

**Г. Донцова.**

Сделайте ЭКГ. Если нарушения ритма носят преходящий характер, нужно провести суточное мониторирование ЭКГ. Ощущение выпадения пульса, как правило, связано с экстрасистолией (внеочередными сердечными сокращениями) либо мерцательной аритмией. Лечение должно быть назначено кардиологом после обследования.

**В. Коломейко, кардиолог.**

## В прямой кишке полипы.

### Не рак ли это?

**?** Какие симптомы должны насторожить?

**С. Тимченко.**

Должно насторожить выделение крови из заднего прохода в любом виде и количестве. В этом случае необходимо провести обследование толстого кишечника (лучше сделать эндоскопическую колоноскопию, а не компьютерную томографию). Другим важным симптомом опухоли прямой кишки являются периодические боли в животе и запоры.

**А. Копылов, проктолог.**

# БОЛЬ ВАЛИТ С НОГ

**БОЛЬ В НОГЕ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ ВНЕЗАПНО, А МОЖЕТ БЕСПОКОИТЬ ДОЛГОЕ ВРЕМЯ, СНИЖАЯ АКТИВНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.**



**Н**есмотря на то, что прихрамываем и избегаем прогулок, мы порой не торопимся к врачу. Психологи считают, что людям свойственно придавать проблемам с конечностями меньше внимания, чем боли в животе или груди, где расположены внутренние органы. И зря.

## ПРИЧИНА №1 Радикулит

Проснулись утром, а встать на ногу не получается - сильная боль распространяется по ягоднице и дальше по задней поверхности бедра, иногда достигая пятки. Зачастую мы не понимаем, в чем дело, и сильно пугаемся, но если восстановить последовательность событий недавнего прошлого, наверняка вспомнится, что буквально вчера носили тяжести, двигали шкаф или сидели на сквозняке. Оказывается, так проявляется обострение остеохондроза позвоночника, протрузии или грыжи межпозвонкового диска, которое раньше было принято называть радикулитом. Почему же болит нога?

Причина этого проста - ягодичные мышцы снабжены нервами, отходящими от поясничного отдела позвоночника. При длительной травматизации и воспалении нервного корешка возникает постоянное напряжение мышц, из-за чего в них

накапливается молочная кислота и возникает боль. Кроме того, спазм грушевидной мышцы прижимает седалищный нерв к острым углам тазовой кости, возникает туннельный синдром и боль отдает в ногу по ходу нерва.

### Что делать?

Придется отлежаться, параллельно принимая курс противовоспалительных препаратов и миорелаксантов. Через несколько дней боль уменьшится, вернется способность передвигаться. Для выявления причины невролог назначит рентген и МРТ поясничного отдела позвоночника.

## ПРИЧИНА №2 Тромбоз глубоких вен нижней конечности

Это грозное состояние зачастую проходит незаметно, и первым его проявлением оказывается смертельно опасное осложнение - тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА). Так что если появились тянущая

## ТРОМБОЗ ПОВЕРХНОСТНЫХ ВЕН ГОЛЕНИ - МЕНЕЕ ОПАСНОЕ НО ГОРАЗДО БОЛЕЕ НЕПРИЯТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ. БОЛЬ ПРИ ЭТОМ СИЛЬНЕЕ.

боль в икроножных мышцах, отек ноги, набухли подкожные вены, возможно, это шанс вовремя сделать УЗИ глубоких вен. Если в них обнаружат тромбы, врач назначит гепарин, который растворит последние. В случае, когда большой фрагмент тромба свободно болтается в просвете сосуда (флотирует), требуется установка в нижнюю полую вену кава-фильтра - зонтика, способного задержать оторвавшийся тромб на его пути в легкие. Будьте особенно внимательны, если у вас есть провоцирующие тромбообразование факторы - недавняя травма ноги, длительное пребывание в гипсе, врожденные нарушения свертываемости крови, операции на малом тазу, длительный авиаперелет.

### Что делать?

Обратитесь к врачу. Если ваши подозрения подтвердятся, нужно как можно скорее пройти ультразвуковое исследование глубоких вен нижних конечностей с эффектом доплера (УЗДГ).

## ПРИЧИНА №3 Тромбофлебит

Тромбоз поверхностных вен голени - менее опасное, но гораздо более неприятное заболевание. Боль при этом намного сильнее, присоединяются и другие признаки воспаления - покраснение кожи над участком тромбоза, стреляющая боль при дотрагивании, выраженный местный отек. Часто по ходу всей затромбированной и воспаленной вены определяется плотный красный болезненный тяж. Диагностика тромбофлебита поверхностных вен проста, а в лечении добавляются антибиотики и местные средства - различные мази и примочки.

### Что делать?

Обратиться к хирургу, под контролем которого будет проходить лечение. Внимание: самолечение тромбофлебита может привести к опасным гнойным осложнениям (флегмона) и даже сепсису (заражению крови).

## ПРИЧИНА №4 Облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей

Появление атеросклеротических бляшек в артериях ног вызывает ухудшение кровоснабжения мышц и их ишемию. По аналогии с сердечной мышцей и стенокардией, икроножные мышцы испытывают при повышении нагрузки сильную боль. Чаще всего она попеременно появляется то в одной, то в другой ноге, развивается так называемая перемежающаяся хромота. Болезнь прогрессирует и дистанция безбо-

левой ходьбы постепенно снижается, а когда поражение сосудов станет особенно серьезным, боль может беспокоить даже в покое. Облитерирующий атеросклероз - это мужская болезнь, в большинстве случаев ей страдают курильщики после пятидесяти.

**Что делать?**

Если во время ходьбы у вас начала появляться боль в икроножных мышцах, скорее всего, у вас облитерирующий атеросклероз. Обратитесь к сосудистому хирургу, который проведет серию тестов и направит на УЗИ артерий ног. Обнаружение атеросклеротических бляшек, суживающих просвет сосуда более чем на 70%, подтвердит предварительный диагноз. Сегодня для улучшения кровоснабжения ног выполняют открытые шунтирующие операции и менее травматичное стентирование.

**ПРИЧИНА №5  
Коксартроз**

Возрастная дегенерация тазобедренного (одного или обоих) сустава в наше время происходит достаточно часто. Среди причин - врожденная слабость соединительной ткани, выраженное плоскостопие, большая нагрузка на суставы в течение жизни (профессиональный спорт, характер работы), а чаще - сочетание этих факторов. В наши дни болезнь молодеет и все чаще развивается у тех, кому «слегка за пятьдесят». Одним из первых проявлений заболевания является боль в районе пораженного сустава, спускающаяся вниз по ноге, вплоть до колена и даже пятки. Боль ноющая, усиливающаяся во время движений. Хронический спазм мышц вызывает скованность движения конечности и постоянную тянущую боль, которая не проходит в покое.

**Что делать?**

Диагностика коксартроза несложная - будет достаточно функционального осмотра травматолога-ортопеда и рентгенографии тазобедренных суставов в прямой и боковой проекциях. Сегодня протезирование этого сустава стало рутинной операцией, которую выполняют практически в любом возрасте. Она помогает не только избавиться от хронической боли в ноге и хромоты, но и полностью вернуть человека к активной жизни.

**Воду пейте не залпом, а маленькими глотками**

**?** Летом часто хочется пить. Но от холодной воды облегчение недолгое. А много пить людям с высоким давлением, как у меня, вредно...

А, Гурьянов.



Прохладительные напитки в жару только усиливают жажду, особенно если пить залпом. Быстрое поглощение воды стимулирует потоотделение, а вместе с потом уходят соли, которые удерживают жидкость. Поэтому лучше пить не спеша, подолгу удерживая воду во рту. Что-

бы меньше хотелось пить, попробуйте пососать кислые леденцы или черносливину. На Востоке, спасаясь от жары, аксакалы пьют горячий зеленый чай. Этот напиток содержит охлаждающие вещества. Причем этим свойством зеленый чай обладает, лишь пока не остыл. Но в день нельзя

выпивать больше 2-3 чашек, чтобы не раздражать стенки желудка. Слабозаваренный чай можно пить всем. А вот тот, что крепко заварен, не для вас. Он может приводить к учащению сердцебиения и повышению давления.

К. Витальева, терапевт.

**ЭТИ НАПИТКИ СГУЩАЮТ КРОВЬ**

**Слишком вязкая кровь повышает риск образования тромбов, а это - прямой путь к инфарктам и инсультам. Первая причина повышенной вязкости крови - неправильное питание, в том числе и употребление вредных напитков. Какие из них сгущают кровь?**

**Сладкая газировка**

Из-за употребления большого количества сахара нарушается функция кроветворения. Это вызывает развитие хронических заболеваний сердца и сосудов, метаболической и эндокринной систем. Откажитесь от газированных напитков с сахаром и его заменителями - фруктозой, аспартамом, сахарозой, декстрозой. Синтетические аналоги опаснее для организма, чем сам рафинад. Фруктоза, например, перерабатывается печенью, что увеличивает нагрузку на орган и ухудшает состояние крови.



ствий? Болезней сердца и сердечного приступа.

**Алкоголь**

Спиртные напитки также обладают мочегонным эффектом, особенно слабоалкогольное пиво. Крепкий алкоголь (коньяк, водка) нарушают работу пищеварительной системы. Они раздражают слизистую желудка и кишечника, мешают усвоению полезных веществ. Регулярное употребление этих напитков создает дефицит кальция, цинка, магния, которые участвуют в кроветворении и работе сердечно-сосудистой системы. Из-за их дефицита кровь густеет.

**Кофе, крепкий чай**

Эти напитки обладают выраженным мочегонным действием и активно выводят из организма воду. При густой крови уменьшение объема жидкости в теле опасно развитием осложнений: нарушением работы сердца, почек, головного мозга. Плюс под действием кофеина повышается интенсивность работы сердца, которое и так трудится под нагрузкой. Каких ждать послед-



**Настои трав**

Тысячелистник, зверобой, крапива - чемпионы по содержанию витамина К, который повышает свертываемость крови. Но, когда она и так густая, употребление этого витамина может обернуться образованием тромбов. Поэтому эти травы нужно исключить.

Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.



Эти два заболевания часто сочетаются друг с другом. встречаются они у каждой третьей женщины, которой уже исполнилось 60 лет.

## Остеопороз и остеоартроз - близкие родственники

### Что это за болезни?

Остеоартроз и остеопороз - заболевания, при которых снижается плотность костной ткани, что нередко приводит к переломам (в том числе шейки бедра), а в конечном счете к инвалидности и даже гибели. Что влияет на их появление?

### Наследственность

Если ваши родители страдали заболеваниями опорно-двигательного аппарата или у кого-то из них был перелом шейки бедра, то же самое может ожидать и вас.

Не ждите, пока наступит опасное заболевание, и пройдите обследование. Особенно если у вас уже был перелом лучевой кости, плеча, шейки бедра, ребра при падении с высоты своего роста, неловком движении.

Другойстораживающий признак - снижение роста более чем на 2 см за год или на 4 см по сравнению с ростом, который был у вас в юности. Это может говорить о переломе позвонков, который чаще всего проходит незаметно.

Остеопороз и остеоартроз - возрастные заболевания, и в первую очередь подстерегают женщин в постменопаузе, когда наступает резкий дефицит половых гормонов эстрогенов, которые играют важную роль в костном и суставном балансе. Пройдите обследование, которое включает в себя рентгенограмму проблемных суставов, денситометрию - определение минеральной плотности костной ткани, а также анализ на уровень кальция, креатинина в крови, в суточной моче. При необходимости врач назначит дополнительную диагностику: магниторезонансную томографию или артроскопию.

Не ждите, пока наступит опасное заболевание, и пройдите обследование.

необходимого для его усвоения витамина D (многие из нас недобирают и половины их дневной нормы с пищей), а также коллагена, необходимого для питания суставного хряща.

При остеопорозе ежедневно ешьте богатые кальцием молочные продукты (не менее трех порций в день), рыбу (особенно полезны консервы из сайры, кеты, лосось с проваренным скелетом), субпродукты, орехи, капусту, изюм, чернослив. А если потребуется, пройдите профилактический курс приема препаратов с содержанием витамина D и кальция.

### Недостаток полезных микроэлементов

При этих заболеваниях нередко наблюдается недостаток кальция и

### На заметку

✓ **Остеопороз, пожалуй, единственное заболевание, при котором худеть вредно, поскольку при снижении массы тела (особенно резкой) уменьшается объем многих тканей, в том числе мышечной и костной.**

✓ **При остеоартрозе же, напротив, вес нужно снижать, чтобы снять нагрузку с опорных суставов - тазобедренных и особенно коленных.**

### Недостаток движения

Из-за малоподвижного образа жизни мышцы постепенно ослабевают, что в свою очередь влечет за собой нарушения в костных и суставных структурах.

Самое полезное для профилактики остеоартроза и остеопороза - физические упражнения, направленные не на статическую, а на двигательную нагрузку (плавание, скандинавская ходьба, лыжные прогулки, танцы). Это позволяет укрепить различные группы мышц, замедлить потерю костной массы и предотвратить изменения в хрящевой ткани суставов.

**В. Левченко, остеопат.**

## УЧУ СВОИ ЛЕГКИЕ ДЫШАТЬ ПРАВИЛЬНО

Решила лечиться по газете. Не зная причины болезни, пила отвар корней и стеблей малины (1:1). В отвар капала нашатырно-анисовые капли (по 2 капли на 100 г отвара). Все эти годы такое лечение помогало, но мучения мои не заканчивались. А прошлым летом астма так себя проявила, что не знала, что делать. Упершись в стол руками, просила Бога о помощи.

**Три года назад заболела астмой. Чем только ни лечилась, даже ингалятор с сальбутамолом купила, но эффекта не было.**

Левым глазом (правый у меня слепой) увидела газету, лежащую на столе. Как она оказалась на столе? До сих пор считаю это чудом. На 3-й странице была напечатана статья «Аллергия на пыльцу». Начала читать ее и сделала вывод: надо немедленно убегать со своего огорода

и сада. Потому что все вокруг цветет: деревья, травы, овощи... Дочь с зятем забрали меня в город, и, не поверите, я дышала городским воздухом и чувствовала себя в раю. Астма присмирела, а потом и совсем исчезла. Мучают только ее остаточные явления.

При астме дыхание нарушается. Вдох и выдох из легких получается склеенным настолько, что лекарство из ингалятора не может туда попасть. Поэтому теперь я свои легкие учу дышать правильно, чтобы вдох и выдох были отдельными. Может, еще кому-нибудь поможет мой опыт исцеления от астмы.

**P. S.** Еще для себя хочу узнать, можно ли в домашних условиях приготовить любое эфирное масло?

**Т. Безъязыкова.**

# СГИБАЕШЬ НОГУ - БОЛИТ КОЛЕНА

Артрит и артроз тому виной. Это главные причины боли в колене при сгибании. Артрит коленного сустава развивается, когда хрящ внутри колена начинает постепенно изнашиваться и стираться. Со временем в хряще образуются микротрещины, из-за которых происходит его постепенная деформация и разрушение. Кроме того, что в процессе развития артрита хрящ изнашивается, начинается воспаление синовиальной оболочки, выстилающей капсулу, в которой располагается сустав. Человек с артритом коленного сустава испытывает ноющие, острые боли в колене при сгибании, во время сна и даже во время ходьбы по лестнице или когда пытается встать со стула.

Различают три вида артрита - остеоартрит, ревматоидный артрит и посттравматический. Все три вида могут стать причиной

**Чаще всего на боль в колене при сгибании жалуются те, кто дает чрезмерные нагрузки на коленный сустав. А он и сам по себе очень уязвим. Боль мешает нормально двигаться, не дает уснуть.**

боли в колене при сгибании, отека, скованности при движении, хруста и щелчков в колене.

Артроз вторая причина боли в коленях во время сгибания. Немаловажную роль в развитии этой болезни играют лишний вес, травмы суставов, занятия агрессивными видами спорта.

Какая разница между артрозом и артритом? При артрите причиной боли в колене при сгибании является воспаление сустава. При артрозе воспаления нет, но происходит постепенная деформация хряща. В остальном оба заболевания протекают похоже.

Несколько советов для облегчения боли. Они подходят для всех, кто страдает от болей в коленях.

☛ Регулярно занимайтесь лечебной гимнастикой. Она укрепляет мышцы, уменьшает боль и улучшает движение суставов.

☛ Избегайте чрезмерных физических нагрузок. Не поднимайте и не переносите тяжести. Не занимайтесь агрессивными видами спорта. Постарайтесь как можно меньше бегать и прыгать.

☛ Приведите в норму свой вес. Ожирение ускоряет развитие артроза и артрита.

☛ Носите специальные утягивающие коленные бинды, которые будут поддерживать колено в его естественном положении и примут на себя часть нагрузки.

☛ Защищайте коленные суставы от травм, ударов и ушибов.



☛ Принимайте обезболивающие препараты, если надо снять боль в колене и уменьшить воспаление. Такие лекарства надо принимать только под контролем врача. Иначе вы рискуете лечиться от несуществующей болезни бесполезными препаратами. Истинную причину боли в колене при сгибании может определить только врач.

**И. Л. Леденева, ортопед, врач высшей категории**

**В теплое время года уши болят чаще. Связано это с купанием в водоемах, особенно, если в уши попадает вода.**

## Солнце, пляж... теперь отит

### Симптомы наружного отита

Наружный отит менее опасный по сравнению со средним и внутренним, но самый распространенный. Бывает диффузным и ограниченным. Оба сопровождаются болью в ушах, но боль эта разного характера. При ограниченном наружном отите в наружном слуховом проходе образуется фурункул. Он дает о себе знать во время жевания, чистки ушей или когда вы их трете, то есть боль непостоянная. Фурункул созревает и лопается. Неприятные ощущения исчезают.

Менее приятен диффузный отит. Воспалется все ухо. Причиной может быть аллергия, бактерии или грибок (отомикоз). Чаще такой отит вызывают стафилококки, стрептококки и синегнойная палочка. Распознать его можно по сильной и постоянной боли. В ухе ноет, стреляет, зудит, повышается температура тела. Это сопровождается насморком, выделениями из ушей, уши закладывает.

Обычно первые признаки отита проявляются на следующий день после купания. Откладывать визит к отоларингологу не нужно. Могут возникнуть осложнения: распространение инфекции на соседние органы, развитие хронической формы. Более серьезные последствия вызывает отит у пожилых людей и больных сахарным диабетом, вплоть до разрушения хряща уха и костных структур.

### Как лечить больное ухо?

Самолечение может усугубить болезнь. Воспаленное ухо категорически нельзя греть и вообще лучше не трогать уши и обратиться к врачу. Причины отита разные, и разобраться в них может только профессионал. С помощью специального прибора или воронки он рассмотрит ухо, исследует слух, а если надо, то и ушные выделения. А чтобы найти очаг инфекции, может назначить анализ крови. И лишь потом подберет лечение.

**И. М. Рогожин, отоларинголог, врач высшей категории**



### Ухо заложило и стреляет

Любые, и тем более болевые ощущения в ухе (или ушах) часто сигнализируют о начале воспалительного процесса - отита. Те, кто страдает хроническим отитом, а также родители маленьких детей знают, что простудные заболевания отражаются на ушах. Причем летом уши болят чаще. Связано это с купанием в водоемах, особенно, если в уши попала вода. Дело в том, что она раздражает ушную секрет, и, как следствие, снижается защитная функция уха. Это способствует развитию патогенной микрофлоры. Так развивается наружный отит. По-другому такое воспаление называется «ухо пловца». Заболевание не опасно, если его вовремя обнаружить и пролечить.



## ЗУБНАЯ БОЛЬ БЫВАЕТ РАЗНОЙ

**1.** Резкая боль, такая, что «искры из глаз сыплются», когда вы нажимаете на зуб или когда врач допрагивается до сломанной пломбы или сломанного зуба. Сломанную пломбу легко заменить, но со сломанным зубом могут быть проблемы. Если трещина идет вертикально и доходит до канала, зуб придется удалить. Если трещина идет горизонтально, зуб можно спасти.

**2.** Чувствительность к холодному может возникать и в нормальном здоровом зубе. Причиной может быть слишком интенсивная чистка зуба, его разрушение или инфекция десен. Препараты для отбеливания зубов тоже могут повышать их чувствительность. Если у вас чувствительные зубы и нет проблем, требующих обращения к стоматологу, выбирайте мягкие щетки.

**3.** Постоянная неприятная боль, вызываемая застрявшей между зубами едой, разрушением зуба или воспалением. Процесс может быть болезненным настолько, что мешает ночному сну. Причина: гной скапливается в десне или челюсти и создает давление, вызывающее сильную боль и отек.

Не забывайте чистить зубы, даже если они у вас болят или во рту появились ранки. Больную область чистите осторожно и пользуйтесь специальными ополаскивателями (хлоргексидин, мирамистин). Можно использовать спиртовые настойки ромашки и календулы для полосканий (1 ст. ложка на 1/2 стакана кипяченой воды). Если между зубов застрял кусочек пищи, используйте зубную нить. Если болит зуб, к больному месту приложите холод. Никогда не прикладывайте к лицу и челюсти тепло, если это не посоветовал врач: оно может усилить отек и боль. От боли может помочь специальный гель с анестетиком (например, «Калгель»). Но в любом случае обязательно покажитесь врачу. Ешьте мягкую, нехолодную пищу, жуйте на здоровой стороне.

