

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

# ПОДОСТА

№3

январь 2021

цена:  
2 лари

**Орхидеи**

для НОВИЧКОВ

стр.40

**Детокс после**

праздников

стр. 22

**Что нужно знать**

о кошках

стр.42

**От лекарств**

сохнет во рту

стр.5

**Не родись красивой**

как талант подарил им славу

стр.20-21

**Анастасия Талызина:**

стр.16-17

**“Учусь быть сдержанной”**

**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ  
НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

**ПРИЕМ ПО ЗАПИСИ  
ТЕЛ.: 5.93-30-65-51;  
5.99-20-37-64;  
214-20-65**

**2021**

ЯНВАРЬ		ФЕВРАЛЬ		МАРТ		АПРЕЛЬ		
пн	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	пн			
вт	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	вт			
ср	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	ср			
чт	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	чт			
пт	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	пт			
сб	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	сб			
вс	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	вс			
МАЙ		ИЮНЬ		ИЮЛЬ		АВГУСТ		
пн	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	пн			
вт	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	вт			
ср	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	ср			
чт	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	чт			
пт	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	пт			
сб	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	сб			
вс	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	вс			
СЕНТЯБРЬ		ОКТЯБРЬ		НОЯБРЬ		ДЕКАБРЬ		
пн	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	пн			
вт	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	вт			
ср	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	ср			
чт	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	чт			
пт	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	пт			
сб	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	сб			
вс	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	вс			



**ПОТОМСТВЕННАЯ  
ЯСНОВИДЯЩАЯ**

**НЕЛЛИ  
БИЧИКАШВИЛИ**

Прием по записи

Тел.: 214-20-65,  
5.93-30-65-51,  
5.99-20-37-64.

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

## СЧАСТЬЕ В ЛЮБВИ НУЖНО КАЖДОМУ

*Так считает потомственная ясновидящая. О приметах о и самых действенных методах, помогающих противостоять любовным проблемам беседует Нелли БИЧИКАШВИЛИ.*

- Вот проблема: любящие поругались, и день своей свадьбы будут встречать отдельно. Значит ли это, что и в дальнейшем в их отношениях будет больше пасмурных дней, нежели солнечных?

- Ни в коем случае не нужно на это настраиваться. И даже если ссора зашла так далеко, что ваш любимый ушел, хлопнув дверью, или если он оставил вас ради другой женщины, это не безысходная ситуация, потому что всегда есть возможность прибегнуть к помощи любовной магии.

- Но ведь на решение проблемы, видимо, потребуется много времени...

- Есть ситуации, которые можно исправить в считанные дни. Но даже если ваша проблема требует более длительной работы, вы будете знать, что следующий день вашей свадьбы вы точно будете встречать вместе, и дальше ваша любовь будет под защитой мощной магической силы.

- Нелли, вот вы сейчас сказали «точно будете вместе». Насколько вообще можно быть уверенным в том, что результат будет достигнут, когда речь идет о таком непонятном для материалистов явлении, как ясновидение и магия?

- Действительно, к ясновидению и магии некоторые еще относятся с предубеждением, хотя последствия предсказаний и магического воздействия совершенно

конкретны и ощутимы. Если, например, после моих предсказаний и проведенных обрядов в точно обозначенный мною срок к вам возвращается супруг, который ушел к другой женщине, – разве это не результат? Если он больше не хочет видеть вашу соперницу, по которой еще недавно сходил с ума и которую ставил вам в пример, – разве это не показатель моих прогнозов и работы? Или если человек, в которого вы влюблены и который еще вчера не замечал вас, вдруг обнаружил, что вы лучше всех на свете, – разве это не победа? Но, конечно, я могу с полной ответственностью говорить о результативности только той работы, которую провожу сама.

- А на прием к вам трудно попасть?

- Поскольку желающих заглянуть в будущее предостаточно, то следует предварительно записаться на прием и согласовать со мной день и время вашего посещения. Дело в том, что я не провожу массовых сеансов и не ограничиваюсь предсказаниями событий, а глубоко вникаю в личную ситуацию каждого и кардинально меняю ее к лучшему. Понятно, что все это требует времени и большой работы. Но я стараюсь принять всех, кто нуждается в помощи, ведь счастье в любви необходимо каждому! Без него человек просто не сможет жить полноценной жизнью, не сможет в полной мере реализовать себя.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93–200–223

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**

## Содерберг снимет продолжение “пророческого” фильма о пандемии



Режиссер Стивен Содерберг приступил к работе над сиквелом своего “пророческого” фильма о пандемии “Заражение”. Об этом сообщает IndieWire. Сценаристом картины выступит Скотт Бернс. Известно, что вторая часть фильма не будет прямым продолжением первой.

“Мы со Скоттом Бернсом работаем над одним проектом – философским продолжением “Заражения”, но в другом контексте. Это будут два похожих волоска, но со-

вершенно разного цвета”, – сказал режиссер.

Фильм “Заражение” вышел на экраны в 2011 году. Он рассказывает о международной организации врачей, которая совместно с Центром по контролю и профилактике заболеваний США пытается помешать распространению смертельного вируса. Во время пандемии коронавируса возросла потребность этой картины в онлайн-кинотеатрах значительно выросла.

## ЛУЧШИЕ ФИЛЬМЫ УЖАСОВ 2020 ГОДА

В период коронавируса, когда страны объявляли о локдаунах, а также других ограничениях, а люди оказались отделены друг от друга, картины на тему людей в изоляции стали особенно популярны. Именно они, в большинстве своем, составили топ лучших ужастиков ушедшего года.

Названы лучшие фильмы ужасов 2020 года по версии экспертов Variety. Лидером рейтинга стала картина «Ад по соседству» про девушку, которая приезжает в Лос-Анджелес, чтобы начать новую жизнь и научиться жить отдельно от родителей, но вскоре обнаруживает, что ее соседи совсем не те, кем представляются. В тройке лидеров также оказались хорроры «Мои волосы хотят убивать» и «Чистота крови». Первая картина рассказывает о поп-культуре темнокожих в конце 80-х годов, а вот «Чистота крови» это новый подход к зомби-тематике, которой посвящено немало фильмов-ужастика.

Герои многих фильмов, которые в рейтинге 18 лучших ужастиков ушедшего 2020 года, оказывались в изоляции. Так, о такой ситуации повествуют картины «Под водой» и «Сторожка». В первом фильме героиня Кристен Стюарт в одном исподнем бьется с морскими чудовищами, а вот в «Сторожке» действие разворачивается в затерян-



ном в лесной чаще доме. По сюжету двое детей, потерявших мать, проводят Рождество наедине со своей будущей мачехой в отдаленном загородном доме. Отношение между ними, и без того натянутые, не успевают наладиться, как семье приходится столкнуться со страшными событиями.

В числе лучших эксперты выделили и картину «Гретель и Гензель» по мотивам сказки братьев Гримм про ведьму и голод. Также в списке оказались и истории, повествующие о проблеме беженцев, - «Его дом» рассказывает о супругах-беженцах из Южного Судана, в новом доме которых в Великобрита-

нии после смерти дочери поселяется потусторонняя сущность.

Есть в списке и весьма традиционные для ужастиков темы о потустороннем - «Астрал. Онлайн» про сеанс вызова спиритических духов. Кроме того, эксперты Variety также выделили остросоциальный хоррор «Человек-невидимка» с участием Элизабет Мосс и «Я подумываю со всем этим покончить» Чарли Кауфмана по его же сценарию.

Любителям ужастиков рекомендовали обратить внимание на картину «Не входи» о грабителях, которые пытаются обокрасть стариков, а также «Платформу», которая рассказывает об отношениях в обществе на примере жуткой модели вертикальной тюрьмы. Создатели картины «В чужой шкуре» Брэндона Кроненберга, которую назвали «одним из самых креативных произведений кинематографа в 2020 году», обращаются к теме ИИ. По сюжету в будущем с помощью неких мозговых имплантов киллер может оказаться в теле другого человека.

В списке лучших ужастиков прошлого года оказались готическая драма «Реликвия» о старческой деменции, затронувшей три поколения женщин, и параноидальный триллер «Кто не спрятался». Также посмотрите советую хоррор-комедию «Вампиры в Бронксе» Османи Родригеза.

## ТОМ ХЭНКС ОСТАЛСЯ БЕЗ ВОЛОС РАДИ РОЛИ

Переболевший коронавирусом в 2020 году 64-летний голливудский актер Том Хэнкс ради новой роли в кино расстался со своими волосами. Он признался, что для того, чтобы сыграть роль в новом фильме об Элвисе Пресли, ему пришлось побриться налысо.

Свое преображение актер показал в эфире одного из телеканалов, общаясь с журналистами в студии по видеосвязи. Сперва он сидел в кепке, а после заметил, что для съемок в образе менеджера Пресли Тома Паркера ему пришлось существенно изменить имидж. Когда представители СМИ заинтересовались у артиста, о каких именно изменениях идет речь, тот попросил пригласить его, после чего поднялся с кресла и снял кепку.

«Только взгляните на этот ужас. Ви-



дите? Вы это видите?» - сказал Хэнкс.

Поскольку артист оказался слишком близко к камере, но его лица было не видно, то Хэнкса попросили сесть, после чего он начал медленно опускаться на кресло. Как только в кадре показ-

лась лысая голова актера, он поспешил тут же надеть кепку обратно, начав смеяться.

На «Шоу Грэма Нортон» Хэнкс заметил, что сейчас находится в Австралии, где проходят съемки.

«Мои волосы отрастают очень медленно. Это экономит время в душе, поэтому я не знаю, может, нам все стоит побриться, а?» — заметил актер.

Напомним, в середине марта 2020 года сообщалось, что у Тома Хэнкса и его жены выявили коронавирус. Супруги находились в Австралии, где Том снимался в биографической ленте о жизни Элвиса Пресли. Пару госпитализировали и через несколько дней выписали из больницы.

Позже супруги стали донорами плазмы, узнав, что в их крови обнаружены антитела к COVID-19.

## ТОМ КРУЗ СТРОИТ «COVID» КИНОСТУДИЮ

Американский актер и продюсер Том Круз начал строить киностудию, в которой можно безопасно работать во время пандемии. Об этом пишет The Sun. Студия будет расположена на территории бывшей секретной базы в Великобритании.

На студии будут завершены съемки фильма «Миссия невыполнима-7».

