

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДСОЛОН

№34

октябрь 2020

цена:  
2 лари

**Оформляем  
фотоколлаж**

стр.34

**7 вопросов  
о наследственности**

стр.7

**Больше гаджетов -  
хуже память**

стр.14

**Гороскоп  
на октябрь**

стр.20-21

**Если жена  
успешнее мужа**

стр.18

**Мария Горбань:** стр.16-17

**«После съемок на меня все обиделись»**

# Как подчеркнуть талию?



Если талия от природы слабо выражена, то можно ее подчеркнуть с помощью одежды. Рассказываем, как это сделать правильно.



**Самый простой способ скорректировать талию - купить короткий жакет. Но есть и другие вещи, которые стоит добавить в гардероб.**

**Брюки с высокой посадкой.** Обратите внимание на джинсы с завышенной талией или юбку-карандаш. Чтобы визуально сделать ноги длиннее, наденьте остроносые лодочки в тон коже. Блузу или футболку стоит заправить в джинсы (или можно выбрать в качестве верха кроп-топ).

**Ремень или пояс.** Тонкий ремень поверх платья сделает акцент на талии. А вот на **объемный свитер или пиджак оверсайз лучше надевать широкий ремень.**

**Объемные рукава.** Блузы и кофты с объемными рукавами «груша» подойдут девушкам с фигурой груша. Такой прием «уравновесит» бедра.

**Пышные юбки с запахом.** Подобные юбки, а также модели с оборками, драпировкой помогут выделить нижнюю часть и очертить силуэт, если ваша фигура - перевернутый треугольник.



## ПРИНЦ ГАРРИ И МЕГАН МАРКЛ ТРЕБУЮТ 250 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ ЗА ВЫСТУПЛЕНИЕ



Принц Гарри и его супруга Меган Маркл выставляют “райдер”, то есть перечень условий к выступлению, согласно которому их гонорар должен составлять четверть миллиона долларов, сообщает издание Mirror.

При этом отмечается, что изначально планировалось заявлять сумму в один миллион долларов.

Кроме того, принц и его супруга требуют, чтобы их выступления представляли определенные люди. Ответственность, с которой чета подходит к орга-

низации своих выступлений, сравнима с подходом Барака и Мишель Обамы.

Ранее супруг королевы Елизаветы II, дед принца Гарри принц Филипп называл дезертирством переезд внука и его невесты в США.

А британский принц Чарльз перестал высылать деньги принцу Гарри и Маркл. Недавно герцоги Сассекские заключили контракт с Netflix и принц Чарльз решил, что для супружеской пары пришло время зарабатывать себе на жизнь самостоятельно.

## КИАНУ РИВЗ УДИВИЛ ФАНАТОВ ПРИЗНАНИЕМ О “МАТРИЦЕ”



Киану Ривз сломал все стереотипы о “Матрице”. Поклонники думали, что культовый фильм - фантастический боевик. И только сейчас, почти 20 лет спустя, поняли, как сильно заблуждались.

“Это лав стори! Воодушевляющая картина! Своего рода призыв “проснуться”, и в ней все отлично - вот увидите!” - заявил актер.

Четвертая часть фран-

шизы будет отличаться от оригинальной трилогии не только жанром, но и спецэффектами. В сиквеле актеры летают с помощью техники веревочного кунг-фу: висят на специальных креплениях. Причем на площадке соберут всю звездную команду, которая и положила начало этой истории. Сложнее всего было заставить Киану вернуться к образу Нео. Все решил сценарий.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

# 100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

## ИМЯ НОВОГО ДЖЕЙМСА БОНДА ПОСЛЕ УХОДА КРЕЙГА



Актер Том Харди может стать следующим исполнителем роли агента 007 Джеймса Бонда после ухода из франшизы Дэниэла Крейга. Сообщается, что Крейг покинет проект после премьеры пятого фильма о шпионе с его участием “Нет времени умирать”. Объявление о

вводе Харди на роль Джеймса Бонда должно быть сделано в ноябре, пишет Mirror. Однако это может быть отложено из-за эпидемии коронавируса.

Букмекеры перестали делать ставки на имя нового Бонда после появления сообщений о предложении роли Тому Харди.

## ОРГАНИЗАТОРЫ “ЕВРОВИДЕНИЯ” НАЗВАЛИ ЧЕТЫРЕ ВАРИАНТА ПРОВЕДЕНИЯ КОНКУРСА

Четыре основных сценария проведения конкурса “Евровидение” в 2021 году назвали организаторы музыкального мероприятия. Варианты приведены в пресс-релизе, размещенном на сайте конкурса.

Первый сценарий предполагает проведение конкурса в обычном формате: зрители будут присутствовать в зале, а конкурсанты выступать на сцене. Также исполнители смогут участвовать в сопутствующих конкурсу мероприятиях. По словам организаторов, такой вариант зависит от ситуации с коронавирусом и появления вакцины против COVID-19.

Второй вариант подразумевает соблюдение социальной дистанции между зрителями и исполнителями



во время конкурса. Количество делегатов от каждой страны-участницы будет сокращено. Сопутствующие мероприятия отменяться не будут, но пройдут в соответствии с установленными требованиями.

Согласно третьему сценарию, на конкурсе необходимо будет соблюдать социальную дистанцию, количество выступающих на сцене бу-

дет ограничено. Если участник из страны с закрытой границе не сможет присутствовать на мероприятии, ему позволят исполнить свой номер “удаленно”.

Четвертый сценарий предполагает проведение конкурса без зрителей и без сопутствующих мероприятий. Подобные ограничения введут, если в Нидерландах объявят новые карантинные меры. Конкурсанты выступят из своих стран, а их выступления будут включены в единое телешоу.

Окончательное решение о формате конкурса будет принято в начале 2021 года.

Очередной конкурс “Евровидение” должен пройти в городе Роттердам в Нидерландах.

## ЛЕДИ ГАГА СТРАДАЕТ ИЗ-ЗА ДЕПРЕССИИ ОТ ВСЕМИРНОЙ ПОПУЛЯРНОСТИ



Певица Леди Гага призналась, что “впадает в депрессию”, когда вспоминает о своей всемирной славе и популярности.

По словам певицы, ей пришлось пройти тяжелейшую психологическую терапию, чтобы свыкнуться со своим положением.

Леди Гага стала суперзвездой, начав карьеру в 2008 году с выпуска сингла Just Dance. Она успела получить несколько премий “Грэмми”, “Оскар” и награды MTV.

“Я просыпалась каждый день и вспоминала, что я Леди Гага, и тогда я впадала в депрессию”, - рассказала о своей боли 34-летняя суперзвезда.

Чтобы избавиться от этих мыслей, певица при-

зналась, что много пила и курила. После чего ей пришлось пройти терапию.

“Мое существование само по себе было для меня угрозой. Я думала о действительно темном дерьме каждый божий день”, - рассказала певица.

Перед записью своего последнего альбома Chromatica Леди Гага находилась “в каком-то кататоническом состоянии, когда просто не хотела ничего делать”, передает Independent.

Звезда также напомнила, что страдает посттравматическим стрессовым расстройством и фибромиалгией, вызывающей боль во всем теле.

## ВОЗОБНОВЛЕНЫ СЪЕМКИ НОВОГО “БЭТМЕНА”, ОСТАНОВЛЕННЫЕ ПОСЛЕ COVID

В Великобритании возобновились съемки нового фильма про Бэтмена. Они были прерваны после того, как у исполнителя главной роли Роберта Паттинсона диагностировали коронавирус.

После того, как карантинные меры были выполнены в полном объеме, съемки продолжились, сообщает РИА “Новости”.

Съемки нового фильма о герое комиксов DC, Человеке-Летучей мыши, стартовали в Лондоне в январе 2020 года. Процесс изначально был приостановлен в марте из-за пандемии коронавируса.

Ранее до Паттинсона образ Бэтмена на экране



воплощали Майкл Китон, Вэл Килмер, Джордж Клуни, Кристиан Бейл и Бен Аффлек.

Премьера нового “Бэтмена” была намечена на 25 июня 2021 года. Позднее ее перенесли на 1 октября того же года.

Вообще COVID-19 неоднократно вмешивался в съемочный процесс, причем даже до того момента, как его диагностировали у исполнителя главной роли.

## АКТЕР ДЖЕЙСОН МОМОА ПОТЕРЯЛСЯ В ПУСТЫНЕ

Аквамен остался без воды в пустыне. Исполнитель главной роли в фильме о правителе семи морей Джейсон Момоа отправился на съемки и застрял среди дюн. По пути у него сломалась машина. С собой у актера не было ни еды, ни воды. Только телефон: Момоа позвал на помощь своих поклонников.

“Пришлите побольше воды. Здесь очень жарко”, - сказал он.

И долго ждать не пришлось - за актером отправили другой автомобиль, и он смог добраться до съемочной площадки. Сейчас Момоа снимается в фильме “Дюна”. Уже в декабре картина Дени Вильнева выйдет в мировой прокат.

Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Инсульт у гипотоников

**Неужели такое случается?**

**?** Инсульт бывает лишь у гипертоников? При низком давлении инсультов не бывает?

**М. Зязикова.**

Острые нарушения мозгового кровообращения случаются и при низком давлении, но реже, чем при высоком. Инсульт у гипотоников возникает, когда резко меняется давление. Это может произойти и при неграмотном лечении гипертонического криза. Человек по совету знакомого принимает устаревший препарат, который резко снижает давление. Такая нагрузка на сосуды провоцирует у него инсульт.

**P.S.** Повышенное давление нужно снижать плавно. Для этого существуют современные моно- и комбинированные препараты, которые подбирает врач-кардиолог индивидуально для больного.

**Как поддержать мамино здоровье?**

**?** Маме 70 лет. В последнее время у нее темнеет в глазах, в руках и ногах появляется слабость. Приступ длится 1-3 минуты. При этом обмороков нет. Ей давно по-

ставили диагноз гипертония, но в последнее время давление скачет. Если мама стоит, оно 80/50 мм рт. ст., лежит - поднимается до 170/80 мм рт. ст. Поражений сердца врачи не обнаружили, говорят, проблемы возрастные. Как поддержать мамино здоровье?

**О. Приходько.**

У вашей мамы ортостатическая гипотензия - снижение артериального давления при переходе из горизонтального положения в вертикальное. Именно это является

причиной недомогания. Обычно

верхнее (систолическое) давление снижается более чем на 20, а нижнее (диастолическое) - на 10 мм рт. ст.

Чаще всего ортостатическая гипотензия встречается у пожилых людей с гипертонией или диабетом. Из нелекарственных средств могут сон с приподнятым изголовьем, повышение употребления соли до 10-20 г и жидкости до 2-2.5 л в день. Также надо носить специальные лечебные компрессионные чулки. А лекарство должен подобрать врач после тщательного обследования.

Чаше всего ортостатическая гипотензия встречается у пожилых людей с гипертонией или диабетом. Из нелекарственных средств могут сон с приподнятым изголовьем, повышение употребления соли до 10-20 г и жидкости до 2-2.5 л в день. Также надо носить специальные лечебные компрессионные чулки. А лекарство должен подобрать врач после тщательного обследования.

**После приступа бывают психозы!**

**?** Говорят, если человек перенес инсульт, у него потом раз-

Голова болит? Поможет настой примулы. Заварите 4 ст. ложки сухих цветков 0,5 л кипятка. Дайте настояться час. Процедите и пейте небольшими порциями каждый час.



виваются психические расстройства...

**В. Коган.**

Такой риск действительно есть, и проблемой номер один является постинсультная депрессия. Она неприятна не только сама по себе, главное - повышает риск повторного сосудистого «удара». Если у пациента появляются депрессивные симптомы, назначается определенное лечение. Оно улучшает и настроение больного, и мотивацию к восстановлению здоровья.

**На МРТ нет следов инсульта**

**?** Я год назад перенесла микроинсульт. Но на МРТ от него не осталось следа. Такое может быть?

**М. Соколова.**

Диагноз микроинсульт сейчас не ставится. Инсульт или есть, или его нет, что и подтверждается с помощью МРТ. Но похожие симптомы - головокружение, онемение конечностей, половины лица, шаткость при ходьбе, нарушение речи, глотания - могут говорить о нарушении мозгового кровообращения, или транзиторной ишемической атаке. Это временное состояние, которое после нормализации давления может пройти бесследно. Тем не менее, к нему надо отнестись серьезно. Это первый тревожный звонок, после которого действительно может случиться инсульт. Тогда симптомы более ярко выражены, и на МРТ виден его след. Тяжесть и симптомы зависят от того, насколько большой очаг и где он расположен.

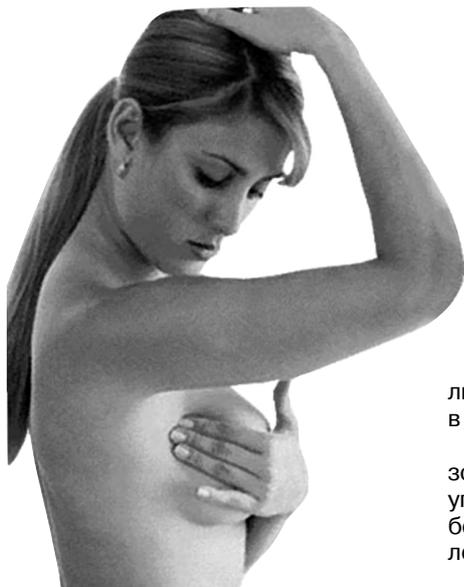
**Н. Мамухина, невролог, врач высшей категории.**

### КАКОЙ ПУЛЬС СЧИТАЕТСЯ НОРМОЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА РАЗНАЯ НОРМА ПУЛЬСА.

У здорового человека пульс в покое равняется 60-80 ударам в минуту. Чем меньшее количество ударов делает сердце за единицу времени, тем больше продолжительность жизни. Если ваша цель - жить долго, следите за пульсом.

✓ Сердце ребенка после рождения пульсирует со скоростью 140 ударов в минуту.

- ✓ От рождения до 1 года - 130.
- ✓ От 1 года до 2 лет - 100.
- ✓ От 3 до 7 лет - 95.
- ✓ От 8 до 14 лет - 80.
- ✓ В среднем возрасте - 72.
- ✓ В преклонном возрасте - 65.
- ✓ Если человек болен - до 120.
- ✓ Незадолго до смерти - 160.



**Женщины в разные годы жизни могут обнаружить в молочной железе плотные участки. В чем причина и что должно насторожить в первую очередь?**

## УПЛОТНЕНИЕ В ГРУДИ НАСКОЛЬКО ЭТО ОПАСНО?

лизов крови на гормоны, сделанных в разные фазы цикла.

Для начальной стадии (новообразования прощупываются как мелкие уплотнения) характерны небольшая болезненность и припухлость желез.

Если вовремя не начать лечение, подразумевающее нормализацию гормонального фона, заболевание переходит во вторую, узловую стадию. Узлы до 4 см в диаметре легко прощупываются, болезненность и припухлость более выражены, из сосков нередко выделяется.

После лечения узлы рассасываются, но могут возникнуть вновь, поэтому УЗИ необходимо делать каждые полгода.

### 40-50 лет: кисты

После 40 лет в молочных железах могут образовываться кисты - мягкие на ощупь, подвижные уплотнения с жидкостью внутри. Болезненные ощущения присутствуют не всегда, но если они есть, боль отдает в область подмышечной впадины.

Крупные, беспокоящие кисты «обезвреживают», выкачивая из них

жидкость. Затем ее исследуют на наличие раковых клеток. При повторном образовании кист, особенно за короткое время, показано их хирургическое удаление.

Выявляются кисты с помощью УЗИ и маммографии, которые проводятся в первой половине цикла, на 5-10-й день.

### 50+: кальциноз

После менопаузы в груди возможно образование кальцификатов - скопленный кальция. Выявить их помогает маммография.

Крупные скопления, или макрокальцификаты. (на маммограмме они выглядят как белые пятна), появляются у большинства женщин в возрасте

старше 50 лет и опасности не представляют. А вот микрокальцификаты (на маммограмме - точки) безобидны не всегда. Если на одном участке их скопилось много, необходим контроль: это может быть предраковым состоянием.

### Лучшее лечение - профилактика!

- ✿ Раз в месяц, в начале цикла проводите самостоятельный осмотр молочных желез и подмышечных впадин, осторожно и мягко прощупывая их на предмет изменения структуры.
- ✿ Регулярно проверяйте, нет ли на внутренней поверхности чашек бюстгалтера выделений из сосков.
- ✿ Минимум раз в год приходите на осмотр к гинекологу, даже если вас ничего не беспокоит. Он даст направление к маммологу.
- ✿ Бюстгалтер должен поддерживать грудь, но не стягивать ее.
- ✿ Поддерживайте оптимальный вес тела: ожирение повышает риск появления онкологии.

**Е**сли вы нашли уплотнение в молочной железе, даже размером с горошину, медлить с визитом к доктору не стоит. Однако и преждевременно поддаваться панике нет смысла: в большинстве случаев уплотнение легко поддается лечению.

### 20-30 лет: фиброаденомы

Это доброкачественные новообразования в ткани одной или обеих молочных желез. Локализация - внешняя сторона железы, ближе к соску. Их появление вызвано высоким уровнем женского полового гормона эстрогена в крови. На ощупь фиброаденома представляет собой подвижный плотный шарик, обычно 1-3 см в диаметре.

Для контроля используется ультразвуковое исследование молочной железы. Еще один метод диагностики - маммография - выявляет новообразование размером от 2 мм.

✓ Крупная фиброаденома (более 3 см) может мешать нормальной работе молочных протоков. Если врач настаивает на ее удалении, отказываться не стоит.

### 30-40 лет: мастопатия

В этом возрасте характерны колебания уровня гормонов, из-за чего происходит разрастание тканей молочной железы. Такое состояние называется мастопатией. Ее наличие определяется с помощью УЗИ и ана-

Структура молочных желез может меняться в зависимости от дня менструального цикла, во время беременности или менопаузы. Имеют значение прием контрацептивов, а также возраст.



# 7 вопросов о наследственности

## О чем стоит спросить маму?

**Некоторые заболевания могут передаваться из поколения в поколение. Проанализируйте «семейное древо болезней», чтобы обезопасить себя от проблем в будущем.**



**П**о мнению врачей, люди по состоянию здоровья довольно часто повторяют сценарий ближайших родственников. Именно поэтому не стоит откладывать на потом разговор с матерью. Что нужно спросить у нее?

**1. В каком возрасте у тебя началась менопауза?** Менопауза более чем на 50% определяется наследственностью, и у большинства женщин начинается в период с 45 до 50 лет. Хотите узнать точнее? Поинтересуйтесь у своей матери, когда у нее наступил климакс, какие симптомы были ярко выраженными, а какие - нет. Перед вами будет почти точная картина вашей собственной репродуктивной истории.

✓ Если в роду были случаи поликистоза, риск его развития у вас резко возрастает - покажитесь специалисту.

**2. Кто-то из родных страдал от ревматоидного артрита?** Считается, что нарушения иммунной системы вызывают это заболевание. Если у ваших ближайших родственников был артрит, вы рискуете «унаследовать» его. По мнению ученых, эта болезнь зависит от генетики в 20% случаев.

Чтобы обезопасить себя, включите в рацион продукты с большим содержанием витамина С - он снижает вероятность воспалительных процессов в организме. Откажитесь от курения, чрезмерного употребления кофе и красного мяса.

**3. В нашей семье были сердечники?** Многие сердечно-сосудистые заболевания передаются по наследству. Так, если у родителей

есть сердечная патология, то риск того, что ребенок унаследует ее, составляет до 50%. Остальные 50% - это экология, образ жизни, пищевые привычки. Поинтересуйтесь, есть ли в вашей семье сердечники. И примите меры, чтобы снизить риск возникновения заболевания: сократите количество стрессов в вашей жизни, займитесь спортом.

✓ Ишемическая болезнь сердца, аритмия, сердечная недостаточность чаще всего передаются по линии матери, но могут быть унаследованы и по линии отца.

**4. Кто-нибудь из родственников сталкивался с онкологией?**

По мнению исследователей, рак груди в 10-15% обуславливается наследственностью. Причем может передаваться, как по материнской линии, так и по отцовской.

Риск заболеть раком яичников возрастает в 3 раза, если в роду были родственники с этим заболеванием. А рак желудка зависит от генетики в 10% случаев.

Обычно прескрининг рисков (исследование, которое выявляет предрасположенность человека к заболеванию) делается после 50 лет. Но при «плохой наследственности» руку на пульсе нужно держать постоянно.

Если выявить болезнь на ранней стадии, вероятность выздоровления вырастает в несколько раз.

**5. В семье возникали случаи сахарного диабета?** Наравне с сердечно-сосудистыми заболеваниями диабет - одна из самых главных причин смертности от болезней в мире. Если оба родителя больны, то риск передать диабет ребенку составляет 20%. В случае, когда бо-

лен лишь отец, вероятность - 6%, только мать - 3,5%.

Чтобы обезопасить себя, стоит нормализовать питание и сбросить лишний вес. Согласно научным исследованиям, нездоровое питание увеличивает риск диабета на 10-15%.

**6. Как часто у тебя мигрени?**

Мигрень - это не просто головная боль. Она нередко сопровождается такими симптомами, как ухудшение зрения, тошнота, светочувствительность, нарушение концентрации внимания, и может длиться часами. Заболевание в 90% случаев передается по наследству.

Спросите маму, как часто у нее бывают приступы боли, когда они начались, какие лекарства ей помогают. Также полезно завести дневник и отмечать свои приступы и предшествующие им события. К сожалению, врачи пока не нашли способа избавления от мигрени навсегда, но контроль за приступами поможет отследить закономерность и снять симптомы быстрее.

**7. У кого-то в нашем роду были проблемы с памятью?**

Болезнь Альцгеймера, особенно ранняя форма (до 65 лет), почти всегда обусловлена наследственностью.

Если у вашей матери или у кого-то из ближайших родственников было диагностировано раннее слабоумие, вы находитесь в группе риска. Впрочем, заболевание можно предотвратить, так как от наследственности зависит лишь 30% причин. Большую роль играют образ жизни, отсутствие вредных привычек, здоровье сосудов и другие факторы, на которые вы можете повлиять.



**- Насморк - симптом простуды?**

- Действительно, так проявляется острая вирусная респираторная инфекция. Если человек здоров, у него не искривлена носовая перегородка, не нарушены строение и функции околоносовых пазух, то ринит без лечения закончится через 7-10 дней. Но заболевшему человеку лучше остаться дома и ограничить контакт с другими людьми. Кроме того, что он может заразить окружающих, сам рискует повторно инфицироваться. Ведь организм ослаблен, а к респираторным вирусным инфекциям не вырабатывается стойкий иммунитет.

**- Что нельзя делать, если заложен нос?**

- Греть нос и область пазух. Пациент не может знать, развивается ли в пазухе гнойный процесс. Если нос прогреть, это может привести к опасным осложнениям. Большинство пациентов, которые поступают в стационар с осложнением гайморита, грели нос. Это привело к тяжелым последствиям - слепоте, поражению головного мозга. ЛОР-врачи не сторонники до-

# Заложен нос? Не грейте его!

**Большинство пациентов, которые поступают в стационар с осложнением гайморита, грели нос.**

машних ингаляций над кастрюлей с отварным картофелем, из носика горячего чайника. Во-первых, можно пролить горячий отвар. Во-вторых, пар способен обжечь слизистую и вызвать ее отек, ухудшив состояние больного. Недопустимо закладывать в нос смеси, содержащие хозяйственное мыло, мед, сок алоэ. Иногда это вызывает аллергическую реакцию, на фоне которой может возникнуть отек Квинке. Также не советую закладывать в нос сок каланхоэ, моркови, свеклы, лука или чеснока. Домашние капли раздражают слизистую.

**- Страдающие хроническим гайморитом боятся прокола гайморовой пазухи.**

- Есть мнение, что тогда придется регулярно повторять эту неприятную процедуру... Течение хронического синусита не зависит от того, сделана пункция или нет. Если содержимое пазухи выходит благодаря консервативному лечению, то доктор не будет делать прокол. Но при тяжелом и распространенном гнойном процессе нужна пункция. Это ускоряет очищение пазухи от гноя и улучшает дыхание.