*С. Худасова, стоматолог, врач II категории.*

## СТЕАТОЗ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

**Это необратимый процесс, при котором здоровые клетки поджелудочной железы заменяются жировыми.**

Накопление жиров обычно происходит в печени или поджелудочной железе. Болезнь могут спровоцировать неправильное питание, злоупотребление алкоголем, курение, нехватка белка в организме, гормональные сбои, прием некоторых лекарств, сахарный диабет II типа. В зону риска попадают люди, страдающие ожирением и увлекающиеся диетами. Главная опасность стеатоза в том, что он протекает без симптомов. Человек спокойно живет и даже не подозревает, что в его организме начинаются серьезные нарушения. А между тем, если вовремя не начать лечить стеатоз поджелудочной железы, последствия могут быть необратимыми.

Первые симптомы заболевания появляются, когда жировая ткань замещает около 30% здоровых клеток органа. Это значит, что стеатоз перешел в тяжелую форму. На этом этапе нарушается стул, постоянно вздут живот,

причем независимо от того, что человек съел. Через несколько минут после приема пищи в области левого подреберья появляются тупые жгучие боли. Днимают то изжога, то тошнота, а в редких случаях и рвота. Больной чувствует слабость, усталость, сонливость, он быстро утомляется, плохо спит, мучается от бессонницы. Как только заметили эти симптомы, надо немедленно записаться на прием к доктору. Диагностика требует специального обследования, по результатам которого доктор может определить наличие заболевания и процент поврежденных тканей. Полноценное обследование - это УЗИ поджелудочной железы, анализы крови, посев мочи, магниторезонансная томография, контрастный рентген.

На основании полученных данных лечащий врач делает выводы о стадии развития заболевания и назначает такое лечение, которое сможет восстановить пораженные участки.

Лечение определяется тем, какая доля клеток поджелудочной железы оказалась замещенной жировой тканью. Если у больного диагностирована I стадия стеатоза, когда поражено меньше 30% органа, предпочтительно консервативное лечение препаратами, которые нормализуют количество ферментов, снижают выработку соляной кислоты и отвечают за выведение лишнего жира из поджелудочной, а также строгая диета. III стадия стеатоза практически неизлечима. Больному назначаются лекарства и препараты, снимающие боль. Иногда делают операцию.

*И. Янушевич, гастроэнтеролог, врач II категории.*

**ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЯВЛЯЮТСЯ, КОГДА ЖИРОВАЯ ТКАНЬ ЗАМЕЩАЕТ ОКОЛО 30% ЗДОРОВЫХ КЛЕТОК ОРГАНА.**

### Цветет

#### ШИПОВНИК

По несколько лепестков рекомендуется жевать при болезнях желудка и кишечника.



Приступ колики при желчнокаменной болезни может возникнуть из-за тряской езды, чрезмерной физической нагрузки, приема лекарств, вредных для печени.

### Тревожные симптомы

- ✓ Жжение в нижней части живота, усиление выделений - идите к гинекологу: загар и хлорная вода могут активировать миому матки, молочницу.
- ✓ Покраснение между пальцами ног, зуд - к микологу: это, вероятно, грибок.
- ✓ Пятна на теле, изменения родинок - посетите дерматолога.
- ✓ Запоры или разжиженный стул в течение недели - обратитесь к инфекционисту.

**Правда ли, что иногда боли в области позвоночника могут указывать на какие-то внутренние заболевания, а не только на остеохондроз, грыжу или перенапряжение?**

**О. Богданова.**

Действительно, случается и такое. Если у вас появляются резкие или тянущие боли в области шеи, проверьте печень и желчный пузырь. Боли в области правой лопатки сигнализируют о заболеваниях сердца. Боль вдоль позвоночника на уровне нижнегрудного отдела может появляться при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Поясничные боли могут говорить о проблемах в почках, мочевом пузыре, матке, яичниках или кишечнике. Если при болях в позвоночнике вам не помогают массаж, гимнастика и обезболивающие мази, если присутствуют другие неприятные симптомы - тошнота, учащенный пульс, беспо-

койство в животе, слабость и другие, не затягивайте и обратитесь к врачу.

**Л. Витальева, терапевт.**

**У меня гипертония. Можно ли пользоваться сосудосуживающими каплями для носа при насморке?**

**В. Жданова.**

Каплями при насморке можно пользоваться при любом давлении. У них местное действие, вызвать сужение сосудов по всему телу они не могут. Покупая капли, посмотрите, к какой группе препаратов они относятся. Средства на основе ксилометазолина самые слабые. А вот у средств на основе нафазолина сосудорасширяющее действие сильнее. Строго соблюдайте дозу. Если через 10 дней заложенность носа не прошла, обращайтесь к лор-врачу. Продолжать пользоваться каплями в таком случае не надо.

**В. Васильев, отоларинголог.**

**Нагноился палец. Нужно ли идти к хирургу? Это панариций?**

**Н. Корсунова.**

Панариций - это острое гнойное заболевание пальцев, которое возникает в результате попадания инфекции в мелкие ранки кожи (заноза, укол, заусенец и т.д.). Он может пройти самостоятельно, но лучше все-таки обратиться к хирургу. Если процесс тяжелый, то врач вам назначит антибиотики. В более серьезных случаях панариций приходится вскрывать.

Признаки: на месте ранки развивается гнойный очаг, ощущаются сильные дергающие боли в пальце. Он опухает, больной с трудом может им двигать. Кожа над гнойником становится красного цвета, горячей на ощупь. Кроме того, могут ощущаться общее недомогание и головные боли.

**Л. Дементьев, хирург.**



## В ГОРЛЕ ЧТО-ТО, КОМОК КАКОЙ-ТО...

**Раньше я недоумевала, почему некоторые люди покашливают, сами того не замечая? Меня лично это раздражало... А тут неожиданно для себя я тоже закряхтела...**

училась и теперь чувствую себя лучше. Ком в горле мало-помалу исчез.

**Юлия Резуцкая.**

В горле что-то мешало, комок какой-то. Еще казалось, что по задней стенке стекает слизь, и она не отхаркивается. Да и запах неприятный появился изо рта. Ощущения ужасные... В какой-то момент мне надоело мучиться. Отправилась к отоларингологу. Врач ничего постороннего в горле не нашел, комка не обнаружил. Только слизистая была рыхлая. Доктор предположил, что это последствия перенесенной простуды, и назначил курс лечения.

Целый месяц я капала в нос гормональные капли и полоскала горло, промывая миндалины. Но эффекта не было. Наверное, мне надо расслабиться, отдохнуть и постараться не акцентировать на горле внимания, решила я. Взяла

отпуск - не помогло... Снова отправилась к лору. Не найдя у меня проблем с горлом, он отправил на консультацию к эндокринологу - проверить щитовидную железу. Сдала анализы, сделала УЗИ - с эндокринологией все в норме. В отчаянии я опять пришла к отоларингологу. Почесав затылок, он дал направление на консультацию к гастроэнтерологу. Этот врач внимательно меня выслушал, долго выяснял мой рацион питания, есть ли заболевания желудка. На желудок я никогда не жаловалась. Но гастрит есть. У кого его нет в наши дни?! Да, периодически мучает изжога, тяжесть бывала, метеоризм - все это списывала на гастрит и еду на бегу.

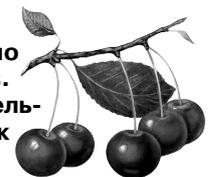
Гастроэнтеролог назначил анализы и гастроскопию, но уже сделал вывод: моя проблема не в горле, а в желудке! Вернее, в пи-

щевode: скорее всего, желудочный сок забрасывается обратно в пищевод и раздражает гортань. Вот когда я впервые услышала о диагнозе ларингофарингеальный рефлюкс. Прошла лечение. Но самая главная рекомендация врача была - перестать есть на бегу и не наедаться на ночь. Питаться часто и маленькими порциями. Исключить из рациона жирные продукты, а также те, которые раздражают пищевод: алкоголь, кофе, шоколад, цитрусовые, кислые фрукты и овощи. И чтобы избежать неприятных ощущений во сне, спать только на высокой подушке. Конечно, перейти к другому образу жизни удалось не сразу. Но я постепенно на-

### КОММЕНТАРИЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА.

Ларингофарингеальный рефлюкс - это заболевание пищевода, при котором пищеводный сфинктер не способен отрезать обратную дорогу кислоте желудочно-кишечного сока, и она попадает в гортань, вызывая ее воспаление. Это заболевание опасно своими осложнениями, не говоря о том, что сильно портит жизнь. Если консервативное лечение неэффективно, делается операция - фундопликация: из части желудка создается искусственный клапан во круг пищевода. Задача врача и пациента - уменьшить количество рефлюксов, тем самым снизить риск осложнений.

**Чай из плодоножек вишни - одно из лучших мочегонных средств. Он мягко, почти безболезненно измельчает и выводит камни, соль, песок из почек и мочевого пузыря.**



## ТРИ ОРЕШКА ДЛЯ СЕРДЦА

**Грецкие - самые полезные**

**?** *Слышала, что для сердца очень полезны орехи. Какие именно и в каких количествах?*

**З. Курышева.**

Все орехи очень полезны для людей с большим сердцем. Они снижают уровень вредного холестерина в крови, уменьшают риск тромбообразования, которое может привести к инфаркту. В орехах много полезных для сердца ненасыщенных жиров, включая жиры омега-3, витамина Е и клетчатки. Это хороший источник растительного белка. Нельзя сказать, что одни орехи полезнее других. Для сердца особенно хороши грецкие, кедровые, миндаль, фундук, pekan, фисташки и даже арахис, который относится к бобам. Но если есть орехи с солью, шоколадом или сахаром, они теряют свою пользу. Еще орехи очень калорийны, поэтому нужно следить за размером порций. В день рекомендуется съедать 3-4 ореха. Но даже 3-4 в неделю - уже хорошо. Чтобы польза была максимальной, ешьте орехи самых раз-

ных видов. Недавно ученые из США и Китая выяснили, что, если регулярно есть орехи, риск сердечных заболеваний снижается на 30%, а инфаркта - на 11%.

**Помидоров много не бывает!**

**?** *Много ем помидоров. Не навредят ли они в большом количестве?*

**Валентина.**

Ешьте на здоровье! Помидоры содержат много ликопина. Это вещество защищает женщин от рака

### Про баклажаны

✓ При регулярном употреблении блюд из баклажанов постепенно падает уровень холестерина.

✓ Вслед за этим замедляется развитие атеросклероза, что особенно важно для пожилых.

✓ Полезны баклажаны страдающим подагрой, так как выводят из организма соли.



молочной железы, а мужчин - от опухоли простаты. Полезного вещества становится больше, когда томаты запекают или тушат. Но учтите, если в почках или желчном пузыре есть камни, на помидоры не налегайте. В день - 1-2 штуки. Дело в том, что в томатах есть щавелевая кислота, которая может вызвать обострение болезни.

**Какие отруби выбрать!**

**?** *Хотела купить отруби, а в магазинах их так много. Какие самые полезные?*

**Инна.**

Самыми ценными считаются оболочки зерен пшеницы. В них содержится максимальное количество белков, полезных микроэлементов и витаминов. Особенно богаты пшеничные отруби цинком и селеном. На втором месте по питательной ценности и пользе стоят ржаные отруби. Их советуют есть тем, кто страдает запорами, отеками и ожирением. Третье место занимают рисовые отруби. В них мало цинка и селена, больше всего жира, но при этом много калия, витаминов группы В.

**Р. Блиновская, диетолог, врач I категории.**

### Идем на рынок

**Есть ли нитраты в картошке?**

Определить, что картошка выращена на минеральных, в том числе на азотных удобрениях, легко. Попробуйте ковырнуть ее ногтем. Если он легко вошел в клубень, брать такой картофель не стоит. Еще один признак избыточного количества нитратов - сочащаяся из надреза влага. Натуральный картофель упругий, из него не течет сок, а при повреждении кожицы слышится характерный треск.

### Выбираем перчик

При покупке болгарского перца посмотрите на его «попку». Четыре сектора или пять - это перец-девочка. В нем больше семян, он слаще и отлично подойдет для салатов. Три сектора - это перец-мальчик. Такой лучше использовать для термообработки.

## При стенозе поджелудочной железы

**Без диеты от медикаментозного лечения не будет никакого эффекта.**

Категорически запрещается жареная, жирная, соленая, копченая и сухая еда. Табу на весь алкоголь. Надо ограничить себя в курении, в идеале - полностью отказаться от сигарет. Нельзя есть сладости, кондитерские, хлебобулочные и мучные изделия. Не рекомендуется жирное мясо.

Ведь большая часть вредного холестерина переходит в бульон. Если его слить и добавить еще воды, в супе будет меньше животных жиров. Это так называемое отваривание на второй воде. Его рекомендуют при повышенном уровне холестерина и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Основу ежедневного меню должны составлять нежирные (в идеале - обезжиренные) молочные продукты, нежирное мясо (курица и говядина), рыба, крупы, злаковые и, конечно, свежие фрукты и овощи. С фруктами будьте осторожны. Цит-

русовые - под запретом. Лучше всего ограничиться яблоками, грушами, персиками, можно есть клубнику (в небольшом количестве). Картофель, капуста, редька, огурцы, помидоры, редис, баклажаны и патиссоны - ваша еда. Питаться надо дробно, то есть все продукты должны быть разделены на 5-6 маленьких порций.

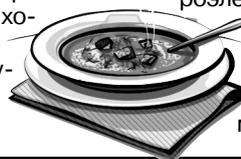


## БУЛЬОН ВАРИМ БЕЗ ЖИРОВ

**Отваривая мясо или жирную рыбу, мы удаляем лишний жир, холестерин.**

А вот овощной отвар, напротив, сливать не нужно. В него переходят из овощей все ценные микроэлементы и витамины. Для правильной варки овощи нужно натереть на крупной терке или мелко порезать.

Добавлять в кипящую воду и после закипания варить не более 5 минут. После этого огонь выключить, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться. Нежную зелень кладут после выключения огня или непосредственно перед подачей на стол.



## 1. Свекольный сок.

**Свекла** - чемпион по содержанию йода, который вместе с марганцем помогает мозгу, улучшает память. Витамин В12 незаменим при кроветворении и развитии нервных волокон. Бетаин улучшает работу печени. Калий и кальций укрепляют сердечно-сосудистую систему, цинк и железо - мышцы и иммунитет. Полезен сок из свеклы при атеросклерозе, гипертонии, холецистите, нарушениях нервной системы, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной утомляемости и обильных месячных, во время менопаузы. Начинайте пить свекольный сок с 1 чайн. ложки и доведите до 1/3 стакана 3 раза в день. Свекольный сок нужно разбавлять водой или сочетать с морковным (1:10). В чистом виде он может вызвать тошноту, рвоту, головокружение, тахикардию. Сок из



**Чтобы витамины и микроэлементы из сока усвоились на 100%, надо научиться правильно его пить.**

## Сок вместо таблеток

свеклы нельзя пить при болезнях почек, мочекаменной болезни, диарее, ревматизме, подагре, сахарном диабете, если кислотность желудка повышена.

## 2. Морковный сок.

Каротин, которого много в моркови улучшает зрение, повышает защитные функции организма. Витамин Е защищает клетки и ткани от повреждений, не дает образовываться холестериновым бляшкам. Магний регулирует давление. Поэтому, если у вас атеросклероз, гипертония, проблемы с сердечно-сосудистой системой, щитовидной желе-

зой, глазами, дерматит, экзема, ослабленный иммунитет, пейте по 0,5-1,5 л морковного сока в день.

Противопоказан при язве желудка, кишечника гастрите с повышенной кислотностью, энтерите.

## 3. Сок из петрушки.

В петрушке много витамина С, полезного для иммунитета. Витамины В1 и В2 поддерживают остроту зрения, обеспечивают организм энергией. Фосфор помогает работе мозга, магний отвечает за давление, инулин регулирует обмен веществ, выводит холестерин. Попробуйте полегчить соком петрушки

Пить нужно свежеприготовленные соки. Исключение составляет только свекольный - ему надо дать отстояться 2 часа в холодильнике в открытом виде.



✓ Овощные соки пьют не позднее чем за полчаса до еды или в промежутках между основными приемами пищи.

✓ Сок нужно пить медленно, через соломинку, чтобы не повредить зубную эмаль.

при болезнях кожи, почек, глаз, сахарном диабете, атеросклерозе. Пейте по 1/2-1 ст. ложке 3 раза в день. Можно добавлять в другие соки. Противопоказан при обострении гастрита (язвы), беременности.

## 4. Капустный сок.

Витамин С, которого в капусте не меньше, чем в апельсинах, укрепляет сосуды, кожу, кости, иммунитет.

Тартроновая кислота помогает похудеть, так как замедляет переработку углеводов в жиры. Клетчатка улучшает работу желудка и кишечника. Полезен капустный сок при гастрите, пониженной кислотности, энтерите, колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, снижении иммунитета, нарушениях нервной системы, гипертонии и ожирении. Пить нужно по 1 стакану сока 3 раза в день за 40 минут до еды.

Противопоказан при обострении заболеваний поджелудочной, почек, при гастрите с повышенной кислотностью.

**М. Куземкина, диетолог, врач I категории.**



## ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.

- В сутки выпивайте примерно 2 л воды.
- Снизьте потребление кофеина. Он содержится в черном чае и кофе. Постарайтесь обходиться без газированных напитков и энергетиков.
- Мед, сахар, острые приправы, маринованные продукты вредят мочевому пузырю.
- Помните, что соль задерживает воду в организме, а это может стать причиной раздражения мочевого пузыря.
- Пищу желательно готовить на пару, овощей в

меню должно быть достаточно много.

• К проблемам с мочевым пузырем может привести употребление цитрусовых и ананасов.

• Клюква предотвращает появление камней. Бананы и яблоки хорошо выводят из организма токсины.

• Не забывайте и про отруби. Они



улучшают кровоснабжение в мочевом пузыре.

• Облепиха благодаря провитамина А помогает этому органу сокращаться.

• Семена тыквы - источник витамина Е - стимулируют работу мочевого пузыря.

**P.S.** Не откладывайте мочеиспускание надолго - заставание мочи может привести к циститу.

### Хозяйке на заметку

**Собранные грибы нельзя хранить в холодильнике, тем более в полиэтиленовом пакете. Принесли из леса корзинку - и сразу в обработку.**

## Приправа для стройности

Острая пища усиливает пищеварение и обмен веществ, тем самым помогая организму сжигать лишние жиры. Помидоры, яблоки, чеснок измельчите в блендере, взяв их в той пропорции, которая вам больше нравится. На поллитровую баночку такого соуса добавьте 1 чайн. ложку красного молотого перца. Смесь используйте как приправу к самым различным блюдам. Но если у вас гастрит или язва желудка, такой соус вам противопоказан.





# ЦЕЛЕБНЫЙ ГРИБ ВЕШЕНКА

**Королем грибов в народе считается белый, а скромную вешенку многие даже не замечают. И зря! По количеству полезных веществ она вполне может завоевать пальму первенства.**

**У**стричный гриб, чинарик, подвешень - это все она, вешенка обыкновенная. Вешенка - древесный гриб, в дикой природе она растет на сухих пнях и сухостоях. Более ста лет назад вешенки начали культивировать в Германии, потом эта практика дошла и до нас. Сейчас эти грибы продаются практически в каждом супермаркете.

## Вместо мяса и молока

По содержанию белков вешенка обходит все овощи и близка к мясу и молоку. Ее белок после термической обработки усваивается человеческим организмом на 70%.

В вешенке мало калорий (всего около 40 ккал), что делает ее незаменимым продуктом для худеющих. Этот гриб дает быстрое чувство насыщения: добавление вешенок в меню во время диеты помогает снизить количество потребляемой пищи почти в два раза.

В состав гриба входят аминокислоты лизин, валин, триптофан, лейцин и другие, а также витамины группы В, С, D, Е, РР. В вешенках содержится много магния, калия, а по содержанию фосфора они опережают все другие грибы.

Вешенка содержит бета-глюкан - полисахарид, который укрепляет иммунитет. Некоторые врачи даже говорят о его противораковом эффекте, но пока это только предположения. А вот то, что грибы повышают естественный иммунитет организма в сезон простуд, сомнений не вызывает. Также благодаря бета-глюкану они способны снижать уровень глюкозы и холестерина в крови. В медицине это свойство активно используется: терапевты нередко назначают пациентам принимать порошок из

вешенок по 1 ст. л. в день для выведения вредного холестерина.

Вешенки хорошо влияют на развитие костной ткани, а их целебный сок прекращает размножение кишечной палочки. Была также отмечена уникальная способность гриба выводить из организма продукты радиации и остатки антибиотиков.

## Будьте осторожны!

Несмотря на полезные свойства, вешенки, как и другие грибы, относятся к «тяжелой» пище - на их переваривание организм затрачивает много сил. Именно поэтому диетологи не советуют употреблять вешенки детям до пяти лет, пожилым и ослабленным болезнями людям.

Соленые и маринованные грибы противопоказаны людям с болезнями почек, а жареные - тем, кто страдает заболеваниями печени. Также стоит помнить, что грибы содержат неперевариваемый человеческим организмом хитин, поэтому употреблять вешенки можно только после тепловой обработки.

Самое главное - соблюдать умеренность. Пусть вешенки появляются на вашем столе регулярно, но в не-

большом количестве и не чаще 1-2 раз в неделю.

## Покупаем и готовим!

При покупке обратите внимание на цвет гриба: он должен быть однородным светло-серым, с коричневым оттенком. Качественная вешенка небольшого размера, упругая, не крошится и не ломается в руках, почти не имеет запаха. Если на шляпке заметны трещинки, а мякоть серая и жесткая - гриб старый. Вешенки легко втягивают в себя радиацию из почвы, поэтому употребляются только грибы, выращенные на специальных экологически чистых фермах.