Отмечается, что съемки этой картины неоднократно срывались из-за коронавируса, поэтому Круз принял ре-

шение о создании киностудии.

Бывший военный объект Лонгросс ранее являлся конструкторским танковым бюро. Он расположен в районе Ливсдена (графство Суррей).

Ранее сообщалось, что Круз грубо раскритиковал своих операторов на съемках седьмой части фильма «Миссия невыполнима». Он обругал сотрудников съемочной площадки за то, что те не соблюдали положенную социальную дистанцию в 1,5 метра.

Двое операторов находились за мониторами слишком близко друг к другу. О соблюдении социальной дистанции между ними и речи не шло, что «зворовало» актера.

«В Голливуде вернулись к работе и сейчас снимают фильмы из-за нас. Потому что они верят в нас и в то, что мы делаем... Мы создаем тысячи рабочих мест, ублюдки. Я больше не хочу видеть ничего подобного. Никогда!» - высказался Круз.

# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## От лекарств сохнет во рту...

### Сухость во рту

Если нарушена функция слюнных желез, возникает ксеростомия. Как правило, в таком состоянии не вырабатывается слюна или ее недостаточно. Основными причинами, вызывающими сухость во рту, являются побочные действия лекарств - антидепрессантов, сосудосуживающих, от давления, аллергии и других, всего более 400 наименований.

Воспаление слизистой носа, наличие полипов и аденоидов, из-за которых приходится дышать ртом, тоже провоцируют это состояние. А еще нехватка в организме витаминов, например витамина А, возраст - у пожилых людей вырабатывается меньше слюны.

Сухость во рту бывает при нарушении кровообращения, после инсульта, при болезнях Альцгеймера

**?** Принимаю лекарства, от которых сильно сохнет во рту. Что поможет устранить это состояние? Особенно тяжело по ночам, язык не повернуть. Практически нет слюны...

**И. Сырчина.**

и Паркинсона, неврите тройничного нерва.

### Ночная сухость

Может быть из-за банального пересыхания слизистой, если всю работу обогривательные приборы, а летом - от жары на улице. Даже переиздание на ночь и заболевания нервной системы могут быть причиной.

Но самой частой причиной постоянной сухости во рту является сахарный диабет. Поэтому в первую очередь надо исключить это заболевание.

С ксеростомией надо бороться. Ведь слюна играет

важную роль, защищая зубы от кариеса и предупреждая заболевания десен. Отсутствие слюны вызывает не только сухость во рту, но и приводит к быстрому (в течение нескольких месяцев) разрушению зубов и воспалению тканей пародонта.

### Что делать?

Обратитесь к своему лечащему врачу и попросите его заменить лекарство, вызывающее сухость во рту, на аналогичное, но без такого побочного действия. Старайтесь пить как можно больше жидкости. Жуйте жевательную резинку или употребляйте со-



сательные леденцы, не содержащие сахара. Они усиливают слюноотделение. Как можно чаще ешьте свежие (не вязкие) фрукты и овощи. Принимайте поливитамины. Следите за тем, чтобы ваш нос всегда дышал. Пусть рядом с вами всегда стоит бокал воды с лимоном. Отпивайте по глоточку.

**P.S.** Не реже двух раз в год необходимо посещать стоматолога.

**В. Уварова,**  
терапевт,  
врач II категории.

Чаше всего на сухость во рту жалуются больные гастритом, холециститом, панкреатитом, гепатитом.

### Пригодится

✓ Кровоточат десны? Залейте 2 чайн. ложки сухеных ягод черники стаканом кипятка, настаивайте 8 часов. Процедите и полощите рот 3-4 раза в день.

✓ Если кружится голова, залейте 2 ст. ложки плодов боярышника стаканом кипятка, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 10 минут. Готовый отвар процедите и пейте как чай.

✓ От лишая натрите пораженное место разрезанным пополам кишмишем или изюмом.

✓ Льняное масло используют наружно при лечении труднозаживающих ран и язв.

✓ Соком калины хорошо обмывать места, пораженные экземой.

✓ Принимая в течение 3-4 дней подряд по 5-6 капель аптечного пихтового масла 2-3 раза в день, вы усмирите стенокардию.

✓ От кашля принимайте подслащенный медом сок свежей капусты - по 1 чайн. ложке 5-6 раз в день. Это средство можно давать и маленьким детям.

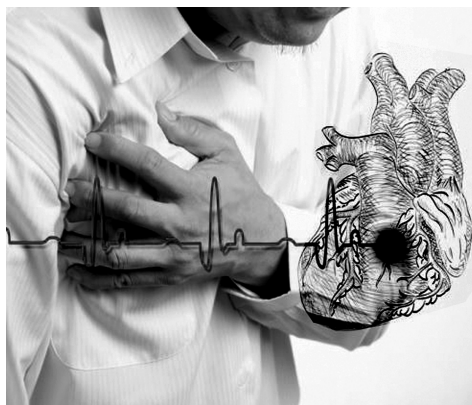
### У ВАС ГАЙМОРИТ?

Когда гайморовы пазухи оказываются заполненными слизисто-гнойным содержимым, человека беспокоят головная и зубная боль, гнойные выделения из носа, затруднено дыхание через нос.

✿ Доступным и действенным способом лечения является промывание носа. Растворите 1 ст. ложку соли (лучше морской) в 250 мл теплой воды. Наберите раствор в спринцовку. Наклонитесь над раковиной. Поверните голову так, чтобы менее заложенная ноздря оказалась выше. Вставьте наконецник в ноздрю плавно и неглубоко, чтобы не повредить слизистую. Жидкость под небольшим напором вводится в носовую пазуху и вытекает из другой ноздри. Во время введения жидкости нужно издавать

звуки, например, протяжно «и». Повторите все действия с другой ноздрей. После высморкайтесь.

✿ Замочите плоды конского каштана на сутки, пока не размягчатся, вырежьте из него полоски в виде турундочек и закладывайте в обе ноздри. Когда начнется отток гноя, высморкайтесь и опять закладывайте полоски, и таким образом 5-6 раз. Как только гайморовы пазухи очистятся, боль пройдет. После процедуры слизистую носа нужно смазать касторовым маслом.



# ЧТО-ТО СЕРДЦЕ ПРИХВАТИЛО... ИНФАРКТ ИЛИ НЕВРАЛГИЯ?

**Многие сокрушаются: «Опять сердце прихватило», не догадываясь, что это не заболевание сердца. Как вовремя распознать межреберную невралгию?**

**М**ежреберная невралгия - боль в грудной клетке, которая возникает из-за сдавливания корешков межреберных нервов. Так описывают данное явление врачи. Обычно люди пугаются, когда ощущают резкую боль в груди или спине, и записываются на прием к кардиологу. Но с сердцем невралгия не имеет ничего общего.

## Почему болит под ребром

Боль под ребром нередко воспринимается как безобидное отклонение, которое не требует лечения. Но это не так! Невралгия может вызывать сахарный диабет, острый дефицит витаминов и микроэлементов, заболевания кишечника, гормональный дисбаланс. Также к заболеванию приводят остеохондроз позвоночника, межпозвоночная грыжа грудного отдела.

Иногда эта патология является симптомом более опасных болезней, например, онкологии спинного мозга, плеврита. Часто болит под ребром после стресса или эмоционального потрясения. Существует также инфекционная невралгия, когда заболевания вызывают герпетические инфекции. В этом случае возможны высыпания на коже между ребрами.

✓ *Как правило, межреберная невралгия поражает пациентов после 45 лет. Однако у некоторых молодых людей патология появляется из-за сильного стресса.*

## Пора к врачу!

Основной симптом невралгии - острая, словно «простреливающая» боль в груди или спине. Некоторые пациенты описывают ее как прохождение электрического тока. Боль может отдавать под ключицу или лопатку, затрагивать одну сторону или всю

грудную клетку. Часто она появляется неожиданно, например, при резком повороте туловища, чихании или кашле. В острой фазе длится 2-3 секунды, потом ненадолго отступает и снова усиливается во время движения. Это значительно ухудшает качество жизни, так как пациент с невралгией старается меньше двигаться, чтобы не спровоцировать новый спазм.

Также заболевание может сопровождаться онемением, зудом, болью в руках и плечах, животе. Из-за спазмов нарушается сон, поднимается температура.

Диагностирует невралгию врач по результатам электромиографии, рентгена грудной клетки. Дополнительно может назначить ЭКГ, эхокардиографию.

## Чем помочь себе

Лечение зависит от причин, которые привели к развитию заболевания, но есть несколько общих рекомендаций.

**1.** При межреберной невралгии важно соблюдать постельный режим. Полезно делать теплые компрессы и согревать больное место грелкой.

**2.** Для снятия дискомфорта врач может выписать нестероидные анальгетики, мази, улучшающие кровообращение, противосудорожные препараты и антидепрессанты, если невралгия развилась на фоне сильного стресса.

**3.** По назначению специалиста стоит пропить курс витаминов группы В - они улучшают метаболизм в клетках и снимают нервное напряжение. В долгосрочной перспективе эффективны остеопатия, массаж спины.

**Правильно организуйте рабочее место: длительное положение сидя в неудобной позе может спровоцировать межреберную невралгию.**

**4.** При межреберной невралгии рекомендуется отказаться от тесного белья, корсетов и бюстгалтеров с косточками.

**5.** Чтобы избежать развития заболеваний, скорректируйте питание. Откажитесь от жирной пищи, отдавайте предпочтение вареным овощам, свежим фруктам, мясу на пару.

**6.** Внесите в свое расписание хотя бы минимальную физическую активность. Особенно полезны упражнения на осанку, йога, плавание. Кроме того, не запускайте инфекционные заболевания.

✓ *Во время спазма наклонитесь в «здоровую сторону» и слегка вперед. В этом положении растягиваются межреберные промежутки и боль утихает.*

## Осторожно, инфаркт!

Если у вас закололо в груди, обязательно обратитесь к врачу. Чтобы не перепутать межреберную невралгию с сердечными заболеваниями, ориентируйтесь на следующие симптомы.

Боль при невралгии сильная, но приступообразная, в то время как боль в сердце давящая, ноющая, тупая. Сердечные спазмы проходят быстрее.

Когда речь идет о межреберной невралгии, болезненные ощущения усиливаются во время движения, смеха, даже при глубоком дыхании. Боль в сердце, как правило, интенсивности не меняет.