**- Как правильно пользоваться сосудосуживающими каплями?**

зубов не хватает на одной стороне челюсти. Отсутствие нескольких зубов приводит к тому, что оставшиеся зубы, которые находятся рядом с удален-

- Капли не лечат насморк, а лишь уменьшают отек слизистой. Но если применять их часто и долго, то наступает привыкание. Человек становится зависимым от капель. Если сосудосуживающие капли не помогли за пять дней, требуется консультация лора.

**- Есть ли разница между солевым раствором, приготовленным дома, и аптечным?**

- Аптечные растворы удобнее использовать, их можно взять с собой на работу или в дорогу. Промывание носа - хорошая процедура. Она позволяет уменьшить отек слизистой и количество микробов в полоса

носа. Единственное предостережение - не стоит заливать в нос много воды. Это может навредить людям, у которых слуховая труба широкая или расположена под определенным углом. С особой осторожностью надо промывать нос малышам - у них слуховая труба короткая и расположена более горизонтально.

**- Как долго можно промывать нос соленой водой?**

- Не стоит вводить процедуру в привычку. Промывать нос рекомендуется при заражении вирусной инфекцией. Если же слизистая

здоровая, то она сама себя хорошо очищает.

**- Что делать, если зимой из носа течет прозрачная жидкость?**

- Это вазомоторный ринит (в народе его называют холодовой аллергией). Он возникает из-за хаотичной регуляции сосудов, вызванной переохлаждением. Обычно вазомоторный ринит связан с расстройством вегетативной нервной системы и часто бывает у малоподвижных людей, которые мало проводят времени на свежем воздухе. Уменьшить отечность слизистой можно, промыв нос любым солевым раствором, а если выделения сильные - единоразово закапав сосудосуживающие капли. Но главная рекомендация - больше бывать на улице и активно двигаться. Хорошо помогают процедуры, тренирующие сосуды: баня, сауна, контрастный душ, плавание в бассейне.

**- Когда нужно обратиться к врачу?**

- Если после начала насморка появилась лихорадка; выделяется слизь зеленого или желтого цвета; ощущается давление на внутреннюю сторону лба и щек;

появилась боль в ухе; начало болеть горло; насморк или заложенность продолжают больше недели.

**М. Тибишева, отоларинголог, врач II категории.**

Если слизистая пересыхает, промойте нос солевым раствором (1 чайная ложка соли на 1 литр кипяченой воды). В жаркой комнате включите увлажнитель воздуха.

Дело в том, что все ранние заболевания полости рта проходят практически безболезненно. Обнаружить первые признаки заболевания может только стоматолог. Кроме того, именно на ранней стадии лечение эффективнее и быстрее. Поэтому стоматолога нужно посещать не реже двух раз в год. Такой визит не будет лишним, даже если у вас потерян один зуб. Но вот если во рту не хватает двух зубов или больше, нужно поторопиться. К врачу-протезисту нужно обращаться не позднее чем через 2-3 недели после потери второго зуба. Особенно опасно, если обоих

# ЗУБЫ НЕ БОЛЯТ

**Считаете, если не болят зубы, значит, ходить к врачу вообще незачем? И что удаление даже нескольких зубов еще не повод для общения со стоматологом-ортопедом? Это серьезное заблуждение.**

зубов не хватает на одной стороне челюсти. Отсутствие нескольких зубов приводит к тому, что оставшиеся зубы, которые находятся рядом с удален-

ными, начинают сдвигаться друг к другу, а зубы на противоположной челюсти выдвигаться, образуя замок. Впоследствии это вызовет трудности при протезировании.

Но и это еще не все. Человек рефлекторно, сам того не замечая, более интенсивно нагружает оставшиеся зубы. В идеале же все 32 зуба должны участвовать в откусывании и пережевывании пищи.

И еще: как ни печально, но нередко люди слишком легкомысленно относятся к своим зубам. Не знают, что наличие очагов воспаления в корнях зубов, пораженных кариесом, вдвое увеличивает риск инсульта. Кроме того, плохое состояние зубов может еще и привести к многочисленным заболеваниям других внутренних органов, например, почек и печени.

**КУРЕНИЕ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ УМЕНЬШАЮТ СРОК СЛУЖБЫ ЗУБНЫХ ПЛОМБ. ПРИЧЕМ ИЗ ЛЮБОГО МАТЕРИАЛА.**

# КАЖДЫЙ ГОД ОБОСТРЕТСЯ ЯЗВА...

**?** Мужу 49 лет. Уже лет двадцать страдает язвенной болезнью. Почти каждый год с обострением ложится в больницу. Можно ли избавиться от язвы или хотя бы уменьшить частоту приступов?

Маргарита Ивановна.

Я всегда интересуюсь у пациента, которого беспокоит запущенная язвенная болезнь, насколько полно он обследован. Прошел ли эндоскопическое или рентгенологическое (если человек не может проглотить зонд) исследование. А главное, сдал ли анализы на хеликобактер пилори. Именно эта бактерия - основная причина возникновения язвенной болезни. Бывает, люди лечатся от язвы долгие годы, пока не обследуются на хеликобактер. Этот тест сегодня обязателен. Ученые, открывшие бактерию несколько десятков лет назад, получили Нобелевскую премию. Хеликобактер пилори есть у большинства людей, но нормальная или сниженная кислотность неблагоприятна для инфекции, и она дремлет. А при повышенной секреции кислоты возникают благоприятные условия для размно-

жения микробов, которые живут под слизистой и любят кислую среду. В ней бактерии размножаются и выделяют токсин, поражающий слизистую и вызывающий воспаление, эрозию, язву. Если хеликобактер не лечить, слизистая истончается. Это приводит к ее атрофии, появлению новообразований. Нелеченая инфекция грозит раком желудка.

Язвенная болезнь может возникнуть еще в молодости, например, у студентов. Они часто нервничают во время сессии, неправильно питаются. К возникновению болезни существует генетическая предрасположенность. Склонность к язвенной болезни обычно передается по мужской линии. Заразиться можно и через общую посуду, поэтому обследоваться необходимо всем членам семьи. Вашему мужу надо меньше нервничать, хорошо питаться,



придерживаться режима труда и отдыха. Стрессы, гормональный сбой, злоупотребление лекарствами, раздражающими слизистую и усиливающими секрецию, приводят к обострению язвы. Нередко язва возникает на фоне нервного потрясения, например, после смерти близкого человека или развода.

**А. Токарева, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

## Потеет... Доктор разберется

**К неврологу.** Потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака - результат расстройства нервной системы. Усиливается потливость при вегетососудистой дистонии. Она может проявляться повышенной утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

**К кардиологу.** Потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможны ишемическая болезнь, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КГ, сдать анализ крови.

**К эндокринологу.** Усиленное потение сопровож-

**Вы стали потеть обильнее, чем раньше, но запах тела при этом остался прежним? Скорее всего, волноваться не стоит. Но если избыточное потение сопровождается необычными симптомами, надо поспешить к врачу.**

дается жаждой и приступами ночного голода. Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Специалисту нужно позвать, если при избытке пота вы стали раздражительны и плаксивы, начали терять вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите



жару. В этом случае возможен избыток гормона щитовидной железы.

**К урологу.** Если к потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль, вероятно, это пиелонефрит. Он успешно ле-

### Прикинь на себя

**Запах тела становится более едким, если пациент принимает антибиотики из группы пенициллинов, гормональные препараты, лекарства для снижения давления, холестерина и сахара крови. А еще обезболивающие, препараты от глаукомы и рака.**

чится антибиотиками и травами. Но надо уточнить диагноз, сдать анализы мочи и сделать УЗИ почек и мочевого пузыря.

**К инфекционисту.** Известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. Они имеют «обтекаемые» симптомы и часто ощущаются как хроническая усталость.

**К терапевту.** Иногда без температуры, но с обильной потливостью, особенно ночью, проявляется хроническое воспаление легких. При туберкулезе потливость тоже усиливается ночью и может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

**В. Христенко, терапевт.**



**Каждый приступ - уже риск...**

Мигрень является одним из факторов риска инсульта, инфаркта миокарда и перемежающейся хромоты. Это новые данные, ставшие известными недавно. Острое нарушение мозгового кровообращения может произойти при мигрени у женщин до 45 лет. Если приступ мигрени сопровождается нарушением зрения, риск повышается вдвое. Наличие 12 таких приступов в год увеличивает риски в 4,5 раза. Если же женщина курит или принимает гормональные контрацептивы в таблетках, риски уже в 7 раз выше. Поэтому сейчас врачи не разрешают женщинам с мигренями принимать контрацептивные и менопаузальные таблетки с эстрогенами.

Развитие инсульта при мигрени чаще связано со сгущением крови и формированием тромбов, воспалением в сосудах головного мозга

**Как проверить, что тромбов нет?**

**?** *Работаю за компьютером. Думаю, надо проверять сосуды чаще, ведь кровь застаивается. Какое обследование пройти, чтобы быть уверенным, что тромбов нет? В ногах у меня часто происходят непонятные движения под кожей...*

Стас.

Длительное сидение - это плохо для вен. Но без серьезной причины у молодого человека тромбы образуются крайне редко. Наиболее информативным методом обследования вен является ультразвуковое дуплексное сканирование. Однако для образования тромба иногда достаточно нескольких часов. Так что профилактически проводить такое обследование не всегда имеет смысл. Бессимптомно образование тромба не протекает, появляются отек и боль. В вашем случае надо больше двигаться, периодически вставать из-за компьютера. И обратить внимание на позвоночник.

**МИГРЕНЬ ИЛИ ИНСУЛЬТ?**

**?** *В последнее время перед приступами мигрени у меня нарушается четкость зрения, начинает заплетаться язык и даже немеют руки. Это же признаки инсульта!*

А. Бурова.

и другими сосудистыми нарушениями. Так что людям, страдающим мигренью, нужно следить за состоянием своей сердечно-сосудистой системы.

Надо уметь отличать предвестники приступа - утомляемость, зевоту, головокружение. И уже на этом этапе принимать противомигренозный препарат. Важно соблюдать режим сна и отдыха. Избегать стрессов и голодания, пищевых провокаторов мигрени. Это позволит снизить число ее атак.

**Как отличить мигрень от ишемии мозга**

Перед приступом мигрени мелькание пятен и мушек перед глазами, нарушение речи и осязания воз-

**SOS!**

**С** момента первых проявлений инсульта до начала тромболитического лечения должно пройти 60 минут, максимум - 4 часа. Помните эти цифры!

Ощущение ползания чего-то под кожей может быть вызвано неправильной осанкой, неправильным тонусом мышц или проблемами в позвоночнике.

**Можно ли оперировать дедушку?**

**?** *Дедушке 75 лет, но он очень шустрый. Сам обрабатывает огород в 50 соток. Живет в деревне. Как выяснила, уже полтора года болит нога. Так-то он ходит нормально, но метров 20 пробежит - и чуть ли не плачет от боли. Можно ли делать операцию в его годы? Дед боится. На больной ноге выступили вены. Когда носит тяжести, нога холодеет.*

Каждое утро поднимайте вверх ноги и руки и хорошенько трясите ими.

Лариса.

У вашего дедушки все симптомы атеросклероза артерий нижних конечностей: перемежающаяся хромота, похолодание конечностей. Необходима консультация сосудистого хирурга. Операции делают в разном

никают последовательно. При инсульте же появляется сразу несколько нарушений: человек не может улыбнуться и ответить на простой вопрос, поднять руку или ногу. И еще. Когда у человека нарушается зрение при инсульте, он видит черное или серое поле. А пациент с мигренью видит яркие пятна.

**Стоит ли вызывать скорую помощь**

Да! Когда приступ затягивается, а состояние усугубляется, стоит вызвать скорую помощь. Врачи должны отвезти больного в сосудистое отделение больницы, чтобы установить диагноз и принять меры. При истинном инсульте важно как можно быстрее начать лечение. Человеку с тромбом в мозге или в сердце вводятся лекарства для его растворения, чтобы избежать осложнений. В идеале с момента первых проявлений инсульта до начала тромболитического лечения должно пройти 60 минут, максимум - 4 часа. Помните эти цифры!

возрасте, более того, существует комплекс консервативных методов.

**Что лучше надеть - чулки или гольфы?**

**?** *Собираюсь ехать автобусом очень долго - 12-13 часов. Нужно ли надевать в такое длительное путешествие компрессионные колготки или гольфы? Что это даст венам - пользу или вред? Мне кажется, что вреда больше. Будут сдавливаться сосуды, ноги - потеть... А если это необходимость, что лучше надеть - колготки или гольфы? У меня есть и то, и другое...*

Валентина Александровна.

1 2-13 часов дороги в сидячем положении - очень большая нагрузка на сосуды нижних конечностей. В поезде и самолете еще есть возможность размяться, походить по проходу. В автобусе сделать это намного сложнее. Поэтому необходимо надеть компрессионные чулки.

Ф. Ниязов, флеболог, врач II категории.

**В ТАКИЕ МОМЕНТЫ ВАЖНО НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ И БЫСТРО ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ.**

## Если травма случилась...

### Ушиб и растяжение связок

Обычно это происходит в голеностопном суставе. Ушибы бывают разные, но вообще место травмы зависит от возраста. Например, пожилые люди обычно падают на руку. У тех, кто помоложе, возникает ушиб лучезапястного сустава, а у людей пожилого возраста в этом «типичном месте» чаще всего бывает перелом. Если вы испытываете слишком сильную боль, надо обратиться к специалисту и сделать снимок - нет ли там перелома. То же самое - если заметили, что сустав распух и стал плохо двигаться. Первые признаки перелома - отек, деформация, боль и хруст при трении друг о друга отломков костей.

### Нельзя греть поврежденное место

При ушибе первые 24-36 часов прикладывайте холод, чтобы уменьшить боль и кровоизлияние и чтобы не развивалась гематома. Ни лист лопуха, ни компрессы в этих случаях не помогут, только сделают хуже. Не надо также массировать, растирать. Надо лежать, пострадавшую руку или ногу положить повыше и накладывать холодные компрессы. Это могут быть лед из холодильника в грелке, пакете

или просто завернутый в полотенце, упаковка любых замороженных продуктов. В крайнем случае - бутылка с холодной водой, которую кладут на место ушиба.

То же самое делают при растяжении связок. Только не держите до обморожения, знайте меру. Подержали какое-то время, сняли, опять положили. Так надо делать в течение суток-полутора.

Если отек не проходит, через 36 часов начинайте делать тепловые процедуры: компрессы, ванночки температурой 38-40°C. Компрессы могут быть спиртовые, водочные - любые согревающие. Годятся и горчичники. Делайте это в течение 7-10 дней и старайтесь дать пострадавшей части тела максимальный покой. Если это нога, то поменьше ходите.

### Перелом или вывих

Единственная, но очень важная первая помощь, которую нужно ока-

✓ **Переломы часто случаются у худых женщин, которые пьют много кофе и курят.**

✓ **Остеопороз, а с ним и хрупкость костей, и серьезные переломы, часто бывает после 70 лет. В этом возрасте надо осторожнее передвигаться.**

зать пострадавшему, - это шинирование. Шиной могут служить доска, палка, рейка. К ним прибинтовывают пострадавшую конечность. Если ничего нет под рукой, надо забинтовать и доставить пострадавшего в больницу в горизонтальном положении. Ни в коем случае нельзя позволять специалисту вправлять вывих или растяжение. Никто, кроме врача-травматолога, не сможет вправить ни вывих голеностопа, ни любой другой. У взрослых вывих обычно бывает в плечевом суставе. У детей чаще всего вывихивается головка лучевой кости в локтевом суставе, реже - в лучезапястном суставе. В голеностопном суставе вывихи тоже бывают часто, но обычно они сочетаются с переломом лодыжки. Вот почему ни в коем случае нельзя его вправлять самим - это очень сложно даже для специалиста.

**Ю. Лобов, травматолог.**

## ВИТАМИН D ЗАЩИЩАЕТ ОТ ВИРУСОВ

**Витамин D не только укрепляет наш иммунитет, но и помогает легче перенести вирусные инфекции, в том числе COVID-19.**

Какому выводу пришли исследователи из Фонда больницы королевы Елизаветы и Университета Восточной Англии. На самом деле взаимосвязь между низким уровнем витамина D и большей подверженностью респираторным заболеваниям ученые обнаружили давно. Более 25 рандомизированных клинических исследований в разные годы доказывали, что среди пациентов, регулярно принимающих витамин D, сезонные ОРВИ распространены меньше.

Похожую закономерность выявили английские ученые, но уже применительно к новой коронавирусной инфекции. В ходе проведенного выборочного исследования они обнаружили, что у людей с D-дефицитом болезнь протекала тяжелее, чаще встречались осложнения, в том числе поражение легких, да и вообще среди заболевших в разных странах: число больных с недостатком этого важного витамина преобладало.

Жизнь без воздействия прямых солнечных лучей в

разы увеличивает недостаток витамина D. Ученые уверены, если принимать его дополнительно, можно снизить вероятность заболевания вирусными инфекциями.

Диетологи напоминают, что получить витамин можно не только с помощью солнечных ванн, но и из пищи. Витамином богаты молочные продукты, жирные сорта рыбы, сыр, яичные желтки, говяжья печенька. Но восполнить среднесуточную норму витамина достаточно сложно.

А для профилактики вирусных инфекций не стоит забывать про правила противовирусной гигиены и социальную дистанцию.

### Пригодится

✿ **Трофическая язва на ноге? Натрите лук, кашу заверните в марлевую салфетку и приложите к язве. Лук очистит рану от гноя, а также уменьшит боль и отечность.**

✿ **При почечной гипертонии смешайте сок 1 лимона и 1 апельсина с медом по вкусу. Пейте смесь в течение дня не спеша, небольшими глотками.**

✿ **Если по утрам съедать 3-4 спелых средних яблока, можно забыть об умственном переутомлении.**

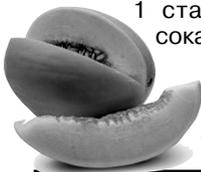


## Доктор дыня

✓ Для снижения сахара в крови измельчите в кофемолке семена дыни, 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте до охлаждения. Пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 1 месяц.

✓ При синяках и ожогах к пораженному месту внутренней стороной приложите корочку дыни. При ожоге проколите пузырь, промойте обожженное место прохладной водой и после этого приложите корку.

✓ Чтобы справиться с аллергической сыпью на коже, в ванну с теплой водой вылейте 1 стакан дынного сока либо бросьте туда кусочки дыни. Курс - 7 процедур по 15-20 минут.



## При холецистите

### Лучшая еда - кабачки

**Они легко усваиваются, содержат мягкие пищевые волокна, которые не раздражают желудок и кишечник.**

Эти волокна хорошо всасывают токсичные вещества, избыток холестерина и выводят их из организма. При холецистите полезно овощное рагу, оладьи и другие блюда из кабачков. Каждый день на столе должны быть свежие огурцы. Они усиливают функцию желчного пузыря. А свежие соки из тыквы, абрикосов, персиков, моркови предупреждают образование камней. Особой целительной силой обладают ягоды шелковицы. В сезон надо их есть в свежем виде и пить настой: 2 ст. ложки шелковичного пюре залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3,5 часа в термосе. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.



# СОЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ГИПЕРТОНИИ

✓ Картофельный клубень средних размеров тщательно вымойте щеткой под струей воды. Натрите вместе с кожурой на мелкой терке, отожмите сок и выпейте натощак вместе с осадком.

✓ Смешайте стакан морковного сока, 1/2 стакана сельдерейного, 3 ст. ложки сока петрушки и 1 ст. ложку сока шпината. Выпейте такую смесь за день в 3-4 приема.

✓ Смешайте стакан морковного сока и по 2/3 стакана свекольного и огуречного. Выпейте за день в 3 приема, за 25-30 минут до еды.

✓ Измельчите в блендере

или мясорубке 2 стебля сельдерея и пучок петрушки. Отожмите сок. Очистите 4 моркови и 1 зубчик чеснока, натрите на мелкой терке, отожмите сок. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Тщательно вымойте 4 клубня картофеля и 1 свеклу. Очистите и натрите на мелкой терке. Отожмите сок. Принимайте по неполному стакану утром перед едой.

✓ Приготовьте 1 стакан свекольного или морковного сока, добавьте 1 чайн. ложку сока чеснока, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

✓ Стакан свекольного сока смешайте со стаканом меда. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ Выжмите сок из свежих помидоров и пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

✓ Натрите луковицу на мелкой терке, отожмите сок. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, смешав с небольшим количеством меда. Это средство противопоказано тем, у кого есть проблемы с печенью или поджелудочной.



## Стакан кефира на ночь

**Ученые в очередной раз доказали, что стакан кефира на ночь, не говоря об его употреблении днем, - это простая и эффективная профилактика не только дисбактериоза, но и воспалительных заболеваний, повреждений клеток мозга.**

Все дело в кефирных грибах, которыми заквашивают молоко. Благодаря им кефир эффективно борется с гнилостными микроорганизмами в кишечнике и благотворно воздействует на пищеварительную и иммунную систему. Этот напиток помогает бороться с хронической усталостью, бессонницей, восстанавливает обмен веществ, выводит из организма продукты распада при дисбактериозе, делает крепкими кости и зубы. Если постоянно пить кефир, можно привести в порядок нервную систему.

Ученые также обнаружили, что кефир уменьшает плохой холестерин в крови, замедляет процессы старения и уско-

рывает процесс обновления клеток. Он легко усваивается, восполняет нехватку белка в организме, а еще способствует снижению веса.

На ночь пить этот напиток нужно за один-два часа до сна, тогда кальций усвоится лучше всего. Причем, не заедая



печеньем или булкой. Отказаться от кефира на ночь нужно только тогда, когда есть серьезные проблемы с пищеварением.

Японские ученые обнаружили в кефире вещества, предохраняющие кишечник от онкологических заболеваний. Исследования подтвердили, что кефир и другие кисломолочные продукты, содержащие живые лакто- и бифидобактерии, стимулируют выработку особых противораковых элементов, которые помогают иммунной системе выбраковывать переродившиеся клетки.

## На заметку

**С возрастом большинство людей становятся жаворонками. Заметьте, пожилые с утра более внимательны, собраны и спокойны. Поэтому психологи рекомендуют все важные дела выполнять в первой половине дня. К 60 годам даже самые закоренелые совы превращаются в жаворонков. Ко второй половине дня в пожилом возрасте теряется работоспособность. Кстати, с утра хорошо справляются с любой работой - и физической, и интеллектуальной - и молодые люди.**

**Чтобы не было проблем с пищеварением, необходимо придерживаться правильного питания и прислушаться к советам врача.**

## Для пищеварения

**1.** Старайтесь есть меньше высококалорийной пищи, сахара, животных жиров. Иначе могут начаться воспаление печени и образование камней в желчном пузыре.

**2.** Жареная и жирная пища, шоколад, цитрусовые, газированные напитки - все это заставляет пищеварительные органы работать быстрее обычного. Если нет возможности полноценно пообедать, можно съесть чебурек или

хот-дог. Это лучше, чем голодание. Ведь длительные промежутки между приемами пищи могут привести к образованию песка в желчном пузыре.

**3.** Не секрет, что многие лекарства вредны для слизистой желудка и могут привести к язвенным болезням. Вот поэтому опасно самолечение.

**4.** Не злоупотребляйте алкоголем. По статистике, 80% болезней пече-

ни и поджелудочной железы связаны с чрезмерным употреблением спиртных напитков. Безобидная доза алкоголя - это 50 г водки в сутки.

**5.** Некоторые болезни органов пищеварения могут возникнуть из-за пищевых инфекций, которые мы подхватываем в отпуске. Приехав на море, начинаем пробовать все блюда местной кухни. У гастроэнтерологов есть такое понятие, как диарея туристов. Отправляясь в поездку, нужно взять с собой в дорогу антисептики.