Готовятся они быстро - около 7 минут. В пищу обычно идет только шляпка: опытные кулинары не режут ее, а разделяют волокна руками. Ножка тоже съедобна, но имеет более грубую волокнистую структуру, что не всем придется по вкусу.

Считается, что после термической обработки вешенка почти полностью сохраняет полезные свойства, в отличие от других грибов, теряющих до 75% витаминов. Лучше всего вешенки раскрываются в компании с овощами и яйцами.

**Хранить вешенки при комнатной температуре можно около суток, в холодильнике - не более 5 дней. Хотите сохранить грибы дольше? Заморозьте их!**

## Крем-суп из вешенок

**Вам потребуется (на 1 л супа): вешенки - 300 г, картофель - 500 г, сметана - 3 ст. л., лук - 1 шт., масло сливочное - 40 г, соль и зелень - по вкусу.**

**В**ешенки промойте, отделите ножки от шляпок. Ножки нарежьте, залейте водой и поставьте на огонь. После закипания воды добавьте нарезанный картофель и варите до готовности. Ножки достаньте из бульона и выбросьте. Картошку измельчите до пюреобразного состояния и

переложите в бульон. В сковороде растопите масло и обжарьте на нем нарезанные лук и шляпки грибов. Когда из грибов испарится влага, переложите смесь в блендер и измельчите. Смешайте с бульоном. Добавьте соль, сметану, зелень и доведите суп до кипения.

# Отдыхай!

←	Таблица, составленная Глобой	Специалист по вопросам старения																	Самая сухая пустыня
	☺ ☺ ☺ - Сегодня увидела, как девочка лет 15-ти покупает омолаживающий крем. Ну, мне тогда на пенсию пора! - Может ей 40, просто крем хороший...					Храбрость		Японский остров		"Пармская ..." Стендаля									↓
	☺ ☺ ☺ В маршрутке. Пассажир: - Остановите, пожалуйста, у красного Мерседеса! Водитель: - Красный Мерседес уезжает, догонять?					И длинна, и ширина	"Комсомолка" в "Роспечати"		Жирная астраханская сельдь		Римский император								↓
						Греческая буква													↓
							Архитектурный облом												→
	Устроенная неразбериха	Индейцы из Теночтитлана		Двенадцать	Мозаичный материал					Родственник кобры					Газель из саванны				
Он же архиерей	Помочи для штанов	Душа политической партии		Святылище храма в Элладе	...- ВОИН	Непобедимая флотилия													↓
				Река в Иркутской области					Прибавление посетителей	Опора в виде сруба					Холмистое плоскогорье				↓
	У него "тулуп" колюч					Речной родич зубатого кита													↓
			Уютное канапе		Литейная форма					Урожай с заливного луга					Персия сегодня				↓
							Экстра-сенс ... Ванг												↓
	"Морщинистый" гриб	Парижский воришка								Лепешка торта									→
		Мощничество	Японская фотокамера		Полюс батареи	Туристическая дорожка													"Троица" Рублева
							Спартанский холоп	Злободневная ...	Повозка для студенческой поры										↓
	Мухомор	Синтетический брюлик																	→
					Дзюдоист ... Бишоф														→
Тара из газетки	Угнетатель	Место работы акушерок																	→
						Московский театр													→



## НАТАЛЬЯ ПОДОЛЬСКАЯ:

### «Не устаю говорить, что мне очень повезло с мужем»

- Наталья, видела в Instagram, что не так давно в вашей семье было грандиозное гуляние. Расскажите, что отмечали?

- Это был день рождения Тему, ему исполнилось 5 лет, а также день нашей свадьбы — в этом году исполнилось 10 лет этому событию. Ну и 15 лет назад мы познакомились. Вот такие красивые даты у нас получились. Карантин, конечно, внес свои коррективы. Но все равно я решила устроить праздник.

- Подарков, наверное, привезли немало...

- Ну, конечно. Дедушка с бабушкой подарили желанный электрический самокат. А мы с Володей подарили собаку, долго готовились

к этому событию. Так что теперь у нас еще один маленький ребенок в семье — щенок кавалера кинг-чарльз-спаниеля. Мы тщательно отнеслись к выбору породы. Самым большим аргументом для меня стал тот факт, что этой породе желанны жаркие детские объятия. Кавалеры любят маленьких деток.

- Ну а как вы отметили вашу годовщину с Владимиром? Наверное, как-то тоже поздравили друг друга?

- Мы обнялись и поцеловались. (Смеется.) Все-таки в этот день все внимание было на Тему.

- Наталья, расскажите, а насколько трудно было в целом

выдерживать режим самоизоляции?

- Самое прикольное — это осознавать, как человек ко всему привыкает. Мы настолько привыкли никуда не выходить — только в исключительных случаях: в магазин, в аптеку. Сидеть дома очень затягивает. Нам очень повезло в контексте карантина. Просто мы живем за городом. И уже никуда и не хочется ехать, хотя можно отправиться в Москву и просто погулять. Не знаю, когда восстановится гастроляно-концертная деятельность. Я надеюсь, что к концу лета. Потому что, мне кажется, люди стали бояться друг друга. Хотя уверена, что желание повеселиться и погулять у всех безмерное.

- За время нахождения дома у вас появились какие-то новые привычки?

- Я всегда встаю два раза в день. В первый раз — в 8 утра к ребенку: умываю его, обнимаю, одеваю, целую и иду прекрасно досыпать на пару часиков. В изоляции на карантине я стала вставать позднее, бывало, ставила будильник на 11.30. Конечно, это поздно, но когда никуда не надо ехать, получается, что так можно. Сейчас пытаюсь перейти на более ранний режим.

- Судя по вашим фотографиям, вы во время карантина совсем и не поправились...

- Да, я не похудела, но и не поправилась, потому что у меня давно сложилась привычка благодаря Теме: я ужинаю в промежуток с 7 до 8 вечера. Это мой последний прием пищи. У меня нет ночных дожоров. Такое случается редко, в исключительных случаях.

- Ну а если вы на гастролях, концертах? Там же в 7 вечера не поешь...

- Ты просто затрачиваешь больше энергии и физических сил. Легкий ужин — это заслуженная награда после концерта. Ну а потом, в обычной жизни я всегда занималась спортом по 3—4 раза в неделю, поэтому метаболизм налажен.

- Наталья, а вам удалось поработать за время карантина?

- Да, сейчас появился удивительный формат домашних онлайн-концертов. Их у меня было несколько в течение карантина. В нашей семье родился новый формат: Володя аккомпанировал мне на фортепиано, а я пела. Песни приобрели новое звучание, такое англаговое, лиричное. Такие онлайн-концерты очень непросто физически, видимо, потому, что нет взаимобмена. Правда, мама мне аплодировала. (Смеется.)

- А с супругом вы друг друга поддерживали все эти три месяца на изоляции?

- Мы всегда друг друга поддерживали и поддерживаем. Карантин

тут ни при чем. Могу сказать, что за это время наши отношения не ухудшились и не улучшились. Они как были хорошими, так и остались. Мы стали смотреть вместе новые сериалы, раньше у меня не хватало на это времени и сил. И почему я стала так поздно просыпаться — потому что раньше двух не удавалось лечь спать.

**- То, что вы совершенно спокойно выдержали три месяца вместе, не удивительно: вы ведь вместе уже 15 лет. За это время у вас бывали какие-то кризисы в отношениях? Как вы их пережили?**

- Конечно, в начале отношений у нас были этапы притирания, скандалов, ссор и хлопанья дверьми. Но уже тогда, в начале общения, у нас появились правила, я считаю, благодаря Володе. Например, мы никогда не позволяем себе неуважительного тона по отношению друг ко другу. Во-первых, — это вещь очень заразная. Если с тобой кто-то начнет говорить раздражительно, ты волей-неволей начнешь тоже так отвечать. А во-вторых, нельзя повышать друг на друга голос. У нас также запрещено бросать трубки, даже если возникает какой-то конфликтный разговор. Володя меня приучил к этому, когда пару раз отключал телефон на сутки после того, как я бросала трубку. Больше я так не делала. (Смеется.) Это очень эффективный метод.

И есть еще одно правило. Мне кажется, оно очень милое. Когда кто-то друг другу звонит, не произносить слово «алё», а сразу говорить: «Вовочка», «Любимая». То есть сразу обращаться ласково и нежно. Это очень для нас важно, и вообще это очень крутая штука. Просто «алё» вы отвечаете всем, а когда вы видите, что вас набрал родной человек, надо сразу показать ему, что вы рады, что он позвонил, назвав его ласково.

**- Ну а кто в вашей семье первым идет на уступки в случае какой-то ссоры?**

- Оба. Я не устаю говорить, что мне очень повезло с мужем. Не знаю, за какой такой поступок меня так наградили в жизни. Я себя в этих отношениях чувствую абсолютно счастливой и, главное, свободной. Я никогда не боюсь осуждения с его стороны: ни за свои слова, ни за свои поступки, ни за свои мысли, действия и так далее. Я себя чувствую в своей семье и со своим мужем абсолютно свободным человеком, который вправе действовать и решать самостоятельно.

**- Как вы считаете, нужно ли поддерживать романтику в отношениях, которые уже длятся столько лет?**

- Конечно, нужно. Я иногда Вове говорю: «Ты меня должен пригла-

сить на свидание». Это значит, что мы должны с ним отправиться в какой-нибудь красивый ресторан. Не в привычный, где мы останавливаемся по дороге домой, чтобы быстро поесть. А чтобы была красивая обстановка, вкусная еда, вино и так далее. Еще может быть поход в кино. Наша классическая программа: сначала кинотеатр, потом — ресторан. Если наоборот, до кинотеатра может дело не дойти. А потом у нас такая профессия: гастроли и очень частая смена мест. Сам концерт — это же волшебное действо. Когда ты за кулисами ждешь своего выхода и вдруг услышала опять его песню... И опять раз — и влюбилась. Потому что он такой крутой, когда поет. (Улыбается.) В нашем образе жизни и нашей профессии, конечно, очень много романтики.

**- 10 лет — это не шутки. Как вы считаете, что делает ваш брак настолько крепким?**

- Первоначально это просто дикая, безумная любовь. Мы просто не могли дышать друг без друга. Я помню, был случай, когда Вове нужно было на 3 дня улететь в Прагу. И я на следующий день не могла встать с кровати, мне так было плохо физически, я просто помирала без него. И когда он прилетел, я поехала в аэропорт его встречать с надувными шариками и табличкой «Жду хозяина» — я родилась в год Собаки. А тетеньки так прониклись, что провели меня к выходу из кармана. И я его там встречала. А он меня тогда задаривал украшениями Swarovski — это был 2006-й год, и я тогда просто была в восторге. После этого он любит шутить, что больше меня этими украшениями не удивишь. (Смеется.) Так что первоначально это безумная любовь, а когда уже проходит горячая страсть, остается просто любовь и понимание того, что розовые очки сняли с моих глаз, но, в принципе, ничего не изменилось. То есть пазл совпал. Я считаю, что нам просто повезло.

**- Вы пытаетесь объяснять ребенку, что такое хорошо, а что такое плохо?**

- Безусловно. Во-первых, хоть об этом и не модно говорить, но я Боженьке обещала причащать ребенка каждую неделю, если он мне его даст. До карантина я так и делала: мы ходили в храм и причащали Тему каждую неделю, я причащались реже. Каждое утро и каждый вечер мы обязательно читаем молитвы. Я считаю, что это очень важно, чтобы ребенок с детства был приучен к вере. Мне кажется, что сейчас самая большая проблема нашего общества — это то, что нет веры в душе, люди не работают над своей душой. Потом я очень много времени уделяю образованию сына, он



С сыном Темой



С мужем Владимиром Пресняковым

у нас уже умеет читать.

**- Ну а иные увлечения, кроме учебы, есть у ребенка?**

- Конечно. Тема очень спортивный, подвижный, живой парень. До карантина мы посещали батутную секцию три раза в неделю, ОФП, сын занимался плаванием, плавать самостоятельно он умеет с трех лет. Когда он один в бассейне, я спокойна. Я, конечно, рядышком, но могу не заходить в бассейн, а просто наблюдать.

**- Вы уже думаете, куда этим летом поедете?**

- Это первое лето за пять лет после появления Темы, когда у меня не было планов заранее: никаких билетов не покупала. Я, конечно, лелею надежду, что мы сможем хотя бы в августе вырваться на море. Но, в принципе, всю эту ситуацию с самоизоляцией я приняла.



Рогатых мужей меньше, чем разочарованных жен.  
*Жак Деваль, писатель*

слишком тягостная для мужчины, чтобы он решил еще раз сходить налево.

## НЕ СОТВОРИ СЕБЕ КУМИРА

Многие женщины забывают о заповедях, которые предупреждают нас о последствиях любого идолопоклонничества, и ставят мужчину во главу не только угла, но и всей своей жизни. Они ухаживают за ним, опекают, делают его существование похожим на сказку, а взамен не получают ровным счетом ничего.

Когда после столь самозабвенной службы собственному мужу Ирина узнала, что супруг ей изменяет, она вышла из себя. «Да сколько можно?!» - это был настоящий крик души. И тут она наконец-то поняла, что и о себе позаботиться пора. Ирочка не стала горевать, а быстренько сбегала к хорошему парикмахеру, заглянула в парурейку магазинов (обновить гардероб в данной ситуации совсем не помешает), записалась на курсы визажа (давняя мечта) и йоги! Воспрянувшая духом и телом «все еще жена» показала изменнику чуть ли не другой женщиной. Той, за которой хочется ухаживать, дарить цветы и осыпать комплиментами. Зачем ему в таком случае любовница?

## БРАГА НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Еще более оригинально поступила моя подруга Лариса. Дама общительная и искренне тянущаяся к людям, Ларочка решила, что любовница - тоже человек, а значит, с ней непременно нужно познакомиться. После первой неловкой встречи в офисе у супруга (когда Лариса вошла, девушка царственно восседала на коленях мужа, поглаживая... не будем вдаваться в подробности, что именно) она решила назначить искусительнице второе свидание.

Они встретились в кофейне. Разлучница нервничала, но уже через несколько минут поняла, что вцепляться ей в волосы никто не собирается. Оказалось, этой милой девушке совсем не нужен Ларин муж, давно разменявший пятый десяток. А его деньги, как поняла разочарованная красавица, вместе со всем остальным «богатством» всецело принадлежат законной супруге. И тут же предпочла вернуть незадачливую ловеласа «в семью».

## КАК ПЕРЕЖИТЬ ИЗМЕНУ И ИЗВЛЕЧЬ ИЗ ЭТОГО ПОЛЬЗУ

**Вы возвращаетесь домой чуть раньше и застаете своего благоверного на месте преступления в постели с дамой... Стоп, никаких истерик! Спокойно, без лишних эмоций снимите лапшу с ушей, помогите провинившимся принять надлежащий вид и приготовьтесь дать грамотный отпор.**

**И** так, «Чего я хочу?» - вот первый вопрос, который стоит задать себе, отойдя от первого шока по поводу измены мужа. Если супруг давно опостылел и вы не раз подумывали о том, чтобы оставить его за бортом собственной жизни, измена - отличный повод осуществить свои мечты. Если же он по-прежнему для вас самый любимый и лучший во всем межгалактическом пространстве, будьте мудрее. Ведь именно мудрость меньше всего ожидает увидеть в нас мужчину в ответ на свое предательство.

### СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

Бурную и сверхэмоциональную Анечку еще никто не видел такой невозмутимой. Даже ее муж Олег, врасплох застигнутый за поглаживанием чужой женской коленки в кафе. Покинув место его преступления с гордо поднятой головой, Аня решила идти по другому пути.

В последующие несколько недель супруг ждал от жены упреков, слез, страданий - ну хоть какой-нибудь реакции! - но так и не дождался. А потом началось и вовсе неве-

роятное. Олег по собственной инициативе взялся за ремонт кухни, перелатал протекающую крышу на даче, даже купил билеты на двоих в теплую страну. А что же Аня? Она молча принимала все положительные изменения в проштрафившемся муже, зная, что его чувство вины - слишком благодатная почва, чтобы прекратить ее возделывать. И



**Некоторые жены заводят знакомство с любовницей мужа. Им с ней есть что обсудить!**

**Некоторые считают, что если мужчина хочет уйти, он непременно это сделает. Никакие ухищрения не помогут. Но другие сомневаются: смотря что ему предложить...**

**П**ишу эти строки и смотрю на календарь. Сегодня ровно год, как я оформила развод с мужем. Боль от его ухода сменилась равнодушием, хотя я думала, это никогда не произойдет. Больше всего меня раздражало, когда говорили: «Сама виновата! Надо было думать, чем удержать мужа!» А разве это возможно? Спустя время я решила понаблюдать за знакомыми мне парами и выяснить, получалось ли это у них.

### **«ДОРОГОЙ, У НАС БУДЕТ РЕБЕНОК»**

Игорь и Маша прожили в браке три года. Практически сразу стало ясно: этот союз - ошибка, которая связала двух совершенно разных людей. Но Машка любила и ничего поделаться с собой не могла. Даже когда муж откровенно стал говорить ей о том, что любовь прошла, девушка не желала верить. А тут еще подруги подначивали: «Роди ему ребенка! Он тебе будет благодарен!» И Маша забеременела. А когда объявила новость супругу, тот схватился за голову, но совсем не от радости. Как он, взростлый мужчина, мог попасть в такую ловушку! Это же классическая женская схема! Пока Маша ждала от охладевшего мужчины признаний в любви, тот уже шел подавать документы на развод. Будущий ребенок не возродил былых чувств, а лишь ускорил процесс расставания. «Я буду помогать тебе материально, - заверил Игорь Машу. - Но ребенок не должен видеть несчастных родителей. А с тобой я несчастен». И ушел. Маша родила и теперь воспитывает сына в одиночку.

### **«ВСПОМНИ, С ЧЕГО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ»**

Десять лет - серьезная дата для брачного союза. За это время и чувства могут охладеть, и претензии друг к другу появиться. Так случилось и у Михаила с Катей. Повседневный быт съел их семью не сразу. Сначала супруг стал чаще задерживаться на работе. Катя думала - любовница! Но нет... Просто дома ему стало банально скучно. А уж после появления в семье ребенка жена и вовсе погрязла в пеленках. Миша остался не у дел. Когда семья была на грани распада и супруг придумывал пути для отступления, Катя произнесла важную фразу: «Вспомни, с чего все начиналось...»



## **ЧЕМ УДЕРЖАТЬ МУЖА?**

И ведь действительно десять лет назад они были такими влюбленными, беззаботными. Было принято совместное решение всколыхнуть былые чувства. Сын в срочном порядке отправился к бабушке, а супруги устроили себе экскурс в историю. Сходили в кино, покатались на колесе обозрения, провели ночь в отеле (прямо как в молодости!), погуляли по набережной. Под конец им стало ясно: чувства не ушли, они, как старая мебель, покрыты пылью и паутиной. Но все еще можно возродить! С тех пор раз в неделю Миша и Катя отдают ребенка бабушке, а сами проводят бесценное время друг с другом - как раньше.

### **«У МЕНЯ ЕСТЬ ДРУГОЙ»**

Все, кто знал Настю, не сомневались - ее верность мужу неоспорима. И дело было даже не в любви, а в том, что по своему характеру девушка была не способна завести роман на стороне. Уверен был в верности жены и муж Насти - Павел. Поэтому когда в коллективе, где они вместе работали, поползли слухи о якобы «любовнике Насти», Паша сначала рукой махнул. Но это оказалось секретарша Светочка. Это она по доброте душевной предложила Насте разжечь в муже былую страсть за счет нового мужчины. «Пускай поревнует тебя, - дала Света ценный совет. - Никому не интересны женщины, которые никому не интересны!» Цитаты Светы можно было записывать, и Настя ей мигом поверила. Обратила свое внимание на замкнутого IT-специалиста Никиту. Подумала: пофлиртую с ним немножко, ничего страшного не случится. И пошло-поехало! Через месяц слухи перестали быть слухами. Настя

объявила мужу о своем уходе. Тот явно не ожидал такого поворота событий...

### **«Я ИЗМЕНИЛАСЬ»**

«Я люблю тебя, но мне с тобой скучно. Не обижайся», - так жестко начал свой разговор Влад, муж Инны. Вместе они прожили шесть лет, но в последние годы их брак действительно стал напоминать вялотекущую мыльную оперу. Инна, решив, что мужчина теперь уже точно у нее в кармане, перестала следить за собой, чем-либо увлекаться. Но как только женщина поняла, что под угрозой ее брак и любовь, тут же реабилитировалась. Первым пунктом поставила для себя уход за внешностью. Вновь сидеть в кресле у парикмахера было непривычно, но результат превзошел все ожидания.

Новая стрижка и окрашивание помогли Инне сбросить минимум 5 лет. Первые морщины убрал косметолог, недостатки фигуры скорректировал фитнес-тренер, а образ освежила сама Инна, впервые за несколько лет отправившись за новым гардеробом в магазин, а не покупая вещи в Интернете. Вспоминать былое было сложно, но, перебрав старые папки, женщина удивилась, что раньше очень любила рисовать, а еще регулярно посещала литературные чтения. На следующей творческой встрече ее уже ждали друзья. Они были поражены переменами и честно признались: «Мы думали, ты никогда не вылезешь из этого кокона». Но больше всего был удивлен Влад. Он и не думал, что одной фразой может перевернуть жизнь их семьи с ног на голову. У него получилось!