Во время сердечного приступа «колет» за грудиной, с левой стороны, а при невралгии - часто в районе солнечного сплетения, между пятым и девятым ребрами.

Когда появились проблемы с дыханием, участилось сердцебиение, кружится голова, а боль отдает в руку, срочно вызывайте скорую помощь! Это может быть инфаркт.

**Урчание, бурление, переливание, бульканье... Разнообразные звуки, раздающиеся из живота, порой доставляют столько неудобств! В чем причина этого «концерта»?**

## О чем бурлит кишечник?

**В** здоровом организме бурлением в кишечнике сопровождается процесс пищеварения. Но в ряде случаев подобные звуки могут говорить о нарушениях в работе ЖКТ, особенно если они громкие и продолжительные. Понять, есть ли необходимость обращения к врачу, можно по времени, характеру, локализации и периодичности возникновения звуков.

### Все дело в физиологии

Урчание в животе бывает почти у всех беременных. Это неопасно: у женщины меняется гормональный фон, тонус кишечника и матки снижается. Это приводит к скоплению газов - отсюда и звуки.

В детском возрасте чаще всего «разговоры» в животе бывают у грудничков. Меняется состав микрофлоры, организм малыша приспосабливается к новым условиям. Бурление и урчание сопровождаются и переход с материнского молока на обычное питание.

У взрослых нередко наблюдается ночное урчание - это связано с приемом пищи незадолго до отхода ко сну или, наоборот, с чувством голода, либо при нарушении процесса выведения газов.

Бурление в дневное время считается нормой, если оно кратковременное и началось через некоторое время после еды. Данное явление обусловлено заглатыванием воздуха вместе с пищей. Пузырьки, попадая в кишечник, вызывают посторонние звуки.

### Повод насторожиться

Как быть, если урчание после приема пищи слишком громкое? Причин его возникновения может быть несколько.

**Дисбактериоз.** Он проявляется себя в виде постоянного (а не только после приема пищи) урчания в кишечнике. Из-за нарушения баланса полезных и болезнетворных бактерий, обитающих на слизистых оболочках ЖКТ, нарушается процесс переваривания. Газы, образующиеся в процессе гниения пищи, скапливаются в просвете кишечника - этим объясняется возникновение звуков.

**Аллергия.** Зачастую «революция» в животе происходит у аллергиков. Часть носовой слизи, выделяющаяся при аллергической реакции, про-

глатывается. Вместе с ней внутрь попадает воздух.

**Еда наспех.** Недостаточно пережеванная пища формируется в слишком плотный комок, который организму трудно переварить.

**Запор.** В результате скопления каловых масс в складках толстой кишки происходят усиленное газообразование, вздутие, пояснение посторонних звуков, а также тошнота и отрыжка. Симптомы сохраняются до освобождения кишечника от продуктов жизнедеятельности.

### Это уже серьезно!

Постоянное урчание (часто в сочетании со спазмами, вздутием или болью, отсутствием аппетита и тошнотой) бывает и при более серьезных патологиях. Среди них:

- полипы, спайки, злокачественные новообразования в кишечнике (происходит частичное перекрытие просвета кишки и связанное с этим неполное удаление каловых масс);
- наличие паразитов (гельминты нарушают процесс пищеварения, пища в кишечнике начинает гнить, выделяются газы);
- воспалительные процессы (энтерит, гастрит и т.п.).

В частности, бурление в правой части живота может говорить о заболеваниях желчного пузыря, двенадцатиперстной кишки или печени. В левой - возможны интоксикация организма, пищевое отравление, инфекционный гастроэнтерит.

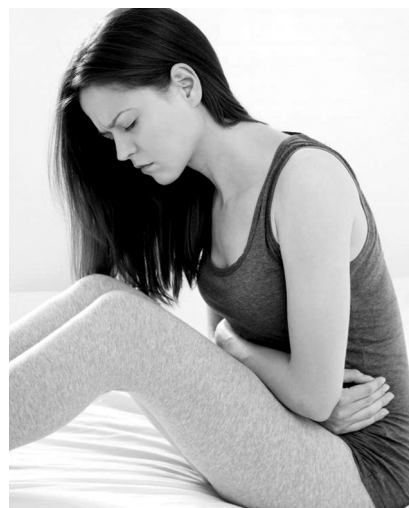
### Диагностика и лечение

Для постановки диагноза врач опрашивает и осматривает пациента - про-

### Народные рецепты от вздутия

✓ **Настой мать-и-мачехи.** 2 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи залейте 1 стаканом крутого кипятка. Дайте настояться 1,5 ч., процедите. Принимайте теплым по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.

✓ **Настой подорожника.** 1 ст. л. сухих листьев подорожника залейте 1 стаканом крутого кипятка. Дайте настояться 4 ч. Процедите, добавьте 1 ст. л. меда. Принимайте по 1 ст. л. сразу после еды. Храните готовый настой в темном прохладном месте не более 2 суток.



щупывает живот, оценивает состояние слизистых в полости рта и т.д. Далее проводится ряд лабораторных исследований - анализы мочи, крови, кала. Если выявлены отклонения от нормы, можно говорить об органической причине бурления в кишечнике. Опровергнуть или подтвердить предположения помогают аппаратные и инструментальные методы диагностики - УЗИ органов брюшной полости, колоноскопия, компьютерная томография, рентгенография и др.

По результатам обследования назначается лечение. В зависимости от выявленной патологии терапия бурления может производиться с использованием лекарственных препаратов (спазмолитиков, про- и пребиотиков и др.), народных методик, диеты. При наличии новообразований - лечение оперативное.

Если же лабораторные показатели в пределах нормы, врач будет искать иную причину.

### Начните с профилактики

Предотвратить урчание в животе помогает рацион, в котором ежедневно присутствуют кисломолочные продукты, каши (гречневая, пшенная), слизистые супы, хлеб с отрубями. Питаться лучше дробно, небольшими порциями; во время еды не разговаривать, чтобы не заглатывать воздух. Пища должна быть не слишком горячей.

Газообразованию способствуют некоторые продукты: бобовые, капуста, щавель, дрожжи, соки с добавлением подсластителей, газированные напитки.

Не забывайте также про движение: если у вас сидячая работа, периодически вставайте, разминайтесь, ходите. Легкая физическая нагрузка улучшает работу желудочно-кишечного тракта.



На вопросы отвечает  
сосудистый хирург, кандидат  
медицинских наук  
Сергей Котов.

# ТРОМБ ОТОРВАЛСЯ

**- Что такое тромб и как он образуется?**

При любом повреждении кровеносного сосуда организм пытается устранить место «ранения», чтобы предотвратить потерю крови. Для этого использует элементы крови - тромбоциты и фибрин. Вместе они формируют сгусток - тромб, который закрывает место повреждения. Но если процессы свертываемости нарушены, кровь слишком густая, тромбы могут образовываться даже в здоровых сосудах без повреждений и вызывать артериальный или венозный тромбоз. В результате происходит замедление кровотока по венам или артериям, микроскопическое повреждение сосудистых стенок. Нередко сгустки крови полностью блокируют мелкие сосуды и замедляют снабжение кислородом различных органов.

**- Что происходит, когда тромб отрывается?**

Если это произойдет, тромб вместе с током крови попадает в другие части организма. Так, при тромбозе левого предсердия или желудочка оторвавшийся тромб (эмбол) попадает в аорту, а оттуда - в сосуды сердца. Это может привести к инфаркту миокарда. Тромбы, попавшие в артерии головы, - причина ишемического инсульта. Тромбы в артерии кишечника чреватые не-

розом кишки, а в артерии конечностей - гангреной. Если тромб первично возникает в венах ног (венозный тромбоз), то, оторвавшись, он попадает в легочные артерии. Возникающая тромбоэмболия легочных артерий служит причиной тяжелой сердечно-легочной недостаточности, которая опасна для жизни. Поэтому тромбоз на сегодняшний день является серьезным заболеванием.

**- Тромбы грозят людям любого возраста? Это не старческое заболевание?**

Сильное сгущение крови нередко случается при тяжелых травмах от кровопотери при дорожно-транспортном происшествии. А кто у нас чаще всего попадает в аварии? Как правило, молодые люди, в народе их называют лихачами. У врачей даже есть статистика: молодые люди, выжившие после серьезных ДТП, в 70% случаев через 3-5 лет сталкиваются с тромбозом сосудов. Свертываемость крови возрастает при неконтролируемом приеме женских половых гормонов. Известно, что случаев ранних женских тромбозов стало больше в последние 15 лет. Это тревожит фле-

бологов, гинекологов и сосудистых хирургов.

Есть еще одна причина тромбозов. С годами снижается работа мышц сердца, кровь застаивается, прогрессирует расширение вен, которое тоже может привести к венозному тромбозу. Риск появления тромбозов увеличивают и операции по поводу хронических заболеваний, онкология. Поэтому, можно сказать, проблема тромбообразования касается всех - и молодых людей, и людей средних лет, и пожилых.

**- Что можно сказать про наследственность?**

Многое зависит от самого человека, образа жизни. Поэтому гены не приговор, хотя наличие врожденной тромбофилии повышает риск тромбоза. Кстати, тромбофилия нередко становится причиной замершей беременности на ранних сроках.

**СИЛЬНОЕ СГУЩЕНИЕ КРОВИ НЕ РЕДКО СЛУЧАЕТСЯ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ТРАВМАХ. ЛЮДИ, ВЫЖИВШИЕ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНЫХ ДТП, В 70% СЛУЧАЕВ ЧЕРЕЗ 3-5 ЛЕТ СТАЛКИВАЮТСЯ С ТРОМБОЗОМ СОСУДОВ.**

Поэтому, если у вас в роду у женщин были проблемы с сосудами, не помешает сдать анализ на наличие тромбофилии перед планированием беременности.

**- Правда ли, что перелеты, а именно - турбулентность, увеличивают риск тромбообразования?**

Тромбозу способствует венозная застой, кото-

рый, к сожалению, часто случается при авиаперелетах. Расстояние между креслами не позволяет как следует размяться. Человек вынужден долгое время находиться в одной позе. Высота и гравитация усиливают нагрузку на вены. Это может привести к образованию и отрыву тромбов. Конечно, от одного перелета трагедия может и не случиться (хотя всегда надо быть настороже), но летать часто - это риск. Рискуют не только любители дальних путешествий, но и те, кто мало двигается. Хуже всего, что болезнь протекает бессимптомно, а потом, что называется, бьет не в бровь, а в глаз.