**О. Свиридов,**  
гастроэнтеролог.



## Капли уже не помогают...

**?** У меня постоянно заложен нос. Капли уже не помогают. А вдруг это что-то более серьезное, чем простуда?

**К. Гвозденко.**

**З**апомните на будущее: использовать капли и спреи от насморка можно не дольше 3-4 дней, иначе они могут вызвать отек слизистой и еще больше усугубить проблему. Вообще же насморк, который не проходит дольше недели, - повод обратиться к врачу. Сделать это нужно срочно, если:

- ✓ выделения из носа становятся густыми, зеленого цвета;

- ✓ заложенность носа остается длительное время, но выделения из носа нет либо они скудные и прозрачные;

- ✓ если к насморку присоединились боль в ухе, головные боли, поднялась температура;

- ✓ гнойные выделения из носа сопровождаются болями в области глаз, переносицы, лба.

**В. Васильев,**  
отоларинголог.

## ОТ СЕМЕЧЕК МОЖЕТ БЫТЬ АППЕНДИЦИТ?

**?** Очень люблю щелкать семечки подсолнуха. Могут ли они попасть в червеобразный отросток (аппендикс) и вызвать обострение хронического аппендицита? И что еще может к этому привести?

**Анна Е.**

**Н**ет, не могут. Семечки вместе с другой пищей перевариваются в желудке и в слепую кишку (от которой отходит аппендикс) попадают уже в виде жидкой кашицы. Следовательно, возможность обострения аппендицита от семечек не больше, чем от другой пищи. Как-

вы же причины обострения хронического аппендицита? Прежде всего, неправильный режим питания, ведущий к хроническим запорам или поносам. Замечено, что обострение вызывают и большие физические нагрузки, а также различные за-



боления. Опасность обострения состоит в том, что воспаление может расплавить стенку отростка, его содержимое попадет в брюшную полость, и разовьется гнойный перитонит - гнойное воспаление брюшины. Вот почему при появлении боли в правой половине живота, тошноты, рвоты следует немедленно обратиться к врачу, чтобы не упустить драгоценное время, если нужна операция.

**И. Китаев,**  
гастроэнтеролог.

Клетки крови в сосудах плавают в воде. 20 стаканов воды - эта цифра многих пугает. Можно ли заменить воду чаем-кофе или уменьшить количество жидкости? А может, кому-то стоит пить еще больше? И что будет, если не пить?

Если человек пьет достаточно жидкости, кровь жидкая, движется по сосудам легко и быстро. Если организм обезвожен, кровь сгущается. Проталкивать ее по сосудам сердцу тяжело, оно вынуждено работать с усиленной нагрузкой. И все равно кое-где густая кровь застаивается, образуются тромбы. А это прямой риск инсульта и инфаркта! Чтобы избежать этого, достаточ-

но выпивать два литра воды в сутки - это на 50% снижает риск сердечных катастроф. Кроме того, сердечникам обязательно нужно выпивать перед сном стакан воды и еще один ставить около кровати - на утро, ведь ночью кровь сгущается.

Недостаточное увлажнение кожи приводит к образованию преждевременных морщинок.

Поэтому, чтобы оставаться молодыми краси-

вым, нужно много пить. Кофе и чай в зачет не идут, поскольку обладают мочегонным эффектом. Выпивая чашку кофе, вы выводите из организма две чашки жидкости. Поэтому кофеманы на каждую выпитую чашку любимого напитка должны выпивать стакан воды сверх двухлитровой нормы.

Недостаток воды в организме приводит к запорам. А это повышенный риск рака прямой кишки.

Кстати, если вы сильно потеете - из-за лишнего веса, жары или индивидуальной особенности, чтобы компенсировать потерю влаги, необходимо выпивать на пол-литра, а то и на литр воды больше остальных.

Если пить много воды, хорошо промывается мочевой пузырь. Из него буквально вымываются токсины и канцерогены.

Мозг плавает внутри черепной коробки в спинномозговой жидкости. Обезвоживание приводит к тому, что ее объем уменьшается, его становится недостаточно. Возрастает риск травмы (нет амортизации). Начинается сильная головная боль. Обезвоживание может привести к гибели.

## Чудеса воды

**Организм человека, да и любого живого существа, на 70% состоит из воды. Чтобы поддерживать водный баланс, надо выпивать два литра ежедневно.**



# БОЛЬШЕ ГАДЖЕТОВ ХУЖЕ ПАМЯТЬ?

**Привычка не расставаться с мобильным телефоном не проходит бесследно для нашей памяти. Чем это грозит? И можно ли остановить негативные процессы?**

**В** 2009 году группа ученых Стэнфордского университета провела эксперимент с участниками 18-25 лет. Исследователи задались вопросом, как влияет постоянная работа с гаджетами на умственные способности человека. Участникам, которые большую часть дня проводят, «сидя в телефоне», предложили решить задачу. При этом нельзя было использовать технические устройства. Результаты оказались плачевными: с заданием справились единицы.

## Цифровая деменция

Как смартфон влияет на человеческий мозг, выяснила международная группа ученых. Используя МРТ, исследователи сделали снимки мозга нескольких десятков испытуемых и сравнили результаты. Тех, у кого была зависимость от смартфона, можно было отличить сразу. Количество серого вещества в островковой коре, нижней височной доле и гиппокампальной формации у них было снижено. Именно эти области отвечают за память, внимание, пространственное мышление. Нарушение их функционирования снижает концентрацию внимания, ухудшает память и способность логически мыслить. Такие проявления характерны для старческого слабоумия, поэтому ученые дали новому явлению говорящее название - цифровая деменция.

Особенно опасна зависимость от гаджетов для детей и подростков, так как их мозг в большей степени подвержен изменениям - как позитивным, так и негативным. У подростков, которые не расстаются со своим смартфоном, часто наблюдается повышенная тревожность.

## Фото вместо памяти

Еще одна причина проблем с памятью - частое использование камеры смартфона. Мы стремимся запечатлеть все значимые события, но при этом хуже запоминаем их. Этот эффект продемонстрировал эксперимент, проведенный психологом Линдой Хенкель из Фэрфилд-

ского Университета. Участников попросили сфотографировать определенные экспонаты во время экскурсии по музею. Оказалось, что запечатленные на фото экспонаты люди запомнили хуже всего.

Также есть мнение о том, что электромагнитные волны смартфона нарушают мыслительные процессы. Некоторые исследования показывают: те, кто часто прикладывает телефон к правому уху, испытывают проблемы с запоминанием. А все потому, что участок мозга, отвечающий за память, находится в правом полушарии.

## Мозг нуждается в тренировке в любом возрасте!

Некоторые люди начинают ощущать дискомфорт, тревогу без гаджетов. Если это ваш случай, попробуйте сократить общение со смартфоном. Например, используйте его не более 2 часов в сутки. Нет ничего плохого в том, чтобы искать

## Для справки

**Гаджеты - небольшие устройства, предназначенные для усовершенствования жизни человека. К ним относятся устройства для связи (смартфоны), воспроизведения музыки.**

ответ на определенный вопрос в Интернете. Но иногда в дополнение к быстрому ответу потребуются более глубокое погружение в проблему - для этого подойдут и другие источники информации (книги, газеты, радиопрограммы). Для мозга полезно анализировать информацию и думать над чем-то на регулярной основе.

## Что советуют специалисты?

**Пишите от руки.** Во время письма стимулируются районы коры мозга, которые отвечают за память и быстрое усвоение информации.

**Занимайтесь развитием мозга.** Решайте задачи, головоломки, разгадывайте кроссворды. Ученые доказали, что даже часа в день достаточно, чтобы улучшить кратковременную память на 30%.

**Медитируйте.** Медитация помогает остановить бег мыслей, снизить стресс, прояснить ум, повысить концентрацию внимания.

**Больше двигайтесь.** Аэробные упражнения увеличивают приток крови к мозгу на 10-15%, и мыслительные процессы улучшаются.

**Пробуйте что-то новое каждый день.** Новый опыт способствует созданию нейронных связей, а регулярное закрепление различных навыков в буквальном смысле «прокачивает» наш мозг.

## Тест

### Хорошо ли работает ваш мозг?

**О**тветьте, согласны ли вы с этими утверждениями, чтобы узнать, насколько хорошо работает ваша память.

- ✓ 80% свободного времени я провожу в социальных сетях.
- ✓ Я плохо ориентируюсь на местности, даже если уже была в этом районе.
- ✓ Записываю в ежедневник не только важные дела, но и мелкие

бытовые нужды: боюсь что-нибудь упустить из виду.

- ✓ Я часто забываю о памятных датах и днях рождения родственников.
- ✓ Не помню наизусть ни одного телефонного номера.
- ✓ Окружающие называют меня рассеянной - я часто забываю, что ела на завтрак.

*Если вы согласны с тремя (и более) утверждениями, вам стоит пересмотреть свои отношения с гаджетами.*

Ящик с марионетками						Ручательство	☺ ☺ ☺ Мальчик-первоклассник пришел 1 сентября домой после уроков, швырнул ранец и говорит родителям: - Что вы меня не предупредили о том, что эта волынка на десять лет?					
Резкий рывок вверх	1	"Леденцовые" ягоды		Камера сжигания печи		4				2	"... глубокий, руки шире"	
					Из пустого в порожнее		Страна Черного континента		Углубление			
				Сетка под вышивку крестом						И окрол, и отел	Улица среди деревьев	
	Земляная платина	1		Олень в упряжке алеута								
				Помещица-садистка	6-й президент США	3			2			
	"Контрторская крыса"	Одна из молодых религий										
				Якорь шлюпки								
Пробел, зазор	Его столица - Доха	Озеро в Абхазии					Хозяйка двух веселых гусей					
				Страна с центром в Дакке			Малая родина Карла Маркса		Старшина на корабле	Японская валюта	Время суженых и ряженых	
	Речная лука по своей сути	Объективная реальность									Простой труженик	
	3						Жительница Мадрида	На нем сидят	Рост ... с кепкой			
							Стадо на перегоне					
									Мусульманский шериф			
							Виски "Джонни ..."		Героиня анекдотов о Чапаеве	4		
	Парус русской ладьи	"Сидячая" часть скелета	Морская лодка									
	Греступник (устар.)								Несметное множество			
☺ ☺ ☺ - Милый, чем больше я читаю сказок, тем больше убеждаюсь, что заяц - очень глупое животное. Ты тоже так думаешь? - Да, мой зайчик!												
				Атаман первопроходец			Верхняя одежда крестьянина					



# МАРИЯ ГОРБУНОВА: «После съемок на меня все обиделись и объявили бойкот»

— Мария, вы практически не даете интервью. Но про вас все равно много пишут. И не понятно, где правда, где ложь...

— Придумывают про меня много. Иногда мы с мужем читаем эти статейки в интернете, чтобы поднять себе настроение. Однажды мне приписали роман с Сергеем Глушко (Тарзаном). Просто мы с ним играем в одном спектакле. А в интернете написали: «Королева ревнует мужа к Горбань». Как же это смешно! И Сергей, и Наташа тоже над всем этим смеются. Хотя любимое мое чтение — это про мои пластические операции. Как оказалось, я все свое лицо переделала! Но когда видят наши общие фотографии с моей мамой и дочкой, понимают, что все-таки у нас сильные женские гены в семье: и носы, и глаза, и улыбки одинаковые. В общем, много вранья.

— Просто в начале вашей актерской карьеры вы были совершенно другой, а потом резко изменились...

— Мне часто это пишут: «Какая вы раньше были хорошенькая». Уже надоели эти сравнения! Во-первых, прошло 13 лет и я похудела на 10 килограммов. Во-вторых, ничего особенно не поменялось. Просто я целенаправленно работала над своим образом. Возможно, немного

переборщила с макияжем, это и прибавило мне возраст. Если меня сейчас умыть, я буду та же девочка!

— Как бы то ни было, этот ваш новый образ сделал вас очень популярной, узнаваемой.

— Конечно, люди на улице меня узнают. Правда, при этом говорят: «О, жена Нагиева идет». Совсем недавно ночью мы с мужем зашли в кафе быстрого питания перекусить. Там были два парня, один другому сказал: «Смотри, это же баба Нагиева». Вот это слава!

— Неудивительно, ведь рекламный ролик, где вы снялись с Нагиевым, крутят постоянно.

— Я экранная жена Нагиева уже много лет. А познакомились мы девять лет назад, на съемках в сериале «Кухня». Дмитрий Нагиев — человек с большой буквы, я с огромным уважением к нему отношусь и часто называю его по имени и отчеству: Дмитрий Владимирович. Это еще и хороший способ обратить на себя его внимание. Он обязательно отреагирует: «Хватит, мы с тобой одного возраста, прекрати». Нагиев замечательный! Помню нашу первую встречу. Я пришла на съемочную площадку «Кухни», когда уже был почти снят первый сезон. Причем я чуть не отказалась от этого проекта, когда узнала, что моей героине нужно появиться всего в не-

скольких эпизодах. Я на тот момент уже много снималась, работала ведущей спортивного канала, и эпизоды меня не интересовали. Но мне обещали: «Тебя куда больше пропишут во втором сезоне», и тогда я все-таки сходила на пробы.

— Мария, про экранного мужа мы поняли, а вот про реального — Кирилла Зоткина — остались вопросы. Где вы познакомились?

— На проекте. Он оператор-постановщик, снимает очень красивое кино и клипы. Так что я снималась, а он снимал. Между нами пробежал ток, когда наши взгляды встретились. Мы стояли, смотрели друг на друга, смеялись... И до сих пор нам вместе хорошо, комфортно, интересно. У нас всегда есть желание друг другу позвонить, рассказать что-то, увидиться, взяться за руки. Кирилл моя гордость. Все, что он делает, мне очень нравится. Я всегда хвастаюсь его работами, выставляю в социальные сети и говорю: «Ребята, смотрите, это сделал мой визуальный гений». А еще Кирилл профессиональный серфер, у него свой бизнес: серф-школа и отели на Шри-Ланке. Мы там недавно купили виллу. Прошлой зимой провели на острове три месяца — с декабря по февраль. А сейчас, как говорится, сидим на чемоданах и ждем, когда откроется Шри-Ланка и мы сможем попасть на нашу прекрасную виллу. Безумно хочется к океану. Мечтаем спасти лето, поэтому срочно нужно улететь.

— Да, пандемия вообще внесла множество коррективов...

— Отменилось огромное количество спектаклей и съемок. Но не скажу, что я совсем сидела без работы и только отдыхала. Во время карантина я снялась в проекте «Чума!», выпустила песню «В центре моей Вселенной». И скоро выйдет новая песня «Под Друга» с Юлией LAUTA. Будет хит, я уверена. Обидно, что отменился Каннский фестиваль, куда я должна была лететь. Мечтала ходить по красной дорожке в красивых нарядах. А вместо этого загораю на даче. Но я очень благодарна за эти три месяца! Мы прекрасно провели это время всей нашей большой семьей, с мамой, с племянницей, с котом, в загородном доме.

— Мария, а что для вас важнее, семья или работа? Вы чем готовы пожертвовать?

— А зачем чем-то жертвовать? Я все же не та женщина, которая бросает карьеру ради семьи. Конечно, семья у меня на первом месте, но и работа тоже на первом месте. Я вела передачу «#ЯЖеМать» на канале «Супер». И вот многие женщины рассказывали, что отказались от карьеры ради ребенка. Я же думаю так: «Ребенок вырастет и скажет: «Пока, мама». А мать станет его по-

прекать: «Я же тебе всю жизнь отдала». И не готова будет услышать: «Ну спасибо тебе, мама, а теперь у меня своя жизнь». Я считаю, что нужно грамотно распределять время, чтобы хватало и на работу, и на семью. При этом не могу сказать, что я много зарабатываю... Мне муж вообще говорит: «Не работай». Просто я занимаюсь своим любимым делом. Я не тружусь сутками напролет. И этому я тоже научилась у мужа. Кирилл никогда не спешит, он всегда спокоен. А я одна сплошная эмоция, и он меня приземляет. Идеальный союз.

**— Ревность между вами случается?**

— Нет. Кирилл же сам снимает кино, понимает, как все устроено. Мне с моим характером, может, и хотелось бы бросить в чью-то сторону ревнивый взгляд — так нет вариантов, муж просто не дает повода.

**— Какие отношения сложились у вашей дочки Стефании с Кириллом?**

— Ей был годик, когда Кирилл появился в нашей жизни. И сейчас они лучшие друзья. Дочка называет его папой. Все очень мило. У меня хорошие отношения с папой Стефании, Олегом Филатовым. Я вообще за то, что, если родители устали друг от друга и наступил момент, когда нужно разойтись, надо сделать это, оставаясь в хороших отношениях.

**— У вас очень напряженный график. Нет комплекса плохой мамы из-за того, что вы с дочкой не проводите все время дома?**

— Нет, у меня в принципе нет комплексов. Знаете, мой муж очень много медитирует. Он у нас отвечает за дзен в семье. И странные мысли, сомнения, копания в себе сразу пресекает. Говорит мне: «Зачем ты сейчас об этом думаешь, вот скажи, именно сейчас это важно?» Например, может спросить: «Вот

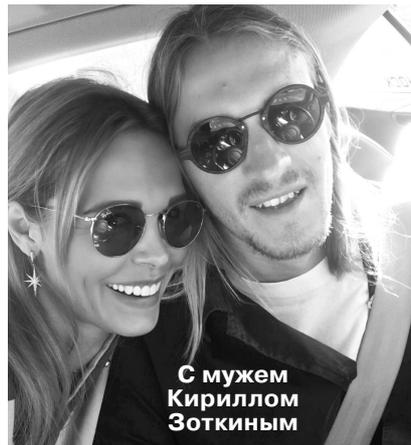
ты переживаешь, что нет интернета. Скажи, тебе сейчас важно выставить эту фотографию в «Инстаграм»? Оцени важность — от одного до десяти. Если важно, то мы пойдем искать интернет. А если нет — просто отложим это на час». И я понимаю, что, действительно, это спокойно можно сделать и через час. Зачем так нервничать из-за того, что у меня пропала связь? Я очень эмоциональная, а Кирилл терпит мои срывы, я очень ему за это благодарна. С ним невозможно поругаться, его вообще сложно вывести на эмоции, он спокойный. И я с ним стала гораздо спокойнее. Тут недавно я встречалась с одним человеком по поводу написания книги про моего отца, все это навело воспоминания о детстве. Я закрутилась. Пришла домой, сижу на лестнице и плачу. Тут муж идет с работы и говорит: «Ты чего, тебе же нельзя плакать и волноваться, это же вредно для здоровья!» И вот я уже снова улыбаюсь.

**— Значит, скоро будет книга про вашего отца? Вы ведь из актерской семьи...**

— У меня на самом деле шесть актеров в семье, сейчас уже и племянница подтянулась. Папа был актером и очень известным театральным режиссером. Мама — актриса театра. Папа сначала работал в театре в Ярославле, в этом городе и я родилась, а когда мне исполнилось три года, его пригласили на должность режиссера театра «Сатирикон». И мы переехали в Москву. Мама говорит: «Я бросила карьеру актрисы, чтобы взрастить двух гениев: папу и тебя». Мама — моя лучшая подруга, она всегда рядом. До сих пор воспитывает меня, а теперь еще и Стефанию.

**— Вы с детства знали, что будете актрисой?**

— Я училась в 123-й школе, а она считается театральной. И в театральный институт я поступила, не



**С мужем  
Кириллом  
Зоткиным**

закончив 11-летнего школьного обучения, после 10-го класса. Просто нам сказали: «Попробуйте сдать экзамены, потому что вам на следующий год поступать». В анкете я написала, что у меня есть аттестат, — чтобы допустили до экзаменов. А меня вдруг приняли! Причем папа звонил в театральный институт и просил: «Не берите ее, потому что она будет продюсером, я не хочу, чтобы моя дочь была актрисой». Но его не послушали, и я поступила на курс Бориса Афанасьевича Морозова. Папа тоже окончил ГИТИС, учился у Анатолия Васильевича Эфроса. Я пыталась скрыть родство, поменяла фамилию на Горбань (с ударением на «о»), мол, я не дочь Горбаня (с ударением на «а»). Надо мной, конечно, посмеялись, но взяли. При условии, что школьные экзамены сдать экстерном.

На своем курсе я была самая молоденькая. Мне исполнилось 16 лет, а на курсе учились и 23-летние. Очень талантливые ребята, но мне давалось все как-то легче, потому что, наверное, я несерьезно к этому относилась. В итоге я играла все главные женские роли на четвертом курсе: Мону в «Безымянной звезде», Ирину в «Трех сестрах»... Но мечтала я о характерных ролях, и к тому же мне хотелось сниматься. На четвертом курсе у меня уже был агент. Из-за съемок я даже не пришла на свой дипломный спектакль. Это был скандал! Меня чуть было не отчислили. Я говорю: «У меня съемки», а мне на это: «Нас это не волнует». И в итоге я подложила за щеку комочек ваты и сказала, что у меня флюс, я не могу играть с таким ртом. И они заменили актрису. Я снялась. Конечно, на курсе со мной не разговаривали, на меня все обиделись. Но диплом я получила...

Папы не стало пять лет назад, несчастный случай. Ко мне иногда подходят и говорят: «Это же дочка Александра Николаевича Горбаня». И мне очень приятно, я думаю: папа смотрит сверху и радуется за меня, он мой главный ангел-хранитель.



**С дочкой Стефанией  
и мамой Ларисой**



### ЕСЛИ ЖЕНА УСПЕШНЕЕ МУЖА

Со страниц фотохроник на нас смотрят успешные женщины: политики, актрисы, певицы в обнимку с молодыми, никому не известными мужьями. На первый взгляд все выглядят довольными и счастливыми. Но так ли это на самом деле?

Прошло время, когда женщины боролись за уравнение прав с мужчинами. Сегодня многие из них занимают более высокие посты и зарабатывают больше своих супругов. Как это отражается на их семейном благополучии?

#### ДВА МУЖИКА В ДОМЕ

«С мужем мы знакомы 22 года, я его очень люблю, - рассказывает Ирина. - Так сложилось, что после выхода из второго декрета кормильцем в семье стала я. Поначалу этим гордилась: мне так нравилось, что не нужно ничего у мужа выпрашивать. Постепенно меня стало раздражать, что он сидит у меня на шее. В семье все чаще вспыхивали ссоры. В результате я стала изменять мужу, о чем не жалею. Наш брак на грани развода. Нужно ли его спасать? Сомневаюсь...»

В обществе действует стереотип: жена - хранительница очага, муж - кормилец, защитник и добытчик. Окружающие реалии давно изменились, и женщины сегодня зарабатывают наравне, а то и больше мужчин. Но подсознательно в них сохраняется установка на выбор сильного мужчины. Если статус жены меняется, а муж «не дотягивает», то автоматически жена разочаровывается в супруге, перестает его уважать. Стоит оговориться, что уважать вторую половинку можно не только за приносимые в семейную копилку финансы, но и за другой вклад: ведение домашнего хозяйства, строительство или ремонт дома, интеллектуальное

лидерство, развитие детей, занятия с ними и т.д. В данной ситуации оказывается, что в доме два мужика: один стучит кулаком по столу: «Я главный!», а второй реально обеспечивает семью. Если у женщины возникает чувство, что в семейной лодке на веслах сидит только она, а супруг отдыхает, то это закономерно приводит не только к ссорам и изменам, но и к разрушению брака.

#### ЖЕНА, ТОВАРИЩ И ДРУГ

«В тяжелые времена у нас появилась возможность уехать в Норвегию: знакомый мужа предложил ему там хорошее место. Мы бросили все и уехали. А у мужа с работой не сложилось.

За квартиру платить надо, двоих детей кормить тоже надо... Я записалась на курсы языка, затем на курсы маникюра. Появились клиентки, начала зарабатывать. Через пять лет было принято решение вернуться на родину. Муж снова нашел хорошую работу, а я стала домохозяйкой. Считаю, что настоящая женщина в трудное для семьи время должна поддерживать супруга», - уверена Мария.

Взаимовыручка, умение подставить плечо друг другу - это надежный фундамент для семьи, особенно сейчас, во времена кризиса. Как говорится, земля круглая: сегодня вы успешнее мужа, завтра он зарабатывает в несколько раз больше вас. И это нормально, если оба супруга считают любовь и семью более важными ценностями, чем зарплата.

#### ДЕНЬГИ - НЕ ГЛАВНОЕ

«Я зарабатываю в три раза больше супруга. Муж - полковник, занимает хорошую должность. У него очень ответственная работа, много людей в подчинении. При этом он настоящий Мужчина, глава семьи и хозяин в доме. Я никогда не упрекала супруга и не кичилась тем, что приношу в дом больше денег. Муж не виноват, что в нашей стране не все уважаемые должности оплачиваются достойно», - объясняет Анна.