**Анна Земскова.**

# ВЕСЕЛО ЖИВЕМ

Знаменитости нередко попадают впросак. В нашем обзоре звездных казусов - четыре певицы и один актер, которые умеют выходить из нелепых ситуаций с юмором и самоиронией.



## Бритни Спирс, певица

Дебютный альбом «Baby One More Time» Бритни выпустила в 17 лет и немедленно стала суперзвездой. Хиты с этого диска мы до сих пор узнаем с трех нот. Впрочем, за эти годы певица впечатляла публику не только музыкой: ее сумасшедшие выходы привлекали едва ли не больше внимания. Она брилась налысо, выходила замуж в Вегасе, забывала надеть нижнее белье под мини-юбку. Бритни много раз оказывалась на обложках таблоидов из-за своих сложных отношений не только с алкоголем и наркотиками, но и с географией! «Всегда хотела побывать за океаном. Например, в Канаде». «Никогда не хотела посетить Японию, потому что не люблю рыбу, а она популярна в Африке». «Не думаю, что готова к бродвейским постановкам. Начинать нужно с чего-то маленького - Лондона или, может быть, Англии». Спирс рисует свой глобус, перемешивая континенты, страны и города. Ее саму это совершенно не смущает: столь вопиющую необразованность певица называет частью своего шарма. Мы смеемся, и она тоже.

• • •

**«Я встречала много желающих выглядеть умнее и лучше, чем они есть на самом деле. Такие люди как раз и вызывают смех. Думаю, не только у меня»**

## Зак Эфрон, актер

Эфрон давно не новичок на красных дорожках, он боец опытный. Ритуал отработан: вышел, улыбнулся, поприветствовал публику, подмигнул фотографам. Но на премьере мультфильма «Лоракс», в котором актер озвучил одного из героев, привычный алгоритм дал сбой. Зак вытащил руку из кармана, чтобы помахать зрителям, и ему под ноги упал презерватив. Не с неба, а из кармана. Видимо, после представления детского фильма у Зака были взрослые планы на вечер. Он смутился, слегка покраснел, нервно заулыбался, поднял потерю и исчез в дверях кинотеатра. Первые пару дней Эфрон отказывался комментировать неловкий момент. Но потом собрался с мыслями и дал отличное интервью. «Безопасный секс - важный месседж, и чем раньше ребенок узнает об этом, тем лучше», -



сказал он. Дети (и взрослые), слушайте дядю Зака, он плохого не посоветует!

• • •

**«Мне никогда не приходило в голову проверять карманы перед выходом на красную дорожку, но теперь я буду это делать»**

### **Кристина Орбакайте, певица**

Единицы российских артистов действительно умеют петь вживую, и Орбакайте - одна из них. Но далеко не всегда концертные площадки могут обеспечить качественный живой звук, и тогда выступать под фонограмму кажется надежнее. Правда, ровно до того момента, пока аппаратура не даст сбой, а ис-



полнителю не придется «вытаскивать» шоу своим голосом. Подобное однажды случилось и с Кристиной. Неприятно, конечно, но она допела куплет до конца, и теперь никто не сможет упрекнуть ее в отсутствии голоса. К тому же выяснилось, что у нее отличное чувство юмора: Орбакайте пошутила, что в XXI веке техника могла бы работать и получше, и прокричала: «Нет фонограмме!» Аплодисменты за самоиронию.

• • •

**«Сколько раз меня упрекали в отсутствии вокальных данных! Как показывает жизнь, дело вовсе не в голосе»**

### **Кэти Перри, певица**

В одном из интервью Кэти рассуждала, как сложно оставаться на вершине, когда в спину дышат тысячи юных, дерзких и голодных до славы конкурентов. Чуть сбавишь обороты - съедят и не подавятся. Поэтому Перри считает, что нужно постоянно удивлять публику, и отлично с этим справляется. Смелые наряды, костюмированные шоу-концерты, нетривиальные клипы - ее действительно трудно забыть. Особенно запомнилось выступление певицы на вручении премии MTV. Допев «I kissed a girl», Кэти радостно прыгнула в огромный розовый торт. А что? Весело же! Вот только крем оказался таким скользким, что встать на ноги не получалось. Кэти делала забавные акробатические па и падала, падала. Но ни на секунду не перестала улыбаться. Вот это самообладание!

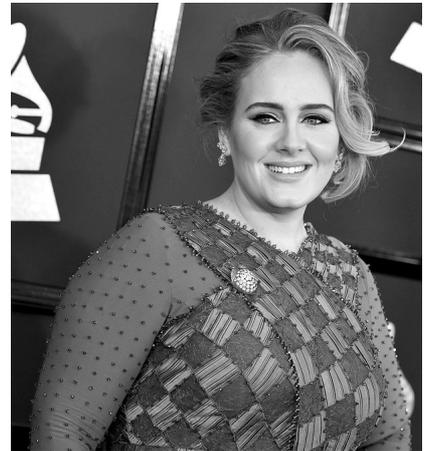
• • •

**«Я привыкла к насмешкам и подшучиваниям, поэтому решила сделать смех своим оружием»**



### **Адель, певица**

В 2017 году Адель получила пять статуэток «Грэмми», поэтому церемонию провела в жанре «весь вечер на арене». Во время исполнения песни «Fastlove», посвященной умершему Джорджу Майклу, она так нервничала, что прервала выступление, выругалась и продолжила



дальше. Потом разволновалась, принимая награду за лучший альбом, и вместо того чтобы поблагодарить маму, продюсера и бога, вдруг призналась в любви Бейонсе. «Настоящий альбом года - это ее «Lemonade», - заявила Адель. Во время этого эмоционального монолога она так крепко сжимала награду, что та сломалась. В общем, безоговорочный многоуровневый триумф, который мы никогда не забудем. Обожаем.

• • •

**«Иногда меня так много, что потом бывает стыдно, но я ничего не могу с этим поделать. Мне нравится жить так, будто я все время на вечеринке»**



**Слишком быстрое признание в чувствах в Сети должно насторожить вас.**

## ЖЕНИХ ИЛИ МОШЕННИК?

**Если вы ищите вторую половинку на сайтах знакомств, будьте готовы к сообщениям от мошенников. Брачные аферисты придумывают новые схемы «развода».**

**Л**юдмила развелась с мужем два года назад. Она зарегистрировалась на международном сайте знакомств. Почти сразу женщина получила сообщение от Келвина - американца, который служит в Ираке: «Твои глаза - я тону в их омуте! Кажется, я влюбился...» Завязалась переписка, Келвин и Людмила общались в течение двух недель. За это время военный пообещал жениться на ней и попросил об услуге: «Я вышлю посылку на твой адрес - там крупная сумма. Ты сможешь сохранить эти деньги у себя?» Потом выяснилось: чтобы доставить посылку, нужно заплатить таможенную пошлину - тысячу долларов. Келвин обещал все отдать. На границе возникли сложности с грузом, Людмиле позвонили и попросили перевести еще тысячу долларов. Только в этот момент женщина заподозрила неладное...

### ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ

Прежде чем начинать общение с незнакомцем, тщательно изучите его страничку. Что должно насторожить?

**1.** Отсутствие фотографий или их плохое качество. Это может говорить о том, что собеседник хочет скрыть свое истинное лицо. Когда же все фотографии как на подбор сделаны профессионально, возможно, они скачаны из Интернета.

**2.** Незаполненный профиль. Если на страничке вы видите 1-2 поста, графа «о себе» не заполне-

на, а количество друзей не превышает 10 человек, скорее всего, это профиль мошенника.

**3.** Любовь с первого взгляда. Незнакомый мужчина начинает клясться вам в любви практически с первого сообщения? Желает общаться с вами ежедневно по нескольку раз в день, буквально подвывая вниманием, все время говорит, что беспокоится о вас, может даже проявить заботу, уточнив, пообедали ли вы сегодня. Конечно же, такое отношение подкупает, но есть повод насторожиться. Особенно если он обращается к вам «зайка», «солнышко», избегая имени. Вероятно, мошенник рассылает всем женщинам одинаковые сообщения и ждет отклика.

### ПОПУЛЯРНЫЕ СХЕМЫ

Мошенники придумывают самые разные легенды, чтобы запудрить мозги женщине и вытянуть из нее больше денег. Вот самые популярные.

**«Оплати пошлину».** Это как раз случай Людмилы. Вам обещают прислать посылку с подарком/ деньгами/ документами, от вас требуется только оплатить таможенную пошлину - перевести день-

**Наберите в строке поиска «черные списки женихов». Многие сайты знакомств заносят в них аферистов с указанием имени, фото и легенды.**

ги на расчетный счет. Часто это счет в банке или кошелек «Киви».

**«Нужны деньги на лечение родственника».** Эту схему мошенник использует, когда уже успел втереться в доверие к женщине. Как только вы ответите отказом, прекрасный принц сразу же испарится.

**«Вышли деньги на билет».** Вы уже договорились о встрече и запланировали совместный уик-энд с иностранцем. Неожиданно мужчина звонит вам прямо из аэропорта и сообщает, что у него украли кошелек, поэтому он не может купить билет. Но, к счастью, у него есть банковская карта, правда, с нулевым балансом. Доверчивая жертва переводит деньги мошеннику, и он перестает отвечать на сообщения.

**«Со мной случилась беда».** Это могут быть боевые ранения, когда мужчина представляется военнослужащим, или финансовые затруднения, проблемы на работе - все что угодно. Если вы откажетесь перевести деньги, мошенник начнет снижать сумму, а потом и вовсе пропадет.

### ЕСЛИ ЗАКРАЛИСЬ ПОДОЗРЕНИЯ

Вы общаетесь с иностранцем на международном сайте знакомств, но вас терзают сомнения: вдруг это аферист? Есть несколько способов убедиться в этом.

Попробуйте перейти на его родной язык. Когда мужчина представляется немцем или американцем, но его сообщения словно скачаны из «гугл-переводчик», значит, вас обманывают.

Проверьте фотографию в сервисе «гугл-картинки». Часто мошенники используют фото привлекательных мужчин, на которых «будет спрос». Ваша задача - удостовериться, что в Интернете нет этой же фотографии под другим именем.

Обращайте внимание на детали. Для этого в разговоре с потенциальным женихом больше слушайте, чем говорите. Расспросите его о стране, городе и жизни в нем. Когда жених начинает сыпать информацией из Википедии, это повод насторожиться.

Предложите созвониться по скайпу. Если кавалер откажется, значит, ему есть что скрывать. Мужчина согласился на видеозвонок? Посмотрите на окружающую обстановку, где находится человек. Вы видите только его лицо и угол стены? Возможно, на самом деле он не в Америке, как рассказывает, а в другом месте. Так что лучше не выдавать личную информацию незнакомцу.

# Ваш любимый сканворд

								Бикфор- дов...	Сырость	...Иствуд	
Тайное, сакро- венное		Оплодо- творен- ная клетка	"Штатов- ские" брюки	Корот- кий фильм	Ткань крас- ного флага	Лютик едкий			Вето	Упраж- нение зарядки	
Палка с ухватом		Отваж- ный человек	Тариф и собака	Грузин- ское вино							
						Сильный ветер					
Топор плотника				Правый приток Дона				Договор			
Канал для оро- шения								Озерная рыбка	Звание аристо- крата	Самец свиньи	
"Ну и роза у тебя...."	Хоккей- ный снаряд		Джорда- но...								
								Певица ...Тернер			
	Ум за... заходит	Термо- обра- ботка стали	Скопле- ние					"Клят", режис- сер	Высшие режис- сер- ские...	Салат для салата	
	<b>1</b>							Фильм Бондар- чука	"Козырь" адвока- та	Легкий кавале- рист	
				Повесть Тургене- ва	Храм Мельпо- мены					Верит в лучшее	Печной налет
	Среза- ние травы		Аромат- ная по- душечка					Тальк	Майонез		
								Пометка в днев- нике			
Гондола	...Пельш	Супер, просто выс- ший...	Декора- тивное письмо					Липа- отец	"Шлейф" извест- ности	Старин- ная не- мецкая монета	"Коше- лек" страны
				С нее видно Землю	№ 7 у Мен- делеева			Вера в потусто- ронние силы			
	Хороший номер в отеле		Деталь швейной машины						Далай-...		Мекон- писис
								Трезвые оценки			
	Ванна с масса- жем		Связаны для ног						"...на- дежды", Золоев		
	Осанка лошади							Футболь- ный клуб России			



Сочное соплдие

# ЯБЛОКО РАЗДОРА



**Мы часто слышим избитую фразу, что яблоко от яблони недалеко падает. Но это не всегда так. Есть тысяча примеров, когда у непутевых родителей рождаются замечательные дети и наоборот. А между тем и по сей день бытует такое мнение и живёт в подсознании многих людей. И для кого-то сей постулат становится нормой, а иногда оборачивается непоправимой трагедией...**

## РЕВНОСТЬ

Татьяна, свернувшись в калачик, сидела в кресле и тихонько плакала. Слёзы тонкими струйками стекали по её лицу. Трёхлетняя дочка всячески старалась успокоить маму. Но Татьяна, словно отключилась от реальности, не слыша и не видя ничего вокруг. Воспоминания унесли её куда-то очень далеко. И в памяти всплывали сюжеты из их с Сергеем, такой короткой и несурьезной супружеской жизни. Ей так отчётливо, как будто это было вчера, вспомнился тот чудный майский день, во всех его подробностях.

С самого утра у Татьяны было необычайно радостное настроение. Сегодня она снова встретится с любимым. Вот уже второй месяц, как они встречались с Сергеем почти каждый день. Но на этот раз всё было как-то по-особенному. На свидание он пришёл с огромным букетом белой сирени. Татьяна с головой окунулась в это дурманящее облако. О, как же она была счастлива! И как обычно, взявшись за руки, влюблённые долго гуляли по набережной, никого не замечая вокруг. Сергей увлечённо о чём-то рассказывал. Татьяне было приятно его слушать, она чувствовала тепло его руки, ей хотелось, чтобы так продолжалось всегда. И словно

услышав её мысли, Сергей резко остановился, преклонил колено, и восторженно произнёс:

- Танечка, я так тебя люблю! Ты выйдешь за меня замуж?

Предложение Сергея было неожиданным, но желанным. От волнения у Тани зарделись щёки.

- Неужели это правда, Серёженька?

И тогда, он с какой-то уверенностью в голосе сказал, ставшие прощескими слова:

- Да! И про нашу любовь ещё напишут.

И вот она держит в руках местную газету, влажную от слёз, в которой действительно написано про них. Но не о любви, а о трагедии. Припомнилось ей и то, как они, поженившись, решили жить у её мамы, те волнительные дни, когда родилась дочка Юленька. Сергей души не чаял в своей дочурке, и с рождением ребёнка их чувства приобрели новый смысл. Они радовались каждому прожитому вместе дню. И ничто не предвещало ничего плохого.

Но, как-то, придя с работы домой, Сергей прямо с порога резко заявил:

- Собирайся, мы отсюда уезжаем! Находиться в одной квартире с твоей матерью я теперь не смогу. Я

презираю таких людей.

- Да в чём дело? - с волнением в голосе спросила Татьяна.

- Мне сейчас про твою мамашу такое порассказали... Ты знаешь, из-за чего ушёл от вас твой отец?

Татьяна, немного помолчав, тихо сказала:

- Да, знаю. Приехал папа с рейса и застал маму с другим.

- И ты об этом так спокойно говоришь? - вспылил Сергей.

- Ну а что тут такого?» - ровным голосом, стараясь его успокоить, сказала она. Банальная история. Мог бы и простить.

- Простить?! Да как можно простить измену? Если бы такое произошло с нами, я вообще не смог бы жить на земле. Собирайся!

Голос мужа прозвучал с небывалой яростью. У Татьяны на глазах навернулись слёзы.

- И куда же мы поедём?

- К тётке Кате!

И с этого дня в их отношениях как будто что-то треснуло.

Когда племянник Сергей приехал из Казахстана, чтобы поступать в институт, тётка Катя ему всячески помогала. Поэтому увидев Сергея со всем семейством, очень обрадовалась.

- Ой, как хорошо, что вы наконец-то приехали в гости!

- Мы не в гости, мы надолго...  
С некоторым смущением произнёс Сергей.

- Живите у меня, сколько хотите, заселяйтесь в мою большую комнату, а мне места и в маленькой хватит.

Жизнь на новом месте потихоньку стала налаживаться. Сергей пошёл работать в железнодорожное депо электриком. Татьяна устроилась санитаркой в больницу. Тётя Катя по доброте душевной вызвалась даже понынчиться с Юлей, пока им не дадут место в детском садике. Сергей был категорически против того, чтобы Татьяна шла на работу. Но на его скудную зарплату особо им не разбежишься и, скрепя душой, он смирился с этим. Однако стал ревностно относиться ко всему, что хоть как-то касалось её работы. Какое платье надеда, не слишком ли глубокое декольте, сколько времени тратит перед зеркалом. В общем даже доходило до того, что он тайком приходил к окончанию её дежурства и наблюдал, с кем она выйдет. Так продолжалось почти два года. И с каждым разом Сергей становился всё невыносимей. Жизнь превращалась в какой-то кошмар.

В тот день, придя с ночного дежурства, Татьяна, ни минутки не отдохнув, принялась готовить всевозможные блюда. Ей хотелось удивить мужа своими кулинарными способностями. Непоседливая Юля крутилась, как обычно у неё под ногами.

- Сядь, посиди спокойно. У папы же сегодня юбилей - 25 лет. Мне надо всё успеть приготовить.

С работы Сергей опаздывал. Пришёл навеселе и не один.

- Мы немного посидели с мужиками

Виновато произнёс он.

- А это мой напарник, Егор.

- Тот, что спустился с гор. Дополнил молодой человек.  
- Проходите за стол, а то гости уже заждались именинника, – пригласила Татьяна.

Из гостей была только тётя Катя, да соседки-молодожены. А вот Егор оказался компанейским человеком. Много шутил, рассказывал байки и не сводил с Татьяны глаз. Произносил красивые длинные тосты и всё время старался налить побольше в рюмку именинника. Посидев немного с молодежью, тётя Катя ушла спать к себе в комнату. А Егор полностью взял на себя роль тамады. И совсем скоро Сергей уснул прямо за столом. Татьяна отправилась провожать гостей. Но как только закрылась дверь за соседями, Егор с силой обнял Татьяну.

- Какая же ты хорошенькая, так бы и расцеловал тебя.

Татьяна опешила. Её возмутило такая бесцеремонность с его стороны. Она всячески старалась как можно тише выводить обнаглевшего гостя, боясь разбудить при этом мужа, зная его ревностный характер. Но у неё никак не получалось

- Я Сергея специально напоил, чтобы поговорить с тобой.

- Я как только увидел тебя, со мной сотворилось что-то непонятное. Я сразу протрезвел, а сердце стало биться с невероятной силой. Такого со мной никогда не было. Сейчас я уйду, но хотел бы встретиться с тобой. Скажи, где и как это возможно.

- Нигде и никак.

Сухо произнесла она. Егор ещё какое-то время постоял, пристально глядя ей прямо в глаза. Потом чуть слышно произнёс.

- До скорого.

И накинув куртку вышел из дома. Татьяна подошла к зеркалу уви-

дела, что на её кофточке нет верхней пуговицы. И в ту же минуту в прихожей появился Сергей. Со всего размаха ударив её по лицу, бешено покричал.

- Я всё слышал, как вы здесь ворковали. Ты такая же, как твоя мать, шалава. Яблоко от яблони недалеко падает!

- Ты что здесь раскричался, ребёнок разбудишь, иди на улицу, там и кричи.

Ровным голосом сказала вошедшая в комнату тётя Катя.

Он резко замолчал и выскочил из дома. Немного придя в себя, Татьяна прихватив его ботинки и куртку вышла следом.

Татьяна вернулась домой. Всю ночь она проплакала, ожидая мужа, и лишь под утро сон свалил её. Проснувшись она от истошного крика тёти Кати:

- Это я выгнала его из дома, это моя вина!

Татьяна подошла к ней и взволновано спросила.

- Что случилось? Где Сергей?

- С утра весь посёлок «гудит». Говорят, что он прыгнул с пешеходного моста перед проходящим поездом. Нет больше Сергея...

Ноги у Татьяны обмякли, и она плавно, словно скошенная травинка, опустилась на пол.

- Нет, это не правда! Не может быть! Не верю.

- Так, моя девочка, так. И ты не вини себя. Я не спала, я слышала всё, что у вас там происходило. Мне бы выйти тогда и всё ему объяснить, но не стала мешать, думала, так лучше будет. А оно вон как обернулось. Горе-то какое!

Да, горе не спрашивает, когда ему ворваться в избу. Словно смерч пронёсся в судьбе молодой женщины. Все никак не могла она взять в толк, отчего же всё это произошло. Не стало Сергея, ее родного человека, отца дочери. Как жить дальше? Ведь несмотря ни на что, она его безмятежно любила и прощала внезапные вспышки гнева, незаслуженные обвинения. Таня надеялась, что жизнь наладится, и Сергей будет по-прежнему любить её нежно и трепетно, верить, а не осуждать понапрасну. Разве она виновата, что в семье её родителей произошел тот разрыв. Каждый человек выбирает свой путь. А яблоко от яблони может порой и укатиться. Всякое в жизни случается. Татьяна так и не достучалась до разума супруга. Теперь поздно.

Наверное, уже всё поздно. Татьяна посмотрела на часы. Они мирно отмеряли время, которое не воротишь назад. Таня прижала к себе дочку и, покачивая её, успокаивалась. Она уже точно знала, что делать. Знала, для кого будет жить.