**- Какие-то признаки у этой болезни есть? На что необходимо обратить внимание?**

Если стали отекать ноги, вы испытываете чувство тяжести, распирающие боли по ходу вены, кожа на ногах краснеет (или становится синюшной) или без видимой причины возникают одышка, боль в грудной клетке, нужно как можно скорее обратиться к врачу! К сожалению, симптомы появляются, когда тромбоз запущен. Эти признаки нельзя называть ранними. Единственное спасение - это профилактика.

**- В чем она заключается?**

Если недавно перенесли операцию, для предотвращения тромбоза надо по возможности начать ходить вскоре после операции. И обязательно использовать компрессионный трикотаж (специальные эластичные голь-



фы или колготки). Для всех остальных самое главное - вести активный образ жизни: утренняя зарядка, бег, фитнес, танцы, плавание. Старайтесь больше двигаться и на работе - чаще меняйте позу, вставайте с места, прогуливайтесь по коридору, вращайте стопами, голенями, выполняйте махи ногами. Если предстоит долгий перелет, не берите билет у окна, иначе большую часть путешествия проведете неподвижно. Садитесь у прохода - в первых, волей-неволей придется встать, пропуская соседей; во вторых, всегда есть возможность встать, размять-

личивают время кровотечений. Поэтому принимать их нужно строго по схеме и в строго назначенной дозе. И, конечно, необходим контроль за свертываемостью крови. Этот показатель нужно измерять не менее одного раза в месяц. Даже обычный аспирин при одновременном приеме АЦИЮ, с антикоагулянтами может вызвать кровотечение. И помните: если вы принимаете антикоагулянты и вдруг упали с лестницы или произошла другая серьезная травма, нужно немедленно обратиться за медицинской помощью.

**- Можно ли с помощью диеты сделать кровь жиже или, наоборот, повысить ее свертываемость?**

- Начать хочется с алкоголя. Он сводит к минимуму

эффективность большинства препаратов с антитромботическим действием. Поэтому, если есть проблема с вязкостью крови, тромбоз, от алкоголя надо отказаться. Допустимы только 30-50 г сухого вина перед обедом. Стоит свести к минимуму (есть не чаще одного раза в неделю) копченую, острую, соленую пищу, сало, сливочное масло, сдобу, жирные молочные продукты. Они не только увеличивают вязкость крови, но и вызывают увеличение холестерина, который усиливает тромбообразование. Не чаще двух раз в неделю употребляйте гречку, бананы, грецкие орехи, зеленые овощи, отвар шиповника - все эти продукты содержат витамин К, который повышает свертываемость крови. Но эти продукты укрепляют стенки сосудов, поэтому исключать их совсем не стоит.

**ЕСЛИ НЕДАВНО ПЕРЕНЕСЛИ ОПЕРАЦИЮ, ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРОМБОЗА НАДО ПО ВОЗМОЖНОСТИ НАЧАТЬ ХОДИТЬ ВСКОРЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.**

ся, разогнать кровь. Если женщина собирается принимать гормональные средства, ей обязательно нужно обсудить это не только с гинекологом, но и с сосудистым хирургом.

**- Если человек заподозрил у себя тромбоз, можно ли его выявить с помощью обследования?**

- Да, коагулограмма поможет не только определить свертываемость крови, но и выявить, подвержены ли вы тромбообразованию. Развернутая коагулограмма и тест на D-димеры - главные индикаторы тромбоза глубоких вен и легочной эмболии. Этих исследований достаточно, чтобы подтвердить или опровергнуть ваши опасения.

**- Если тромбоз диагностирован, что делать?**

- Врач назначит специальные лекарства - антикоагулянты. Но такие препараты, снижая свертываемость крови, уве-

**АТЕРОСКЛЕРОЗ РАЗВИВАЕТСЯ НЕЗАМЕТНО. С ГОДАМИ ПОРАЖАЕТСЯ ВСЕ БОЛЬШЕ АРТЕРИЙ.**

## Атеросклероз ржавчина сосудов

### Что это за болезнь?

При этом заболевании на внутренней стенке артерий образуются бляшки, что приводит к сужению артерий, а в некоторых случаях к полной их закупорке.

Когда повреждаются сосуды, которые питают сердце, развивается инфаркт. Если атеросклерозом поражены артерии, питающие мозг, то во много раз возрастает риск инсульта. Из-за атеросклероза могут быть поражены другие органы: например почки.

Атеросклероз дает себя знать у большинства людей в возрасте около 40-50 лет и старше. Причем у мужчин он проявляется чаще и, как правило, на 10 лет раньше, чем у женщин.

### Причины развития атеросклероза

- ✓ Наследственная предрасположенность;
- ✓ повышенное содержание холестерина и триглицеридов в крови;
- ✓ есть такие заболевания, как артериальная гипертензия, ожирение, сахарный диабет;
- ✓ малоподвижный образ жизни, курение и стресс.

### Лечимся народными методами

Лечить травами атеросклероз надо в течение 2 месяцев, затем сделать перерыв на 1-1,5 месяца. После чего повторить курс снова. Лечение желательно проводить раз в год.

### Боярышник кроваво-красный

- ✓ Залейте 2 ст. ложки сушеных или свежих ягод боярышника стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, затем доведите до кипения и настаивайте еще час в теплом месте, процедите. Пейте по стакану утром и перед сном.
- ✓ Измельчите 0,5 кг зрелых плодов боярышника, добавьте 100 мл воды и нагрейте до 400С, остудите и отожмите сок. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Рецепт особенно полезен пожи-

лым людям для улучшения общего состояния, благотворно действует на сердце.

### Клевер луговой

Соберите в мае клевер, высушите, наполните им литровую банку наполовину и залейте доверху водкой. Настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день перед обедом или на ночь. Курс лечения - 3 месяца. Пройдет шум в голове и ушах,

### Гречиха посевная

Заварите 1 ст. ложку цветков гречихи 500 мл кипятка, настаивайте 2 часа в закрытой посуде, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

### Пастушья сумка

Залейте 1 ст. ложку травы 300 мл кипятка, настаивайте 1 час. Принимайте по 150 мл 3 раза в день. Также это средство применяется при почечно- и желчнокаменной болезни, при подагре, ревматизме, нарушениях обмена веществ.

### Подорожник большой

Для приготовления настоя залейте 1 ст. ложку листьев стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Выпейте небольшими глотками в течение часа. Это суточная доза.

### Чабрец

Залейте 1 ст. ложку сырья 0,5 л кипятка, настаивайте плотно закрытым в теплом месте 1 час. Принимайте по 1 ст. ложке через день утром и на ночь. Чабрец снимает спазмы сосудов головного мозга и хорошо успокаивает.

### Шалфей

Смешайте 90 г свежего шалфея, 800 мл воды и 400 мл воды. Настаивайте на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде. Принимайте по 1 ст. ложке пополам с водой утром перед едой. Настойка рекомендована для стимуляции нервной системы.

**К. Витальева, терапевт.**

# ВОСПАЛЕНИЕ ПИЩЕВОДА

**Это происходит, когда содержимое желудка и/или двенадцатиперстной кишки постоянно забрасывается в пищевод. На вопросы отвечает С. Козак, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**



**- Как часто встречается гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь?**

- Если изжога беспокоит 2 раза в неделю и чаще, то, скорее всего, человек страдает этим недугом. Просто изжогу хотя бы раз в месяц ощущают 40% взрослых.

**- Почему развивается гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь?**

- В норме пищевод изолирован от желудка. Такое разделение поддерживают несколько физиологических механизмов. Например, специальная круговая мышца (нижний пищеводный сфинктер) закрывает границу между двумя органами, открывается только при глотании, чтобы пища попала из пищевода в желудок. При нарушении этих механизмов агрессивное содержимое желудка (соляная кислота, пищеварительный фермент пепсин) или двенадцатиперстной кишки (желчь) попадают в пищевод и раздражают его слизистую оболочку.

Провоцируют такую ситуацию грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, курение, повышенное внутрибрюшное

давление (при избыточном весе, беременности, вздутии кишечника). А еще прием некоторых лекарственных средств, нарушающих функцию нижнего пищевого сфинктера, например, нитраты, бета-адреноблокаторы, амилофиллин, некоторые заболевания (склеродермия) и определенные пищевые продукты.

**- Насколько опасен этот недуг?**

- Сам по себе он не представляет угрозы жизни, но опасно его осложнение - кровотечение, хотя возникает оно редко. Могут, хотя нечасто, развиваться предраковые изменения слизистой и рак (аденокарцинома) пищевода. Если не лечиться, чаще всего случаются другие серьезные осложнения:

✓ сужение пищевода из-за воспаления и/или фор-

мирования рубцовой ткани. Характерный признак - нарушение глотания и ощущение инородного тела при прохождении пищи или жидкости по пищеводу;

✓ язва пищевода на слизистой оболочке. Она часто сопровождается болями при глотании, кроме того, возможно кровотечение;

✓ пищевод Беррета (кишечная метаблазия) - состояние, при котором эпителий пищевода меняет свою структуру. Возникает у 10-15% больных рефлюксом и увеличивает риск появления аденокарциномы (рак) пищевода.

**- Каковы симптомы рефлюксной болезни?**

- Изжога - типичный пищеводный симптом. Большой жалуется на чувство жжения за грудной клеткой и/или в подложечной области, поднимающееся из желудка к шее. Особенно часто появляется при фи-

зическим напряжении, наклонах, в положении лежа, после еды или после кофе, газированных напитков, приема алкоголя. Еще один симптом - отрыжка кислым. Если изжога возникает часто и нарушает нормальный ритм жизни, то практически единственной ее причиной служит заброс агрессивного содержимого из желудка в пищевод. Типичные непищеводные симптомы рефлюксной болезни: несердечные, не связанные с патологией сердца боли в грудной клетке, хронический кашель, спазм

бронхов с удушьем, повторные пневмонии, фарингит (воспаление глотки), ларингит (воспаление гортани), осиплость голоса, эрозия (разрушение) эмали зубов, неприятный запах изо рта.