Под успехом можно понимать разное. Это не только деньги, но и образование, достойная профессия, уважение коллег, занятие общественно важной деятельностью, а также умение быть хорошим родителем, заботливым сыном или дочерью и т.д. Если успешная супруга не испытывает дискомфорта, а чувствует себя любимой женой и слабой женщиной под защитой сильного мужа, то какая разница, кто сколько зарабатывает?

#### ХОРОШО УСТРОИЛСЯ?

«Мы живем в глубинке, с работой у нас сложно, - сетует Лариса. - Я работаю продавцом, зарплата маленькая, но стабильная. Муж перебивался временными заработками, но уже второй год сидит дома, периодически уходит в запои. Сын после окончания техникума работу так и не нашел. Я уже устала их тянуть».

Сильная успешная женщина - это находка для слабого мужчины. Если посмотреть вокруг, то можно понять, что многие мужчины с удовольствием отдали пальму первенства в содержании семьи женам, а сами устроились с пивом перед телевизором. Их все устраивает. Если такая ситуация не нравится женщине, то у нее всегда есть выбор: встряхнуть мужа и заставить его искать работу или уйти. Смещение гендерных ролей опасно еще и тем, что у детей складывается неправильное восприятие семейных взаимоотношений, что вряд ли принесет им счастье в построении собственной семьи.

#### Экспресс-совет

##### ЧТО УЛУЧШИТ ОТНОШЕНИЯ С КОЛЛЕГОЙ?

**Коллега относится к вам неприязненно или просто не желает идти на контакт? Попробуйте одолжить у него ручку или другой незначительный предмет. Когда будете возвращать вещь - искренне поблагодарите человека. После этого жеста его отношение к вам поменяется в лучшую сторону.**

**Развод травмирует и взрослых, и детей. Некоторые переживают его особенно остро, превращая жизнь окружающих людей в настоящий кошмар.**

**Т**ысячи браков распадаются ежедневно. И все же мне всегда казалось: я в эту статистику не попаду. Счастливое замужество позволяло думать, что до старости я буду под защитой супруга, окруженная его любовью и заботой.

Так оно и было, но, как известно, у любой птицы два крыла. У моего мужа, оказалось, тоже. И если под одним спряталась я, то под вторым - нежилась другая женщина.

До поры до времени я о ней только догадывалась. Муж стал задерживаться на работе, часто вел себя странно, был задумчивым. Одним словом, червячок сомнения глодал меня изнутри. Вскоре его рубашки стали пахнуть чужими духами. Это стало последней каплей.

И все бы ничего: разводы случаются. Только у нас подрастала дочь. Ане на момент нашего разрыва было пятнадцать лет - самый непростой возраст. Она бунтовала, требуя свободы и самовыражения. Узнав, что мы с отцом больше не будем вместе, дочка ушла из дома, заставив нас изрядно понервничать. Неделю жила у подруги, а когда вернулась, с порога заявила: «Я хочу, чтобы вы жили вместе! Мне все равно, что вы друг друга не любите!»

На поводу у дочери мы не пошли. Супруг подал на развод и вскоре переехал. Ане о причинах расставания мы ничего не сказали. Отделались простыми словами: «Характерами не сошлись, такое иногда случается». Сейчас думаю: зря, надо было сказать правду.

После отъезда бывшего мужа Аня превратила мою жизнь в кошмар. Сначала она просто не разговаривала со мной неделями, потом стала называть предательницей, а не мамой. «Предательница, ужин скоро будет готов?» Я все спускала ей с рук. Оправдывала: девочка переживает.

А потом у меня появилась новая любовь. Антон был менеджером в соседнем отделе. Оказалось, я давно ему нравилась, но пока была замужем, он не смел ко мне даже приближаться. Но теперь все изменилось. Антон красиво ухаживал, приглашал в рестораны, в кино и на выставки.

Дочь, узнав о моем ухажере, не на шутку взбесилась. Букет его



## МЕНЯ ВСЕ ПРЕДАЛИ...

выбросила с девятого этажа вместе с вазой. Во время наших телефонных разговоров кричала непристойности прямо в трубку. А однажды, когда я вернулась со свидания, разгромила квартиру. Терпеть подобное больше не было сил. Я поняла: нам нужно поговорить.

Беседовала я с дочкой мягко, объясняя, что жизнь продолжается, хоть мы с папой больше и не семья. «Мы по-прежнему тебя любим», - успокаивала я ее. Аня мне в ответ процедила: «Это из-за тебя отец ушел. Наверняка, узнал о твоей интрижке. Не удивлюсь, если ты крутила шашни с другими, когда была замужем!» Как же меня это взбесило! Не контролируя себя, я влепила ей пощечину. Сердце у меня разрывалось на кусочки - от несправедливости, от невозможности рассказать правду (я ведь не хотела травмировать ее), от боли и жалости к самой себе.

После того разговора Аня уехала к отцу и жила у него месяца. На связь со мной она не выходила. Я обратилась к бывшему супругу с просьбой рассказать дочке о причинах расставания. Но тот был против. Еще бы! Ему-то досталась роль «белого и пушистого».

Но однажды поведение дочери вышло за все допустимые пределы. Мне позвонил Антон и рассказал, что какие-то хулиганы облили, краской его машину. Я посокруша-

лась, а потом вдруг подумала про Аню. Нет, быть этого не может! Позвонила дочери. Та впервые за долгое время взяла трубку. «Да, это сделала я!» - гордо сказала она. От неожиданности я даже не знала, что ей ответить...

Успокоившись, написала дочери длинное письмо. Рассказала обо всем - о том, что отец завел себе другую, о том, как мне было больно узнать о его предательстве, какой беззащитной и никому не нужной я себя чувствовала. Я разговаривала с Аней как со взрослой, верила: она должна, меня понять! Щелчком мыши отправила письмо на ее электронную почту.

Ответа не было несколько дней, но потом он пришел. Сердце колотилось, когда я открывала письмо. «Я поговорила с отцом. Он сказал, что ты врешь. Зачем надо было выдумывать эту историю? Хотела нас с ним рассорить? У тебя ничего не вышло. Прощай! Знать тебя не хочу! Я остаюсь с папой». Каждое слово било наотмашь.

Неужели я это заслужила? Как я могла выйти замуж за этого мужчину и вырастить неблагодарную дочь? Кто виноват во всем, что сейчас происходит в моей жизни? Знаю, ответы нужно искать в себе, но сил больше нет. Я планирую обратиться к психологу, чтобы вернуть себе душевное равновесие.

**Ирина П.**



## ГОРОСКОП НА ОКТЯБРЬ 2020



### ОВЕН

С одной стороны, жизнь представителей знака в октябре пройдет в очень спокойном и гармоничном ключе. С другой же, никто не гарантирует, что периодически, это спокойствие не будут нарушать мелкие неприятности.

Гармония и покой это очень хорошо, да только Овны не привыкли жить спокойно, что очень заметно и проявится в октябре. Упрямство и напористость именно то, что чаще всего создает проблемы вокруг представителей этого знака. Общую гармонию и стабильность этого периода, будет нарушать желание представителей знака подчинить всех вокруг своей воле и собственному мнению. Именно на этой почве и начнут возникать конфликты и проблемы с окружающими людьми у Овнов в октябре.



### ТЕЛЕЦ

Для представителей знака октябрь 2020 будет очень неоднозначным месяцем, в котором их стабильность и спокойствие могут пошатнуться или дать трещину.

Представителям знака будет очень полезно в этот период не закрываться внутри собственного мира, а как можно больше общаться, даже если этого совсем и не хочется. Можно сходить на вечернюю прогулку, зайти в кафе попить кофе, или сходить в бар потанцевать, в общем хоть как-то, но развеяться. Главное для них, ни в коем случае не позволять грустным и негативным мыслям прочно засесть в их голове.

### БЛИЗНЕЦЫ



Октябрь 2020 для представителей знака будет настоящим периодом творчества, когда они смогут воплотить в реальность все свои таланты и природные способности.

Большие амбиции Близнецов именно в октябре получают свое удовлетворение. Благодаря большому потенциалу и возможностям, которые будет предоставлять этот месяц, представители знака получают шанс заявить о себе окружающему миру.

Какие бы не происходили ситуации вокруг, они смо-

гут влиять на них и все-таки решающее слово будет именно за Близнецами. Советы посторонних не потребуются, вы будете в состоянии сами принять серьезные решения. И что удивительно, такие решения будут эффективными и правильными.



### РАК

Для вас этот месяц будет богат на романтические приключения и удовольствия. В октябре Раки почувствуют жизнь с новой силой и смогут неожиданно для себя открыть в себе новые качества, которые окажутся не только приятными, но и полезными.

ми.

Не упускайте счастливый случай, даже если любовные отношения будут занимать у вас очень много времени и сил. Скорее всего, они помогут вам набраться энергии для того, чтобы справиться со всеми трудностями и текущими делами. А вот с друзьями отношения у Раков могут быть непростыми из-за правды, которая неожиданным образом выйдет наружу.

Во второй половине октября Раков могут ждать сюрпризы, как приятные, так и не очень. Они будут иметь отношения к дружеским и любовным отношениям или работе.

### ЛЕВ



Октябрь 2020 будет богат для вас на различные сюрпризы, особенно в деловой и финансовой сфере, хотя и в личной жизни вас будет ждать множество неожиданностей. Главное с достоинством встретить свой звездный час, чтобы удача не отвернулась от вас в ответственный момент.

Для представителей знака наступит благоприятный период. Удача будет неожиданной, и вам могут предложить то, о чем вы так долго мечтали. Однако воспользоваться счастливым случаем смогут только те Львы, которые максимально проявят свои способности и обаяние, а сделать это окажется значительно труднее, чем может показаться на первый взгляд. Поэтому постарайтесь встретить свой счастливый случай во все оружие, чтобы не спугнуть удачу, так как вам не скоро представится шанс проявить свои способности и воспользоваться ситуацией.

### ДЕВА



Если в прошлом месяце Девам было трудно что-то решать самостоятельно или закрывались различные двери, то октябрь будет богат на яркие и нестандартные ситуации. Все разрешится неожиданным образом и позволит представителям знака снова почувствовать себя на высоте.

Октябрь будет для вас спокойным месяцем, без головокружительных перемен и заманчивых перспектив. Именно по этой причине многие представители этого знака сосредоточат свое внимание на семье или общении с друзьями или близкими людьми. Общение пойдет вам на пользу и поможет легко сориентироваться в различных, порой очень трудных ситуациях. Это будет благоприятно для тех, кто планирует карьеру или хочет добиться успеха и признания в своей деятельности.

Прислушайтесь к советам окружающих и нуждам тех, кто рядом. Это позволит вам принять верное и мудрое решение, до которого раньше додуматься было сложно.



## ВЕСЫ

Перед Весами могут открыться совершенно новые возможности и профессиональные перспективы. Вы можете снова оказаться в центре событий, однако у некоторых представителей знака внимание будет сосредоточено на личной жизни или отношениях с коллегами. Постарайтесь соблюдать золотую середину между делами и любовными отношениями.

В октябре на пути Весов могут открыться новые перспективы и дела. Похоже, что ваша жизнь изменит направление, и вы будете готовиться к новым и неожиданным свершениям. Удача может преподнести вам то, что вы так долго искали, однако не все представители этого знака будут готовы к такому повороту событий. Чтобы не упустить счастливый случай, действуйте медленно и хладнокровно. Это позволит выдержать нужную дистанцию и преподнести себя с самой лучшей стороны.

В личной жизни у многих представителей знака могут произойти неожиданности. Они могут быть связаны не с внешними изменениями событий, а с тем, что вы сами измените свой взгляд на многие вещи.



## СКОРПИОН

В этом месяце представителей знака будет ждать большая удача в делах, если они научатся доверять своему внутреннему голосу. У многих Скорпионов обострится интуиция, и они смогут прекрасно решить вопросы, которые никак не удавалось разрешить раньше. Месяц обещает быть богатым на различные дороги, поездки, мероприятия и праздники. Могут быть и неожиданные встречи и события, которые заставят вас изменить свое мнение о различных людях. Только не стоит действовать прямолинейно и грубо, иначе рискуете все испортить своими руками. Доверьтесь интуиции и ждите подходящего случая.

Во второй половине октября Скорпионов ждут различные изменения и перемены. Они могут быть связаны не только с отношениями, но и с работой, переменой места жительства и деятельностью. Вы можете неожиданным образом и сами изменить собственные планы на будущее. Постарайтесь довериться интуиции и не спешить. Тогда удача будет на вашей стороне, и вы сможете правильно сориентироваться в ситуации.



## СТРЕЛЕЦ

В этом месяце представителям знака придется быть более внимательными и осмотрительными. Нередко Стрельцы будут ввязаны в события, придется приложить усилия, чтоб выйти из ситуации с наименьшими потерями. Также астрологи рекомендуют представителям знака не делать преждевременных выводов о ком-то, возможно, в будущем придется изменить свое мнение.

Не стоит жалеть своего времени на какие-либо новые дела. Возможно, именно новое занятие поможет вам наладить внутреннюю гармонию и почувствовать себя счастливыми. Астрологи не советуют представителям знака изо всех сил стараться опередить кого-то, к примеру, в карьере или бизнесе. Октябрь не самый удачный месяц для риска и авантюры. Есть вероятность потерять слишком много сил и финансов.

Лучшим вариантом станет спокойно заниматься любимыми делами. Кроме того, у Стрельцов на про-

тяжении всего месяца будет довольно хорошее настроение, никакие стрессовые ситуации не смогут сбить их с колеи и полностью изменить планы.

## КОЗЕРОГ



В октябре 2020 представителям знака крайне важно научиться правильно расставлять приоритеты практически во всех вопросах. Направлять свою энергию нужно лишь на решение действительно важных задач.

Достижение конкретных целей в октябре вполне реально. Любые мысли и действия Козерога должны быть направлены на создание уюта и благоприятной атмосферы в своем доме. Стоит помнить, что любые мысли в это время материальны, потому не желательно нагнетать обстановку или желать кому-то из знакомых застой или провал в делах. Совсем скоро такие мысли могут обернуться против Козерогов.

Некоторые представители знака смогут осуществить свою давнюю мечту. Если в прошлом они опасались браться за ее реализацию, то именно этот месяц достаточно удачный для любых рискованных проектов. Не стоит переживать по поводу финансовых вопросов, наверняка любые проблемы решатся достаточно быстро.

## ВОДОЛЕЙ



Ничего в жизни представителей знака не происходит просто так. Некоторые Водолеи умеют выносить для себя правильные уроки из ситуаций, другие же привыкли сетовать на судьбу. Пора научиться быть более ответственными за себя и своих близких людей.

Октябрь станет довольно удачным периодом в материальном плане. Большинство задуманных планов Водолеи с легкостью смогут свершить. Желательно быть осторожными с различными сделками, возможен обман со стороны других людей.

Несмотря на все это, представителям знака ждут достаточно большие перспективы и перемены. Но все зависит от того, насколько Водолеи смогли усвоить уроки прошлого и вынести для себя правильное решение. Желательно не подгонять развитие каких-либо событий. Возможно, придется чем-то жертвовать в этом месяце.

## РЫБЫ



Настроение представителей знака в этом месяце будет на высоте. Но при этом у них будет достаточно много личных дел. Нередко им придется помогать и окружающим их людям. Важно не переуусердствовать с заботой об окружающих. Пора заняться теми делами, которые приносят удовольствие именно вам.

В жизни Рыб будет происходить множество различных ситуаций, при этом нередко они будут добиваться желаемого в жизни. Некоторые из их решений будут не очень существенными, что мало повлияет на будущее представителей знака. Астрологи рекомендуют не слишком планировать любые события и действия, поскольку нередко придется подстраиваться под ситуацию и менять свои планы.

Результаты в любой деятельности будут выше ожидаемых, возможно, удастся получить неплохую финансовую помощь.

## Как я похудела



# 12 УТРЕННИХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СБРОСИТЬ ВЕС

Мечтаете похудеть, но не можете сесть на диету? Попробуйте начать с небольших перемен. Например, измените свои утренние привычки!

**Ч**то значит начинать день правильно? Диетологи вкладывают в эти слова свой смысл. По их мнению, всего 12 правил, которые необходимо соблюдать, помогут улучшить обмен веществ организма.

**1. Просыпайтесь раньше.** Статистика показывает, что стройные люди встают рано, в отличие от тех, кто страдает лишним весом. Неплохой стимул для того, чтобы завести будильник пораньше, правда?

**2. Откройте шторы.** Сразу после пробуждения впустите в спальню солнце. Солнечный свет нормализует обмен веществ - вы почувствуете себя лучше и не захотите переесть.

**3. Пейте натощак.** К примеру, японцы пьют воду утром натощак! Быть может, поэтому у японок такая чистая и гладкая кожа? Добавляйте в нее лимон или мяту. Это не только поможет организму постепенно проснуться, но и выведет токсины из желудочно-кишечного тракта. Ученые доказали, что особую пользу выпитая натощак вода приносит людям, страдающим ожирением,

головной болью, сердечными заболеваниями. Позаботьтесь о своем здоровье, и ваш организм скажет вам спасибо.

**4. Легкая разминка не помешает.** Несколько упражнений для мышц лица и шеи, повороты в стороны, легкий подъем корпуса и 20-30 приседаний не потребуют от вас больших усилий. Зато результатом будет рельефная фигура.

**5. Принимайте контрастный душ.** Эффект моментальный - бодрость, прекрасное настроение, свежесть, тонус мышц. Дело в том, что благодаря чередованию горячей и холодной воды сосуды то расширяются, то сужаются, такая «зарядка» делает их крепче и эластичнее. Заодно повышается иммунитет. Резко ускоряются обменные процессы, выводятся токсины. Да и в целом, вы заметите улучшение работы всех органов и систем.

**6. Одевайтесь красиво перед завтраком.** Если вы будете завтракать в стильной и элегантной одежде, а не в домашнем халате, то это поможет вам почувствовать себя более привлекательной. Как резуль-

тат - отказ от слишком сытного блюда.

**7. Завтракайте сидя.** Даже если вы очень спешите, выделите 10 минут, сядьте за стол и спокойно поешьте. Так вы получите больше удовольствия от процесса поглощения пищи и больше насыщения.

**8. Пейте гречневый чай.** Он не только низкокалориен, но и удаляет лишний холестерин, настраивает все обменные процессы. Этот природный антиоксидант качественно очистит организм от токсинов, снабдив его при этом клетчаткой, растительными белками и необходимыми аминокислотами. Заваривать его просто: 1 ч. л. семян гречихи залейте стаканом кипятка, дайте настояться 3 минуты и пейте. Оставшиеся семена поставьте в темное место до следующего раза - их можно заваривать еще дважды. После третьего чаепития гречишные крупинки полезно съесть, тщательно разжевывая каждую. Стоит придерживаться схемы: пить чай 3 раза в день в течение месяца, затем двухнедельный перерыв. Потом начать сначала.

**9. Добавьте перца.** Перец сделает вкуснее оmelette или сэндвич. Но главное, что активные компоненты черного перца будут препятствовать образованию новых жировых клеток.

**10. Посмотрите что-нибудь веселое.** Вы знали, что 10 минут смеха заменяют стакан сметаны, но не прибавляют вам калорий? Посмотрите веселое видео и посмейтесь от души - так избавитесь от 20 до 40 ккал.

**11. Ходите пешком.** Если вы работаете вблизи дома, попробуйте отказаться от транспорта. Привычка добираться на работу пешком особенно полезна офисным работникам. Место работы слишком далеко от дома? Тогда возьмите за правило выходить из автобуса хотя бы на одну остановку раньше. Плюсы очевидны - похудение, уменьшение проблемных целлюлитных зон, активизация обменных процессов. К тому же, состояние вашей кожи заметно улучшится, благодаря свежему воздуху и приливу крови к лицу.

**12. Ешьте киви.** Съесть фрукт нужно непременно с кожурой, предварительно ее помыв. Эта щетка для кишечника размягчает и вымывает даже застарелые каловые отложения и обеспечивает здоровую кожу лица, свободную от прыщей и черных точек. Плюс ко всему - одно киви обеспечит вашему организму суточную дозу витамина С.

# Ваш любимый сканворд

Клятва монаха			Суша — земная...	Геенна	Мудрое время суток			Болотное лезвие		
Диаметр пули	Дерево без сучьев				Солидный нож	Ялта, Сочи, Анапа		Блюдо "цыпленок..."		
Сердце как пицца	40 град. в бутылке				Рогатый или рабочий					
Не в..., а в глаз	Гора на оборот				Урок на будущее					
Кружок со своей верой	Большой ломоть				Работа в пугину	Палки для порки	Спортивный гребец	Тяжелая музыка		"...тяжкие па-аут"
Каменный утес						Ресторан с канканом	Чувство изящного			
						Вдетая в ушко	Его дух сильнее плоти	Войско		
Далеко не комфорт				Японский остров						
Необычный случай	Паспорт (разг.)	Гид по фарвартам		Ян — чешский герой		Посылка вороне от Бога				
						И евнух, и мерин		Отдых с сигаретой		
Воин на коне	Крупная собака				На голове всадника					
Колбасное изделие	Цвет шимели				Замысел	"Черво-на..."	Приток Волги			
Жена сына	Зубной врач				Почерк, подпись					
		Кавказский козел	"...в летнюю ночь"	Неизбежность						
Товар с дефактом	<b>1</b>				Брутто без нетто					



# ПРИЗРАК ИЗ ПРОШЛОГО

**Оставляя прошлое в прошлом, мы делаем верный выбор. Но порой призраки минувших лет вновь объявляются. Закрыть на них глаза оказывается не так просто...**

Миша посмотрел на жену и удивился.

- Куда это ты собралась? - поинтересовался он.

- На встречу выпускников! - сообщила Юля, хитро прищутив глаза. - Но не переживай: никого, лучше тебя, я там все равно уже не встречу.

Сказала, посмеялась и забыла. А мужчина нервно слотнул. Он еще помнил ту историю...

### ДЕЛА ДАВНО МИНУВШИХ ДНЕЙ

Юля в тот вечер была необыкновенно хороша. Легкое струящееся платье, румянец на щеках, распущенные волосы, мягко спадающие на плечи. Девушка собиралась на свидание. Леша, как всегда, опаздывал, так что у нее было время посмотреть в зеркало.

Стук в дверь прервал самолюбование. На пороге стоял Михаил. Он приходил почти каждый день.

- Ну, чего тебе? - раздраженно спросила девушка.

- Хотел пригласить тебя прогуляться. И еще... вот, - парень достал из-за спины букет полных ромашек.

- Прости, у меня уже есть планы на вечер. Давай как-нибудь в другой раз? - как можно вежливее произнесла Юля и закрыла дверь.

Ей даже было жаль этого преданного поклонника. Уже второй год он приносит то цветы, то конфеты, а однажды сережки подарил. Видимо, надеется, что тем самым завоеует такую красивую девушку. Леша, очевидно, опаздывал, поэтому пришлось пойти ему навстречу. Оказалось, что тот проводит время в палисаднике возле дома, но не один, судя по заливному женскому смеху. Ни с чьим другим его спутать было нельзя: так смеялась только Ирка Потапова.

Это действительно оказалась

она. Леша страстно обнимал бывшую одноклассницу, крепко держа за талию, и явно шептал на ухо что-то интимное, потому что Ира краснела и хохотала.

- Юля? - наконец заметил он девушку. Та бросилась бежать со всех ног, куда глаза глядят. «Дура! А еще замуж за него собралась!» - стучало в голове. Сама не заметила, как оказалась на окраине их маленького городка.

На следующий день она позвонила в дверь Миши. Увидев ее на пороге, тот замер от удивления. А Юля неожиданно произнесла:

- Я теперь только твоя. Только прошу: давай уедем из города. Это мое условие.

Скромный влюбленный не верил собственному счастью. Слово он сдержал: спустя несколько месяцев забрал невесту в столицу. Родители дали деньги на первое время: молодые смогли снять сначала комнату, потом квартиру. Через год родили первенца, затем второго.