# НЕ ПРОСТО КАПРИЗ!

**Каприз - это не всегда результат плохого воспитания и дурного характера ребенка. Довольно часто за капризным поведением скрываются плохое самочувствие, усталость или психологические проблемы.**

**Е**сли ребенок часто капризничает, изводя своим поведением родителей, психологи советуют: внимательно присмотритесь к своему чаду. У каждого каприза есть причина, и она намного глубже, чем кажется на первый взгляд. Действует принцип айсберга - 1/3 на поверхности, 2/3 под водой. «Не дали конфету, не купили игрушку» - это видимая часть (1/3). Что побуждает ребенка добиваться своего и сильно расстраиваться по поводу отказа, - оставшиеся 2/3. Вот с ними и надо разбираться, чтобы исключить из вашей жизни детские капризы.

### «НЕ ХОЧУ В ШКОЛУ/САДИК»

Каждое утро - одно и то же. Тяжелые сборы портят настроение как ребенку, так и родителям. Но порой нежелание идти в садик или школу обусловлено конкретными проблемами. Вызовите ребенка на разговор и поинтересуйтесь, как у него складываются отношения с ровесниками, педагогами или воспитателями. Пообещайте помочь. Возможно, вам потребуется разговор с учителем, чтобы понять, какие трудности возникают у ребенка. Если речь идет о школе, есть вероятность, что ему сложно учиться, он не успевает или не понимает каких-то тем. Тогда имеет смысл

нанять репетитора. Не оставляйте ребенка один на один с его проблемами.

### «Я УСТАЛ, МНЕ ВСЕ НАДОЕЛО»

Часто родители отвечают на это: «От чего устал-то? Ничего ведь не делаешь, лентяй!» Нагрузка в современных школах настолько



велика, что ребенок действительно чувствует себя уставшим. Проанализируйте его расписание и ежедневный график. Может, все-таки, четыре кружка - это слишком, и стоит сократить внешкольные занятия?

Чувство усталости может быть сигналом начинающегося заболевания, снижения иммунитета, дефицита витаминов. Особенно это актуально в межсезонье - период простудных заболеваний.

### «БУДУ ДЕЛАТЬ, КАК ХОЧУ!»

Вам кажется, что ребенок стал неуправляемым? Не слушается, делает все наоборот и назло? Задумайтесь, может быть, для него это способ обратить на себя ваше внимание. Дети, плохие стратеги, поэтому все их действия, как на ладони.

Родители проводят много времени на работе, возвращаются домой уставшими, им уже не до игр с детьми. Выходные тоже нередко посвящены решению бытовых вопросов, а вовсе не общению с ребенком. Если ваш малыш начал своеволичать, подумайте, насколько хорошо вы в последнее время выполняете свои родительские обязанности. Сядьте рядом с ребенком, просто спросите, как у него дела, что интересного и нового. Да мало ли о чем можно поговорить просто так, по душам?

### «НУ И ПУСТЬ ОН ЛУЧШЕ!»

Распространенная ошибка многих родителей - сравнивать своего ребенка с его сверстниками. Безобидное «Брал бы с Васи пример, а то так и будешь в двоечниках ходить!» может серьезно пошатнуть самооценку ребенка. Он в этот момент думает: «Маме Вася нравится больше, потому что Вася хорошо учится, а меня она не любит, я плохой». Как следствие - капризы, плохое поведение, демонстрация самых отрицательных черт характера.

Всего этого можно избежать, если перестать сравнивать малыша с кем бы то ни было. Единственное, кого можно ставить в пример, - это его самого прежнего. К примеру: «Зимой ты учился лучше, попробуй в этой четверти не отставать!»

Еще одна болезненная для ребенка ситуация - наличие брата или сестренки, которых, как ему кажется, мама и папа любят больше. Но тут все в ваших руках: распределите свое время и внимание равномерно, устраивайте больше совместных занятий, как можно чаще показывайте каждому ребенку, как сильно любите его. Тогда ревность сменится любовью и пониманием.

## «Настоящий» спортсмен!

Мой супруг - мужчина крупный, рослый. Мне нравится его фигура, телосложение, даже животик вызывает умиление. Только вот он сам недоволен, и недавно решил исправить ситуацию. Купил абонемент в фитнес-клуб, начал бегать по утрам.

Пробежки супругу давались с трудом. Ему, любителю поспать, приходилось вставать ни свет ни заря. Сначала он крепился, а потом начал сдавать позиции. Пару недель назад я нашла его утром на стуле в прихожей. Он мирно дремал сидя, склонив голову. Когда я его разбудила, муж не на шутку удивился. Оказывается, он уже собирался выходить, готовился надеть кроссовки и... заснул. Дабы не задеть его мужское самолюбие, смеяться я не стала. Правда, с тех пор я еще несколько раз заставляла утром мужа в полудреме то на диване, то на табурете в кухне. Будить его не хотелось. Пусть поспит, а побегать всегда успеет.

Мария Коновалова.

## Мужчины тоже ошибаются

Историю, которая со мной произошла, в мужской компании даже стыдно рассказывать. Но тут аудитория подобралась в основном женская, так что не страшно. Возможно, мой опыт кому-то поможет.



Купил я как-то новую акриловую ванну. Мне ее привезли, установили, сказали пользоваться на здоровье. Вот я и пользовался месяца три, а потом заметил, что на поверхности стали появляться мелкие пузырьки. Гарантия еще не прошла, поэтому позвонил мастеру и живописал свою ванну. Он удивился моему рассказу, но обещал приехать. А дальше... Прибыв, специалист задумчиво посмотрел на злосчастные пузырьки, почесал голову, а потом просто взял и снял с ванны защитную пленку. «Вы не первый, кто забывает ее отклеить после покупки», - попытался он меня успокоить.

Вот так вот, и у нас, мужчин, случаются промахи!

Антон И.



## ТАЙНЫЙ ПОКЛОННИК

Я знаю, многие женщины хотя бы раз в жизни переживали болезненное расставание, но когда подобное случилось со мной, мне показалось, что буквально земля ушла из-под ног. С молодым человеком мы встречались три года и, как я думала, любили друг друга. И тут вдруг - «извини, я встретил другую».

Думаю, нет смысла описывать, в какую беспросветную депрессию я впала. Не жила, а существовала. Даже не знаю, чем бы эта история закончилась, если бы не мой тайный поклонник.

Когда у меня был самый пик депрессии, вдруг прозвучал звонок в дверь. Пришел курьер с огромным

букетом цветов и запиской «Ты достойна большего! Не вешай нос! Тайный поклонник». Ситуация повторилась еще несколько раз. Я значительно повеселела (еще бы, такие букеты получать!) и мало-помалу начала приходить в себя.

И только спустя несколько месяцев, когда моя жизнь вновь вошла в привычную колею, я узнала, что моим тайным поклонником был... папа! Оказывается он, не желая видеть моих страданий, решил таким образом поднять мне настроение и поддержать. Как же здорово, что есть такие люди в нашей жизни!

Ольга К.

## Надо верить в лучшее

Двор у нас небольшой, все знают друг друга в лицо. И если что вдруг случается - тут же становится известно всем. Так произошло и когда дочь жильцов из соседнего подъезда попала в автомобильную аварию.

После случившегося мы ее долго не видели, а ее мама сухо отвечала: «Машенька лечится». Потом Маша начала выходить на улицу подышать свежим воздухом, но сидя в инвалидной коляске. Помню, как мне было ее жалко - такая молодая, красивая, и такое горе.

А недавно Маша снова пропала. Спрашивать у родителей, все ли у нее хорошо, я не решилась, просто верила, что ее отсутствие - хороший знак. И действительно, через месяц, когда я вышла в магазин за продуктами, увидела Машу. Она шла, опираясь с одной стороны на массивную трость, а с другой - на мамину руку. На ее лице была улыбка. Улыбнулась и я: говорила же, надо верить в лучшее!

Марина Камышова.

## Помощь пришла, откуда не ждали

Когда-то я жила под родительским крылом, но потом мне пришлось на собственной шкуре узнать, что такое настоящая жизнь. Устроилась официанткой, но зарабатывать не получалось (много ли платят официанткам?), зато брала много кредитов - надеялась, что однажды расплачусь. Не вышло... В итоге наступил момент, когда я уже еле на еду наскребала. Друзья не раз предлагали помощь, но я же гордая, разве могу взять...

И вот однажды ко мне в кафе зашел близкий друг. Немного поболтав со мной и выпив чашечку кофе, он начал собираться. Перед уходом сообщил: «Под блюдцем - твои чаевые». Я подняла его - а там новенькая купюра лежит. От шока даже слова не могла произнести. Хотела поблагодарить - а друга уже и след простыл. Пришлось плакать в одиночестве, но это были слезы счастья.

Анна К.

## Как я похудела



# ПОЗА СТРОЙНОСТИ

## Как есть, чтобы не толстеть?

**В какой позе вам привычнее всего принимать пищу? Вы будете удивлены, но это влияет на пищеварение, а значит, и на вашу фигуру!**

**П**о позе тела, в которой вам комфортно есть, можно многое сказать о вашем характере и внутренних проблемах. Кроме того, если принять правильное положение, лишние килограммы не появятся.

### ЛЕЖА НА ДИВАНЕ

Есть, не вставая с дивана или кровати, - это пристрастие тех, кто по складу своего характера медлителен. Такие люди всегда ответственные и исполнительные, но быстро устают, им требуется больше времени, чтобы освоить что-то новое. По причине скорой утомляемости им и отдых требуется продолжительнее, чем другим. А еда в постели - попытка совместить отдых с приемом пищи. Понятно, что лежебоки склонны к лишнему весу. Ведь в такой позе еда двигается по пищеводу очень медленно, а значит, сигнал насыщения мозг получает с задержкой. В итоге нарушается обмен веществ, и жировые складки «украшают» тело.

**Если вы привыкли есть за просмотром кино, ограничьтесь маленькой конфетой и большой чашкой чая, которую вы растянете на весь фильм**

**Что делать?** Попробуйте перевоспитать себя - еда в такой позе не принесет вам ни красоты, ни здоровья. Возьмите за правило: если вы прилегли, значит, собираетесь отдохнуть или поспать, но не принимать пищу. Больше двигайтесь, гуляйте на свежем воздухе, займитесь плаванием или йогой.

### С КНИГОЙ ИЛИ ТЕЛЕВИЗОРОМ

Многие не замечают, что за чтением или просмотром телепередач съедают значительно больше, чем обычно. Ведь в этом случае мозг во время еды занят не контролем уровня утоления голода, а «перевариванием» поступающей информации. Увлечшись, к примеру, книгой, мы можем запросто «перевыполнить план» съеденного. Итог - лишние килограммы.

**Что делать?** Научитесь сначала есть, потом читать или смотреть любимый сериал. Возможно, получится, не сразу, ведь мозг уже ассоциирует голубой экран с едой. Обманите его - возьмите за привычку, к примеру, вышивать во время вечернего просмотра кино. Помогут и современные раскраски для взрослых. Главное, займите руки чем-нибудь другим, кроме еды.

### НА ХОДУ

О вредности перекусов на бегу сказано достаточно много. Мимолетом едят обычно нездоровую

пищу (например, фастфуд), запивая газировкой. Замечено, что сторонниками такой еды становятся люди эмоциональные, впечатлительные. Именно они подвержены воздействию яркой рекламы и привыкают жевать как сидя в офисном кресле, так и по пути домой. Это пищевое поведение накладывает неприятный отпечаток на фигуру - ведь контроль над количеством потребляемых калорий у «бегунов», как правило, отсутствует.

**Что делать?** Если вы привыкли по пути с работы покупать сладкую булочку и жевать ее на ходу, придумайте новый ритуал. К примеру, послушайте радио или закачайте на телефон курс иностранного языка. Еще можно позвонить друзьям и родным, чтобы рассказать, как прошел ваш день. На случай, если нестерпимо захочется пожевать, припасите яблоко или грушу. Поможет и бутылка с зеленым чаем.

### ЕДА БЕЗ ПРАВИЛ

Обычно нет определенных правил приема пищи у людей активных, энергичных, инициативных. Они и на бегу перекусывают, и стоя за барной стойкой, и сидя за столиком в кафе или столовой, и лежа перед телевизором в минуты отдыха. Где почувствовали голод, там его и утоляют. В таком случае нет контроля над качеством пережевывания пищи.

**Что делать?** Сосредоточьтесь на том, что и сколько вы едите. Постарайтесь принимать пищу в одно и то же время. Помните, что людям, не занимающимся тяжелым физическим трудом, достаточно 1400-1500 ккал в сутки. Дневник питания поможет выяснить, сколько калорий вы потребляете, и скорректировать их количество.

### ЗА СТОЛОМ

Такому приему пищи отдают предпочтение француженки, славящиеся своей стройностью. И этому есть объяснение: мозг полностью сконцентрирован на еде и вовремя подает сигнал о насыщении. А значит, риск набрать лишние кило сведен к минимуму. Однако важно, в каком положении находится ваше тело, не зажаты ли мышцы. Отклоняетесь ли вы назад или подаетесь вперед, запрокидываете голову или опускаете ее? Любое из этих положений создает напряжение в мышцах шеи, спины, что может вызвать дискомфорт. Так пища приносит не удовольствие, а неприятные ощущения. Соответственно, вы едите быстро, не чувствуя насыщения, и переедаете. Поэтому поза должна быть удобной, а вы - расслаблены.

Кажется, что за проблема: будь много денег, легко найти способ, куда и как их с удовольствием потратить. Ну, а в реальной жизни вы умеете обращаться с деньгами? Если хотите узнать это, ответьте на вопросы предлагаемого теста и посмотрите результат.

**1. Можно ли, по вашему мнению, разбогатеть честным трудом?**

- а) да - 2 балла
- б) не знаю - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**2. Регулярно ли вы читаете в газетах материалы на экономические темы?**

- а) да - 2 балла
- б) иногда - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**3. Были бы вы готовы ради возможной прибыли пойти на крупный риск?**

- а) да - 1 балл
- б) не знаю - 2 балла
- в) нет - 0 баллов

**4. Согласны ли вы с точкой зрения «Не в деньгах счастье»?**

- а) да - 0 баллов
- б) не знаю - 0 баллов
- в) нет - 2 балла

**5. Как вы думаете, могли бы вы стать банкиром?**

- а) да - 1 балл
- б) не знаю - 2 балла
- в) нет - 0 баллов

**6. Если вы не любите давать деньги в долг, как вы думаете, после трех кружек пива у вас удастся их «стрельнуть»?**

- а) да - 0 баллов
- б) если выпью еще три кружки - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**7. Остается ли у вас обычно перед зарплатой еще немного денег?**

- а) да - 2 балла
- б) очень редко - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**8. Как, по-вашему, возможно ли жить одной перепродажей товара?**

- а) да - 0 баллов
- б) не знаю - 1 балл
- в) нет - 2 балла

**9. Можно ли, давая чаевые, ограничиться мелкими деньгами?**

- а) да - 0 баллов
- б) не знаю - 1 балл
- в) нет - 2 балла

**10. Портят ли деньги характер человека?**

- а) да - 2 балла
- б) не знаю - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**11. Покупая продукты, проверяете ли вы цену, сравнивая ее с обозначенным весом?**



## КАК ВЫ ОБРАЩАЕТЕСЬ С ДЕНЬГАМИ?

- а) да - 2 балла
- б) иногда - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**12. Застраховали ли вы свою жизнь?**

- а) да - 0 баллов
- б) собираюсь это сделать - 1 балл
- в) нет - 2 балла

**13. Носите ли вы мелкие деньги в кармане брюк или юбки?**

- а) да - 2 балла
- б) иногда - 1 балл

- в) нет - 0 баллов

**14. Когда вы собираетесь вложить во что-либо деньги, советуетесь ли с женой (мужем)?**

- а) да - 2 балла
- б) если без этого нельзя обойтись - 1 балл
- в) нет - 0 баллов

**15. Есть ли у вас долги?**

- а) да - 0 баллов
- б) случаются - 1 балл
- в) нет - 2 балла

### Результаты теста:

#### До 10 баллов

Уж конечно, вы не пуститесь в рискованные авантюры с деньгами, даже если они сулят прибыль. Скорее вы - тип «консервативного вкладчика», тихо мирно хранящего свои сбережения в банке. Но если бы вы смогли убедить себя чуть-чуть рискнуть и избрать хоть какую-нибудь форму активных действий с капиталом, скорее всего вы от этого только выиграли бы.

#### От 11 до 20 баллов

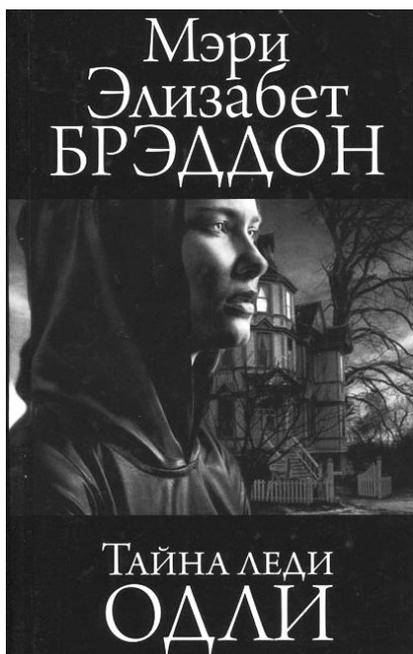
Вы совсем неплохо ориентируетесь на рынке капиталов, с чем и позвольте вас поздравить.

Но, пожалуй, время от времени полезно чуть-чуть охладиться и, обуздав любовь к риску, которая в противном случае может стать не-

контролируемой, обратиться к более консервативным (не таким прибыльным, зато надежным) способам вложения капитала. Пусть часть капитала все-таки будет в надежных бумагах. А в остальном - так держать!

#### От 21 до 30 баллов

Ну и ну! Признайтесь, директор вашего банка иногда не просит у вас совета!? Просто потрясающе, какой нюх на деньги подарила вам природа! Но осторожнее: время от времени старайтесь остановиться и задать себе вопрос, не слишком ли вас занесло? Даже самый способный человек не застрахован от ошибок. Если быть слишком самоуверенным, можно пропустить момент опасности.



(Продолжение. Начало в 21).

ГЛАВА 2.

НА БОРТУ «АРГУСА»

Он выбросил окурочек сигары в море и, облокотившись о поручни, задумчиво смотрел на волны.

«Как они утомительно однообразны, – размышлял он. – Голубые, зеленые, опаловые; и снова опаловые, голубые, зеленые, красивые, конечно, но наблюдать за ними три месяца – это уж слишком, особенно...»

Он не попытался закончить предложение; его мысли, казалось, блуждали среди этих самых волн и унесли его за тысячу миль отсюда.

– Бедная малышка, как она будет рада! – пробормотал он, открывая коробку с сигарами и лениво обозревая ее содержимое. – Как она будет рада и удивлена! Бедная маленькая девочка! Через три с половиной года; да, она очень удивится.

Это был молодой человек около двадцати пяти лет, со смуглым лицом, загоревшим от длительного пребывания на солнце; у него были красивые карие глаза с черными ресницами, которые искрились мягкой доброй усмешкой, густая борода и усы, закрывавшие всю нижнюю часть лица. Высокий, могучего сложения, он носил свободный серый костюм и фетровую шляпу, небрежно наброшенную на темные волосы. Звали его Джордж Толбойс и он занимал одну из кормовых кают на борту добротного судна «Аргус», грузенного австралийской шерстью и плывущего из Сиднея в Ливерпуль.

На «Аргусе» было мало пассажиров. Пожилой торговец шерстью, который возвращался на родину с женой и дочерью, сколотив состояние в колониях; гувернантка тридцати пяти лет, плывущая домой, чтобы выйти замуж за человека, с которым была помолвлена пятнадцать лет назад; сентиментальная дочка зажиточного австралийского винного торговца, которая должна

# Тайна леди ОДЛИ

была закончить в Англии свое образование, и Джордж Толбойс были единственными пассажирами первого класса на борту.

Этот самый Джордж Толбойс был душой корабля; никто не знал, кто он и откуда, но все любили его. Он восседал во главе обеденного стола и помогал капитану потчевать пассажиров за дружеской трапезой. Он открывал бутылки с шампанским и пил со всеми присутствующими, рассказывал смешные истории и первый начинал смеяться так заразительно, что невозможно было остаться серьезным. Он был заводилой во всех играх, которые так увлекали это маленькое общество, что ураган мог пронестись над их головами, а они бы и не заметили; но он открыто признавался, что не имел способностей к висту и не мог отличить коня от ладьи на шахматной доске.

Действительно, мистер Толбойс не был слишком ученым джентльменом. Бледная гувернантка пыталась разговаривать с ним на тему о модной литературе, но Джордж только подергивал себя за бороду и смотрел на нее, время от времени делая замечания, вроде: «А, да!» и «Ну конечно!». Сентиментальная юная леди, которая ехала домой, чтобы закончить образование, пыталась его Шелли и Байроном, но он только смеялся, как будто поэзия была шуткой. Торговец шерстью пытался выяснить его мнение о политике, но он оказался не очень сведущ в ней; итак, его оставили в покое – курить сигары, болтать с матросами, слоняться по палубе и газетой на воду. Но когда «Аргусу» осталось плыть менее четырех недель до Англии, все заметили перемену в Джордже Толбойсе. Он стал беспокойнее; иногда так весел, что каюта содрогалась от смеха, иногда мрачен и задумчив. Хотя он был любимцем среди матросов, они вконец устали от его беспрестанных вопросов о возможном времени прибытия. Произойдет ли это через десять дней, одиннадцать или тринадцать? Попутный ли ветер? Сколько узлов в час делает судно? А то вдруг его охватывало буйство, и он топал ногами по палубе и кричал, что это разбитое старое корыто, а его владельцы – мошенники, рекламируя его как быстрходный «Аргус». Он не был пассажирским судном, не был приспособлен, чтобы перевозить нетерпеливые живые существа с сердцами и душами, он был годеи только на то, чтобы грузить его тюками глупой шерсти.