**- Как диагностируют гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь?**

- С высокой вероятностью и достоверностью врач это понимает, просто расспросив больного. Для подтверждения диагноза проводят эндоскопическое исследование - фиброэзофагогастродуоденоскопию. Это

**Изжога кровянистая надо поднять на 10-15 сантиметров. Это особенно важно при ночной изжоге.**



позволяет осмотреть слизистую оболочку пищевода и выявить ее воспаление, эрозии и точечные дефекты или язвы. Кстати, у половины таких больных нет ни эрозии, ни язвы пищевода. Это так называемая эндоскопически негативная гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

**- Какие поправки надо внести в свою жизнь?**

- Отказаться от курения. Если есть лишний вес, надо сбросить. Нельзя носить корсеты, бандажи, тугие пояса. Не поднимайте тяжести более 8-10 килограммов. Противопоказана работа, связанная с наклоном туловища, физические упражнения, связанные с напряжением мышц брюшного пресса, занятия йогой в течение 2-3 часов после принятия пищи. Изголовье кровати надо поднять на 10-15 сантиметров. Это особенно важно при ночном изжоге.

И еще. Нельзя перекусывать в ночное время и лежать после еды. Принимайте пищу медленно (те, кто ест быстро, заглатывают воздух). Садиться за стол разрешается не позже чем за 3-4 часа до сна.

**Если поставлен такой диагноз, как лечиться?** Цель лечения гастроэзофагеальной рефлюксной болезни - уменьшить ее симптомы, в первую очередь изжоги, заживить язвы и эрозии пищевода, предупредить новые обострения заболевания и его осложнения. Для этого врач назначает так называемые ингибиторы протонной помпы - омепразол, рабепразол, лансопразол, эзомепразол. Они хорошо снижают кислотность желудочного сока. Дозы препаратов и продолжительность лечения определяет врач исходя из тяжести состояния. Но этого недостаточно, если не изменить образ жизни и питания.

## Под коленом боль...

**? В последнее время у меня ближе к вечеру появляется боль под коленом. При этом само колено не воспалено и не болит. С чем это может быть связано и как избавиться от этой проблемы?**

**Н. Проскурина.**

Часто боли в подколенной ямке связаны с сосудистыми проблемами, прежде всего с варикозным расширением вен, даже если внешне ничего на это заболевание не указывает. Поражены могут быть глубокие сосуды, и боли с задней стороны коленей - один из первых тревожных звоночков. Для исключения этого диагноза надо пройти обследование у флеболога.

Боль под коленом может быть связана с миофасциальным синдромом. Здесь прикрепляется трехглавая мышца голени, и, если на нее приходится слишком большая нагрузка, места прикрепления начинают болеть. Это происходит, например, при длительном ношении обуви на высоком каблуке. Сдавливание или воспаление седалищного нерва, который проходит в этой области, также может приводить к сильным болям. Им часто сопутствуют чувство онемения в голених и стопах, трудности в сги-

бании пальцев ног, мышечные судороги. Здесь требуется консультация невролога. Травмы колена, особенно его сухожилий или менисков, могут проявляться болями в подколенной ямке. При этом в самом колене неприятных ощущений может и не возникать.

Артрит обычно сопровождается покраснением коленей, повышением температуры кожи, снижением подвижности. Но болит в таких случаях все колено, а не только его задняя сторона. Но при бурсите (воспалении суставной сумки) или тендините (воспалении сухожилий) как раз могут появляться такие боли, как у вас.

Наконец, боль в подколенной ямке - это симптом наличия доброкачественной опухоли, кисты, наполненной жидкостью (болезнь Бейкера). Из-за сдавливания сосудов и нервов и появляются неприятные ощущения. Сама киста может быть неза-



метна, а нащупать ее можно только в момент разгибания ноги. Убирается киста достаточно легко - с помощью шприца жидкость откачивается. Только в сложных случаях требуется оперативное вмешательство.

Как видите, причин ваших болей может быть очень много, и лечение во всех случаях разное. Но есть общие рекомендации, которые помогут во многих случаях предотвратить появление боли под коленом.

✓ Не носите постоянно обувь на высоком каблуке. Это вредно не только для ног, но и для поясницы.

✓ При сидячей работе регулярно делайте гимнастику для ног и прохаживайтесь хотя бы 5 минут.

**И. Мамонов,  
врач-хирург.**

## ЛЮБИЛА СОЛЕНЬКОЕ, А ВОДЫ ПИЛА МАЛО...

Деформация пальцев у меня произошла от неправильного обмена веществ. Любила соленькое, а воды пила мало. Вот и образовалась косточка. Сначала на правой ноге. Я не придавала этому значения, пока она не начала меня беспокоить. Когда боль стала нестерпимой и начались судороги, натиралась мазями разными, использовала растирки, гимнастику делала... Но увы!.. Вспомнила

бабушкин рецепт - надо смазывать косточку голодной слюной, и чем чаще, тем лучше. Стала несколько раз в день (утром слюны голодной много) смачивать косточку. Не обольщайтесь: быстро не вылечитесь! Но за полгода отложение солей на моей левой ноге куда-то делось. Думаю, чем раньше начать таким способом лечить подагру, тем быстрее забудете о ней.

**Фаина Андреевна.**

## При язве желудка

✿ Хорошо промойте 2-3 картофелины, натрите на терке и отожмите сок. Разбавьте водой (1:1) и пейте утром за полчаса до еды. Лечитесь только свежеприготовленным соком.

✿ Смешайте 1 л простокваши и 1 стакан жидкого меда. Принимайте по 250 мл утром, натощак, и перед сном в течение 7-10 дней. Затем сделайте перерыв на месяц и повторите лечение.

✿ В течение месяца принимайте свежеприготовленный капустный сок - по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

## Чудо-каша от высокого холестерина

Так назвали медики перловку. Именно она помогает поддерживать нормальный уровень холестерина в крови.

Специалисты установили, что регулярное употребление этой крупы уменьшает образование бляшек в крови, препятствует возникновению тромбов благодаря тому, что в ней содержатся витамины В и К. Перловая крупа - именно тот продукт, в котором содержится много железа и магния, способствующих нормализации уровня холестерина в крови. Витамин Е и сера в составе перловки - это мощные антиоксиданты, которые очищают организм от шлаков и токсинов. Калий благотворно влияет на работу сердечной мышцы, а витамины В и К укрепляют иммунную систему.

Специалисты рекомендуют употреблять перловую крупу каждый день. Достаточно всего 70 граммов. Это могут быть каши, сваренные на воде, а также настойки пророщенных зерен.

### Доктор пастернак

❖ Овощ укрепляет стенки сосудов и полезен тем, у кого бывают приступы стенокардии.

❖ Кроме того, пастернак обладает и противовоспалительным действием.

❖ При снижении аппетита и как болеутоляющее средство при коликах в желудке принимайте отвар пастернака.



## Знаете ли вы, что...

✓ Ежедневное употребление корицы снижает уровень сахара и вредного холестерина в крови, нормализует давление.

✓ Гвоздичное масло - сильнейший антисептик. В период пандемий ОРВИ

его используют для ароматерапии.

✓ Чай с имбирем помогает при тошноте любого происхождения.

✓ Регулярное употребление куркумы замедляет прогрессирование болезни Альцгеймера.



## ЧТО НУЖНО ЕСТЬ БОЛЬНОМУ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Питание при туберкулезе легких должно быть полноценным. Ведь болезнь сильно ослабляет иммунитет.

**1 Белки.** При туберкулезе происходит усиленный распад белка, он хуже усваивается. Поэтому важно употреблять как можно больше продуктов, богатых белком. Животный белок, в отличие от растительного, лучше усваивается. Именно поэтому он так важен. Кроме того, животный белок улучшает работу мозга. Хорошо восполняют недостаток белка молоко, творог, рыба, мясо, яйца. Много белка в фасоли, горохе, злаках.

**2 Жиры.** Суточная потребность в жирах при туберкулезе - 100-120 граммов. Важны и животные жиры, и растительные (они должны преобладать). К первой группе относятся масло, рыбий жир и сало, а ко второй - растительное масло.

**3 Углеводы.** Употребляют их в любом виде. Это могут быть каши, мучная продукция, сахар. Много углеводов содержится в овсянке, гречке, рисе, макаронных, бобовых, хлебе, отрубях.

**4 Витамин А.** Им богаты продукты животного происхождения: печенька, яичные желтки, сливочное масло, растительные продукты (морковь, салат, абрикосы). При туберкулезе витамин А помогает предотвратить образование злокачественной опухоли в легком.

**5 Витамины группы В.** Многие больные туберкулезом страдают от недостатка витамина В5. Из-за этого быстро устают, у них снижается аппетит, появляется слабость в мышцах. Много витамина В, содержится в дрожжах, рисе, пшенице, ржи, бобовых, мясе, почках, печени, мозгах, яичном желтке. Витамин В2 помогает усваиваться белкам и жирам. Им богаты проросшие пшеничные зерна, растительное масло. Витамин В3 особенно необходим. При его недостатке возможны психические нарушения, периферический неврит. Содержится он в орехах, пивных дрожжах, бобовых, грибах, картофеле, говяжьей печени, телятине, свинине, яйцах, сельди. Пополнить организм витамином В6 можно с помощью мяса, печени, почек, трески, лосося, кукурузы, бобовых. Витамин В12 особенно важен, если есть белковая дистрофия. Его много в рыбной и свиной печени.

**6 Витамин С.** Израильские ученые доказали, что витамин С помогает

справиться с устойчивыми к лекарствам бактериями туберкулеза. При туберкулезе легких аскорбиновая кислота оказывает противовоспалительный и антиоксидантный эффект, помогает остановить легочное кровотечение и легкое течение кровохарканья. Достаточно 1-2 киви, 6 ягод шиповника или 1/2 стакана черной смородины, чтобы восполнить суточную дозу аскорбинки. Богаты витамином С также красный сладкий перец, апельсины, лимоны, помидоры, петрушка, зеленый горошек.

**7 Витамин D.** Если каждый день гулять под прямыми солнечными лучами или регулярно есть морскую рыбу, можно сильно облегчить течение болезни. «Солнечный» витамин уменьшает выраженность симптомов, борясь с инфекцией. Кроме морской рыбы, витамин D содержится в рыбьем жире, куриных яйцах, говяжьей, свиной и куриной печени, а также в жирных молочных продуктах.

**Е. Василенко, диетолог, врач высшей категории.**

### Под запретом

✓ Жирные сорта мяса, острые и жирные соусы, покупные торты и пирожные с большим количеством крема, консервы, колбасы, сосиски.