Жизнь потекла своим чередом. Глава семейства работал на двух работах, чтобы родные ни в чем не нуждались. Юля забылась в столичных хлопотах, обзавелась подругами, занималась детьми. О Леше она больше не вспоминала, как вдруг...

### ВСЕ ПРОШЛО ИЛИ?..

Когда позвонила Ира Потапова, не хотелось брать телефон. Но все же пришлось. Бывшая одноклассница приглашала Юлю на встречу выпускников.

- Двадцать лет прошло, как никак. Пора встретиться!

Тут же всплыли воспоминания: палисадник, Леша с Ирккой, ее скорый отъезд... Но ведь прошло столько лет! Юля давно перешагнула эту историю и совсем не боится встретиться со своим прошлым. По крайней мере, она так думала.

Всю дорогу до родного города в голове мелькали воспоминания о детстве и юности. Когда женщина зашла в небольшое кафе, где решили собраться бывшие одноклассники, обрадовалась, увидев их.

Чуть позже вдалеке от всех она заметила свою первую любовь. Лешка совсем не изменился. Такой же высокий, стройный, смуглый. В сердце что-то екнуло, без сомнения. Но лучше отогнать воспоминания прочь... Юля подошла к старому знакомому первой, смело протянула ему руку.

- Ну, привет! Давно не виделись! Леша мягко сжал ее ладонь. Рукопожатие было несколько более затянувшимся, чем того требовало приличие.

Весь вечер они просидели рядом. Изредка смотрели друг другу в глаза, но куда чаще отводили их в сто-

рону. Отчего-то было неловко. Когда ужин приблизился к своему логическому завершению, Леша «выловил» бывшую возлюбленную около выхода.

- Нам надо поговорить. Запиши мой новый номер и позвони мне завтра. Пожалуйста!

На том и расстались. Юля ехала домой в смятении. Она была уверена, что ни за что не наберет этот номер, да и вообще утром забудет о глупой и ничего не значащей встрече.

Но что-то пошло не так. На следующий день, выпив как обычно кофе с молоком и проводив мужа на работу, женщина взяла в руки телефон. Леша ответил сразу, как будто ждал этого звонка. Попросил о встрече тем же вечером.

### ТАЙНАЯ ВСТРЕЧА

- Я столько раз вспоминал о тебе. Но понимал, что не имею никакого права искать тебя, звонить, надоедать своим вниманием...

Красивая пара сидела на террасе ресторана. Вечер был теплым и безветренным, настроение - с ноткой ностальгии. Хотелось вспомнить о прошлом.

- Как ты живешь? Расскажи, - попросила Юля.

- Окончил техникум, работаю. Женился. Думал, по любви, но потом понял, что, скорее, потому, что надо было. Все вокруг женились, и я захотел. Жена родила дочку. А потом завела себе другого мужика. В общем, развелись. Я вроде и не против развода был, только вот бывшая переехала в другой город, а дочь с собой забрала. Теперь мы почти не видимся с ней.

- С тех пор ты так и не женился?

- Нет. Живу один как бобыль. Жизнь проходит, а радости в ней никакой нет. Вот разве что позвали на встречу выпускников. Я про тебя вспомнил. Подумал, может, тоже придешь. Вот видишь, не ошибся.

Женщина смутилась. Она не хотела вспоминать те юные годы, но Леша то и дело переводил на них разговор. Спустя час ее собственная жизнь тоже была пересказана.

- Так, значит, ты замужем?

- Да, вышла за того самого Мишу. Помнишь его? Мы любим друг друга.

Мужчина ухмыльнулся, будто сомневаясь в сказанном. Потом накрыл своей ладонью руку спутницы. Та невольно дернулась.

- Мы встретимся еще? - спросил он.

- Не знаю, наверное. Я подумаю.

- Я позвоню, - пообещал Леша. Домой Юля вернулась поздно. Миша вышел ее встречать с полотенцем в руках - мыл посуду. «Какой же он у меня хороший, а я...» - больно кольнула мысль. И тут же стало

стыдно за собственное поведение.

- Ну, как подружки? - спросил муж. По легенде, сегодня она ужинала с девочками. Заверив супруга, что все отлично, Юля сразу отправилась спать. Было как-то не по себе...

### ДОМОЙ, ДОМОЙ!

Несколько дней от первой любви не было ни слуху, ни духу. Юля даже подумала: может, уже и не позвонит? Пожалуй, это и к лучшему. Но не тут-то было.

В один из вечеров раздался телефонный звонок.

- Ты дома? Мне нужно срочно тебя увидеть! - Леша явно нервничал.

Первое, что пришлось в голову: у него что-то случилось, и он нуждается в помощи.

- Я к маме, - крикнула Юля мужу. - Буду поздно.

Придумывать витиеватые объяснения не было времени. Женщина со всех ног неслась к назначенному месту встречи. «Что же я делаю-то?» - пульсировало в мыслях, но она так и не замедлила шаг.

Леша ждал у входа в вестибюль одной из станций метро.

- Я так по тебе скучал! - неожиданно произнес он и крепко прижал женщину к себе - та ойкнула. - Я понял, что не могу без тебя.

Юля отпрянула.

- А как же моя семья? - зачем-то спросила она.

- Ты разведешься! Вернешься обратно в наш город, переедешь ко мне, детей нарожаем! Если хочешь, твоих заберу, как своих воспитаю. А?

От происходящего вдруг закружилась голова. В довершение ко всему Леша взял и, не спрашивая, поцеловал ее в губы. Надо было бы оттолкнуть этого мужчину, дать понять, что она против, но вдруг захотелось раствориться в таких знакомых и крепких руках.

За то время, пока длился поцелуй, она успела представить всю свою будущую жизнь. Как приходит домой, сообщает Мише о расставании, а детям о том, что у них отныне будет новый папа. Как собирает свои вещи, прощается со ступенькой и возвращается в захолустную провинцию, из которой так хотела когда-то сбежать. Как живет с Лешей - таким притягательным и чужим одновременно. Как встречает старых друзей, а они ей говорят: «Вернулась? Мы так и думали!»

Возвращение к реальности было таким же резким, как и пропасть, в которую Юля уже успела провалиться.

- Нет, нет и еще раз нет! - закричала она так, что прохожие стали оборачиваться, глядя на эту странную парочку. - И как тебе только уда-

лось забить мне голову своими глупостями? Ничего между нами не будет!

Лицо Леша вмиг исказилось. Прежде целовавшие ее губы превратились в тонкую линию и злобно проговорили:

- Ну и катись на все четыре стороны! Ты никогда не была меня достойна!

Быстрым шагом мужчина пошел в сторону метро, а Юля, постояв еще немного на улице, тоже побежала. Домой, домой!

### СПАСИТЕЛЬНАЯ ИДЕЯ

- Миша? - крикнула женщина, только открыв входную дверь.

В квартире было темно. Дети, вероятно, спали, но муж? На него это было непохоже.

Оказалось, что тот сидел на кухне без света.

- Где ты была?

- Как где? У мамы. Я же тебя предупреждала, ты забыл?

- Я звонил ей, тебя там не было, - припечатал супруг.

Липкий пот тут же покрыл спину. Вдруг стало дурно. Что сказать? Никаких идей не было.

Юля расплакалась и бросилась к Мише.

- Прости меня, прости! Я кляну на удочку мошенников и отдала им деньги, которые мы копили на отпуск. Сейчас ходила в банк, пытаюсь узнать, можно ли вернуть средства, но оказалось, что нет. Я так боялась, что ты узнаешь...

Любимая рыдала так искренне, что Миша тут же опустился вместе с ней на пол, обнял и стал успокаивать.

- Ну что ты, глупая какая! Мы еще заработаем! А в отпуск непременно поедем, не переживай. Мне начальник обещал зарплату поднять.

Но Юлю было не остановить. Лишь она одна знала причину своих слез. Было так стыдно, что даже не хотелось смотреть мужу в глаза. Спустя полчаса он еле-еле успокоил несчастную.

Они уже легли спать, когда женщина вдруг вспомнила.

- Подожди, мне в ванную надо!

А сама пробралась в гостиную и вытащила конверт, спрятанный между книгами. Внутри лежали те самые деньги, которые якобы попали в руки мошенников. Юля положила их себе в сумку, пообещав утром придумать, что делать с этими средствами. Из-за обмана было мерзко, но сказать Мише правду она не посмела.

Вернулась в комнату и легла под одеяло. Рядом с любимым было тепло и уютно. «А я ведь могла лишиться всего из-за минутной слабости. Дура!» - такой была ее последняя мысль перед сном.



# ХОЧУ СОБАКУ!

**Ваш ребенок слезно просит подарить ему собаку. Согласиться или отказать? Ведь велика вероятность, что в итоге забота о питомце ляжет на вас. Вот что говорят по этому поводу психологи.**

**Д**ети не всегда понимают, что домашнее животное - не игрушка, оно требует ухода, кормления, выгуливания. Вам придется объяснить это ребенку. Попробуйте также выяснить, почему сыну или дочери собака стала так необходима.

### **ВЕРНЫЙ ДРУГ ИЛИ НОВАЯ ИГРУШКА?**

Психологи выделяют несколько причин, по которым дети начинают просить у родителей собаку.

**Нехватка внимания.** Мама и папа с утра до вечера работают и практически не видят своего ребенка. А собака всегда рядом. С ней можно играть, дружить, рассказывать самые сокровенные секреты, обнимать сколько угодно.

**Необходимость в защите.** Порой ребенок воспринимает собаку как надежного и сильного друга, который его всегда защитит. Возможно также, что малыш не уверен в себе, ему сложно общаться с другими детьми. Питомец поможет юному хозяину привлечь внимание сверстников, завести новых друзей.

**Модная игрушка.** Когда у большинства детей в классе есть домашние любимцы, то и вашему ребенку захочется не отставать от других. Ведь все рассказывают про своих собак, а ему - не про кого. Возможно, четвероногий друг появился у кого-то из ребят во дворе. Ваш сын (или дочь) видит, как с ней

гуляет и играет соседский мальчик, и ему тоже хочется.

Если ребенок знает множество пород, читает книги о них, тянет вас на выставку или просто с удовольствием заботится о собаке соседей по даче, вполне вероятно, что это настоящая любовь, и он готов к появлению в доме хвостатого друга.

### **КОГДА РОДИТЕЛИ СОГЛАСНЫ**

Если вы склоняетесь к покупке собаки, то должны понимать: вам придется выгуливать ее и в дождь, и в снег. А также ежемесячно выделять на содержание питомца определенную сумму, которая пойдет на корм, аксессуары и лечение. Вам нужно будет думать, с кем оставить барбоса на время отпуска. И, конечно, на собственном примере показывать ребенку, как надо заботиться о животном.

Объясните ему, что собака может лаять, кусаться и портить мебель. Она может задирать других собак, скулить по ночам. А еще - каждый вечер встречать вас у две-



ри, горевать и радоваться вместе с вами.

Не стоит угрожать или ставить условия: не будешь выгуливать - отдам щенка. Не пытайтесь заменить собаку хомячком или рыбками. Если ребенок действительно хочет собаку, то другие животные его не устроят. В результате несчастный хомячок будет не нужен ни ему, ни вам.

### **КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»**

Если вы понимаете, что не можете завести собаку, не рекомендуется просто ставить ребенка перед фактом. С ним нужно разговаривать, объяснять, почему вы приняли такое решение, делиться эмоциями. Например, так: «Мы бы очень хотели купить собаку, но не можем, потому что у кого-то из членов семьи аллергия». Причины отказа могут быть и другими: в квартире мало места, некому будет выгуливать питомца и т.п.

Ваш сын (или дочь) не унимается, уверяет, что согласен гулять с собакой, и даже отказывается от сладостей в пользу покупки четвероногого друга? Пора переходить от слов к делу!

**1.** Выходите с ребенком утром и вечером на 30 минут во двор. Каждый день, в том числе в плохую погоду. Он должен понимать: когда появится собака, придется идти на улицу, даже если хочется заняться своими делами.

**2.** Составьте новый бюджет. Если ваш главный аргумент: «Собака - это дорого», посчитайте, сколько потребуется денег в месяц на питомца. Проведите аналогию для ясности. Скажем, эта сумма - треть велосипеда. Готов ли будущий хозяин отказаться от велосипеда, который вы планировали подарить ему на день рождения, или части карманных денег?

**3.** Договоритесь с приютом о волонтерстве. Вы можете приезжать туда время от времени и ухаживать за собаками. Ребенок должен участвовать в процессе, чтобы понимать - собаки не только для игр, их еще надо кормить и убирать за ними.

Когда ребенок в ходе экспериментов понял, что он не готов заботиться о животном, не мучайте его своим торжеством. Наоборот, поддержите словами: «Я рада, что ты умеешь правильно оценивать свои возможности. Ты поступил как взрослый».

Он выдержал все испытания, не моргнув глазом? Так, может, стоит все-таки купить собаку? Среди многообразия пород наверняка найдется та, которая впишется в ваш быт и станет любимицей всей семьи.

## Молитва избавит от вредной привычки?

**Я курю. Начала после смерти мужа, из-за стресса. Очень хочу бросить, но не хватает силы воли. Возможно, молитвы мне помогут?**

**Алена Орлова.**

Многие склонны рассматривать молитву не как обращение к Богу, а как волшебную палочку. Взмахнешь ею, и сразу появится то, о чем просишь, - будь то мешок денег, крепкое здоровье или суженый.

По сути своей молитва - это чаение. Мы просим о том, чего нам не хватает. И правильнее просить не о материальном, а о духовном. Например, не дать денег, а дать трудолюбия, сил, упорства, чтобы заработать. Не вылечить, а научить быть смиренным и терпеливым в борьбе с болезнью. Если вы хотите избавиться от пагубной привычки, задумайтесь, что поможет лично вам побороть страсть. Можно просить о даровании силы воли, о поддержке в трудные минуты.



Не стоит думать, что достаточно молиться и при этом продолжать жить прежней жизнью.

Просить Господа помочь побороть страсть к курению и держать сигарету в руке - плохая идея. Для начала стоит бросить курить. А потом неустанно творить молитву о смирении.



## Тайну исповеди могут нарушить?

**Я регулярно хожу исповедоваться, но недавно узнала, что местный батюшка общается с моим супругом. А я столько откровений священнику доверила... Есть ли вероятность, что он поделится ими с мужем?**

**Ольга К.**

Изначально исповедь не была тайной: в прегрешениях люди признавались перед всей общиной. Но это привело к тому, что ее члены начали утаивать свои грехи. Так исповедь стала личной, и с тех пор ее подробности батюшка не может рассказывать никому.

Перед началом таинства он приносит клятву перед Крестом и Евангелием, обещая, что все сказанное останется при нем. Более того, тайна исповеди охраняется юридически и является гарантией свободы вероисповедания.

Но как быть, если на исповедь придет человек, который собирается совершить преступление? Священники обычно говорят, что в их практике таких случаев не возникало. А значит, не приходилось оказываться в столь сложной с точки зрения морали ситуации.

Если существуют опасения на счет того, что тайна исповеди может быть нарушена, найдите другого батюшку. Пусть он не будет знаком с членами вашей семьи, друзьями. В противном случае из-за страха разоблачения появится искушение о чем-то не сказать, умолчать, недоговорить. А это уже греховно.

Приходя на исповедь, не возводите священнослужителя в ранг самого Господа Бога. Ведь, в конце концов, исповедуемся мы перед Всевышним, а батюшка - лишь наш проводник в духовном мире. Хороший духовник никогда грубо не осудит и не возьмет на себя смелость вершить чужие судьбы. Он выслушает, отпустит грехи и на этом завершит свою миссию. Остальное находится в ведении Господа Бога нашего.

## Святая Екатерина, спасибо за мир в семье!

Год назад умерла моя любимая бабушка Екатерина Петровна. Долгие годы она была для меня примером во всем. Трудолюбивая, добрая, всегда готовая помочь - одним словом, не человек, а золото.

У бабушки был домашний иконостас. Но особенно она почитала икону, которую всегда носила с собой. Это был образ святой великомученицы Екатерины - ее покровительницы. Бабушка не раз говорила, что она помогала ей в трудные минуты и даровала счастливую семейную жизнь. Они с дедом жили душа в душу, пока тот не умер.

Незадолго до соборной кончины бабушка позвала меня к себе.



Она видела, что мои отношения с мужем разладились. Бабуля протянула мне ту самую иконку со словами: «Теперь она будет тебя оберегать». Через день бабушки не стало.

С тех пор я не расставалась с образом святой Екатерины. Держала во внутреннем кармане сумки, часто молилась ей своими словами. Как с мужем поругаемся - я сразу к ней. Со временем с мужем отношения наладились.

Я часто мысленно благодарю бабушку за ту икону и считаю, что для меня тоже она стала настоящим оберегом.

Наталья Девяткина.

Проверь себя



## КАК К ВАМ ОТНОСЯТСЯ ОКРУЖАЮЩИЕ?

Вам до сих пор кажется, что окружающие люди души в вас не чают? Тогда откуда эти косые взгляды и недоброжелательные ухмылки? Порой полезно посмотреть на себя со стороны и честно во всем разобраться.

**В**се мы хотим казаться приятными, коммуникабельными людьми. Но не всем это с успехом удается. Принадлежите ли вы к тем счастливицам, которых все обожают, или нет, подскажет тест.

### 1. Легко ли вы заводите знакомства?

А. Да, я всегда стараюсь подойти к человеку первой, выразить желание познакомиться.

Б. Пожалуй, да. Это происходит легко и естественно.

В. Скорее, нет. Больше предпочитаю общество уже знакомых мне людей.

Г. Не слишком. Мне должен очень понравиться человек, чтобы он стал моим новым знакомым.

### 2. Часто ли вы критикуете других?

А. Вообще не критикую, говорю только хорошее!

Б. Стараюсь этого не делать. Не мне судить других.

В. Я вообще предпочитаю не обсуждать окружающих ни в каком ключе.

Г. Что ж, бывает. Не могу промолчать, если в человеке что-то не так.

### 3. Когда у вас плохое настроение, вы...

А. Надеваю маску и стараюсь быть любезна со всеми.

Б. Мне его не скрыть. Лучше уж вообще в такие моменты быть одной.

В. Не общаюсь с людьми.

Г. Могу выместить его на окружающих.

### 4. Вы любите давать советы?

А. Люблю, но только те, которые придется по душе моему собеседнику.

Б. Только если моего совета просят.

В. Нет, считаю, что каждый должен сам разбираться со своими проблемами.

Г. Да, потому что считаю, что хорошо разбираюсь во многих вещах.

### 5. Если человек ошибся, будете ли вы его поправлять?

А. Нет, ну что вы, это неприлично!

Б. Могу аккуратно поправить, только если это мой близкий знакомый.

В. Я многозначительно промывчу или ухмыльнусь.

Г. Конечно, поправлю! Пусть впрямь все делает правильно!

### 6. Трудно ли вам просить другого человека об услуге?

А. Да, очень. Мне все время кажется, что мне откажут.

Б. Нет, но я всегда говорю: «Помоги мне, только если тебе не трудно».

В. Крайне трудно. Уж лучше я справлюсь со всем сама.

Г. Почему же? Совсем нетрудно. Люди всегда рады мне помочь, я уверена.

### 7. Вы высказали свою точку зрения, а ваш друг ее не поддержал. Как вы отреагируете?

А. Тут же встану на его сторону - я легко иду на уступки.

Б. Приму ее. Он совсем не обязан во всем мне поддакивать.

В. Буду даже рада. Люблю поспорить с оппонентом, высказать свою точку зрения.

Г. Скорее всего, разозлюсь и, возможно, обижусь.

### 8. Часто ли вы говорите людям комплименты?

А. Постоянно! Заметила, что это располагает людей ко мне.

Б. Говорю в том случае, если это искренне.

В. Если честно, нет, даже если хочется. Просто стесняюсь.

Г. Редко. Предпочитаю комплименты принимать, а не говорить.

### 9. Вы приглашены на день рождения подруги, но в последний момент ваш давний поклонник назначает вам встречу. Как вы поступите?

А. Постараюсь всем угодить. Начало вечера проведу с подругой, а конец - с поклонником.

Б. Мягко откажу поклоннику, ведь я уже дала обещание подруге.

В. Поклонник будет отшит. Дружба на первом месте!

Г. Извинюсь перед подругой. Поклонники на дороге не валяются!

## Подводим итоги

**Большинство А.** Вы часто надеваете маску любезности, чтобы понравиться другим. Некоторые люди клюют на вашу удочку дружелюбия. Другие же, более проницательные, раскусывают вас и относятся настороженно. Не старайтесь угодить всем.

**Большинство Б.** Вас ждут в любой компании. Люди искренне тянутся к вам. Вы любите людей, легко заводите знакомства, прекрасно поддерживаете отношения, искренность, готовность прийти на помощь, открытость. Остается только пожелать вам продолжать в том же духе!

**Большинство В.** Замкнутость и неприступность - особенности ва-

шей природы. У вас есть круг близких друзей, но он очень узок. Новые знакомства вам претят, вы просто не видите в них необходимости. Если вам комфортно общаться именно так и вы сами не стремитесь к новым знакомствам, придерживайтесь привычной линии поведения.

**Большинство Г.** В вашем собственном представлении, вы - королева бала, душа компании, человек, которого все обожают. Но, увы, на самом деле, это не так. А все дело в том, что у вас нет друзей, перед которыми вы могли бы открыться и быть самой собой. Снизьте планку, и вы найдете человека, который станет для вас настоящим другом.

### Если старость, то только такая!

Моя тетя работает в доме престарелых. Там живут разные старики - кого-то часто проводят родственники, а кто-то почти всегда в одиночестве. Но самое удивительное, что даже в таких обстоятельствах они остаются в хорошем настроении и любят жизнь.

Они устраивают друг для друга театральные представления, по вечерам поют песни. Иногда балуются - могут на спор стащить у соседа вставную челюсть. А недавно моя тетя услышала забавный разговор: «Петрович, если покинешь нас, я твой свитер себе заберу, хорошо?» - «Не дожدهшься! Я еще тебя переживу. А свитер свой я уже Михайловне обещал».

Дмитрий Зуев.

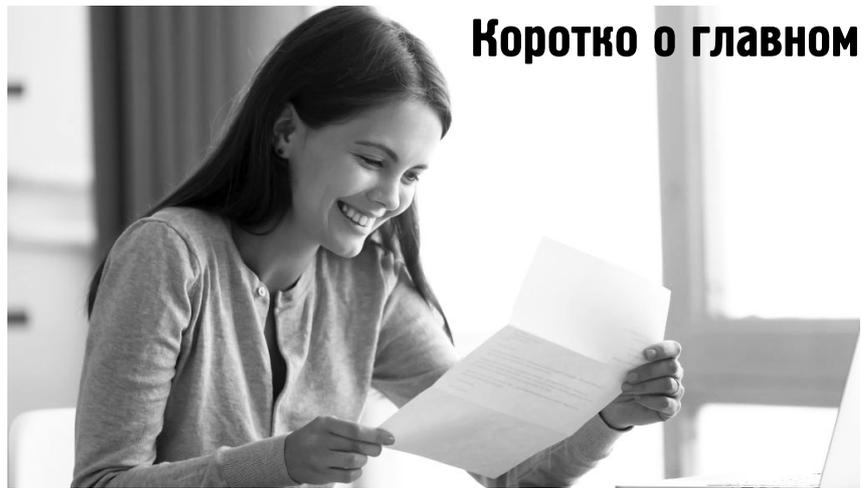
### Спасибо, мама!

Мама всегда вкусно готовила, но особенно хорошо у нее получались оладьи. И я тоже мечтала научиться печь пышные, красивые оладушки. В день рождения мамы я встала пораньше и напекла целую гору. Правда, напекла - это громко сказано... Вылила смесь из муки и молока на сковороду, жутко пересолила. Но не судите меня слишком строго - мне же было 6 лет! Мама через силу съела все. Просила водички, давилась, но ела и хвалила меня за старание. На следующий день она начала учить меня готовить.



Я давно выросла, окончила кулинарный колледж, потом институт, а несколько лет назад открыла свое кафе - небольшое, но уютное и приносящее доход. Это был непростой путь. Кто знает, может, без поддержки мамы я бы не решилась пойти по этому пути. И все же мне удалось. Спасибо тебе, родная!

Виктория М.