Солнце опускалось за море, когда Джордж Толбойс закурил сигару в этот августовский вечер. Еще десять дней, как сказали ему днем матросы, и они увидят английский побережье.

– Я поплыву на берег в первой же лодке, – кричал он, – даже в яичной

скорлупе. Клянусь, если до этого дойдет, я вплавь доберусь до берега.

Его спутники, за исключением бледной гувернантки, смеялись, видя его нетерпение; она лишь вздыхала, наблюдая за молодым человеком, который негодовал на медленно тянущееся время, беспокойно метался по каюте, бегал вверх и вниз по лестнице и неотрывно смотрел на волны.

Когда багровый луч солнца коснулся воды, гувернантка поднялась из каюты на палубу, чтобы прогуляться, пока пассажиры сидели внизу за стаканом вина. Подойдя к Джорджу, она стала с ним рядом, наблюдая багровый закат на западном небосклоне.

Эта дама была очень спокойна и сдержанна, редко участвовала в развлеченьях, никогда не смеялась и очень мало говорила, но они с Джорджем Толбойсом стали лучшими друзьями во время плавания.

– Моя сигара не раздражает вас, мисс Морли? – спросил он, вынимая ее изо рта.

– Совсем нет, курите, пожалуйста. Я только подошла взглянуть на закат. Какой чудесный вечер!

– Да да, конечно, – ответил он нетерпеливо. – И все же такой длинный, такой длинный! Еще десять бесконечных дней и десять утомительных ночей прежде, чем мы причалим.

– Да, – промолвила, вздохнув, мисс Морли. – Вы хотите, чтобы время бежало быстрее?

– Хочу ли я? – вскричал Джордж. – А вы разве нет?

– Два ли.

– Но разве в Англии нет никого, кого вы любите? Разве никто не ждет вашего приезда?

– Я надеюсь на это, – мрачно ответила она. Некоторое время они молчали, он курил сигару с яростным нетерпением, как будто своим беспокойством мог ускорить ход судна, она смотрела на угасающий свет грустными голубыми глазами; глазами, поблекшими от чтения книг с мелким шрифтом и точной швейной работы; глазами, которые, возможно, поблекли от слез, тайно пролитых в безмолвные часы одиноких ночей.

– Взгляните! – неожиданно воскликнул Джордж, указывая в другую сторону, чем та, куда смотрела мисс Морли. – Там новая луна.

Она подняла глаза к бледному серпу молодого месяца, сама почти такая же бледная и безжизненная.

– Мы увидели его в первый раз. Нужно загадать желание! – сказал Джордж. – Я знаю, чего хочу.

– Чего?

– Чтобы мы быстрее добрались до дома.

– А я хочу, чтобы нас не постигло

разочарование, когда мы туда доберемся, – печально ответила гувернантка.

– Разочарование!

Он вздрогнул, как будто его ударили, и спросил, что она имела в виду.

– Я имею в виду следующее, – она говорила быстро, с беспокойным движением своих тонких пальцев. – Я хочу сказать, что по мере завершения этого долгого путешествия, надежда угасает в моем сердце: меня охватывает болезненный страх, что в конце не все будет благополучно. Чувства человека, с которым я должна встретиться, могли измениться; или он мог сохранить свое чувство до того момента, когда увидит меня, и затем в мгновение ока утратить его при виде моего бледного изможденного лица, а ведь меня считали хорошенькой, мистер Толбойс, когда я уплывала в Сидней пятнадцать лет назад; или жизнь могла сделать его корыстным и эгоистичным, и он мог желать встречи со мной только из-за тех сбережений, что я сделала за пятнадцать лет. Опять же, он мог умереть. Он мог быть вполне здоров еще за неделю до нашего прибытия, а в эти последние дни мог подхватить лихорадку и умереть за час до того, как наш корабль бросит якорь. Я все думаю об этом, мистер Толбойс, эти сцены мучительно проносятся в моем воображении по двадцать раз за день. Двадцать раз в день! – повторила она. – Да что там, по тысяче раз в день.

Джордж Толбойс стоял недвижимый с сигарой в руке и слушал ее так напряженно, что когда она произнесла последние слова, его напряжение спало, и он уронил сигару в воду.

– Подумать только, – продолжала она, больше разговаривая сама с собой, чем с ним. – Подумать только, оглядываясь назад, как я была полна надежд, когда корабль отплыл, я совсем не думала о разочаровании, но представляла радость встречи, слова, которые он скажет, интонацию, взгляды; но этот последний месяц путешествия, день за днем, час за часом, мое сердце сжимается, мечты угасают, и я страшусь конца, как будто знаю, что еду в Англию на похороны.

Неожиданно молодой человек повернулся к своей спутнице, на лице его была тревога. В бледном свете луны ей было видно, что кровь отлила от его лица.

– Какой же дурак! – воскликнул он, ударив сжатым кулаком по поручню. – Какой же я дурак, что испугался! Почему вы приходите и говорите мне это? Почему вы приходите и пугаете меня до смерти, когда я еду домой, к женщине, которую люблю, к девушке с чистым сердцем, в которой я уверен, как в себе самом? Почему вы приходите и пытаетесь навязать мне подобные мысли в то время, как я еду домой, к моей любимой жене?

– Вашей жене, – промолвила она. – Это меняет дело. Нет причин, чтобы мои опасения тревожили вас. Я еду в Англию, чтобы вновь соединиться с человеком, с которым была помолвлена пятнадцать лет назад. Тогда он был слишком беден, чтобы жениться, и когда мне предложили должность гувернантки в богатой австралийской семье, я убедила его позволить мне согласиться, чтобы он оставался свободным

и мог пробиться в жизни, пока я скопила бы немного денег для начала нашей совместной жизни. Я не думала оставаться вдали так долго, но у него ничего не ладилось в Англии. Такова моя история, и вы можете понять мои опасения. Они не должны влиять на вас. Мой случай особый...

– Так же, как и мой, – нетерпеливо перебил ее Джордж. – Говорю вам, что мой случай особый, хотя клянусь, что вплоть до этого момента я не знал страха. Но вы правы, ваши опасения меня не касаются. Вас не было пятнадцать лет; все что угодно могло случиться за это время. Прошло только три с половиной года, как я покинул Англию. Что могло случиться за столь короткий промежуток времени?

Мисс Морли взглянула на него с печальной улыбкой, но ничего не сказала. Его пыл, свежесть и нетерпение его натуры были так странны и новы для нее, что она смотрела на него наполовину в восхищении, наполовину с жалостью.

– Моя маленькая жена! Моя мягкая, невинная, любящая маленькая жена! Вы знаете, мисс Морли, – продолжал он с былой надеждой в голосе, – что я оставил свою девочку спящей, с ребенком на руках, ничего не сказав, оставив лишь несколько строк, в которых рассказал ей, почему ее преданный муж покинул ее.

– Покинул ее! – удивилась гувернантка.

– Да. Я служил корнетом в кавалерийском полку, когда впервые встретил мою крошку. Наш полк был расквартирован в одном портовом городишке, где моя девочка жила со своим бедным старым отцом, лейтенантом в отставке на половинном жалованье; старый лицемер, бедный, как церковная мышь, и вечно ждущий своего шанса. Я видел все его ничтожные уловки, чтобы подцепить одного из нас для его хорошенькой дочурки. Я видел все эти жалкие, презренные, видные насквозь капканы, которые он расставлял для драгунов. Я замечал его в псевдосветских обедах и портвейне из таверны; его напыщенных речах о величии его семьи; его притворной гордости и независимости; и поддельной слезе, которая затуманивала его старческие глаза, когда он говорил о своем единственном дитяти. Это был старый пьяница лицемер, готовый продать свою бедную дочь любому, кто больше даст. К счастью для меня, я оказался в то время лучшим покупателем, так как мой отец – человек богатый, мисс Морли, и поскольку это была взаимная любовь с первого взгляда, мы сочетались браком. Тем не менее, едва мой отец узнал, что я женился на бедной девушке, не имеющей ни гроша, дочери старого пьянчуги, отставного лейтенанта, он написал негодующее письмо, извещая меня, что прерывает всякую связь со мной и что мое ежегодное содержание прекращается со дня свадьбы. Поскольку я не мог жить лишь на свое жалованье, да еще содержать молодую жену, я продал патент на офицерский чин, рассчитывая жить на эти деньги, пока что-нибудь не подвернется. Я повез мою любимую в Италию, и мы роскошно жили там, пока не закончились мои две тысячи фунтов; но когда они уменьшились до двух сотен, мы верну-

лись в Англию; моя жена вбила себе в голову, что не может жить вдали от своего старого отца, и мы поселились в небольшом курортном местечке, где он проживал. Ну и как только старикан услышал, что у меня остались две сотни фунтов, он проявил к нам большую любовь и настоял, чтобы мы поселились в его доме. Я согласился, чтобы угодить моей любимой, которая как раз находилась в том особенном положении, когда все ее капризы и прихоти должны исполняться. Мы поселились у него, и вскоре он выманил у нас все деньги, но когда я заговорил об этом с женой, она только пожимала плечами и отвечала, что ей не нравится плохо относиться к «бедному папочке». Итак, «бедный папочка» мухой расправился с нашим небольшим запасом денег, и я, почувствовав необходимость что-то делать, отправился в Лондон и попытался получить место клерка в торговой конторе или биржевальера, библиотечкаря, что-нибудь в этом роде. Но, полагаю, что на мне была печать военного, и как бы я ни старался, я никого не мог заставить поверить в мои способности; и наконец, выбившись из сил, с тяжелым сердцем я вернулся к моей любимой, которая нянчила сына и наследника отцовской бедности. Бедняжка, она совсем упала духом, и когда я сказал ей, что потерпел неудачу, она не выдержала и разрыдалась, причитая, что мне не следовало жениться на ней, если я ничего не мог дать ей, кроме нищеты и горя, и что я причинил ей зло, сделав своей женой. О боже! Мисс Морли, ее слезы и упреки чуть не свели меня с ума, я проклинал ее, себя, ее отца и весь свет и потом выбежал из дома, крикнув, что никогда не вернусь. Обезумев, я бродил весь день по улицам, испытывая сильное желание броситься в море, чтобы она была свободна и могла сделать лучшую партию. «Если я утоплюсь, отец должен будет поддерживать ее, – рассуждал я. – Старый лицемер не сможет отказать ей в приюте, но пока я жив, она не может требовать это от него». Я спустился на старую расшатанную деревянную пристань, намереваясь подождать до темноты, а затем дойти до края и броситься в море; но пока я сидел, покуривая трубку и бездумно наблюдая за чайками, на пристань спустились двое спутников, и один из них заговорил об австралийских золотодобытчиках и о том, какие великие дела там вершатся. Оказалось, он собирается отплыть туда через день два и пытается убедить своего спутника присоединиться к нему.

Около часа я слушал их беседу, следуя за ними по причалу с трубкой во рту. Затем я вступил в разговор и узнал, что корабль, на котором собирался плыть один из путников, отходит из Ливерпуля через три дня. Этот человек сообщил мне все, что нужно, и более того, сказал мне, что такой крепкий парень, как я, наверняка преуспееет в раскопках. Мысль, озарившая меня, была так неожиданна, что кровь прихлынула к моим щекам и я затрепетал от возбуждения. В любом случае, это было лучше, чем броситься в воду.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

(Продолжение следует).



# НА ЧЕМ ЛЕГКО СЭКОНОМИТЬ?

**Экономить - это значит не лишать себя чего-то, а избегать лишних трат благодаря мудрости и жизненному опыту. Мы собрали подборку советов наших читательниц, которые учат «уметь жить». Итак, на чем же легко экономить в первую очередь?**

### НА КОСМЕТИКЕ

\* Кремы и лосьоны, которыми вы не пользуетесь каждый день, лучше всего

хранить в холодильнике. Тогда срок их годности, указанный на упаковке, увеличивается в два раза.

**В. Аронова**

\* Если вы не выспались или вернулись домой под утро с вечеринки, а вам нужно идти на работу, синяки под глазами необязательно замазывать корректором. Вместо него возьмите кубик льда из холодильника. Если его нет, подойдут две столовые ложки, охлажденные в морозилке. Приложите - синяки пройдут.

**Инна Романюк.**

\* В пузырек с высохшим лаком для ногтей я добавляю каплю средства для снятия лака: уже через полминуты его можно снова использовать по назначению. Только предварительно надо хорошо встряхнуть.

**Анна.**

\* Когда заканчиваются румяна, меня всегда выручает помада розовых оттенков: я наношу ее на щеки и тщательно растушевываю. А если вы купили помаду и поняли, что она вам не идет, не спешите ее выбрасывать. Попробуйте с помощью кисти смешать ее с другой помадой и получить новый интересный оттенок.

**Диана.**

\* Мало кто знает, что косметические карандаши (для глаз, бровей, губ), люксовые и самые дешевые, производятся из одного сырья на одних и тех же заводах. А значит, нет смысла переплачивать. Можно спокойно покупать самые дешевые в супермаркете. То же самое касается гелей для душа и пены для ванн - и дорогие, и дешевые продукты имеют один состав.

**Мария Подгорнова.**

\* Вместо специальной кисти для приглаживания бровей можно использовать старую зубную щетку - так делают даже многие визажисты.

**Дарья Тарасюк.**

### НА РАСХОДАХ ЖКХ

\* В жару многие используют вентиляторы. Эффект от них будет больше (а трата электроэнергии, соответственно, меньше), если направить вентилятор в сторону открытого окна или балконной двери.

**Татьяна Пивоваренко.**

\* Регулярно протирайте электрические лампочки от пыли, и они будут светить на 10-15% ярче! А если вы замените лампы накаливания на энергосберегающие, то траты на электричество заметно уменьшатся.

**Галина.**

\* Не оставляйте приборы включенными в сеть, если вы ими не пользуетесь. Телевизор или компьютер в режиме ожидания, зарядка от мобильного, таймер на микроволновке или DVD-проигрыватель тоже потребляют энергию.

**Ирина Минина.**



## Рецепты от читателей

### Закончились духи?

Не спешите выбрасывать флакон. Снимите дозатор, налейте во флакон воды (на 1/2 объема флакончика) и опустите туда деревянные палочки. Они будут впитывать ароматизированную воду и распространять запах по дому.

### От чего «седеет» шоколад?

**Однажды я купила шоколад, развернула и увидела, что плитка сероватого цвета с белесым налетом. Можно такой шоколад есть?**

**Ольга.**

Это может быть жировое или сахарное «поседение» шоколада. И то и другое представляет собой налет мельчайших кристалликов какао-масла или сахара на поверхности плитки. Появляется оно из-за несоблюдения температурных условий хранения, которые указаны на плитке шоколада. Поверхность становится шероховатой и с белым налетом. В обоих случаях шоколад безвреден.

### Мое средство

#### для мытья посуды

Мне кажется, что вся эта химия с тарелок не смывается, а потом отправляется вместе с едой прямиком в желудок. И поэтому я мою посуду только органическим средством - смесью горчичного порошка и соды в соотношении 1:1. Насыпаю смесь в солонку, а потом просто сыплю на губку. Остатки еды и жир смываются прекрасно! Если тарелка уж очень грязная, просто сыплю на губку больше смеси.

**О. Савенко.**

### Пластилин

#### для сына делаю сама

Смешиваю 2 стакана муки, 1 стакан соли и 2 ст. ложки квасцов (продаются в аптеке). Затем вливаю в эту смесь 0,5 л кипящей воды и, постоянно помешивая, добавляю 3-4 ст. ложки растительного масла. Готовую массу можно подкрасить пищевой краской без сахара. Разрезаю готовый пластилин на одинаковые бруски. Хранить его надо в холодильнике в герметичной упаковке.

**А. Маслова.**

### Кожаную шляпу чищу луком

Беру луковичку побольше, надеваю защитные перчатки и отрезаю толстое колечко. Стороной среза начинаю протирать поверхность кожаной шляпы. Лук будет постепенно загрязняться и становиться темнее, тогда я его просто срезаю и продолжаю чистку. Лук вбирает в себя загрязнение и придает коже глянец и блеск. Луком также можно почистить кожаные перчатки и куртку. Запах лука выветрится за 5-6 часов, если вынести вещь на лоджию или балкон.

**К. Кондырина.**

## ПОСЛЕ РЕМОНТА ОСТАЛИСЬ ОБОИ...

### Лоскуты на стене

После ремонта у меня осталось много небольших кусочков разных видов обоев. И я решила оклеить одну стену, можно и дверной проем. Это сделает акцент на определенной части комнаты или же позволит разбить пространство на зоны. Нарезала обои на одинаковые квадраты, можно и на прямоугольники, и распределила в определенном порядке - шахматном (зигзагообразном или хаотичном). Не забывайте о сочетаниях цветов: выбирайте не более трех основных оттенков.

### Декорируем мебель

Оклейте обоями торцы ящиков - и комод или тумбочка преобразятся до неузнаваемости. При желании можно декорировать не только боковую стенку, но и фасад или внутреннюю поверхность ящиков комо-

да. Особенно выигрышно будет смотреться такая мебель, если цвет обоев станет перекликаться с оттенком штор или декора в комнате. Используйте в процессе клей ПВА или обойный. Когда обои высохнут, снова покройте их тонким слоем клея. После высыхания клея нанесите лак на водной основе.

### Объемные панно

Особенно красиво будут смотреться картины с монохромным или крупным рисунком на обоях. Основой для них может стать ДСП, тонкая фанера или картон. Основу нужно загрунтовать и оклеить обоями с лицевой стороны, завернув края бумаги на обратную сторону. С «изнанки» необходимо прикрепить подвес. Можно на стену повесить одно панно, а можно несколько или сделать модульное панно.

**З. Насырова.**

## ПУЛЬТ КАК НОВЫЙ

**Если у пульта телевизора стали заедать кнопки, не обязательно покупать новый, просто почистите его.**

Я открыла батарейный отсек и вынула батарейки. Взяла отвертку и выкрутила все винтики, которые соединяют пульт вместе. Положила винтики в чашку, чтобы не потерять их. Батарейки положила туда же. Смочила спиртом ватную палочку и стерла налет с платы несколько раз. Затем прошлась по ней сухой ватной палочкой. Проверила, не осталось ли на плате ворсинок от ваты. Тканью без ворса протерла оставшуюся часть пульта (сверху, снизу, по бокам внутри батарейного отсека) спиртом. То же самое проделала со всеми кнопками пульта. После чистки дала кнопкам высохнуть на воздухе, а можно просто протереть чистой салфеткой без ворса, чтобы влага не попала внутрь собранного пульта. Ватным тампоном, смоченным в



спирте, аккуратно прочистила щели, окружающие кнопки на пульте. Зубочисткой удалила грязь из шва между двумя половинками пульта. Когда все детали высохли, собрала пульт и закрутила все винтики. Пульт заработал как новенький!

**О. Ивлева.**

# МАСТЕРИЦА



## НЕОЖИДАННОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗУБНОЙ НИТИ

Как использовать зубную нить для чистки зубов, знают все. Но есть у этого гигиенического средства и другие полезные свойства — о них вы даже не догадывались!

### Режем мягкие продукты

Невошеной зубной нитью можно аккуратно разрезать сыр мягких сортов, чизкейк, бисквитные рулеты, сваренные вкрутую яйца и другие продукты, требующие деликатного обращения. Натяните нить двумя руками, намотав ее на пальцы, и отрежьте с ее помощью ровный и тонкий ломтик.

### Елочные украшения

Зубная нить — прекрасная альтернатива нитяным петелькам для новогодних шаров. Проденьте нить через металлический глазок и завяжите концы на нужной длине.

### Вешаем фотографии

Зубная нить в отличие от традиционной тонкой проволоки, которую используют в подвесных системах для картин и фотографий, не царапает стены. Этот способ подходит для нетяжелых рамок или маленьких зеркал.

### Старые снимки

Если вы хотите аккуратно удалить старую фотографию из семейного альбома, проведите под ней хорошо натянутой зубной нитью. Нить разрушит остатки клея, и снимок легко «отойдет» от картона или плотной бумаги без каких-либо повреждений.

### Шпагат для мяса

Невошенная зубная нить — настоящая находка в том случае, если у вас закончился кухонный шпагат. С ее помощью можно легко скрепить крупные куски мяса, фаршированные рулеты или связать куриные ножки перед запеканием.

### Рассада и виноград

Зубная нить может пригодиться заядлым дачникам при подвязке всходов овощных культур и цветов. А если натянуть нить между деревянными кольшками, то получится прекрасная трельяжная сетка для вьющихся растений.

### Подтекающий кран

Капающая вода из крана кого угодно может свести с ума, особенно в ночное время. Чтобы остановить этот надоедливый звук, намотайте зубную нить на резьбу, а ее конец опустите в дренажный канал. Вода потянет его вниз, и неприятный звук, мешающий заснуть, исчезнет.

### Сломанные очки

Если вы потеряли маленький винт, удерживающий две части очков вместе, попробуйте временно зафиксировать их с помощью зубной нити. Проденьте ее в отверстия для винта, а края завяжите в крепкий узел.