✓ Мешают выздоровлению также кофеин и алкоголь. Туберкулез и алкоголь - вещи несовместимые.

**Айва помогает снять стресс, успокоить нервы. Очень полезен этот фрукт при болезнях глаз, печени, язве желудка.**

## Айва-целитель

✓ **При трахеите, бронхите, кашле и ангине** залейте 1 чайн. ложку семян айвы 1,5 стакана воды. Накройте крышкой и держите на водяной бане 15 минут. Затем посуду оберните махровым полотенцем и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

✓ **При ожогах, дерматитах** 4 средних свежих листа айвы (или 1 ст. ложку измельченных в порошок сухих листьев) запарьте в стакане воды и настаивайте 1 час. Смочите вчетверо сложенный бинт и приложите к больному месту (но не на свежие, открытые раны).

✓ **При запорах** залейте в термосе 1 чайн. ложку сухих листьев айвы 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Остудите и выпейте за 30 минут до ужина.

✓ **При анемии** свежие плоды айвы разрежьте на небольшие части и сварите до мягкости. После этого отвар процедите через марлю, снова поставьте на плиту и уварите, пока он не станет густым. Пейте по 2-3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

✓ **При пародонтозе** 1 чайн. ложку измельченной

кору айвы залейте 1,5 стакана воды, томите на медленном огне 25 минут. Затем снимите емкость с огня, дайте отвару остыть при комнатной температуре, после чего процедите. Полощите отваром рот 2 раза в день.

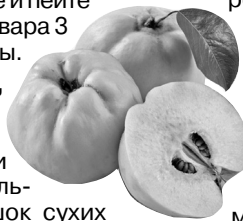
✓ **При отеках и диарее** 2 разрезанных на части плода айвы залейте 600 г кипятка и кипятите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте полчаса и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

✓ **При трещине заднего прохода** ежедневно и почаще делайте припарки из мякоти айвы или ее сока.

**P.S.** Лечение айвой противопоказано при запорах, плеврите, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, а в период обострения этих болезней - категорически запрещено.

Никогда не измельчайте семена айвы и не разгрызайте их. В них содержится амигдалин, который при попадании в желудок преобразуется в синильную кислоту - сильнейший цианид.

**Е. Вишневская, народный целитель.**



## ИЗЖОГА ЗАМУЧИЛА

**?** У меня часто появляются изжога и чувство стеснения в пищеводе, а иногда и боли за грудиной. Нужно ли обследовать сердце?  
**Н. Богатырев.**

Болезни пищевода могут проявляться не только изжогой и чувством затрудненного прохождения пищи. Например, при рефлюксе (забрасывании желудочного содержимого в пищевод) может возникать стенокардия. Человек страдает от боли и жжения за грудиной, лечится у кардиолога, а истинная причина его недомогания кроется в проблемах работы клапана между пищеводом и желудком. Иногда пациенту с кардиоспазмом ставят диагноз бронхиальная астма, в то время, как главным виновником неприятностей с бронхами является застаившаяся в пищеводе пища.

**?** После лапароскопического удаления желчного пузыря прошло 2,5 месяца, но у меня осталось покалывание в правом боку. УЗИ показало, что все нормально. До сих пор придерживаюсь диеты. В чем причина покалывания?

**Алла.**

Любое хирургическое вмешательство на органах брюшной полости (в том числе и лапароскопи-

ческое) приводит к образованию спаек, которые не всегда видны при УЗИ. Вместе с тем, эти спайки иногда доставляют большое беспокойство, и чем выраженнее спаечный процесс, тем сильнее могут быть боли в правой половине живота. Наряду со спайками боли в правом подреберье могут быть из-за дискинезии желчевыводящих путей. В этом случае нужна консультация гастроэнтеролога.

**?** Страдаю хроническим панкреатитом, а недавно обнаружили еще и дисбактериоз. Можно ли обойтись без медикаментов?

**Оксана Н.**

У вас вторичный дисбактериоз - он появился как следствие основного заболевания. А оздоровить микрофлору вам помогут правильно подобранная диета, сорбенты и ферментные препараты. Ешьте чаще, по 5-6 раз в день, употребляйте больше белка. Тугоплавкие жиры, а также острые блюда надо исключить, соль - ограничить. Дополнительно принимайте витамины С, В1, В2. Не повредят и бактериальные препараты (например, бифидумбактерин, лактобактерин, «Линекс»).

**О. Дубко, гастроэнтеролог, врач высшей категории.**

После приема этого сладкого лекарства на ночь боль в горле проходит уже наутро, а кашель смягчается за несколько дней.

У инжира сильные отхаркивающие свойства, поэтому его часто используют в лечении заболеваний верхних дыхательных путей: при бронхите, пневмонии, коклюше, ОРВИ. Также в нем много белка, клетчатки (в больших количествах инжир слабит), калия, полезного для сердечной мышцы и витаминов А и группы В. Молоко - это источник жиров, которые помогут этим витаминам усваиваться. Нарезанный на дольки инжир

### ПРОСТО СВАРИТЕ ИНЖИР В МОЛОКЕ

## ОТ КАШЛЯ

(можно сухой) положите в молоко и грейте на маленьком огне под крышкой. Жидкость должна прокипеть не меньше получаса и испариться примерно вдвое. Чем дольше кипит инжир, тем более густым и приторно-сладким получится отвар. После того как сняли с огня, кастрюльку лучше укутать одея-



лом, дать настояться и остыть. Если нет аллергии, можно добавить мед. Отвар процедите (плоды можно съесть) и давайте ребенку по 1-2 ст. ложки. Остальное храните в холодильнике в стеклянной банке.

Инжир в молоке можно давать и малышам. Детям от года можно сварить на цельном коровьем молоке, аллергикам - на козьем, а самым маленьким - на грудном, если иного грудничок пока не знает. Не противопоказан он и беременным и кормящим мамам. Единственное ограничение - сахарный диабет.

# КАЧАТЬ ПРЕСС МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО!



**Вы качаете пресс? Оказывается, это безобидное упражнение способно привести к серьезным нарушениям в организме.**

*дет, но под слоем жира, который никуда не уйдет.*

**Ж**есткие диеты, сушки, упражнения на пресс - что только не делают женщины, чтобы убрать лишние кило в области талии и накачать кубики. А так ли полезно качать пресс, как об этом говорят фитнес-тренеры?

## Кубики: нужны или нет?

Классическое упражнение для пресса - поднятие ног или верхней части туловища из положения лежа. Сначала его выполняли исключительно мужчины, но потом взяли на вооружение и женщины.

Однако мужской и женский организмы развиваются по-разному. Мужчины приспособлены для поднятия тяжестей. Диафрагма таза у них устроена таким образом, что силовые упражнения в зале идут только на пользу. У женщин все иначе. Из-за особенностей строения таза, предназначенного для деторождения, женская тазовая диафрагма не зациклена и не имеет плотного мышечного кольца. При упражнениях на пресс и поднятии тяжестей она проседает, возрастает давление в области малого таза.

В перспективе это ведет к опущению матки и мочевого пузыря. На этом фоне могут развиваться почечная или паховая грыжи и ряд других болезней. По статистике, до 90% всех гинекологических заболеваний, включая бесплодие, связаны именно с опущением органов малого таза.

К тому же излишне развитые мышцы пресса сдавливают внутренние органы. Это приводит к деформациям и смещениям в брюшной полости. Во время беременности зажатые мышцы чаще разрываются и провисают.

✓ Не стоит качать пресс в надежде, что упражнения помогут сжечь жир на животе. В этом случае пресс бу-

## Главное - расслабиться

Рыхлый живот со слабыми мышцами - тоже не идеальный вариант. В брюшной полости расположены репродуктивные органы, а также мочеполовая и пищеварительная системы. Чтобы они работали гармонично, необходимо хорошее кровоснабжение в области малого таза. Это возможно только при развитой мускулатуре.

Важно учесть: мышцы должны не только напрягаться, но и расслабляться. При классических упражнениях на пресс они учатся только напряжению, в результате чего теряют эластичность и зажимаются. При правильных тренировках для живота, которые практикуют в йоге и цигун, чередуются расслабление и напряжение, благодаря чему живот находится в тонусе, мышцы сохраняют эластичность, диафрагма двигается свободно, уходят зажимы и напряжения. В органах малого таза в этом случае улучшается кровообращение, а значит, нормализуется цикл, повышается либидо, уходят проблемы с репродуктивной функцией.

## Внутренние циклы

В организме все взаимосвязано: в частности, от внутренних органов к мышцам идут висцерально-мышечные связи. Так, печень связана с большой грудной мышцей, почки - с подвздошной и поясничной, кишечник - с прямой и косой мышцами пресса. Если есть проблема с конкретным органом, накачать соот-

**ДЛЯ ЖЕНЩИН НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ПЛАВАНИЕ, ЙОГА, ПИЛАТЕС, ВОСТОЧНЫЕ ТАНЦЫ, ЦИГУН.**

ветствующую мышцу будет почти невозможно. Поэтому врачи советуют вместо упражнений на пресс уделить больше внимания общему состоянию организма.

Проверить работу внутренних органов поможет простой физиологический тест.

*Встаньте прямо, не напрягая мышцы пресса. Положите руки на живот. Наклонитесь вперед и понаблюдайте, что происходит с вашим животом. Если он сам собой втягивается, все нормально, и мышцы хорошо развиты. Если же мышцы живота ослаблены, втянуть его будет сложно. В этом случае стоит уделить внимание работе тонкого кишечника.*




Также важно отметить, что мышцы пресса, которые так стремятся накачать женщины, приходят в тонус при правильном брюшном дыхании, когда живот увеличивается и сокращается, а также при ходьбе и других физиологических нагрузках.

## Даосские упражнения для здорового живота

Расслабление и сокращение. Сядьте по-турецки, выпрямите спину. Правую ладонь положите на грудь, левую - на живот. Сделайте вдох животом: правая ладонь при этом должна оставаться неподвижной, а левая подниматься и опускаться вместе с животом. Выполняйте упражнения, стараясь максимально расслабить мышцы пресса. При правильном выполнении уже через 3-5 минут вы почувствуете тепло внизу живота.