### ПИСЬМО, ИЗМЕНИВШЕЕ ЖИЗНЬ

**М**оя старшая сестра Ольга однажды увидела объявление в газете. Проводился конкурс среди детей, всем желающим предлагали присылать свои очерки и рассказы на тему «Как я провел лето». «Может, попробуешь написать?» - спросила у меня Оля. Я сомневалась. Не скрою, сочинять я любила. У меня даже имелась тетрадка, куда я записывала собственные опусы.

Одним словом, целую неделю я думала. А потом села с листком и ручкой и написала прекрасный текст! По крайней мере, мне он казался чуть ли не гениальным. Трясущимися руками сложила листок пополам, запечатала в конверт, отнесла на почту. И... забыла. Просто не верила, что моим сочинением кто-то заинтересуется. Даже в то, что его прочитают, не верила!

До сих пор помню, как теплым сентябрьским вечером в гости зашла сестра, а в руках у нее был све-

жий номер местной газеты. В нем были опубликованы имена победителей конкурса. Скажу сразу, призовое место я не заняла. Зато Оля протянула мне кое-что другое - конверт, который достала из почтового ящика. А в нем - письмо от редакции! Некая Наталья Малышева (ее имя я помню до сих пор), не пожалев своего времени, написала маленькой девочке. Да и как написала! Похвалила меня, дала советы, попросила не останавливаться на достигнутом.

То письмо я долго хранила под подушкой. А потом, спустя десять лет, пошла учиться на журфак. Окончив его, устроилась работать журналистом. И когда сейчас меня спрашивают, почему я выбрала именно эту профессию, я рассказываю историю про Наталью Малышеву - человека, который в меня поверил и в чем-то определил мое будущее.

Оксана Терентьева.

### Как я встретила родственную душу

Возвращаюсь я с работы - уставшая, голодная, расстроенная. Вдруг слышу громкое «Мяу!» и понимаю, что на меня летит кот (свалился с дерева). Поймала, опустила на землю. Хотела пойти дальше, но... Похоже, я понравилась новому знакомому. Проводил меня до самого дома.

Что оставалось делать? Взяла малыша к себе. А потом вспомнила, как совсем недавно загадала желание на падающую звезду: «Хочу встретить родственную душу». Теперь думаю: может, это она и есть? Просто рыжая, усатая и пушистая. А что?

Анна Короткова

### Вот это повезло!

День знакомства, первого поцелуя, свадьбы - все эти даты помнят женщины. А мы, мужчины...

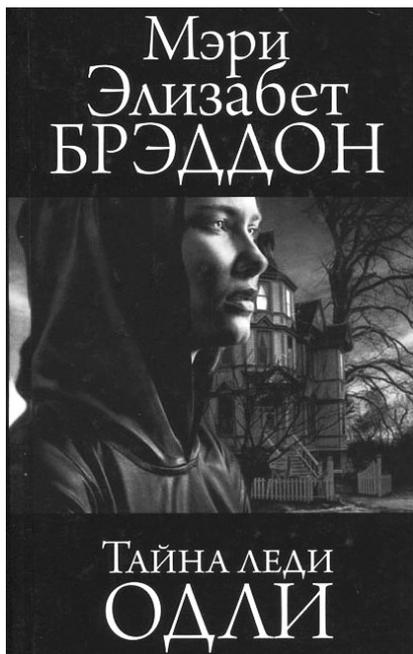
Обычный вечер будничного дня, я иду с работы домой. И вдруг вижу впереди - цветочный ларек. Дай, думаю, куплю любимой букет цветов. Просто так. Сказано - сделано.

Прихожу домой, вручаю своей

драгоценной цветы, а она... в слезы! Бросается мне на шею, расцеловывает и радостно заявляет: «Любимый, ты не забыл, какой сегодня день!»

Честно говоря, я до сих пор не знаю, что за день был тогда - спросить у жены неудобно, - но точно какой-то особенный!

Илья.



(Продолжение. Начало в 21-33).

– Ты помнишь, Феба, – продолжала она вскоре, замедлив шаг, – ты помнишь тот французский рассказ, что мы с тобой читали – историю о прекрасной женщине, которая совершила какое-то преступление – не помню какое – в зените своей власти и всеобщего поклонения, когда весь Париж бил за ее здоровье, а простые люди, оставив без внимания карету короля, бежали толпой за ее экипажем, только чтобы взглянуть на ее лицо? Ты помнишь, как она хранила свою тайну почти полвека, проведя свои преклонные годы в кругу семьи, любимая и почитаемая провинциальным обществом, как святая и благотельница бедных; и когда она поседела и глаза почти ослепли от возраста, ее тайна из-за какой-то неожиданной случайности была раскрыта; ее судили, признали виновной и приговорили к сожжению на костре? Короля, который ей покровительствовал, уже не было в живых; двор, где она блистала, канул в прошлое; влиятельные чиновники и судьи, которые могли бы ей помочь, давно сгнили в своих могилах; храбрые юные рыцари, которые отдали бы жизнь за нее, пали на полях сражений; она пережила всех и увидела, как век, к которому она принадлежала, растаял, как дым; и она взошла на костер в окружении лишь нескольких невежественных крестьян, которые забыли о ее щедрости и улюлюкали вслед злой колдунье.

– Я не люблю такие грустные истории, – промолвила Феба Маркс с содроганием. – Нет нужды читать книги, в этом мрачном месте и так хватает ужасов.

Леди Одли пожала плечами и рассмеялась, видя прямоту своей служанки.

– Это мрачное место, Феба, – подтвердила она, – хотя не стоит говорить об этом моему дорогому старичку мужу. Несмотря на то, что я жена одного из самых влиятельных людей в графстве, не знаю, лучше ли мне, чем у мистера

# Тайна леди Одди

Доусона; но все же носить соболя стоимостью в шестьдесят гиней и тратить тысячу фунтов на украшение комнат кое-что значит.

Казалось странным, что Феба Маркс, находясь на положении компаньонки, получая щедрое вознаграждение и пользуясь привилегиями, как никакая другая служанка, желала оставить свое место; но тем не менее это было так – она страстно желала сменить преимущества Одди Корта на весьма малообещающее будущее в качестве жены своего кузена Люка.

Молодой человек ухитрился воспользоваться удачей, которая выпала на долю его возлюбленной. Он не давал Фебе покоя до тех пор, пока она не выпросила для него, не без вмешательства госпожи, места помощника конюха в Корте.

Он никогда не выезжал ни с Алисией, ни с сэром Майклом; и лишь раз, в один из немногих случаев, когда госпожа взбиралась на маленькую серую чистокровку, предоставленную в ее распоряжение, он сопровождал ее в поездке верхом. В первые же полчаса он убедился, что как бы грациозно ни выглядела госпожа в своей голубой амазонке, она была весьма посредственной наездницей, и совсем не способна управлять лошастью.

Леди Одли убеждала свою служанку, что она совершает глупость, желая выйти замуж за грубого конюха.

Две женщины сидели вместе у огня в гардеробной господи, над домом нависло серое небо, и черный узор плуща темнел на створчатых окнах.

– Я надеюсь, ты не влюблена в это неуклюжее, отвратительное существо, не так ли, Феба? – резко спросила госпожа.

Девушка сидела на низкой скамеечке у ног своей хозяйки. Она не ответила сразу на вопрос госпожи, устремив отсутствующий взор на пламя в камине.

Вскоре она заговорила, скорее рассуждая вслух, чем отвечая на вопрос Люси:

– Я не думаю, что могу полюбить его. Мы с детства были вместе, и я пообещала, что когда мне минет пятнадцать лет, то я стану его женой. Я не смею нарушить сейчас это обещание. Временами я даже составляла предложение, какое скажу ему, отказываясь сдерживать свою клятву, но слова замирали у меня на губах, и я сидела, глядя на него, и ком в горле мешал мне вымолвить хоть слово. Я не смею отказать ему. Я часто смотрела, как он сидит и остругивает кол для забора своим огромным ножом, пока мне не начинало казаться, что как раз такие, как он, заманивают своих возлюбленных в уединенные местечки и убивают за то, что они не держат своего слова. Мальчиком он был отчаянным и мстительным. Я од-

нажды видела, как он схватил этот самый нож, ссорясь со своей матерью. Говорю вам, госпожа, я должна выйти за него замуж.

– Глупая девчонка, ты не сделаешь ничего подобного! – возмутилась Люси. – Ты думаешь, что он убьет тебя, не так ли? А не кажется ли тебе, что если он убийца, ты вряд ли будешь в безопасности в качестве его жены? Если ты обманешь его, если он захочет жениться на другой женщине или присвоить твои небольшие деньги, разве он не мог бы тогда убить тебя? Говорю тебе, ты не выйдешь за него, Феба. Во-первых, я ненавижу этого человека, а во-вторых, я не могу расстаться с тобой. Мы дадим ему несколько фунтов, чтобы он смог начать свое дело.

Феба Маркс схватила руки госпожи в свои и конвульсивно сжала их.

– Госпожа, моя хорошая, добрая госпожа! – взмолилась она со страстью. – Не просите меня обманывать его. Говорю вам, я должна выйти за него замуж. Вы не знаете его. Я погибла, если нарушу свое слово. Я должна выйти за него!

– Ну хорошо, Феба, – уступила ее хозяйка. – Я не могу спорить с тобой. За всем этим, должно быть, кроется какая-то тайна.

– Это так, госпожа, – промолвила девушка, отвернувшись от Люси.

– Мне будет жаль потерять тебя, но я обещала быть тебе другом. Чем твой кузен собирается зарабатывать на жизнь, когда вы поженитесь?

– Ему бы хотелось открыть таверну.

– В таком случае, она у него будет, и чем быстрее он ухнет до смерти, тем лучше. Сегодня вечером сэр Майкл обедает на холостяцкой вечеринке у майора Магрейва, а моя падчерица с друзьями в Грейндже. Ты можешь привести своего кузена в гостиную после обеда, и я скажу ему, что собираюсь предпринять для него.

– Вы так добры, госпожа, – вздохнула Феба.

Леди Одли сидела в роскошной гостиной, освещенной пламенем камина и восковыми свечами; ее темно фиолетовое бархатное платье ярко выделялось на янтарного цвета подушках, волосы струились золотым потоком вокруг шеи. Все вокруг нее дышало богатством и роскошью, и странным контрастом всему этому и ее красоте был неуклюжий конюх, который стоял, почесывая голову, в то время как госпожа объясняла ему, что собирается сделать для своей служанки. Обещания Люси были весьма щедры, и она ожидала, что, несмотря на свою неуклюжесть, он хоть и в своей грубой манере, но выразит благодарность.

К ее удивлению он стоял, глядя в пол и не говоря ни слова в ответ на ее предложение. Феба стояла рядом с ним, и,

казалось, его грубость неприятно позазила ее.

– Скажи госпоже, что ты благодарен, Люк, – сказала она.

– Да я не так уж и благодарен, – грубо ответил ее любовник. – Пятьдесят фунтов не хватит, чтобы открыть таверну. Пусть будет сто, госпожа.

– Это уж слишком, – возразила госпожа. Ее ясные голубые глаза заблестели от негодования. – Хотелось бы мне знать, откуда такая дерзость.

– О да, тем не менее вы дадите, – ответил Люк со спокойной наглостью, за которой скрывалось нечто большее. – Вы дадите сотню, госпожа.

Леди Одли поднялась со своего места, пристально глядя ему в лицо, затем, подойдя вплотную к своей служанке, произнесла высоким, звенящим голосом, который появлялся у нее в моменты сильного волнения:

– Феба Маркс, ты рассказала этому человеку!

Девушка упала на колени у ног госпожи.

– О, простите меня, простите меня, – рыдала она. – Я бы ни за что не сказала, он заставил меня!

## Глава 15. НАСТОРОЖЕ

Хмурым ноябрьским утром, когда желтый туман низко стелился по лугам и стадо коров с трудом пробиралось сквозь туманный мрак, натываясь на чернеющие изгороди или спотыкаясь о небольшие рвы, неразличимые во мгле; когда деревянная церквушка тускло вырисовывалась в призрачном свете; когда все дорожки и двери домов, крыши и серые старые трубы, деревенские мальчишки и бродячие собаки – все казалось причудливым и таинственным в этой полутьме, Феба Маркс и ее кузен Люк проходили через кладбище Одли и вскоре предстали перед дрожащим от холода помощником приходского священника, чье облачение стало сырым от утреннего тумана и повисло на нем мокрыми складками, и настроение которого отнюдь не улучшилось от того, что ему пришлось пять минут ожидать жениха и невесту.

Одетый в свой выходной костюм, мешковато сидевший на нем, Люк не выглядел красивее, чем обычно; но зато Феба, облаченная в изящные шуршащие шелка серого цвета, подаренные госпожой, смотрелась, как заметили немногие зрители этой церемонии, совершенной леди.

Но леди туманной и призрачной, смутных очертаний и тусклого цвета, чьи глаза, волосы, лицо и платье настолько слились с бледными тенями, что в мрачном свете туманного ноябрьского утра какой-нибудь суеверный незнакомец мог принять невесту за привидение какой-то совсем другой невесты, давно скончавшейся и похороненной за церковной оградой.

Мистера Люка Маркса, героя церемонии, это мало занимало. Он обеспечил себе жену по собственному выбору и получил предмет своих желаний – таверну. Госпожа предоставила ему 75 фунтов, необходимых для покупки небольшой гостиницы с трактиром, с запасом пива и спиртных напитков, расположенной в центре маленькой деревушки на вершине холма под названи-

ем Маунт Стэннинг. На вид это был невзрачный домишко: ветхий и побитый непогодой, он стоял на возвышении, открытый всем ветрам, отгороженный лишь несколькими голыми и старыми тополями, которые выросли быстрее, чем набрали силу, и имели вследствие этого жалкий и заброшенный вид. Ветер дул по своему у гостиницы «Касл» и временами жестоко использовал свою мощь. Этот ветер так разбивал и гнул низкие, покрытые соломой крыши хозяйственных построек и конюшен, что они накренились вперед, словно шляпа, свисающая с низкого лба деревенского хулигана; этот ветер так сотрясал деревянные ставни на узких створчатых окнах, что они разбивались и болтались на ржавых петлях; этот ветер перевернул голубятню и разбил флюгер, который был дерзко установлен на самом верху, чтобы вещать о могуществе стихии; этот ветер раздувал огонь на любом, самом скромном деревенском украшении и с презрительной яростью терзал и разметал его; этот ветер оставлял мох на бесцветной поверхности оштукатуренных стен; одним словом, этот самый ветер расшатывал, разрушал и раскалывал груды ветхих строений, а затем с пронзительным воем уносился прочь – буйствовать в своей необузданной стихии. Бывший владелец таверны упал духом и устал от бесконечной борьбы со своим могучим врагом, ветру была предоставлена свобода действий, а таверна «Касл» медленно приходила в упадок. Но несмотря на это, внутри, за дверями, она продолжала процветать. Крепкие гуртовщики заглядывали в маленький бар, чтобы выпить; состоятельные фермеры проводили вечера, беседуя о политике, в низенькой, обшитой деревянными панелями гостиной, пока их лошади жевали подозрительного вида смесь из-заплесневелого сена и вполне сносных бобов в полуразрушенных конюшнях. Временами даже участники охоты в Одли останавливались в гостинице «Касл», чтобы выпить и покормить лошадей; а однажды, по великому незабываемому случаю, владелец охотничьих собак заказал ужин на тридцать персон, и хозяин таверны чуть не сошел с ума от важности заказа.

Итак, Люк Маркс, став владельцем таверны «Касл» в Маунт Стэннинге, считал, что ему крупно повезло.

Жениха и невесту ожидал фэзтон, чтобы отвезти их в новое жилище, и несколько простых деревенских жителей, которые с детства знали Фебу Маркс, слонялись у церковных ворот, чтобы пожелать ей счастливого пути. Ее бледные глаза стали еще бледнее от пролитых слез и красных кругов вокруг глаз. Жениха раздражало это проявление чувств.

– Чего ты ревешь, золотце? – свирепо спросил он. – Если не хотела выходить за меня, сказала бы сразу. Я что, собираюсь убить тебя?

Служанка госпожи вздрогнула, когда он заговорил с ней, и плотнее закуталась в свою маленькую шелковую накидку.

– Да ты замерзла в этом своем пышном наряде, – заметил Люк, с брезгливостью посмотрев на ее дорогое платье. – Почему это женщинам обязательно надо одеваться, как господу? Уж я тебе не буду покупать шелковых плать-

ев, точно говорю.

Он усадил дрожащую девушку в фэзтон, укутал ее грубым покрывалом и поехал прочь сквозь густой туман, сопровождаемый негромкими приветственными криками нескольких мальчишек, которые сгрудились у ворот.

В услужение госпоже из Лондона была привезена новая горничная вместо Фебы Маркс – очень яркая девица, которая носила черное атласное платье и розовые ленты на запястье и постоянно жаловалась на скуку, царившую в Одли Корт.

На Рождество в старый особняк приехали гости. Сельский сквайр и его толстая жена заняли комнату с гобеленами; веселые девушки носились по длинным коридорам, а молодые люди выглядывали из-забренных решетками окон, наблюдая за южными ветрами и облачным небом; в старых конюшнях не осталось ни одного свободного стойла; во дворе на скоруру была установлена кузница, чтобы подковывать лошадей; стало шумно из-за непрестанного лая собак; на верхних этажах толпились слуги; в каждом маленьком створчатом окошке, укрывшемся под фронтоном, и в каждом слуховом оконце на причудливой старой крыше мерцали свечи в зимней ночи; так что какой-нибудь застигнутый ночью путник, неожиданно вышедший к Одли Карту, обманутый светом, шумом и суетой, мог легко впасть в заблуждение и принять гостеприимный особняк за старомодную гостиницу, которые исчезли с лица земли давным давно, с той поры, как последняя почтовая карета совершила свое печальное путешествие во двор скупщика.

Среди других гостей в Эссекс на охотничий сезон прибыл мастер Роберт Одли, с полудюжиной французских романов, ящиком сигар и тремя фунтами турецкого табака в своем чемодане.

Молодые сельские сквайры, беседовавшие за завтраком лишь о голландских кобылах и жеребятках, о славных семичасовых поездках верхом через три графства, и которые вставляли от накрытого стола, дожевывая холодный филей, чтобы взглянуть на растянутое сухожилие лошади или на жеребенка, только что привезенного от ветеринара, так вот эти самые сквайры сочли Роберта Одли, мирно жующего кусочек хлеба с мармеладом, персоной, не стоящей их внимания.

Молодой адвокат привез с собой пару собак, и сельские джентльмены, которые платили по 50 фунтов за пойнтера и могли проехать сотню миль, чтобы посмотреть на выводок сеттеров, прежде чем заключить сделку, громко смеялись над двумя несчастными шавками; одна из них бежала за Робертом от Ченсери Лейн, другую же Роберт отобрал у уличного торговца, который бил ее. И более того, так как Роберт настаивал, чтобы эти два весьма плачевного вида животных находились под его креслом в гостиной (к большому раздражению госпожи, которая, как мы знаем, не любила собак), то гости Одли Корта смотрели на племянника баронета как на безобидного чудака.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ОБЛЕГЧИТЬ УБОРКУ? ЭЛЕМЕНТАРНО!

Не хотите тратить все выходные на уборку - не надо! Есть способы облегчить этот процесс и сэкономить время, нервы и силы.

### 1. Составьте список

Протирая пыль на полках, вы замечаете, что на зеркале есть разводы. Вы пытаетесь их отмыть, а значит, делаете два, а то и три дела одновременно. В итоге тратите на эти занятия немало сил, но результат оказывается неидеальным: сложно сделать что-то хорошо, попутно отвлекаясь на другое. Составьте список уборки заранее и включите в него все домашние дела. Так вы сможете спокойно переходить от одного пункта к другому и ничего не забудете.

### 2. Примените умный подход



Умный подход предполагает действие на опережение. Например, если расстелить на полках холодильника специальные коврики, вам проще будет его вымыть (чтобы коврики не соскальзывали с полок, выберите прорезиненный полимер). А избавиться от неприятного запаха в холодильнике можно при помощи чашки со свежемолотым

кофе - поставьте ее у задней стенки. Часто приходится собирать крупу, сахар или муку с полок в кухне? Вы навсегда забудете об этой проблеме, если начнете использовать стеклянные или жестяные банки для хранения круп.

### 3. Избавьтесь от хлама



Если верить статистике, то четверть площади каждой квартиры обычно занята вещами, которые не используются, сломанными предметами и прочим хламом. Часто комната становится неуютной из-за этого. Избавьтесь от всего, что вы храните с мыслью: «А вдруг пригодится?» При разборе шкафа используйте простое правило: если вы не надевали вещь дольше года, значит, ей не место в вашем гардеробе.

✓ **Вы обнаружили в шкафу одежду, которую ни разу не надели? Сделайте доброе дело - передайте ее в приют, благотворительную организацию.**

### 4. Следите за погодой в доме



Теплый и сухой воздух - идеальная среда для пылевых клещей. Подходящая температура - +18-20°, а влажность должна быть не менее 40%. Поддерживать такие условия помогут кондиционер и увлажнитель воздуха. Отдайте предпочтение паровому устройству - оно отличается самой высокой производительностью и бесшумной работой.

Если позаботиться о микроклимате в доме, пыль будет появляться реже. А значит, и уборку можно будет выполнять не так часто.

### 5. Совместите приятное с полезным



Не превращайте уборку в безрадостную задачу. Включите ритмичную музыку, которая поднимет вам настроение. Если занятие не требует пристального внимания (например, вы раскладываете постиранное белье по ящикам), можно совместить уборку с просмотром сериала. И почему бы не послушать аудиокнигу, пока вы моете пол? Такие маленькие приятные бонусы облегчат процесс наведения порядка в доме. Также психологи рекомендуют побаловать себя после уборки, чтобы «закрепить» в мозге положительные впечатления. Что вы выберете в качестве награды - чашечку кофе с пирожным или новую помаду?

### 6. Организуйте систему хранения

Плетеные корзины выглядят стильно и помогают систематизировать вещи, поэтому можно поставить по одной в каждой комнате. Крупные предметы - велосипед, музыкальные инструменты - храните на стенах. Достаточно установить надежную крепежную систему.

Подвесные кармашки для обуви поместите на стене в ванной или на дверце шкафа. В таких кармашках храните носки, нижнее белье, бытовую химию, принадлежности для ванной и пр.

✓ **Если вам надоело ставить флакончики с шампунями и гелями для душа прямо на ванну, установите специальную стойку для душевой.**

Ваша кровать не оборудована выдвижными ящиками для хранения вещей? Тогда используйте вместо них коробки, пластиковые контейнеры. Туда можно убрать постельное белье, сезонную одежду и обувь.

## 7. Подумайте об обивке мебели

Искусственная (и натуральная) кожа не накапливает пыль, а уход за ней не составляет труда, поэтому подумайте о замене обивки дивана и кресел. К неприхотливым материалам также относятся жаккард, флок, шенилл, арпатеки. А вот хлопок, лен или замша потребуют немало вашего внимания. Понадобятся специальные средства для ухода за такой обивкой.

## 8. Мойте посуду сразу после ужина

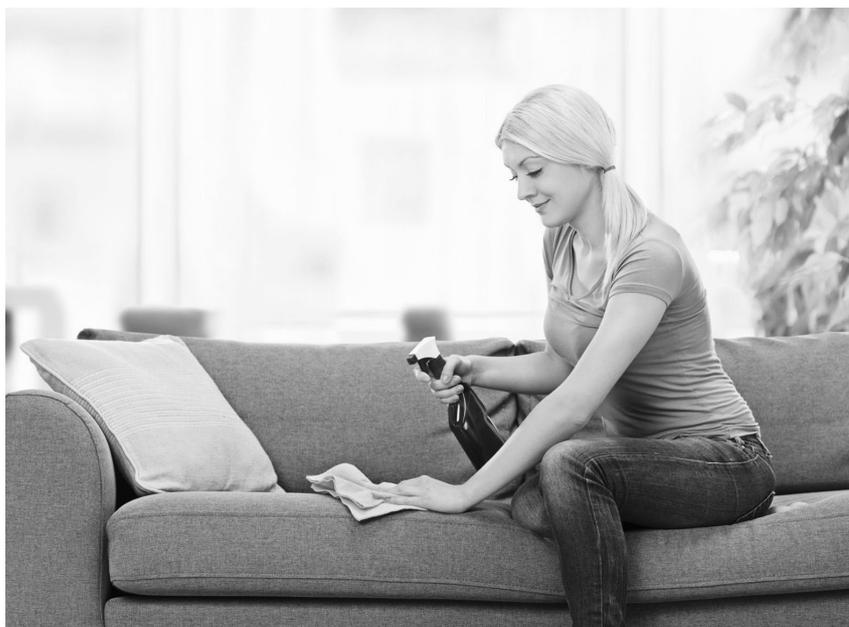


Совет простой, но им пренебрегают многие. В результате в раковине скапливается гора грязной посуды, к которой страшно подступиться. Согласитесь, гораздо проще (и быстрее) вымыть пару тарелок после трапезы, а не дожидаться, пока в доме закончатся все чистые приборы?