## ПРОФИЛАКТИКА ПОЯВЛЕНИЯ МУРАВЬЕВ В КВАРТИРЕ

Для того чтобы не случилось в теплое время года нашествия муравьев, применяйте профилактические меры:

- ✦ Не оставляйте в открытом виде еду для муравьев: сладкое, мясо, хлеб.
  - ✦ Внимательно следите за чистотой вашей кухни, старайтесь не оставлять надолго грязную посуду и тщательно вытирайте рабочие поверхности от остатков пищи.
  - ✦ Чаще выносите мусор, который для муравьиной стаи служит просто маяком на вашей кухне.
  - ✦ Фрукты храните в холодильнике или в плотно закрытых пищевых контейнерах.
- Найдите пути проникновения муравьев и наклейте полосу двустороннего скотча шириной в 5 сантиметров. Клейкая дорожка сдержит натиск непрошеной живности.

## КОКА КОЛА В ХОЗЯЙСТВЕ

Кока Кола отличное средство для удаления коррозии и окисления на клеммах аккумулятора. Заржавевшие металлические предметы можно легко очистить с ее помощью. Нанесите напиток на проблемные места и оставьте на некоторое время. Содержащаяся в напитке кислота справится с коррозией. Остатки удалите губкой.

Точно также можно придать блеск старым монетам.

Заржавевшие защелки или петли на дачной калитке легко отремонтировать и вернуть им подвижность полив несколько раз колой. Резьбовые соединения, покрытые ржавчиной, замачивают в бензине, чтобы вернуть им подвижность. Кола может с успехом заменить бензин, при этом она не разъедает кожу рук. С помощью Кока Колы очистят посуду, Кока кола подходит для очистки кастрюль от нагара. Налейте в кастрюлю колу и доведите её до кипения. Она легко очистится изнутри. Прокипятив Кока Колу в чайнике, вы избавитесь от накипи. Чтобы почистить посуду снаружи замочите ее на полчаса в напитке или оберните хорошо смоченной тряпкой.

## Пригодится

### БУЛАВКА - НЕ ТОЛЬКО ОБЕРЕГ ОТ ЗЛА

Для многих английская булавка - оберег от зла. Как еще она может пригодиться в быту?

- \* Булавка поможет почистить забитую перчатницу, солонку, пресс для чеснока.
- \* Бретельки бюстгалтера так и норовят выглянуть из-под платья? Пристегните их к изнаночной стороне одежды с помощью булавок.
- \* Чтобы самостоятельно застегнуть молнию на спине платья, прицепите булавку к язычку молнии, привяжите к булавке длинную нить и тяните вверх.
- \* Если штанины электризуются и прилипают к ногам, вколите во внутренние швы каждой брючины по булавке - металл снимет статическое электричество.
- \* В людном магазине или на рынке защитите кошелек от карманников, прикрепив булавкой язычок его застежки-молнии к подкладке сумки.
- \* Скрепите грязные носки попарно булавкой перед закладыванием в стиральную машину (лучше в мешке для стирки), и не придется их сортировать.
- \* Английская булавка (предварительно продезинфицированная) из домашней аптечки поможет вытащить занозу или закрепить бинт.

### Наши питомцы

Ваш кот съедает положенную норму корма, а потом просит еще? Дело не в его жадности, а в том, что у него неправильная миска. Замените ее на более плоскую, и ненасытному коту будет казаться, что ему положили еды гораздо больше, чем обычно.



## МОШКИ В ДОМЕ

Летом мошки зачастую становятся незваными гостями в доме. Как избавиться от них?

1. Налейте в стеклянную банку воду. Добавьте немного моющего жидкого средства для посуды и яблочный уксус. Поставьте банку в месте скопления мошек. Через 2-3 часа все они окажутся в ловушке. Уксус притянет их, а моющее средство не даст выбраться.
2. Положите в прозрачный пакет порезанный корень хрена и поставьте в места с мошками. Насекомые ненавидят запах хрена.
3. Положите в пакет кусочки испорченного банана или кожуру. Паразиты слетятся на гниль - быстро закройте пакет и выбросьте.
4. Оставьте на ночь в банке компот, сладкий чай. Закройте банку пищевой пленкой и сделайте в ней маленькие отверстия. Насекомые слетятся на приманку, а назад не выберутся. Или налейте на дно емкости немного пива или вина, можно использовать крышку из-под торта. Мошкара слетится на напиток и утонет там.
5. Нередко мошки заводятся в горшках с комнатными растениями. В первую очередь перестаньте поливать их, дождитесь, пока высохнет верхний слой. Личинки насекомых после этого должны погибнуть. Затем в бутылке с распылителем разведите мыльный раствор с лимонным запахом. Опрыскайте листья и стебли и оставьте на пару

- часов. После этого смойте с растений мыльный раствор. Если это не помогло, пересадите растения в новые горшки и полностью замените грунт. Чтобы в будущем не допустить появления мошек, не заливайте цветы. Земля должна быть влажной, а не мокрой.
6. Канализация тоже может стать источником появления мошек, поэтому ее нужно своевременно чистить. Залейте в раковину растительное масло (или разбавленный раствор аммиака) - все обитающие в трубах насекомые погибнут.
  7. Все продукты храните в герметичной посуде в холодильнике или в шкафу. Не оставляйте пищу на столе открытой. Грязная посуда в раковине - тоже отличная приманка для насекомых.
  8. Плотно закрывайте все мусорные емкости в доме, регулярно мойте их. Закрывайте двери и окна. Установите на них москитные сетки, чтобы мошкара не залетала во время проветривания.
  9. В доме не должно быть сырости. Мошки прекрасно размножаются во влажных местах. Поэтому регулярно протирайте сырые углы комнаты дезинфицирующим средством. Не оставляйте на столе влажные полотенца и губки для мытья посуды. Кухонные коврики периодически просушивайте.

## ГОРЧИЦА В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

- \* Добавьте в таз с водой 1 ст. ложку горчичного порошка, перемешайте его и замочите в нем вещи на 40 минут. Они будут чище, чем после стирки порошком.
- \* Горчичный порошок поможет отмыть посуду. Делать это можно разными способами. Например, макать в него губ-

- ку. А можно развести готовую горчицу водой и мыть ею, как пастой. Еще проще - налить в раковину или таз воды, добавить 2 чайн. ложки горчицы, мыть посуду и ополаскивать ее.
- \* Чтобы избавиться от жирного пятна, насыпьте на него сухой порошок. По-

- дождите, пока горчица впитает жир. После покройте пятно разведенным порошком горчицы. Дальше стирайте как обычно.
- \* Насыпьте горчицу в тканевые мешочки и разложите их на полках шкафа. Так избавитесь от неприятного запаха.



# ПРИНЦИП ВЕЧЕРНЕГО УХОДА

**Часто вечером не хватает сил, чтобы подумать о полноценном уходе за кожей лица. Но можно потратить минимум усилий и не пропустить главные этапы.**

## Очищение

Частицы тонального крема или пудры, не смытые перед сном, могут провоцировать воспаления. Поры обязательно должны быть чистыми. Остатки макияжа часто становятся причиной образования черных точек - комедонов, которые могут беспокоить довольно долго. Один из самых оптимальных алгоритмов очищения вечером - мицеллярная вода или бифазное средство для снятия макияжа, далее гель или пенка для умывания и тоник по типу кожи. Удалить макияж также можно гидрофильным маслом - оно растворит жир и загрязнение на поверхности кожи. В зависимости от специальных эфирных компонентов нормализует состояние проблемной кожи, успокаивает чувствительную и восстанавливает баланс влаги. Многие дерматологи сходятся во мнении, что мо-

лочко - самое нежное средство очищения, подходящее коже любого типа. Используют его в два этапа. Вначале следует удалить поверхностные загрязнения и макияж, затем снять молочко салфеткой, нанести повторно, 2-3 минуты помассировать кожу подушечками пальцев и затем снять остатки тоником или лосьоном.

## Тонизирование

Тоники могут питать, увлажнять, защищать и разглаживать кожу. В зависимости от состава они способны укрепить сосуды или скорректировать проявления пигментации. Поэтому перед покупкой важно внимательно прочитать состав. Например, для сухой кожи подойдет тоник с содержанием аминокислот, экстрактов водорослей, пшеничных зародышей или морского коллагена. Тоник для жирной кожи должен иметь в составе се-

борегулирующие и противовоспалительные компоненты - цинк, экстракт гинкго билоба, рамноза или лимонную кислоту. А антиэйдж-тоник - гиалуроновую кислоту или ниацинамид.

## Увлажнение

Этот этап не стоит пропускать ни в коем случае. Если после долгой зимы цвет кожи не выглядит здоровым и однородным, есть смысл присмотреться к крему с витаминами А, Е или С. Подберите увлажняющую сыворотку или серум для более интенсивной гидратации кожи и возьмите за правило пользоваться этим средством до вашего ночного крема.

## Голос за органику

При выборе геля для умывания, сыворотки или простого крема для рук мы всегда стоим перед выбором - приобрести сред-

ство, список ингредиентов которого полон сложных химических формул, или отдать предпочтение уходовой косметике с натуральными экстрактами. На эти средства из столь разных групп наша кожа реагирует по-разному. Компоненты, полученные из химических элементов лабораторным путем, часто дают быстрый эффект, но через какое-то время можно заметить, что кожа будто привыкает и перестает их воспринимать. С органической косметикой такой эффект исключен: несмотря на то что качественные изменения кожи происходят чуть медленнее, результат сохраняется надолго. Причина? Натуральные ингредиенты отлично воспринимаются, потому как физиологически понятны организму. Еще одна важная ремарка: чтобы получить заметный результат, органическими средствами нужно пользоваться регулярно. Если вы пока боитесь переходить на органический уход, начните с одного косметического средства на основе растительных компонентов и экстрактов. Например, тоника.

## Правила

### отшелушивания

**Если вы ежедневно используете макияж, нужно не забывать о дополнительном отшелушивании. Для сухой и возрастной кожи подойдут энзимные или ферментированные ежедневные гоммажи. Это средства с кислотами и экстрактами, которые содержатся в некоторых фруктах - например, яблоке, ананасе и папайе, а также в рисе и гидролизированной икре рыб лососевых пород. Главный бонус таких средств в том, что активные вещества не соскабливают, а растворяют отмершие клетки рогового слоя эпидермиса. Такое очищение наиболее щадящее, поэтому его можно использовать хоть каждый вечер.**

## Челке – особое внимание

Если у вас есть челка, она нуждается в особом уходе. Одна из самых больших опасностей для нее – косметика. Будьте очень осторожны, чтобы не нанести увлажняющий крем или средство для снятия макияжа на челку – они могут повредить волосы.

## Не забывайте о коже головы

Кожа головы должна получать столько же внимания, как и кожа лица, рук. Неправильный уход за ней может стать причиной появления перхоти, сухости и раздражения. Перед тем как мыть голову, помассируйте кожу головы мелкой солью.

## Выбор средств для ухода за волосами

Некоторые думают, что волосы есть волосы, независимо от их длины, но это не совсем так. Все недостатки на коротких волосах виднее. Обязательно выберите подходящие вам шампунь и кондиционер. Выбирайте средства с аргановым маслом, чтобы волосы стали мягкими, тогда их легко укладывать.

## Сушите волосы осторожно

Коротким волосам требуется намного меньше времени для сушки, чем средним или длинным, поэтому можно спокойно обойтись без фена. Хуже, чем горячая укладка, пребывание на открытом солнце, так как волосы подвержены воздействию не только тепла, но и разрушительных ультрафиолетовых лучей. Кроме того, короткие волосы больше секутся от воздействия солнца, так как кончики волос не всегда направлены вниз и редко бывают в тени. Поэтому при выходе на улицу в жаркий, солнечный день по возможности надевайте головной убор.

## Не злоупотребляйте

Некоторые продукты по уходу за волосами могут нанести больше вреда, чем пользы. Не злоупотребляйте такими средствами, как гели и муссы, которые делают волосы тусклыми и жирными. Чрезмерное использование может засорить кутикулы волос, что приведет к их истончению и даже внезапному облысению.

## Как надолго сохранить блеск и здоровье коротких волос?

Для сухих волос станет идеальным



# СЕКРЕТЫ КОРОТКИХ ВОЛОС

**Короткие стрижки, выполненные хорошим мастером, способны преобразить женщину, делая ее женственной и привлекательной. Но у коротких волос есть свои особенности, которые нужно учитывать, ухаживая за ними. Воспользуйтесь предложенными ниже советами, и ваши волосы всегда будут выглядеть прекрасно.**

средство на основе сметаны. Влейте по 20 мл морковного и гранатового сока в 100 мл сметаны. Все хорошо перемешайте и нанесите на волосы. Обмотайте голову теплым платком и носите на голове не менее часа. После мытья волос обязательно используйте отва-

ры трав. Лучше всего подойдет отвар ромашки или корня лопуха. Для идеального блеска и сокращения выпадения волос воспользуйтесь репейным маслом. Только так вы сможете дать своим волосам самое лучшее и полезное.



### ПИЦЦА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

*На 4 порции: 250 г муки, 20 г дрожжей, соль, 4 стол. ложки оливкового масла, 150 г сыра моцарелла, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 300 г протертых помидоров, молотый черный перец, 150 г вареного окорока.*

#### Совет профессионала

Протертые помидоры можно приготовить так: 400 г томатов очистить от кожицы, нарезать мякоть кубиками. Тушить без крышки в 1 стол. ложке масла, пока жидкость не выпарится. Приправить солью, перцем и базиликом.

Муку насыпать горкой и сделать в ней углубление. Дрожжи растворить в 3 стол. ложках теплой воды, влить в углубление, смешать с мукой со стенок и оставить на 20 мин подняти. Добавить 100 мл воды, соль и растительное масло. Оставить на 60 мин подняться.

Сыр и окорок нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить и нарезать полосками.

Нагреть духовку до 200 градусов. Тесто раскатать и выложить в смазанную жиром форму (диаметр 30 см). Тесто смазать протертыми помидорами и посыпать специями. Разложить сверху сладкий перец, сыр и окорок. Запекать 25 мин. По желанию украсить листиками орегано.

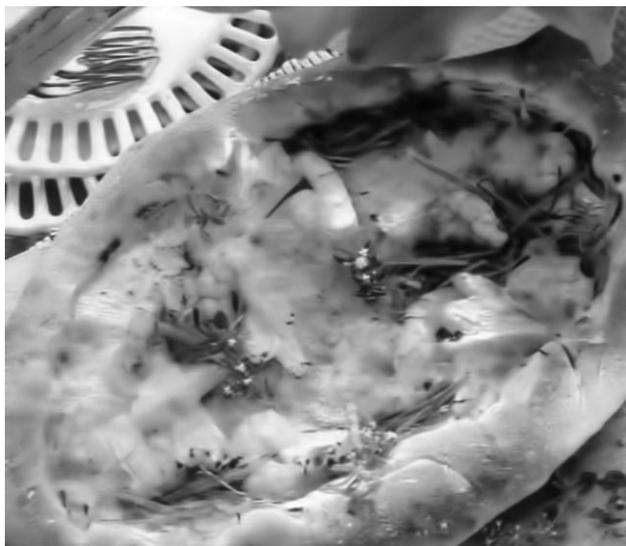
### ПИЦЦА С ОВОЩАМИ И ВЕТЧИНОЙ

*На 4 порции: 4 готовых замороженных коржа для пиццы, 2 стол. ложки готового соуса песто, 3 стол. ложки томата-пасты, 5 помидоров, соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка сушеного орегано, 100 г ветчины, 100 г доньшек артишоков, 3 красных маринованных пеперони.*

Тесто для пиццы разморозить, а затем тонко раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности и выложить его на смазанные жиром противни. Соус песто перемешать с томатом-пастой и смазать полученной смесью тесто.

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Выложить на тесто. Посыпать солью, молотым черным перцем и орегано. Сверху равномерно разложить ветчину, нарезанную кусочками, и предварительно откинутые на дуршлаг доньшки артишоков. Оставить пиццы на 15 мин подняться.

Нагреть духовку до 190 градусов. Выпекать пиццы около 20-25 мин. Маринованные пеперони нарезать кольцами и посыпать пиццы. По желанию украсить листиками базилика.



### ПИЦЦА С АНАНАСАМИ И ЛУКОМ

*На 4 порции: 300 г муки, 20 г дрожжей, 1 щепотка сахара, 5 стол. ложек растительного масла, 1 банка консервированных ананасов, 125 г моцареллы, 2 стебля лука-порея, нарезанного кольцами, 1 чайн. ложка сушеного тимьяна, молотый черный перец, 150 г крабового мяса, 100 г тертого сыра гауда.*

Муку насыпать горкой и сделать в ней углубление. Дрожжи растворить в 2 стол. ложках теплой воды и добавить сахар. Смесь вылить в углубление и смешать с мукой со стенок. Оставить на 20 мин подняться. Добавить 100 мл воды, соль и 4 стол. ложки масла, вымесить тесто, оставить еще на 60 мин.

Нагреть духовку до 200 градусов. Ананасы и моцареллу нарезать кубиками. Кольца лука-порея 4 мин тушить в 1 стол. ложке масла, приправить тимьяном, посолить и поперчить.

Тесто вымесить, раскатать, выложить на смазанный жиром противень и вылепить бортик. Лук-порей, ананасы, крабовое мясо и сыр распределить сверху. Печь 20 мин.

## КУРИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ НА СОЛИ

**Курица с толстыми ножками, 1 кг соли.**

Высыпьте всю упаковку соли на сковороду, разровняйте. Курицу помойте и уложите на соль спинкой вниз. Ни солить, ни перчить, ни мазать тушку солью не надо. Поставьте сковороду в духовку примерно на час. (Если курица весом 1 кг, запекайте 1 час, если 1,5 кг - 1,5 часа.) Как только увидите, что из брюшка вытекает прозрачный сок, блюдо готово. Курица сверху покрывается румяной корочкой. Быстро выньте курицу из сковороды и разрежьте.

## САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И БАКЛАЖАНАМИ

**2 средних баклажана, 3-4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, майонез, петрушка, соль, перец, растительное масло.**

Баклажаны нарежьте полукольцами, пересыпьте солью и оставьте на 10 минут. Слейте сок, баклажаны слегка отожмите. Взбейте яйца, приправьте их солью и перцем. Всыпьте в яичную смесь баклажаны и перемешайте. Поджарьте на сковороде до румяной корочки и переложите в салатник. Помидоры нарежьте крупными дольками, лук - полукольцами, петрушку измельчите. Заправьте салат майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С АБРИКОСАМИ

**200 г абрикосов, 1,5 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 150 г маргарина, 3 яйца, 300 г творога, 100 г сливочного масла, 150 г меда, 1 ст. ложка крахмала, ванилин.**

Муку соедините с сахаром. Охлажденный маргарин порубите и перетрите с мукой. Добавьте одно яйцо и замесите тесто. Творог протрите через сито и перемешайте с размягченным маслом. Яйца слегка взбейте с медом и ванилином. Соедините с творожной массой. В конце положите крахмал. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5-6 мм, выстелите им форму. В середину выложите творожную массу. Сверху разложите целые или разрезанные пополам абрикосы и слегка вдавите их в творожную массу. Выпекайте 20-25 минут при 200-220 градусах.



## ДЛЯ ВКУСА И АРОМАТА

\* Улучшить вкус различных блюд, особенно мясных или овощных, можно, добавляя в них грибной или укропный порошок. Измельчите сушеные укроп и грибы и подсыпайте по ложечке в кастрюлю.

\* Сало пожелтело и заветрилось? Не выбрасывайте его, а пропустите через мясорубку и храните в морозилке. Такую заготовку можно добавлять в щи или борщ.

\* Натрите кусок мяса пищевой содой, положите в пакет и уберите на несколько часов в холодильник. Перед приготовлением мясо промойте и замочите на несколько минут в холодной воде, чтобы удалить остатки соды. После этого даже буйволятина становится нежной и сочной.

## БЫСТРЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

**Взбейте с помощью блендера по 100 г творога и холодного молока, 1 яйцо (холодное), крупный банан. Получается почти мороженое. Вкусный и питательный завтрак готов!**

## ИЗ БАКЛАЖАНОВ

**Выбирайте чуть недоспевшие, гладкие и блестящие плоды. Чем они темнее, тем баклажан вкуснее.**

**Аппетитная солянка с говядиной**  
**500 г говядины, 1 кочан белокачанной капусты (1,5 кг), 1 морковь, 1 луковица, 2 баклажана, 3 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, соль и зелень по вкусу.**

Говядину порежьте маленькими кусочками, обжарьте на растительном масле в глубокой сковороде, добавьте воды и тушите на маленьком огне до готовности. Баклажаны разрежьте пополам вдоль, посолите, дайте полежать некоторое время, чтобы ушла горечь. Лук измельчите, морковь натрите на терке и обжарьте по отдельности. Затем добавьте к ним измельченные помидоры (без кожицы) или томатную пасту. Баклажаны порежьте маленькими кусочками и обжарьте отдельно. Капусту тонко нашинкуйте. В сковороду с практически готовой говядиной добавьте обжаренные лук, морковь, помидоры, баклажаны, нашинкованную капусту, посолите, накройте крышкой и тушите на маленьком огне до готовности капусты, иногда помешивая. При необходимости

можно добавить немного воды. Готовую солянку посыпьте измельченной зеленью.