**Двухфазное дыхание.** Вдыхайте сначала низом живота, затем верхней частью диафрагмы. Если вы положите одну руку на живот, другую на грудь, то сначала почувствуете, как надувается живот, потом - как поднимается грудная клетка и раздвигаются ребра. Выдыхайте в обратной последовательности: сначала диафрагмой, потом животом.

*Нежелательно есть за 2 часа до и в течение 1 часа после тренировки.*

Визави в разговоре	Она установит временные рамки трудаге																"Дверь" в печи
	 1	Джессика Паркер из кино	Трудяга при жерновах		Мерило дозы облучения		Цепилирильная ненависть	☺ ☺ ☺ - Вы шарлатанка, а не прорицательница! - Я знала, что вы так скажете.  ☺ ☺ ☺ Доктор встречается своего давнего пациента. - Здравствуйте, на удивление хорошо выглядите! Как ваша язва? - Уехала на неделю к матери!  ☺ ☺ ☺ - Я тебе гарантирую, через пять лет будем жить лучше, чем в Европе. - А что у них случится?									
			Ткань для натирания обуви		"Кофейный" король футбола		3										
	Супруга снеговика	... и Дейл, что спешат на помощь		Спектакль с ариями													
	Кровавое сражение	Сударыня, но в Ялыше															
			Хмельничья по имени	Скорь в одежде		Рав близ шоссе		Небольшая сказочка		Споры на научные темы		Николаc племянник Копполы					
	Джонни - Джек Воробей	Магазин, где главный товар - лекарства															
	Боковина декорации на сцене	Клара-актриса		Нехитрые пожитки	Телега на дорогах Азии						Двух-сложный метр		Рюмочная со стойкой				
					"Плыви, мой ..., по воле волн"					Судебное затянувшееся разбирательство							
"Правильное пиво", согласно рекламе	"Вагончик" рабочих на стройке	Свалка, которая мала, в детском саду						Музыка Луи Армстронга				Защита от обвинения	"Мона Лиза" одним словом				
								Клубы над костром		Высоцкий как исполнитель							
	Раздвижная труба в оркестре	Леди Мценского уезда		Ляп в написании						2	Лоджия в уменьшенном варианте		Краска для ноготков				
					Крофт, расхищающая гробницы	Инструмент для рубки железа											
	1		Осетровский деликатес		Расцветка карт шулера	Подъем, чувствующийся в речи говорящего				И сыт, и пьян, и нос в нел							
			Грызун с хвостом-лопатой							Шампанское "Вдова ..."							
	 2						Линевиний "сюртук"										
			Лодка индейца							Речитатив от ДеЦла		 3					
Монарх-деспот, чинящий произвол							Бенедикт-философ										



# АНАСТАСИЯ ТАЛИЗИНА: «Учусь быть сдержанной»

— Анастасия, в нашем XXI веке вы словно девушка из благородного пансиона — фортепьяно, классические романы, никакого сквернословия, балет опять-таки...

— Несомненно, подобное воспитание мне дало твердые моральные принципы, хороший вкус и в целом основополагающий внутренний стержень, твердость духа. И все это вместе помогает мне сегодня строго придерживаться выбранных мною приоритетов.

— А какие у вас принципы?

— Милосердие к людям, доброта.

— Вы, наверное, часто сталкиваетесь с грубой реальностью этого мира...

— Но я по-прежнему убеждена, что его спасет любовь и красота. Идиллические картинки, привитые с детства, и сейчас имеют место быть, и это прекрасно, на мой взгляд. Мои представления о действительности не рушатся. И я, если надо, умею оберегать себя от каких-то жестокостей.

— Вы очень забавно рассказываете, что по натуре совсем не боец, поэтому в «Щепке» на сценическом бое либо убегаете от противника, либо просто прогу-

ливаете. Расскажите тогда, как планируете справляться с конкуренцией в профессии?

— Ну, от соперников же можно избавляться не только при помощи кулаков. Бой мне действительно никогда не был близок. Я категорически против насилия. Считаю, всегда можно договориться.

— И вы совсем не вспыльчивая?

— Стараюсь управлять своими эмоциями, держать чувства в кулаке. Учусь быть сдержанной. Наверное, много времени у меня это займет. Быть может, всю жизнь.

— Родные наверняка мечтали вас увидеть прима-балериной, поэтому вы столько лет отдали этому искусству — с трех лет работали у станка, учились в хореографическом училище и даже выходили на сцену Большого театра. А насколько вы сами были одержимы балетом?

— Знаете, ребенком я делала то, что должно, чего от меня ждали близкие. Они прекрасно знали всю сложность актерского ремесла, зависимость от профессии и не очень хотели, чтобы я продолжала династию. Но ратовали за то, чтобы я была связана с искусством. Сама же я в детстве не задумыва-

лась о своих желаниях, о своем будущем в этой сфере. То, что меня отдали в балет, в какой-то мере было закономерно. И, кстати, именно находясь за кулисами Большого театра, я влюбилась в сцену. И чем больше я на сцене танцевала в качестве балерины, тем больше во мне зрело сознание того, чего я хочу на самом деле — быть актрисой.

— Балет учит выражать чувства без слов, в отличие от драматического искусства. В чем была ваша основная трудность при перестройке? Вы ведь уже в старших классах пошли в актерскую школу, верно?

— Ни с какими трудностями в этом плане, поверьте, я не столкнулась. Наоборот, уже первое занятие по актерскому мастерству меня окрылило — я ощутила себя, наконец на своем месте.

— В идеале актер должен быть заразительным, магнетически притягательным, но вы говорите, что довольно закрыты, стеснительны и в компаниях часто ощущаете себя немного в стороне. Вы с этим боретесь или принимаете как данность?

— А зачем бороться со своей природой? Ее нужно принимать. И, кроме того, не стоит путать профессию и жизнь. Моя закрытость открыла во мне незаменимую способность к наблюдению.

— Ваша бабушка — Валентина Тализина — актриса непревзойденная, с крутым, решительным характером. Она утверждает, что вы похожи не только внешне. Какие ее черты вы переняли, по вашему мнению?

— Строгость. По отношению и к себе, и к другим. Не выношу непрофессионализма. Сама стараюсь все выполнять по максимуму, ответственно, и от других требую того же. А в остальном мы с ней тотально разные. И по темпераменту, и по взглядам, и по убеждениям. У меня характер помягче.

— Как я понимаю, она преподала вам не только азы мастерства, но и дала ценные профессиональные советы, такие как некое внутреннее дистанцирование от материала на пробах, чтобы потом не расстраиваться, если не утвердят. Это помогает? Есть еще какие-то секреты?

— Этот основной. Золотые слова. Мое правило. Просто прихожу, делаю, что должна, а потом пускай будет что будет.

— Бабушку вы называете по имени, об этом она вас сама попросила?

— Как-то так с детства уже повелось.

— И вы с ней подружки по сути?



— Нет, мы с ней не подруги, а бабушка и внучка. Но взаимопонимание у нас отличное.

— **Вы согласны с Валентиной Илларионовной, что только труд и одиночество возвышают духовно?**

— Отчасти, конечно, согласна. Это основополагающие вещи. Вообще, у каждого свои методы. Лично мне помогает дисциплина, друзья.

— **Валентина Талызина и ваша мама — Ксения Хаирова обожают подмостки, а вы пока не стремитесь в труппу стационарного театра и страстно увлечены съемочным процессом, или я ошибаюсь?**

— Пока да, я активно снимаюсь. Но театр люблю не меньше кино и, если поступит хорошее предложение, обязательно его рассмотрю. Хотя попасть немедленно в труппу сейчас не планирую, а что будет дальше, посмотрим.

— **Где вы снимаетесь в данный момент и какие премьеры грянут?**

— Недавно я закончила сниматься у Григория Константинопольского в четырехсерийном фильме «Мертвые души». Надеюсь, в следующем году лента выйдет в прокат. Потом, у меня идут съемки у Алексея Германа-младшего в картине «Воздух». Я там играю летчицу. Это все полные метры. Но я не делаю особенного различия между ними и сериалами. Идея должна зацепить.

— **Есть роль, для которой вы созданы, на ваш взгляд?**

— Я не склонна ничего загадывать. Мечты, как известно, имеют свойство не исполняться. Другое дело, когда ты ничего не ожидаешь, и к тебе приходит нечто замечательное — это радость.



В сериале «Патриот»

— **Бытует мнение, что люди, связанные с балетом даже в течение нескольких лет, на всю жизнь сохраняют идеальную фигуру, осанку, привычку к станку и железную дисциплину. Вы же не скрываете, что можете позволить себе полениться, и считаете главной заботой о себе подчинение велениям организма. Где тут золотая середина?**

— Для меня самодисциплина — мой личный ключ к успеху. При этом я за баланс — во всем должна быть мера. Когда истощена энергетически, морально, могу себе позволить улечься на диван, обложиться конфетами и ни о чем не думать. Но в обычные будни я бодр, слежу за формой и совсем не лентяйка.

— **Что для вас идеальный отдых?**

— Я Рак по гороскопу, и вода — это моя стихия. Она мне необходима, для того, чтобы перезагрузиться. Начиная с того, что меня восстанавливает ванна или контраст-

ный душ, и заканчивая морскими курортами. Иногда мне достаточно даже пятнадцать минут тихо посидеть на берегу озера или реки, и я уже человек с другим настроением.

— **Вы сильно зависимы от настроения?**

— Все актеры — люди с расшатанной психикой, поэтому порой брать себя в руки приходится.

— **Вы — изящная блондинка и наверняка начали пользоваться успехом у противоположного пола с раннего возраста. Это так?**

— Конечно. (Смеется.) Будет довольно смело утверждать, что я избалована вниманием мужчин, но ухажеров немало.

— **По законам жанра вы должны влюбляться в «плохих парней». Это так или стереотип?**

— Было такое. Думаю, каждая женщина должна пройти через такой опыт — роман с человеком, у которого на лбу написано: не связывайся со мной! Но все равно любовные отношения проверяются эмпирическим путем, и ошибаться — это нормально.

— **Какими качествами должен обладать ваш избранник?**

— В моей голове нет критериев идеального парня. Схемы, под которую он должен подгоняться. Любви либо возникает, либо нет. Все просто.

— **Но есть то, что вас отталкивает?**

— Самовлюбленность. По-моему, это самое мерзкое, что может быть в мужчине.