Если вы ждете гостей, перед ужином наберите в раковину теплую воду и капните немного моющего средства. Складывайте туда посуду – так остатки еды не успеют засохнуть.

## 9. Установите таймер

Пытаться отмыть всю квартиру за один день – плохая идея. Скорее всего, после этого вы возненавидите швабру, пылесос и другой клининговый инвентарь. Лучше выделите на уборку 20–30 минут в день. Такое время не покажется вам пугающим, и вы справитесь с 1–2 пунктами из списка домашних дел. Если устанавливать такой таймер ежедневно, то процесс уборки превратится из неприятной необходимости в несложное, не отнимающее много времени и сил занятие. И не забудьте подключить к этому досугу своих близких.



## ГОТОВИМ ПЯТНОВЫВОДИТЕЛЬ ДЛЯ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

В пластиковую бутылку вливаю 1 чайн. ложку жидкости для мытья посуды, 1 ст. ложку уксуса. Затем добавляю стакан теплой воды и 1 чайн. ложку пищевой соды и быстро закручиваю крышку с распылителем. Желательно делать это над раковиной, так как при взаимодействии соды с уксусом образуется много пены. Щедро распределяю

моющее средство по поверхности пятна и аккуратно тру абразивной стороной губки. Промокаиваю влажную поверхность впитывающим полотенцем и проверяю результат. Если пятно осталось, продолжаю чистить и собирать влагу до тех пор, пока пятно не исчезнет.

**О. Кормухина.**

## РАССАДА В СКОРЛУПЕ

Хочу дать несколько советов из личного опыта, а он у меня богатый. Я пикирую рассаду перцев и томатов в яичную скорлупу. Это отличный источник питательных веществ для молодых растений. К тому же такую рассаду можно высаживать прямо в скорлупе. А если рассаду каждый день по 1–2 минуты поглаживать по макушкам, она не будет вытягиваться. Дело в том, что при касании растение выде-

ляет этилен, который сдерживает этот процесс. Рассаду кабачков и тыкв тоже выращиваю особенным способом. Нарезаю дернину на кубики 10–12 см, укладываю на поднос корнями вниз, делаю в середине кубика углубление и высаживаю в него семечко. Дернина хорошо держит влагу, а растения в ней служат органическим питанием.

**С. Емельянова.**

## ЧИСТИМ МЕХОВОЙ ВОРОТНИК

Меховая опушка на зимней одежде периодически нуждается в чистке. Ведь вся грязь оседает и впитывается в мех. Каждую весну, перед тем как отправить теплые вещи на хранение, я чищу меховые воротники. Для этого развожу 1 ст. ложку стирального порошка в 3 ст. ложках бензина и смачиваю этим составом сухую чистую салфетку и протираю воротник. Затем обрабатываю

мех чистым бензином, нанесенным на чистую ткань. После этого протираю мех чистой влажной салфеткой. А чтобы выветрился запах бензина, вывешиваю воротник на балкон и оставляю на несколько дней. Вот и все, можно отправлять вещь на хранение. Важно! Нельзя чистить бензином меха, выкрашенные в яркие цвета.

**Ю. Веселова.**

## Пригодится

- \* Влажные салфетки хорошо справятся с пятнами от дезодоранта.
- \* Водный раствор уксуса (1:1) – идеальный спрей для удаления пятен с кожаной обуви.
- \* Щипцы для волос безупречно выглядят воротничок рубашки.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## ОФОРМЛЯЕМ ФОТОКОЛЛАЖ

Последний тренд в интерьере - создание необычных фотоколлажей. Так можно добавить комнате уюта, скрыть голые стены и сохранить воспоминания о самых теплых моментах в жизни. И сделать это несложно своими руками.

**Д**ля начала выберите тему коллажа - это может быть семейное путешествие, история любви, свадьба, рождение ребенка и т.д.

**1 Панно из фотографий.** Панно лучше всего повесить на самом видном месте в доме - например, над диваном в гостиной. Поместите фотографии на основу в произвольном порядке.

**2 Коллаж в форме сердца.** В социальной сети Instagram популярны фотоколлажи в форме сердца. Почему бы не создать проект, который расскажет о вашей истории любви и станет украшением интерьера? Идеальное место для него - спальня.

**3 Настенные часы.** Расположите фотографии вокруг часов. Вам понадобится 12 снимков - по одному на каждый час. Стильно и креативно!

**4 Гирлянда.** Возьмите толстую нить или ленту и прикрепите к ней фотографии при помощи прищепок. Такую гирлянду можно повесить на стену, полку или любую другую мебель.

**5 Строгая или свободная форма.** Если вы поклонник эклектичного декора, создайте коллаж в свободной форме. Вы по натуре перфекционист? Тогда ваш вариант - строгий, безупречно ровный прямоугольник из снимков.

**6 Семейное дерево.** Стены детской комнаты украсит семейное дерево. Для его создания вам понадобятся виниловая наклейка (изображение дерева) и снимки.

**7 Коллаж во всю стену.** Сделайте фотостену своими руками. Используйте черно-белые снимки. Разместите их на стене так, чтобы между кадрами не осталось свободного места.



**Скраб для тела.** Кофейная гуща не меньше, чем сам кофе, содержит множество ценных вещей: витаминов, энзимов, антиоксидантов. Они пригодятся для нашей кожи. Из кофейной гущи получается отличный скраб для тела, хорошо отшелушивающий омертвевшие клетки и питающий кожу ценными веществами. Просто соберите гущу с двух-трех чашек кофе, и когда в следующий раз будете принимать душ или ванну, натритесь кофейной гущей, оставьте на несколько минут, а затем смойте. Кожа станет очень гладкой и шелковистой.

**Освежитель воздуха на кухне.** Иногда заходишь в кухню - и чувствуешь неприятный затхлый запах, который идет из сливного отверстия раковины. Можно избавиться от этой проблемы, раз в неделю очищая сливную трубу с помощью кофейной гущи. Это делается так: в сливное отверстие высыпается примерно полстакана кофейной гущи и немедленно заливается кипятком объемом не менее литра. После этого по крайней мере на неделю о неприятном запахе можно забыть. Если же причина запаха неизвестна, то освежить воздух на кухне можно, прокалив на сковородке небольшое количество молотого кофе или кофейной гущи.

**Устранитель запахов.** Кофе обладает отличным свойством удалять неприятные запахи, при этом не придавая вещам запаха кофе. Просушите кофейную гущу и завяжите в несколько слоев марли. Положите мешочек в шкаф, гардероб, кладовку, корочку, в любое место, где имеют тенденцию накапливаться неприятные затхлые запахи. Теперь на месяц о них можно забыть. Тот же метод отлично действует, когда нужно избавиться от неприятного запаха в холодильнике!

**Отличная краска.** Вряд ли вам приходится что-нибудь часто красить. Но если нужно что-то выкрасить, то простое решение у вас под рукой: кофейной гущей можно красить что угодно - ткани, бумагу, даже пасхальные яйца. Она придает вещам красивый кофейно-коричневый оттенок. Приступая к окраске, обжаренный кофе или использованную кофейную гущу кладут в несколько слоев марли, затем замачивают в кипятке на 5-10 минут. Все, можно погружать вещь в раствор и ждать, пока окрасится. Обычно на это требуется от 15 минут до получаса. Полученной краской можно также замазывать потертости на мебели коричневого цвета.

**«Лекарство» для кожи.** Слегка покоробившиеся кожаные вещи коричневого или черного цвета мож-



## ИСПОЛЬЗУЕМ КОФЕЙНУЮ ГУЩУ В ХОЗЯЙСТВЕ

**Многие пьют кофе каждый день – от одной до четырех чашек. Кофе выпито, но что делать с кофейной гущей? Конечно, можно и погадать. А в большинстве случаев ее просто безжалостно выкидывают. Но лучше все же найти другое применение – вы удивитесь, сколько всего полезного можно сделать с использованной кофейной гущей.**

но «вылечить» кофейной гущей. Благодаря своим свойствам кофе хорошо питает искусственную или натуральную кожу. Потрите вещь влажной гущей, помещенной в марлевый мешочек, - она придаст вещи мягкость и более яркий и насыщенный цвет. Теперь старой курткой, сумкой или перчатками можно пользоваться еще сезон!

**Чистящее средство.** В старину сковороды чистили речным песком. Использованная кофейная гуща отчистит кухонную посуду ничуть не хуже. Измельченные кофейные зерна обладают для этого достаточной абразивностью и кислотностью. С их помощью можно с легкостью отчистить пригоревший жир.

**Кошачий репеллент.** Кошки облюбовали ваш цветник в качестве туалета? Кот не видит разницы между своим лотком и дверным ковриком? Вы будете удивлены, насколько легко можно избавиться их от этого заблуждения с помощью кофе. Смешайте свежемолотый кофе или просушенную кофейную гущу с измельченными апельсиновыми корками и разбросайте там, где вам кошки не нужны или, с запасом, по перимет-

ру сада. Кошки терпеть не могут запахов кофе и цитрусовых, и эта смесь надолго задержит их появление в ненужных местах. И, кстати, не только кошек, но еще и, например, муравьев. Муравьи и многие другие виды насекомых тоже не любят запаха и кислотности кофе, поэтому, если вам досаждают муравьи, разбросайте в местах их посещения немного кофейной гущи, и примерно через неделю они найдут другое место жительства.

**Хорошее удобрение.** Кофейная гуща послужит отличным удобрением для ваших грядок. Она особенно способствует росту моркови и редиса! Перед тем как сажать морковь или редис, смешайте семена с небольшим количеством высушенной кофейной гущи, а затем сыпьте на грядку все вместе. Кофейная гуща не только сделает урожай больше, а плоды крупнее, но и заставит насекомых-вредителей держаться подальше от ваших овощей.

Теперь, когда вы знаете, сколько всего полезного можно извлечь из кофейной гущи, вряд ли вы будете разбрасывать этим ценным продуктом.



# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ МОРЩИН СОВЕТЫ ОСТЕОПАТА

**Разбираемся, как продлить молодость без уколов красоты и профессиональной косметики.**

**М**ассаж, по мнению остеопатов, воздействует на конкретные точки. Такая методика позволяет добиться заметного омолаживающего эффекта уже после нескольких процедур. Достаточный приток обеспечивает дерму питательными веществами, в результате улучшается цвет лица, исчезают признаки усталости.

### Почему появляются отеки?

При нарушении оттока венозной крови и лимфы могут появиться отеки, синяки под глазами, а щеки обвисают под тяжестью жидкости, которая накапливается в тканях. Чтобы избавиться от продуктов обмена и повысить тонус лица, не пренебрегайте массажем лица. Механическое воздействие на сосуды помогает восстановить кровообращение. Также важно убедиться в том, что отеки не являются следствием какого-либо заболевания.

### Зачем расслаблять шею?

Прежде чем начать массировать лицо, расслабьте шею. Если мышцы будут напряжены, вы не заметите эффекта от массажа, ведь сосуды останутся в зажатом состоянии. А вот когда шея расслаблена, мышцы становятся эластичными, кровь движется свободно и ваша кожа получает питательные вещества в большем количестве.

Встаньте, выпрямите спину и с усилием потяните левую руку вниз (макушка при этом стремится вверх). Вы почувствуете натяжение мышц между левым

плечом и головой. Проведите такие же манипуляции с другой рукой. Затем выпрямитесь и потяните одновременно две руки вниз, голову запрокиньте назад. Не меняя положения тела, потянитесь подбородком сначала вперед, а потом вверх.

Есть и другое хорошее упражнение. Лягте на ровную поверхность, соедините ладони в замок на затылке, расслабьтесь. Наклоните голову к груди как можно ниже и медленно поверните ее сначала вправо, затем влево.

### Как правильно делать массаж лица?

Массировать лицо лучше лежа: в таком положении мышцы лица и шеи максимально расслаблены. Надавливайте на дерму двумя руками.



**Нефритовый массажер поможет разгладить мелкие морщинки и улучшить цвет лица. Пользуйтесь им каждое утро**

Подтянуть овал лица. Двигайтесь указательным, средним и безымянным пальцами от подбородка по краю нижней челюсти к скуловой дуге. Нажимайте на кожу с усилием, воздействие может быть даже болезненным - это нормально. Повторите 5-10 раз.

Разгладить морщинки на лбу. Этими же пальцами двигайтесь от середины лба к вискам. Затем от висков в сторону макушки.

Уменьшить выраженность носогубных складок. Под нижней губой расположите указательный и средний пальцы, слегка надавите на кожу. Затем начните вести пальцы к уголкам рта, словно рисуя улыбку. То же самое проделайте с верхней губой, но движение должно быть строго горизонтальным.

Избавиться от отеков. Поставьте указательные и средние пальцы по обе стороны от спинки носа. Совершайте скользкие, мягкие движения в стороны. После этого пройдитесь по верхнему краю скулы.

### Осанка и тонус кожи: есть ли связь?

Давно доказано: красивая, ровная осанка помогает сохранить молодость кожи. Как такое возможно? Когда человек сутулится, появляются мышечные зажимы в области плеч. В результате кожа шеи и лица получает меньше питательных веществ. Со временем дерма теряет тонус, морщины появляются быстрее.

Чтобы улучшить осанку, ежедневно выполняйте скручивания, а также заводите руки за спину в замок и пытайтесь их соединить. Если вы много времени проводите за компьютером, следите за тем, чтобы локти всегда лежали на столе.

### Можно ли закрепить результат?

В первую очередь важно наладить режим сна: бессонница ухудшает состояние эпидермиса. Также введите в свой рацион продукты, богатые коллагеном: лосось, зеленые листовые овощи, томаты, яйца, апельсины, авокадо.

Для приготовления домашних масок от морщин используйте желатин, эфирные масла, натуральные добавки.

Подтягивающая маска с глиной. Смешайте 0,5 ст. л. голубой глины, 0,5 ч. л. эфирного масла эвкалипта, 1 сырой яичный желток и 1 ст. л. сметаны. Разведите маску небольшим количеством воды, чтобы получилась густая смесь. Нанесите на лицо на 20 минут, избегая области вокруг глаз. Умойтесь теплой водой.

Увлажняющий лосьон с зеленым чаем. Смешайте 0,5 стакана чистой воды, 3 ст. л. зеленого чая, 1 ст. л. кокосового молока. Добавьте 1 ч. л. эфирного масла розы. Пользуйтесь тоником утром и вечером, после умывания.

## ГРАДИЕНТ

Долгоиграющими считаются дизайны с градиентом - особенно если вы остановились на неярких оттенках. Элегантно выглядит мягкий переход от розового к белому, от голубого к сиреневому или от персикового к желтому.



# Маникюр на вырост

Вам надоело посещать салон красоты часто, чтобы обновить маникюр? Тогда выбирайте дизайны, которые красиво смотрятся на отросших ногтях.

## В МИРЕ ЖИВОТНЫХ

Хищный леопардовый принт давно канул в Лету. На пике моды изображения котиков, зайчиков, птичек и других безобидных животных. Рекомендуется украсить таким образом 1-2 ногтя, чтобы не перегрузить дизайн. В качестве фона выбирайте нейтральные цвета (матовые или перламутровые оттенки).



## САМА НЕЖНОСТЬ

Цветы никогда не исчезнут из мира нейл-арта. На длинных ногтях интересно смотрятся рисунки неброских оттенков (пыльная роза, приглушенный лиловый, персиковый). Причем изображение желательно сделать посередине ногтя. Даже если ноготь отрастет слишком быстро, такой дизайн будет выглядеть гармонично, и вам не придется обновлять маникюр в течение 2-3 недель.

## ГЕОМЕТРИЯ

Если вам нравится минималистичный стиль, то обратите внимание на геометрический принт. Прямоугольник, шар, треугольник или просто продольные полосы смотрятся лаконично и стильно даже на отросших ногтях. Рисунок должен начинаться с середины ногтя. Кстати, такой дизайн можно дополнить кольцами, стразами и другими украшениями. Вертикальная полоска визуально делает ноготь длиннее, горизонтальная полоска делает ноготь шире.



## НЮД ВСЕГДА В МОДЕ!

Ухоженные, аккуратные и покрытые натуральным (телесным) тоном ногти - это нюд, который идеально подходит для маникюра на вырост. Выбирайте нежно-розовые, кофейные, бежевые и другие оттенки. Также можно покрыть ногти прозрачным лаком, а в качестве акцента использовать рисунок, выполненный в черно-белой гамме.

## НЕСКУЧНЫЙ ФРЕНЧ

Французский маникюр подойдет как для коротких, так и для длинных ногтей. Необязательно придерживаться классического дизайна (светло-розовое или бежевое ложе + белый край ногтя). Вы можете выбрать контрастные, яркие цвета или сделать френч наоборот. В данном случае белым или любым другим цветом окрашивается не свободный кончик ногтя, а его основание. Душа просит чего-нибудь смелого, броского? Украсьте лунку ногтя стразами. Главное - не переборщите с декором.





# КРЫЛЫШКИ ДЛЯ ПОСИДЕЛОК

**К**рылышки получатся более ароматными, если их предварительно замариновать. Кончики крыльев, чтобы не обгорали, лучше обернуть фольгой или срезать. Гриль или решетку перед жаркой обязательно смажьте растительным маслом.

### Сочные в беконе

**Понадобится:** крылья куриные (без кончиков) - 12 шт., бекон сырокопченый - 12 тонких ломтиков, соль - 2 ч. л., перец черный молотый - 1-2 ч. л., паприки, перец кайенский и орегано - по 1 ч. л.

В миске соедините приправы, натрите полученной смесью крылья. Полоски бекона разрежьте пополам,

крылья так же разрежьте на две части. Плотнo оберните каждую часть крылышка беконом, при необходимости закрепив деревянными зубочистками. Можно приступать к обжариванию!

### В соусе барбекю

**Понадобится:** крылья куриные - 1 кг, лук репчатый - 100 г, чеснок - 20 г, имбирь свежий - 20 г, сахар - 100 г, мед (жидкий) - 100 г, паприка молотая - 2 ч. л., перец красный - 0,5-1 ч. л., соус соевый - 5-6 ст. л., уксус яблочный - 80 мл, сок лимона - 6 ст. л., соль и перец черный молотый - по 2 щепотки, соус томатный - 200 г, горчица - 2 ч. л., масло растительное для жарки.



Острые в медовом маринаде



Сочные в беконе

### Полезные советы

- \* Мариновать крылья нужно в стеклянной, пластиковой посуде или в посуде из нержавеющей стали. Алюминиевая не годится: она быстро окисляется.
- \* Чтобы крылья равномерно прожарились, выкладывайте их на решетку неплотно друг к другу.
- \* В зависимости от жара углей крылышки на мангале готовятся 25-40 мин.

Для соуса измельчите лук и обжарьте на масле с паприкой и красным перцем до золотистости. Чеснок и имбирь очистите, натрите на мелкой терке, добавьте к луку и слегка обжарьте.

Всыпьте сахар и готовьте, помешивая, пока сахар не карамелизируется. Влейте мед, перемешайте. Через 2-3 мин. добавьте лимонный сок, яблочный уксус и соевый соус. Тушите, пока не исчезнет уксусный запах.

Добавьте томатный соус, горчицу, готовьте 2 мин. Измельчите массу в блендере и тушите до загустения.

Крылышки слегка посолите, поперчите, сбрызните маслом и обжарьте на гриле или решетке до готовности. Обмажьте соусом и готовьте еще по 2-3 мин. с каждой стороны.

### Острые в медовом маринаде

**Понадобится:** крылья куриные - 1 кг, аджика острая - 200 г, мед (жидкий) - 1,5 ч. л., соль по вкусу.

Для маринада соедините мед и аджику, добавьте немного соли, перемешайте.

Залейте маринадом крылышки, перемешайте и оставьте на 2-3 ч.

Выложите крылья на решетку и обжарьте на мангале до готовности с двух сторон.

### С красным вином

**Понадобится:** крылья куриные - 1 кг, вино сухое красное и соус соевый - по 50 мл, масло сливочное - 60 г (растопить), лимон - 1 шт., сахар коричневый - 100 г.

Соедините все перечисленные продукты, взбейте венчиком.

Залейте крылышки полученным маринадом на 2 ч., после чего обжарьте на мангале.



В соусе барбекю

## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ

**600 г куриного фарша, 200 г капусты, 80 г сыра, яйцо, половина луковицы фенхеля, по 1/2 чайн. ложки чесночного порошка и хмели-сунели.**

Смешайте фарш с сушеным чесноком, солью, хмели-сунели и перцем. Нарежьте капусту и фенхель. Отдельно разотрите натертый сыр с яйцом и смешайте с фаршем. Добавьте фенхель и капусту и перемешайте. Из получившейся массы мокрыми руками сформируйте котлеты. Разложите их на противне, застеленном пергаментом. Запекайте 30 минут в заранее разогретой до 180 градусов духовке.



## КАБАЧКОВЫЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

**По 1 кабачку и моркови, 4 вареных яйца, 3-4 зубчика чеснока, 100 г муки, растительное масло, сушеная зелень, перец, соль.**

Кабачок и морковь натрите на мелкой терке, чеснок измельчите. С кабачка слейте лишнюю жидкость. Все смешайте, добавьте муку, зелень, соль и перец. Чтобы сформировать рулет, понадобится пищевая пленка и циновка. Сверху циновки выложите пленку, на нее - кабачковую основу. На середину в ряд разложите вареные яйца. Сформируйте рулет, удалите пленку. Положите его на противень, смазанный маслом. Сверху кисточкой смажьте взболтанным сырым яйцом. Выпекайте 25-35 минут при 180-190 градусах.



## СМЕТАНИК С ЕЖЕВИКОЙ

**250 г творога, по 5 ст. ложек молока и сливочного масла, 130 г сахара, по 200 г муки и сметаны, 2 яйца, ванилин, 200 г ежевики, пакетик разрыхлителя.**

Разомните 150 г творога с маслом, молоком и 65 г сахара. Добавьте муку и разрыхлитель, замесите тесто с помощью миксера. Потом немного обомните руками. Форму смажьте растительным маслом и присыпьте манкой. Тесто выложите в форму и распределите по поверхности, сделав бортики. Взбейте яйца с сахаром и ванилином, добавьте творог, сметану, ложку муки. Вылейте заливку на тесто. Сверху выложите ягоды. Выпекайте пирог при 200 градусах до золотистой корочки.

## Сливово-арбузное варенье

**900 г арбузных корок (без кожицы), 300 г мелких слив (или терна), 1,5 кг сахара.**

Арбузные корки нарежьте кубиками. Сливы разрежьте на половинки и удалите косточки. Арбузные корки и сливы переложите в миску, засыпьте половиной сахара и оставьте на 8 часов. Получившийся сироп слейте, добавьте оставшийся сахар и вскипятите, чтобы сахар разошелся. Положите корки и сливы, доведите до кипения и варите 5 минут, снимая пену. Остудите. Снова поставьте на огонь и варите 15 минут, периодически снимая пену. Остывшее варенье разложите по банкам.