**Картофельная запеканка со сливками и зеленью**  
**3-4 картофелины, 2 баклажана, 1 кабачок, 1 стакан сливок (20%), 50 г твердого сыра, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка любой зелени, растительное масло, соль.**

Картофель отварите в мундире до полуготовности, остудите, очистите и нарежьте кружочками. Кабачок и баклажаны также нарежьте кружочками, посыпьте солью и оставьте на 20 минут, затем сполосните от соли. В форму для запекания, смазанную маслом, выложите поочередно картофель, кабачок и баклажаны, сверху залейте сливочным соусом. Для его приготовления смешайте сливки, тертый чеснок, зелень и посолите по вкусу. Разогрейте духовку до 180 градусов и поставьте в нее запеканку на 20 минут. Затем посыпьте тертым сыром и отправьте в духовку еще на 5 минут.

## Зеленый подоконник



# ПЕРЕСАЖИВАЕМ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

**Комнатные растения растут, цветут, развиваются, наращивают количество побегов, корни их утолщаются и разветвляются. Находясь длительное время в одном и том же грунте, растения мельчают, перестают развиваться.**

**К** сожалению, зеленые любимцы, при, казалось бы, хорошем уходе, болеют, могут погибнуть. Существуют причины, влияющие на плохое состояние комнатных растений.

Пересаживание нужно для комнатных растений, так как улучшает их состояние. При правильном уходе растения живут долгие годы.

Комнатные растения требуют регулярного ухода, пересаживать их нужно постоянно, так как корневая система со временем увеличивается и грунта в вазоне остаётся мало. Растения постепенно забирают из грунта полезные вещества, сам грунт уплотняется, к корням растения почти не попадает воздух. Растение всем своим видом сигнализирует о помощи.

О том, что зеленому любимцу требуется пересадка, свидетельствует застой воды на поверхности грунта, сброс листьев. Если не предпринять меры, не пересадить комнатное растение в вазон немного большего размера, можно вскоре потерять его.

Обычно пересаживают растения весной. Молодые растения советуют пересаживать ежегодно. Комнатные растения, возраст которых более трёх лет, не обязательно часто тревожить. Каждый год пересаживают быстрорастущие растения (каланхое тради-

канция, пассифлора). Если пересадить эти растения зимой, можно нанести им вред, так как в эту пору года мало солнечного света для их развития. Азалии и камелии пересаживают в начале лета, для луковичных лучшим временем является окончание периода покоя, кактусы пересаживают в начале зимы.

Пуансеттия, зигокактус цветут зимой. Лучшее время для пересадки этих растений - май.

О том, что пришла пора пересадить растение, расскажут его корни. Аккуратно поднимите горшок, если в отверстиях видны мелкие корни, значит, пора приниматься за пересадку.

Можно попытаться аккуратно достать растение из горшка, чтобы посмотреть на земляной ком. Если ком оплетён полностью корнями, пересадите растение.

Иногда растение приобретает явно нездоровый вид: листья желтеют, вянут. В этом случае, скорее всего у растения гниют корни. Случается такое при избыточном поливе. Корни не могут поглотить всю влагу и начинают гнить. Обязательно пересадите растение! Выкопайте его из почвы, очистите корни от грунта, тщательно осмотрите их. Смело удаляйте потемневшие корешки до здоровой ткани. Оставьте растение на пару часов, что-

бы подсушить корни. Затем посадите цветок в свежий грунт.

Если в земле обнаружены вредители, выкопайте растение, под проточной водой промойте корни до полной очистки от грунта. Затем растение обрабатывают средством от вредителей, помещают в пакет на несколько часов, чтобы средство начало работать.

Посадите растение в свежий грунт, предварительно обеззараженный в горячей духовке.

Чтобы избежать заражения почвы, обеззараживайте грунт. Сделать это просто: выдержите грунт в духовке в течение 60 мин. при 100 градусах. После такой манипуляции все непрошенные гости погибают.

Пересадить растение придется, если разбился горшок. Произойти такое может, особенно если дома есть кошки или собаки.

Если вы приобрели растение в цветочном магазине, поставьте его на две недели подальше от других комнатных цветов. Устройте ему карантин. Купленные горшечные растения рекомендуется обязательно пересадить. Большинство комнатных растений хорошо себя чувствуют в универсальном грунте. Но для драцены, кактуса, лимона, орхидеи требуется специальный грунт, так как эти растения предпочитают специальный состав почвы.

При полной пересадке растений землю в вазоне заменяют полностью. Перед посадкой обязательно очищают корни растений от комьев старой земли.

При частичной пересадке не тревожат корни растения, заменяют грунт только вокруг корня.

Иногда достаточно заменить только верхний слой грунта. Такой вид пересадки производят при оголившемся корне растения.

Для успешного развития пересаженного растения очень важно при пересадке создать в почве дренажную систему. Дренаж помогает правильному распределению влаги в почве. Используйте для этих целей керамзит или небольшие черепки, кусочки кирпича, небольшие камешки, древесный уголь, опилки, кусочки пенопласта.

Чтобы розетка цветка легко вышла наружу, полейте растение за час до пересаживания.

Обязательно очистите корни от земли, стараясь не повредить их, удалите подгнившие части.

В новый горшок с грунтом и дренажем опускают растение, оставшееся пространство заполняют увлажненным субстратом, руками уплотняют землю вокруг растения, досыпают землю, поливают растение.

Но кактусы, орхидеи не поливают после пересадки. Для их комфорта достаточно высадить их в слегка влажный грунт.

Не рекомендуется в первые 14 дней после пересаживания использовать подкормку для растения, так как она может нанести вред корням.

## Поздравления

**Цветелину СТОЙКОВУ**  
поздравляем с днем рождения.  
Природа летняя вокруг Пирина,  
На всю Болгарию прославилась сполна,  
Счастливой будь, болгарка Цветелина,  
За жизнь, здоровье выпьем мы до дна.

Суважением, Анна Орфаниди, Эрминия Карастоянова, Мари Гlicheва, Алла, Полина и Радостина Станчевы, Стефка Дончева, Искра и Миранда Арабаджиевы, Ирина Нешкова, Ната Славчева, Донка Младенова, Малуза Горанова, Лада Николова, Росица Билянова, Йонка Христова, Кристина Димитрова, Лорина Развигорова, Лана Стоева, Марианна Трайчева, Лиза Борджиева, Райна Желева, Лина Радева-Нергадзе, Светлана Цвильева, Финка Гаргова, Маргарита Ганева, Зоряна Янкова, Мария Стримова, Параскева Минчева, Ангелина Жеранова, Анна Димчева, Майя Голобова, Мальвина Кидикова, Алла и София Фотовы, Иорданка Евтимиади, Мария Саввиди, Екатерина Станиси, Ирина и Ольга Энтиди, Элла Асланиди, Анастасия Микропуло, Анемона Иродопуло, Анна Бостаниди, Лаура Коккинаки, Мелина и Эмилия Родаки, Гликерия Уранопуло, Ирина Мегвинетухцеси, Лана Манагадзе, Веста Квернадзе, Этери Марташвили, Елена Микелашвили, Ирина Санадзе, Цисана Квирикашвили, Софио Сакварелидзе, Алла Титвинидзе, Тасико Векуа, Тинико Маргвелашвили, Анаида Акоюн, Марина Мурадян, Гульнара Озманова, Алла Фридман, Лариса Пиковская, Ольга Наумова, Елена Шишкина, Наргиза Оганова, Жанна Еджубова, Галина Новицкова, Ирина Подсоснок, София Евдокименко, Анна Еловенко, Нина Борисюк, Ирина Стасюк, Светлана Бурневиц, Оксана Билозир, Елена Емельяниченко, Виолетта Нетребко, Инна Артеменко, Валентина Рудник.

**Майю ЛОБЖАНИДЗЕ**  
поздравляем с днем рождения.  
Межу познания мы расширяем,

Задачи сложные решаем мы легко,  
От всего сердца тебя поздравляем,  
Подруга наша дорогая Маико.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Тамара Габровши, Лела Метревели, Маквала Гонашвили, Нино Цулеискири, Лили Ботева, Мадонна Каландия, Иамзе Арвеладзе, Марина Колхиташвили, Диана Анфимиади, Кети и Натия Сирадзе, Ирина Габлиани, Тети Орбелиани, Лали Ратиани, Ирма Тхинвалели.

**Сильвию ОГАНЕСЯН**  
поздравляем с днем рождения.  
Дорожим близкими всеми,  
Это теорема вся.

Героиней будь в поэме,  
Сильвия Оганесян.  
Суважением, Анна Орфаниди, Виктория Дарбинян, Кнарик Минасян, Дали Мхитарян, Мария Кондролова, Алла Буковинская, Елена Иваницкая, Пепела Копалеишвили, Манана Орагвелидзе, Цицо Беруашвили, Майя Гиоргобиани, Татьяна Корчагина, Валентина Шипулина, Элеонора Гвадззбия, Мери и Нино Кешелава, Лали Изория, Лия Кодуа, Марина Карадочева, Вектра Диомова, Полина Иванова, Ирина Епифанова, Наталия Псаропуло, Маргарита Антонопуло, Нина Романиди, Ксения Спиранди, Майя Венкова, Екатерина Зелинская, Ольга Лучинка, Галина Ремкова.

**Нико БАГАШВИЛИ,**  
поэта, сценариста,  
кинорежиссера, поздравляем  
с 57-летием со дня рождения.  
Снимается кино и пишется поэма,  
Мир познается очень широко,  
Запечатлеть радость навсегда мгновенно,  
Фотохудожник дорогой Нико.  
Суважением,  
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Кикутадзе, Манана Зазикашвили, София Шарафян, Мадонна Каландия, Маквала Гонашвили, Ирма Тхинвалели, Венера

Купрашвили, Майя Иасашвили, Кети Шенгелия, Гипотена Собева, Иорданка Фандокова, Луиза Гивишвили, Тина Чедия, Нана Дарчиашвили, Хатуна Шавгулидзе, Майя Хоперия, Натия Сацерадзе, Белла Алания.

**Марину КУКАРСКУЮ**  
поздравляем с днем рождения.  
Честохов, Краков, Познань... все поют  
О мире сложном, но и справедливом.  
Открытки с Польши подруги пришлют,  
И пожелают радости Марине.

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

## Знакомства

Мне 44 года, рост 185 см., спортивного телосложения, разведен, детей нет, но очень хочу их иметь. Живу в деревне, недалеко от Тбилиси, имею машину, квартиру в новом доме в центре города. В деревне хозяйство, земельные участки. Хочу познакомиться с женщиной 35-40 лет, способной родить ре-

бенка. Женщина должна быть деловой, хорошей хозяйкой, любящей дом и семью, понимающей преимущества жизни в деревне, несмотря на некоторые деревенские неудобства. Наличие у женщины одного ребенка – не проблема.

Тел.: +995 790-18-88-74. Давид.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №22

#### СКАНВОРД НА СТР. 15



#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Отчим. Амулет. Трагизм. Негода. Ворон. Платонов. Афалина. Коряга. Пойма. Маршал. Ялта. Текст. Надя. Рута. Пси. Крой. Киловатт. Мясо. Блик. Бармен. Каратэ. Дока. Абориген. Квиток. Пачино. Коза. Квakanье. Нитрат.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Бланк. Ботва. Очерк. Трофей. Курникова. Чара. Место. Иголка. Тайм. Кипа. Мини. Ятаган. Речь. Лампа. Копание. Кунак. Манул. Бэкон. Лето. Егор. Ряд. Вердикт. Тоня. Шляпа. Мотор. Догма. Стрекоза. Права. Лафит. Накат.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009

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

**ЦЕНА 2 лари.**  
В дайджесте использованы материалы, фото  
и скандворды из зарубежных журналов и газет.  
Мнение редакции может не совпадать  
с мнением авторов. За материалы, не заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА

**Как научиться понимать свою собаку и что может испортить настроение вашему питомцу?**

✳ **Не позволяйте никому гладить своего питомца.** Это заставляет его нервничать, а вы теряете авторитет в глазах собаки.

✳ **Вы не установили распорядок дня для питомца.** У собаки есть биологические часы, поэтому спланированный график кормления и прогулок очень важен для нее. Последовательность и распорядок дня делают мир в ее глазах предсказуемым, поэтому животное становится более уверенным, а значит, счастливым и послушным.

✳ **Сильно натягиваете поводок,** запрещая обнюхивать то, что ему хочется. Но прогулка для собаки - не только время, когда можно расслабиться, но и возможность познакомиться с территорией. Питомец познает мир. Вот почему не стоит постоянно тащить ее от деревьев, бордюров, цветов и так далее.

✳ **Вы резко дергаете поводок?** Поводок - это средство общения владель-

ца с собакой. Вы, конечно, не должны позволять своему питомцу тащить вас куда-то, но и сильно дергать поводок нельзя. Если питомец не слушает вас, просто остановитесь. Как только поводок станет более свободным и собака посмотрит на вас, можете продолжить прогулку.

✳ **Собака боится воды...** Речь идет о купании в ванной. Даже те из собак, которые обожают плавать в озерах, лежать в лужах, ненавидят или боятся принимать ванну. Им не нравится звук бегущей воды или скользкая поверхность. Если хотите, чтобы собака не испытывала

**Никогда не используйте спальное место собаки в качестве наказания. То есть не говорите питомцу, чтобы шел на свое место, потому что наказан.**

стресс, положите противоскользящий коврик на дно ванны, дайте ей лакомство и похвалите за хорошее поведение.

✳ **Повышаете голос на собаку.** Если щенок еще недостаточно обучен, чтобы уметь ждать прогулку, и оставляет лужи на полу, крики только усугубят ситуацию. Если накажете собаку физически или будете повышать на нее голос, она не станет более обученной, просто начнет вас бояться. А это еще хуже. Собаки не выносят громких звуков. Более того, они не могут понять, чего вы от них хотите, когда орете. Жесты намного эффективнее. Если недовольны поведением собаки, примите определенную позу и сделайте расстроенное выражение лица.

✳ **Собакам не нравится одиночество.** Снизить уровень ее беспокойства можно, если проводить больше свободного времени с собакой дома. Животное должно знать время, когда вы выходите из дома и когда возвращаетесь. Купите разные игрушки, чтобы собака могла развлекаться, пока вас нет.

✳ **Ваше настроение отражается на питомце.** Если заметили, что собака грустная, обратите внимание на собственное состояние души. Если плохо себя чувствуете, собака тоже может впасть в депрессию.

**О. Сыромятников,**  
ветеринар.

**- Ух, какая у тебя собака! Зачем завела? - Чтобы по парку поздно вечером не страшно было гулять. - И зачем тебе в темноте по парку гулять? - Как зачем? Собаку выгуливать надо! Что непонятного?**

+ + +

Говорят, что собака - друг человека... Надеюсь, этот огромный ротвейлер без намордника бежит, чтобы узнать, как у меня дела...

# Лестницы в интерьере



Лестница уже давно не только средство перемещения с этажа на этаж. Она может стать интересным декоративным элементом.

Если вы любите внедрять в интерьер оригинальные дизайнерские решения, декоративные лестницы - для вас!  
**В ванной комнате.** Разместите полотенца на лестнице в произвольном порядке. Интересное решение - подвесить на каждую ступень металлические органайзеры, в которых отлично поместятся гостевые полотенца в сложенном виде.

**Для детской.** На ступеньках лестницы в детской комнате будут прекрасно смотреться мягкие игрушки, украшения, аксессуары, личные вещи.

**Цветоводам на заметку.** На лестнице может поместиться сразу несколько горшков с комнатными растениями. Оригинальный цветник можно разместить в гостиной или спальне.

**Если перевернуть.** Переверните лестницу горизонтально и закрепите на стене. Полка для фоторамок и сувениров из поездок готова! Если расположить ее на кухне, получится отличное место для кухонного сервиза или специй.





## ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

### с вишневой начинкой

#### Начинкой

На 12 порций: 200 г сливочного масла, 250 г муки, 265 г сахара, 6 яиц, 1 банка компота из вишни, 25 г крахмала, 3 стол. л. молотого миндаля, щепотка разрыхлителя, 750 г творога, 1 пакетик ванильного сахара, 1 чайн. л. тертой цедры, 1 желток.

Из муки, щепотки разрыхлителя, 125 г сливочного масла, 65 г сахара и яйца вымесить тесто. Убрать в холодильник на 30 мин. 3 стол. л. вишневого сока смешать с крахмалом, остальной сок довести до кипения и соединить с крахмалом. Помешивая, варить 30 мин. Добавить ягоды. Тесто раскатать, выложить в форму. Распределить вишню и миндаль. Масло растопить, смешать с творогом, 200 г сахара. Ввести ванильный сахар, цедру, яйца и стол. л. муки. Массу выложить на вишню. Выпекать 60 мин. Взбить желток, смазать края торта.



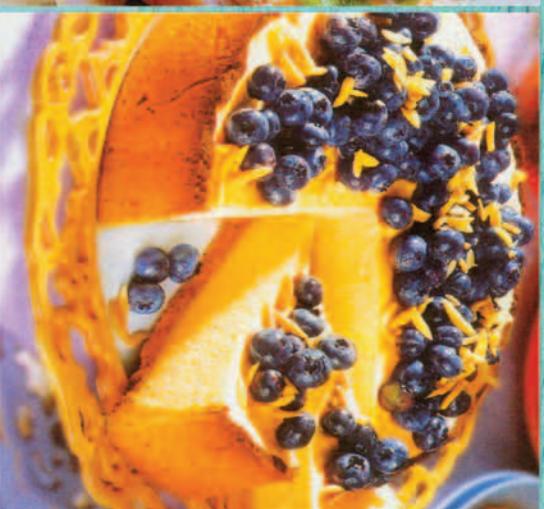
## ЛЕГКИЙ ТОРТ

### с фруктами и клубникой

#### клубникой

На 16 порций: 100 г сливочного масла, 350 г сахара, щепотка соли, 1 чайн. л. тертой лимонной цедры, 150 г муки, 750 г обезжиренного творога, 6 яиц, 3 желтка, 600 мл сливок, 250 г крахмала, 250 г клубники, 2 киви, 1/2 манго, 1/2 пакетика желе для торта.

Нагреть духовку до 170 градусов. Из 50 г сахара, масла, соли и муки вымесить тесто и убрать в холодильник. Творог смешать с ягодами. Добавить желтки, сливки и цедру. Смешать крахмал с солью и 300 г сахара и ввести в творожную массу. Разъемную форму смазать жиром. Тонко раскатать песочное тесто и выложить в форму. Распределить по поверхности творожную массу и выпекать 70-75 мин. Остудить. Клубнику нарезать дольками, киви и манго нарезать дольками. Украсить торт плодами. Приготовить желе и залить им поверхность.



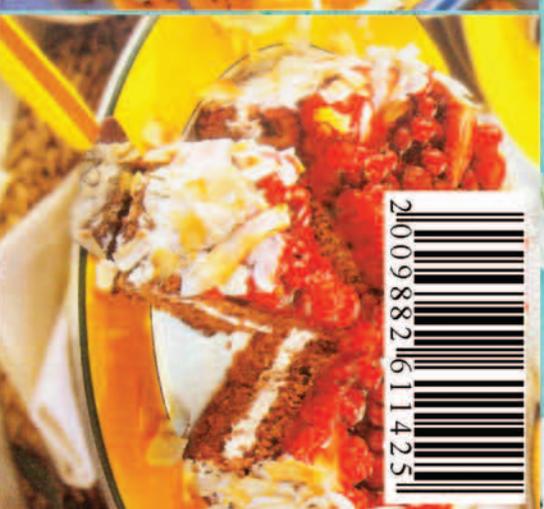
## НЕЖНЫЙ ПУДИНГ

### с ореховым привкусом

#### привкусом

На 12 порций: 125 г мягкого сливочного масла, 100 г сахара, 1 щепотка соли, 2 яйца, 200 г муки, 100 г молотого фундука, 6 г желатина, 75 г манной крупы, 1 чайн. л. тертой цедры, 250 мл сливок, 500 мл молока.

Смешать масло, соль, яйцо, муку и фундук. Скатать тесто в шар и убрать в холодильник. Нагреть духовку до 200 градусов. Раскатать 2/3 теста кругом. Форму застелить бумагой и выложить тесто. Остальную часть прижать к краям по бортику. Дно и бортик закрыть бумагой и выпекать. Через 30 мин вынуть и остудить. Желатин замочить. Молоко с 50 г сахара довести до кипения, всыпать манку и дать ей разбухнуть. Отделить желток, смешать с манкой, добавить цедру и желатин. Взбить сливки с белком и соединить с массой. Пудинг выложить на корж.



## ВКУСНЫЙ ДЕСЕРТ

### с ягодным желе и шоколадом

#### и шоколадом

На 12 порций: 100 г сливочного масла, 100 г шоколадной глазури, 3 яйца, 180 г сахара, 60 г муки, 350 г ягодно-ассорти, 150 г вишни, 1 пакетик ванильного сахара, 10 г желатина, 125 мл вишневого сока, 350 мл сливок, 1 стол. л. миндальной стружки.

Нагреть духовку до 180 градусов. Растопить масло и глазурь, смешать с 80 г сахара, яйцами, стружкой, мукой и вымесить тесто. Выпекать 25 мин. Остудить и нарезать вдоль пополам. Ягодное ассорти вместе с вишней и 125 мл воды, 60 г сахара и ванильным сахаром довести до кипения. Желатин смешать с соком, добавить к ягодам, кипятить 3 мин. Вылить желе в форму и убрать в холодильник. Сливки взбить с 40 г сахара. 3/4 сливок выложить на корж, накрыть вторым коржом, распределить желе и смазать сливками. Поставить торт на 2 ч в холодильник.