## Варенье из яблок с орехами

**На 1 литр варенья понадобится: 1 кг кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки коньяка, 2 лимона, 100 мл воды, 1 лавровый лист, стакан сахара, 200 г ядер грецких орехов.**

Яблоки нарежьте дольками, удалите семена. Лимон ошпарьте. При помощи

## ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

терки снимите цедру, после выжмите сок. В воду добавьте яблоки, сахар, лавровый лист, цедру и сок лимона. На слабом огне доведите до кипения и варите под крышкой 10 минут. Крышку снимите, выньте лавровый лист и варите еще 5 минут. Влейте коньяк, добавьте орехи и варите на слабом огне 30 минут. Готовое горячее варенье разложите по стерилизованным банкам, закройте крышками, охладите.

## Грушевое варенье в прозрачном сиропе

**0,5 кг крепких груш, 2 стакана сахара, стакан воды, по щепотке ванилина и лимонной кислоты, 4 бутона гвоздики.**

С груш срежьте кожицу, удалите сердцевину. Выложите в кастрюлю, залейте водой и варите до мягкости. Воду слейте (один стакан оставьте), груши откиньте на дуршлаг. Сварите сироп. Воду, в которой варились груши, соедините с сахаром, добавьте ванилин и гвоздику. Доведите до кипения и варите, пока сахар не растворится. Фрукты выложите в сироп и варите, снимая пену. Груши должны стать прозрачными, но остаться твердыми, а сироп не должен быть густым. Варенье перелейте в банку и оставьте на 2 дня. После слейте сироп в кастрюлю, добавьте лимонную кислоту и варите до загустения. Остудите и залейте груши.

**ВАРЕНЬЕ ПРИГОРЕЛО КО ДНУ ТАЗА? НАЛЕЙТЕ В НЕГО НЕМНОГО ВОДЫ, ПОЛОЖИТЕ НЕОЧИЩЕННУЮ ЛУКОВИЦУ И ЗАКИПЯТИТЕ. ДНО БЫСТРО ОЧИСТИТСЯ И НЕ ПОВРЕДИТСЯ.**



# ВАШ СОН БУДЕТ СЛАДКИМ!

**Хотите хорошо выспаться и утром вставать отдохнувшей? Позаботьтесь о комфортном спальном месте и качественном постельном белье!**

**О**сновная вещь, отвечающая за комфортный сон, - матрас. На какие показатели следует обратить внимание при его покупке?

**Жесткость.** В целом правило таково: чем моложе покупатель, тем более жесткий матрас ему нужен. Также следует обратить внимание на вес человека. Если он меньше 60 кг, мягкие матрасы могут быть комфортнее. Однако, чтобы сделать окончательный выбор, желательно полежать на каждом из матрасов по 3-5 минут.

**Пружины.** Существуют пружинные и беспружинные варианты. Последние более долговечны: срок их службы составляет 10-15 лет. Если вы все же выберете пружинный матрас, имейте в виду: пружины могут быть как независимыми (такие матрасы более дешевые, но менее долговечные), так и независимыми (каждая пружина находится в своем «стакане»).

**Наполнитель.** Вам нужно сделать выбор - искусственные или натуральные наполнители вы предпочитаете. Самые популярные из искусственных - пенополиуретан (упругий, хорошо вентили-

руется), искусственный латекс (быстро восстанавливает форму), холлофайбер (обладает хорошим ортопедическим эффектом), меморикс (запоминает положение тела). Лучшие среди природных наполнителей - натуральный латекс и кокосовая койра. Оба материала хорошо вентилируются и создают прекрасный микроклимат спального места, что позволяет обеспечить хороший сон.

Специалисты также рекомендуют не забыть о некоторых моментах.

\* Приобретая матрас, сразу задумайтесь о покупке чехла для него. Он дольше сохранит чистоту изделия.

\* Хотите иметь возможность заглянуть внутрь? Ищите модели со смотровой молнией.

- В продаже имеются двухсторонние матрасы с разной степенью жесткости на разных сторонах. Это очень удобно, а если вы покупаете матрас для ребенка, то даже незаменимо. Дело в том, что новорожденным рекомендуется спать строго на жесткой поверхности, но по мере взросления она должна становиться мягче.

## ПЕРЕСТАНЬТЕ ГЛАДИТЬ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ!

Мама учила нас: постельное белье должно быть не просто чистым, но еще и идеально выглаженным. До сих пор многие хозяйки продолжают гладить его. Между тем ученые недавно заявили: это не просто бессмысленно, но и не слишком полезно.

Оказывается, в процессе глажки нарушается структура волокон ткани. Она становится более плотной и хуже пропускает воздух - одним словом, не дышит. Со временем ткань также перестает впитывать влагу. Спать на ней становится некомфортно, качество сна ухудшается.

Стоит вспомнить, зачем гладили постельное белье наши мамы. Они таким образом старались продезинфицировать его - убить бактерии, микробов и паразитов. Нуждаемся ли мы в подобной обработке сейчас? Нет!

У нас есть машины, способные стирать белье при высоких температурах. Состав современных стиральных порошков также позволяет забыть о бактериях.

Если вы все же не можете спать намятом постельном белье, воспользуйтесь отпаривателем. Он устраняет складки, не соприкасаясь с тканью. Некоторым помогает куда более простой способ - тщательно расправить белье после стирки и аккуратно развесить его.



## ПОВЕЛИСЬ НА КРАСИВУЮ УПАКОВКУ...

Моей тете неделю назад позвонили с незнакомого номера и пригласили на презентацию товаров для сна, обещали вручить какие-то подарки. Она, будучи человеком любопытным, пошла. Чего там только не было! Подушки, одеяла, постельное белье, косметика для ночного ухода. Моя тетя всегда считала себя здравомыслящим человеком, но тут на нее будто что-то нашло - она взяла и сделала сразу несколько покупок! Причем весьма

дорогостоящих, и на одну из них пришлось взять кредит - мошенники хитро уговорили.

Когда она рассказала об этой ситуации мне, я предложила вернуть купленное. Но не тут-то было: товары оказались невозвратными, так как они «личного потребления». Мне предъявили бумагу, под которой стояла подпись тети. А там черным по белому, правда, мелкими буквами, написано: «Возврату не подлежит!»

В подарок тете дали какую-то

мелочь, которой она утешилась. А я подумала: до чего же хитрые мошенники! Наверняка получили базу телефонных номеров людей пенсионного и предпенсионного возрастов и начали обзванивать. Ведь их обмануть проще всего!

Предупредите своих родных о подобных аферах! А уж если сами посещаете такие презентации, взвешенно принимайте решение о покупке.

*Инна Войкович.*

## Поздравления

**Валентину ХМЕЛЕВСКУЮ** поздравляем с днем рождения. Жарим грибы, супы с колбаской, Вкусное все преподнесли, Слова сказали с доброй лаской, Удачи тебе, Валентина.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Эльмира Яцкевич, Светлана Ковальская, Лидия Позноховская, Галина Вислинская, Барбара Краевская, Лариса Домбровская, Рената Терпиловская, Олеся Яроцкая, Мара Шепинская, Анна Янтар, Нина Ветлицкая, Марина Кукарская, Ева Голонко, Диана Веселовская, Галина Каревская, Богдана Маевская, Ирена Санковская, Снежана Куц, Мария Славинская, Дора Сосницкая, Марина Филина, Елена Стрельцова, Любовь Щербаева-Нугешидзе, Флора Мамулашвили, Элеонора Бодзишвили, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Заира Кварачхелия-Гулау, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Людмила Девгерелашвили, Инесса Левина, Светлана Арутюнова, Эмма Долмажан, Жанна и Офелия Григорян, Джульетта Хачатурова, Евгения Оганесян, Алина Степанян, Венера Думанова, Александрас Расоева, Лия Мчедлишвили, Тина Шония, Марина Ментешашвили, Нино Оболашвили, Изо Мелуа, Анна Фабрикова, Татьяна Чубинидзе, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Елена Чаладзе, Анна Адамия, Тина Габашвили, Нино Кобахидзе, Лали Цанава, Ирина Гогишвили, Татьяна Фролова, Майя Райкова, Евгения Ворошилова, Ирина Дзуцова, Наили Харaziшвили.

**Надежду БОНДАРЕНКО** поздравляем с днем рождения. Девочка песенки поет, Голос ее приятный, нежный,

## Улыбнитесь

— Ну что ж, пульс нормальный, — говорит врач. — Доктор, возьмите мою левую руку: правая — протез.

+ + +

— Выйдешь за меня? — Конечно, дорогой! Я так долго ждала этого! — Тогда завтра к 8.00. Спецовка у Михалыча в каптерке.

+ + +

— Алло! Сашу можно? — Он спит. — Если проснется, скажите, что Вова звонил. — Что значит "если..."?!

Любовь и радость тебя ждет, Подруга милая, Надежда.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Магнолия Светцова, Наталия Филиппова, Анастасия Лопаткина, Валентина Соловьева, Лидия Добровольская, Нино Сирбиладзе, Саломе Кавиладзе, Маквала Трапаидзе, Этери Шатиришвили.

**Хейди ВИЛЦАНЕ,** нашу латышскую красавицу, поздравляем с 50-летием со дня рождения.

Латвия ночной красотой, Сияют звезды огоньками, Громко шумит ночной прибой, Чудится это все веками. Проходим Скрунда, Курземе И Лиепая... вино пейте. Прекрасна будет, как во сне, Твоя жизнь, дорогая Хейди.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лайма Клявине, Велта Оромете, Андис Гроза, Зигфрид Муктупавелс, Дайга Аракоме, Инара Белзе, Айна и Велта Беремане, Лайма Трензе, Угис Бумбиерс, Валдис Сиксна, Арнолдис Смилга, Анна Гутмане, Инесса Ливкиня, Маргарита Орбант, Регина Тосс, Илона Мурадова, Ирина Алексеева, Регина Коледа-Якобидзе, Нона Габилая, Манана Агдгомелашвили, Медея Жвания, Маргарита Губасарян.

**Веру Петровну УВАРОВУ** поздравляем с 83-летием со дня рождения.

Прекрасную прожили жизнь: Вы пишете стихов колонны: Мечте скажите: «Ты приснись», Уварова Вера Петровна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Титвинидзе, Татьяна

Элердашвили, Тамара Константиновская, Валентина Достигаева, Марина Добругова, Елена Картавенко, Лали и Циури Беридзе, Маргарита и Наталия Радинские, Ирина Санадзе, Лали Шатиришвили, Лариса Пиковская, Веста Квернадзе, Анаида Акопян, Алла Балян, Марина Киракосян-Мосесова, Светлана Цвелева, Лаура Майсурадзе, Елена Микелашвили, Татьяна Монтик, Росица Билянова, Марина Абовян, Оксана Танасова, Алла Фридман, Натия Сацерадзе, Сильвия Казарян, Марина Нацвалова, Нина Лаптева, Ксения Родионова-Хелая, Жанна Еджубова, Аделаида и Натия Немсадзе, Алла Тибилова, Людмила Туманова, Юлия Месенгисер, Ирина и Спирула Икономиди.

**Варлама ЧИТАНАВА** и Марину **ДЖИНОРИЯ**, а также Константина (Коте) **ЗАРАНДИЯ** и Деспину **РУРУА** поздравляем с рождением внучки, а Нугзара (Нуго) **ЧИТАНАВА** и Нино **ЗАРАНДИЯ** с рождением второй дочери Инги.

В воспоминаниях и снах только Сухуми, Через Маяк, Эшера, Дранда, Кинга, Лечкоп... Теперь в Тбилиси в будни На свет явилась маленькая Инга. Теперь ты спишь в уютной колыбели, Вместе с сестричкой Дорой и есть игра, Есть радость и тепла прикосновенье, Расти большой, малышка наша Инга.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Маквала Сартания, Джульетта Бартава, Дареджан Мебония, Нино Чангелия, Нази Турава, Асмаат Гахокия, Рита Коршия, Берта Меунаргия, Тея Гвинджилля, Дануте Беляускайте-Малинаускаене, Даля Стакенайте, Ксения Георгиади, Валентина Патрикеева, Нина Папазиди, Татьяна Овчаренко, Сусанна Аветисян, Ирина Маричкова.

## ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №33

### СКАНВОРД НА СТР. 15



### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Реноме. «Трое». Ява. Плач. Орало. Вагнер. Ябиру. Пар. Наколка. Апорт. Отс. Аромат. Горбач. За. Америка. Хвост. Клака. Артист. Трап. Откос. Изотоп. Пункт. Сапа. Рента. Вазелин. Сифон. Рани.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Яранга. Андорра. Жезл. Авино. Конь. Гончар. Раба. «Гунтрам». Спас. Шея. Очерк. Военком. Лорен. Старр. Апина. Кво. Плот. Капитан. Соул. Акт. Захар. Окраска. Осер. Боди. Тала. Скопин. Штат. Пани.

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**  
**ПОДРУГА**

ISSN 1987-6009



9 771987 600002

**О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"**

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,  
5-й этаж.

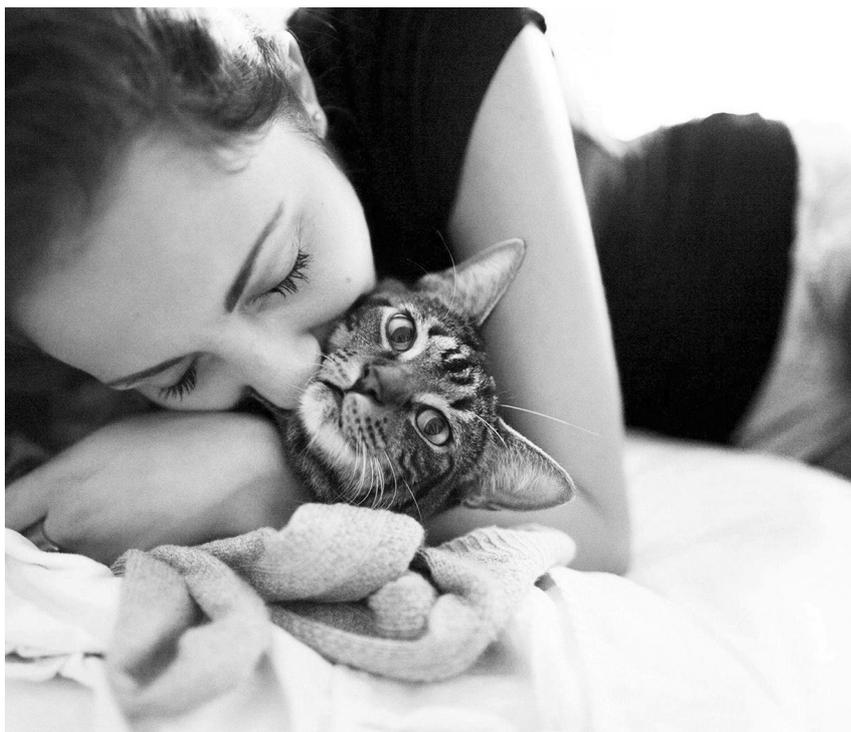
Гл. редактор Вета Аракелова

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

**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 заказанные редакцией, гонорары не выплачиваются.



# НЕ ВСЕМ КОШКАМ ЛАСКА ПО ДУШЕ

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

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

### Причины агрессии

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

тем это начинает раздражать. И когда кошка кусает или царапает хозяина, она как будто пытается сказать: «Хватит, достаточно». Представьте, что кто-то долго гладит вас по спине по одному и тому же месту. Сначала вам это нравится, но затем начинает раздражать. Вам хочется отодвинуться от того человека или попросить его перестать. **Ей больно.** Постоянная ласка не только раздражает животных, но и причиняет физическую боль, так как статическое электричество, которое вырабатывается при поглаживании шерсти животного, плохо влияет на его нервную систему. Если у вашей кошки что-то болит, а вы будете ее гладить именно по этому месту, то это также может стать причиной агрессивного поведения.

**Резкое пробуждение.** Кошке может понравиться ласка, и она практически уснет (хотя при этом ее глаза остаются открытыми). Если она внезапно проснется, то может не сообразить, что вы ее всего лишь гладите. Ей может

показаться, что вы пытаетесь схватить ее. Тогда она инстинктивно вас укусит и убежит, прежде чем поймет, что же происходит.

**Срывает зло.** Кошка видит в окно гуляющего по двору бездомного кота. Он вызывает у нее злобу, которая тут же обращается против владельца, если тому вдруг в этот момент придет в голову прикоснуться к животному.

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

### Полезные советы

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

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

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

**Признаки, которые должны насторожить:**

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



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

# Как замаскировать животик

Правильно подобранная одежда может скорректировать фигуру. Если вы хотите скрыть животик, используйте следующие приемы.



## Низкий животик:

### принты и платья-трапеции

Вам в помощь - принты, расположенные по диагонали или вертикали одежды. Они визуально вытягивают фигуру. Избегайте крупных рисунков (горох или цветы), которые зрительно расширяют область живота. Также советую отказаться от вещей с отделкой в верхней зоне: накладные карманы, банты. Но это не значит, что придется выбирать скучные модели. Вы можете носить блузки и топы с оригинальными рукавами, необычным вырезом или отложным воротником. Вытянут силуэт V-образный вырез, молния или планка с рядом аккуратных пуговиц. Обратите внимание и на платье-трапецию свободного кроя, без приталенных и облегających участков.



## Выступающий животик: комбинезоны и свободные рубашки

Девушкам с такой фигурой рекомендую носить платья и блузки с широким поясом на талии, который обозначит силуэт и сместит акцент на верхнюю часть тела.

Откажитесь от тоненьких кожаных поясов и поясов-цепочек.

Скрыть животик поможет однотонный комбинезон, а также блузки и туники свободного кроя. Не стоит заправлять футболки и рубашки в брюки или джинсы.

Такой прием разделит фигуру на две части, а значит, подчеркнет живот. Присмотритесь к платьям и юбкам на запах, они хорошо маскируют проблемную зону и визуально вытягивают силуэт.



## Складочки в области талии:

### высокая посадка

### и легкие ткани

Замаскировать складочки в области талии помогут блузы, топы, платья с очерченной линией, проходящей под грудью изделия.

На лето выбирайте шифон, вискозу, матовый шелк.

В прохладную погоду ваш выбор - многослойные комплекты с рубашками и структурированными жакетами.

Надевайте с ними брюки, джинсы с высокой посадкой.

Не стоит облачаться во все темное с головы до ног только потому, что черный цвет визуально стройнит. Выбирайте оттенки, которые вам нравятся, делайте ставку на крой и материал изделия.





## ИЗ ОГУРЦОВ СО

### СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Огурцы - 2,5 кг, лук репчатый - 500 г, перец болгарский сладкий - 400 г, соль - 2 ст. л., чеснок - 4 зубчика, лист лавровый - 4 шт., сахар - 150 г, масло растительное - 150 мл, уксус (9%) - 150 мл, зерна горчицы (по желанию) - 1 ст. л.

Огурцы залейте холодной водой на 3 ч. (воду нужно несколько раз сменить). Очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Лук нарежьте полукольцами. Болгарский перец освободите от семян и плодоножек, после чего нарежьте соломкой или колечками. Подготовленные овощи соедините в глубокой миске, залейте маслом, уксусом, всыпьте сахар и соль. Добавьте измельченный чеснок и зерна горчицы, перемешайте, оставьте на 1 ч. Разложите салат в стерилизованные банки до самого верха. В каждую вложите по целому лавровому листу. Банки прикройте прокипяченными крышками и пастеризуйте на водяной бане 20 мин. Закатайте, переверните вверх дном, укутайте до остывания.

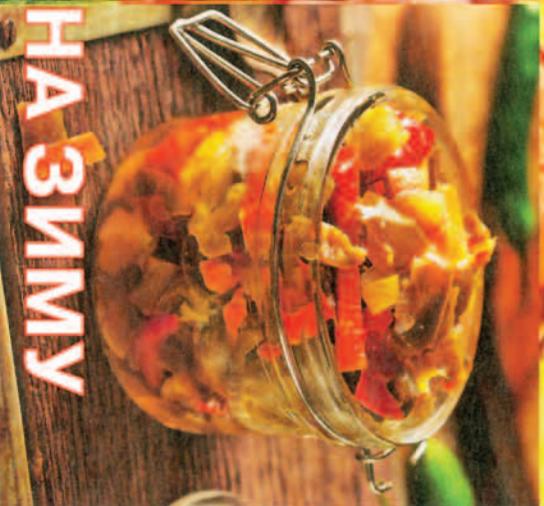


## «ВИТАМИННЫЙ»

### САЛАТЫ

Капуста цветная - 700 г, морковь - 1 шт., чеснок - 4 зубчика, перец чешуйчатый - 5-6 шт., уксус (9%) - 3 ст. л., сахар - 3 ст. л., соль - 1 ст. л.

Капусту опустите в воду на 10 мин., разберите на соцветия, морковь и чеснок нарежьте тонкими ломтиками. Бланшируйте капусту в небольшом количестве воды в течение 5 мин. Выложите в предварительно простерилизованные банки капусту вместе с горошками перца, нарезанной кружочками морковью и нашинкованным соломкой чесноком. Приготовьте маринад: в кастрюлю влейте 0,5 л воды, добавьте соль и сахар, прокипятите 3-5 мин. Влейте уксус, снимите с огня и залейте горячим маринадом капусту. Герметично закупорьте прокипяченными металлическими крышками. Переверните, оставьте в таком положении до полного остывания (укрывать не нужно, иначе капуста получится мягкой).

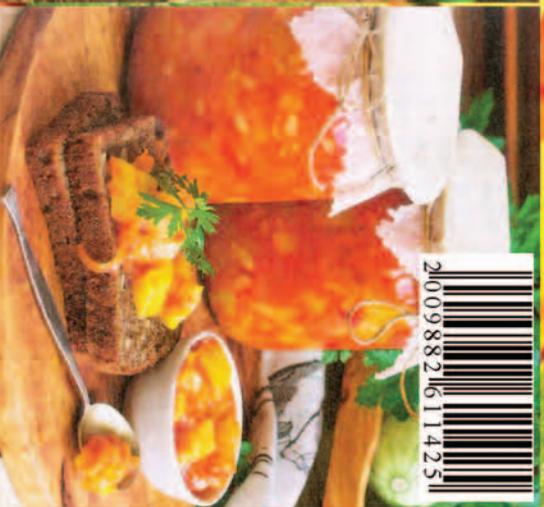


## «ИТАЛЬЯНСКИЙ»

### НА ЗИМУ

Перец болгарский сладкий - 2 шт., кабачок (маленький) - 1 шт., баклажан - 1 шт., оливки зеленые (без косточек) - 200 г, масло растительное - 300 мл, уксус винный белый - 200 мл, соль - 2 ст. л., перец чешуйчатый - 8 шт., тимьян - 1 веточка, орегано сушеный - 1 ч. л.

Овощи вымойте, обсушите. Кабачок и баклажан нарежьте. Перец освободите от плодоножек и семян, нарежьте полосками. Разложите овощи по отдельным емкостям, присыпьте солью, оставьте на 1 ч. Промойте холодной водой. Вскипятите уксус с 200 мл воды, опустите в жидкость баклажаны, варите 3 мин. Выложите шумовкой на салфетку. То же проделайте с перцем и кабачком. Оставьте на 30 мин. В стерилизованную банку уложите овощи, перекладывая разрезанными оливками. Сверху поместите тимьян. Масло доведите до кипения, опустив в него горошины перца и орегано. Залейте овощи. Прикройте крышкой, дайте полностью остыть. Укупорьте банку герметично. Храните в холодильнике.



## ИЗ КАБАЧКОВ

### С ПОМИДОРАМИ

Кабачки - 1 кг, помидоры - 1,5 кг, перец болгарский сладкий - 4-5 шт., чеснок - 4-5 зубчиков, сахар - 100 г, соль - 1 ст. л., уксус (9%) - 1 ст. л., масло растительное - 1 ст. л.

Чеснок очистите, у болгарского перца удалите плодоножки и семена. Помидоры нарежьте соломкой, поместите в кастрюлю с толстым дном, добавьте сахар, соль. (Если кожица толстая, снимите ее, предварительно ошпарив томаты.) Прогрейте томатную пасту на среднем огне до появления сока, доведите до кипения, тушите 10 мин. Кабачки нарежьте кубиками, сладкий перец - соломкой. Добавьте нарезанные овощи и масло в кастрюлю, перемешайте, тушите 30 мин. после закипания. За 15 мин. до готовности добавьте измельченный чеснок, за 2 мин. до готовности влейте уксус. Горячий салат разложите в стерилизованные банки, закатайте, переверните, укутайте до остывания.