— **Коллегу рядом с собой рассматриваете?**

— В актеров ни разу не влюблялась. Я как-то разграничиваю работу и личную жизнь. Да, порой иногда возникают ложные чувства к партнеру, но это скорее продиктовано сюжетом, конкретной сценой. К реальности же не имеет отношения. Это эмоции героини, поэтому они эфемерны.



С бабушкой Валентиной Талызиной



**Мужчина предлагает вам завести питомца и ухаживать за ним вместе? Это хороший знак!**

чина не заботится о вас. Например, вы хотели, чтобы вас пожалели и взяли на ручки, но партнер был занят тем, что сохранял спокойствие и искал адрес ближайшего шиномонтажа. Что ж, значит, его готовность прийти на помощь выражается именно так.

#### **4. ВЫ ВЫБИРАЕТЕ УВАЖЕНИЕ, А НЕ МАНИПУЛЯЦИЮ**

Отношения с манипулятором высасывают все жизненные соки. Если вы все чаще замечаете, что подстраиваетесь под любимого человека, боитесь лишиться раз открыт рот («А вдруг я опять что-то не то скажу, и он обидится?»), стараетесь во всем быть удобной - это тревожные звоночки.

Когда же мужчина не указывает на ваши изъяны, не пытается вас переделать, значит, вы нравитесь ему такой, какая есть, и он уважает вас. Уважение в паре - важный маркер. Оно может стать отличной базой для здоровых, продолжительных отношений.

#### **5. ВЫ ИСКРЕННИ**

Вы честны друг с другом и не пытаетесь казаться лучше, чем есть. Скажем, возвращаясь домой после тяжелого дня, знаете, что вам необязательно натягивать улыбку и заливаться смехом, если у вас нет настроения. Вы не боитесь открыть свои чувства, желания и страхи любимому человеку, потому что знаете: он вас не осудит. Когда отношения строятся на искренности, открытости и взаимной поддержке, у них есть все шансы перерасти во что-то серьезное.

#### **КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА**

**Обратите внимание на то, сколько времени мужчина посвящает вам. Готов ли он оставить свои дела и приехать к вам в любую минуту, если это всерьез потребуется? Стремится ли проводить с вами как можно больше времени, совмещает ли досуг, часто ли вы созваниваетесь? Кто-то может сказать: «Мой избранник – слишком занятой человек!» Да, возможно, но когда речь заходит о серьезных отношениях, мужчина готов посвящать им много времени. Он как бы встраивает женщину в свои планы, выделяет ей особое место. И это важный показатель, который говорит о многом!**

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОТНОШЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫЕ

**В начале отношений кажется, что это судьба и любовь на всю жизнь. Или все же нет? По каким признакам можно понять, что отношения серьезные?**

**М**ногие дамы склонны идеализировать любимого мужчину и додумывать за него озвученные (или не озвученные) желания, толковать слова и поступки определенным образом. Иногда женщина ожидает от партнера серьезных шагов, развития отношений, а он, оказываясь, ничего подобного не планировал. Перед вами чек-лист, который поможет понять, как обстоят дела в вашей паре.

Итак, у ваших отношений есть будущее, если...

#### **1. ВЫ ПРИНИМАЕТЕ ИНТЕРЕСЫ ДРУГ ДРУГА**

Говорят, что противоположности притягиваются, но в реальности дело обстоит не так. Если у вас есть общие интересы, они становятся поводом проводить вместе больше времени. А как быть, когда увлечения кардинально отличаются? Например, вы не представляете жизни без вышивки и классической музыки, а ваш партнер - без экстремальных видов спорта и рок-музыки? Если вы комфортно чувствуете себя, когда он отправляется на рок-концерт, а мужчина при этом не навязывает вам свои интересы, то все в порядке. Вы осознаете, что у каждого может быть хобби, и вам необязательно участвовать в нем. В здоровых, гармоничных отношениях люди с уважением относятся к интересам второй половинки.

#### **2. У ВАС НЕТ РАЗНОГЛАСИЙ ПО КЛЮЧЕВЫМ ВОПРОСАМ**

Если хобби могут быть разными, то в ключевых вопросах желательнее иметь более-менее схожие представления.

Вы знаете, чего хотите от жизни? Каким видите свое будущее? Возможно, это загородный дом, трое детей и красавец кокер-спаниель. Стоит задать те же самые вопросы любимому мужчине. Если он мечтает жить в крупном мегаполисе, роль отца ему неинтересна, а на собак - аллергия, стоит задуматься. Перед тем как планировать совместную жизнь, важно понять, устроит ли она вас обоих.

#### **3. ПАРТНЕР ОКАЗЫВАЕТ ВАМ ПОМОЩЬ**

Практика показывает: когда мужчина любит женщину и планирует создать с ней семью, он старается показать свои намерения не только букетом цветов на 8 Марта, но и в виде помощи и поддержки в любое время суток.

Представьте себе ситуацию: вы прокололи колесо, а через два часа у вас важная встреча, на которую нельзя опаздывать. Если вы поделитесь неудачей с партнером, как он будет действовать? Примчится к вам, чтобы помочь? Вызовет техпомощь на дороге? Или растерянно протянет: «Ну не зна-а-аю, ну позвони кому-нибудь, кто там у тебя разбирается в этом...»

Иногда из-за разницы темпераментов может показаться, что муж-

Пару лет назад я собиралась на встречу выпускников. Всегда ходила на подобные мероприятия, но в тот раз задумалась. Причина моей нерешительности была проста - седьмой месяц беременности. Я ждала сына и, не смотря на то что была счастлива, старалась не делиться подробностями своей личной жизни ни с кем. Дело в том, что отца у моего будущего ребенка не было. От слова «совсем».

За год до этого я переживала непростой период в жизни. Мне стукнуло 38. Хороший возраст, но все, чего я добилась к тому моменту, касалось моей работы. В личной жизни - зияющая пустота. А еще у меня не было детей, что с каждым годом воспринималось все болезненнее. О том, что «часики-то тикают!» - намекали родственники, да и я сама это прекрасно понимала.

И вот в тот момент, когда мое отчаяние практически достигло своего предела, я узнала про банк доноров. Если коротко, то зачать ребенка можно от любого мужчины (как врачи говорят, получить биоматериал), который только придется по вкусу. Мне казалось, что это выход! Я обратилась в соответствующую клинику, прошла все обследования и приступила к главному - выбору кандидата на роль будущего отца. Хотелось найти идеального мужчину - красивого, здорового! По всем параметрам подходил Вадим - так он был записан в картотеке, но вряд ли это его настоящая фамилия. По условиям, женщина не видит документы и фото «хозяина биоматериала» (так я его прозвала).

Это было так непохоже на меня, но уже через два месяца мне провели процедуру. Сначала о своей беременности я не рассказывала никому. Сама не могла привыкнуть к новому положению, но была безмерно счастлива! А когда объявила на работе, что ухожу в декрет, вообще чувствовала себя сорвавшей куш!

Со временем сообщила эту новость и родственникам. Первыми были вопросы про отца. Кто такой? Чем занимается? И когда свадьба? «Свадьбы не будет», - отвечала я, после чего обычно повисало драматическое молчание. Я давно придумала легенду: с отцом своего будущего ребенка я познакомилась на курорте. Это был мимолетный роман, после которого мы не обменялись контактами. И потерялись... А потом я узнала, что беременна, но решила воспитывать малыша в одиночку.

Эту же историю я приготовила и для встречи выпускников. Объявила собравшимся, что и одна смогу



## Я РОДИЛА ОТ ДОНОРА

**Сложности в характере ребенка всегда можно оправдать, сказав: «Весь в отца!» Но как быть, если папа - величина неизвестная?**

воспитать достойного человека, «Тяжело без мужа...» - робко возразила Таня Дмитриева, бывшая отличница и староста класса. Таня поделилась: супруг бросил ее, когда та была беременна третьим ребенком. «Не должна женщина все на своих плечах нести», - подытожила она.

Спустя два месяца родился Мишка. Это был бравый карапуз, совсем не похожий на меня. Я всегда была хрупкой и худенькой девушкой, Миша же оказался явным богатырем. Я - светленькая, он - темный, я голубоглазая, он - кареглазый. У меня фарфоровое личико с тонкими чертами, у него крупный нос и подбородок. Медсестры убеждали: он же новорожденный, еще тысячу раз изменится! Но у меня в голове предательски стучало: «Не мой!»

Со временем все только усугубилось. Миша рос, и с каждым днем становилось все очевиднее: гены у него не «наши». Сын с первых дней жизни был слишком активным, непоседливым, любопытным. А к двум годам меня стала всерьез настораживать его агрессия. Он мог ударить кошку, несколько раз огрел ведерком и лопаткой детей в песочнице.

В конце концов, я не выдержала и пошла к именитому неврологу. Тот долго осматривал Мишку, наблюдал за его поведением, и в конце концов, изрек: «С вашим мальчиком в целом все в порядке. Но я вижу признаки гиперактивного ребенка с нестабильной психикой. Это часто

передается по наследству». Врач поинтересовался у меня про мужа, но я промычала что-то невразумительное про развод. В общем, соврала. А когда вышла из клиники, расплакалась. Трехлетний Миша стоял рядом, ковыряя штукатурку на здании. Несколько крошек отправились в рот. Я молча закрыла глаза. Пусть делает что хочет.

Подобное бессилие я позже ощущала не раз. Когда ребенок крушил все в квартире просто потому, что у него было плохое настроение, когда Миша в истерике бился на полу в супермаркете - еще бы, ведь мама не купила ему шоколадку. И каждый раз мне хотелось обвинить в происходящем «хоть кого-нибудь! Например, сказать: «Весь в отца!» Но я не могла этого сделать, потому что ничего не знала о Мишином папе. Вообще ничего. В голову стали закрадываться предательские мысли: а вдруг это была не его выписка о здоровье, характере и привычках?

Признаюсь, до сих пор внутри меня идет борьба. С одной стороны, я люблю своего ребенка, ведь он - часть меня. С другой, иногда я смотрю на него и понимаю, что он чужой, в нем есть то, что я не принимаю в людях. Мне кажется, с его реальным отцом, будь мы знакомы, я никогда не стала бы общаться близко, если бы он обладал такими чертами характера, которые я вижу в сыне. И мне не с кем это обсудить, потому что родного отца у Миши нет, и никогда не будет.

*Екатерина Р.*

## Женские судьбы

# НЕ РОДИСЬ КРАСИВОЙ! Как талант подарил им славу

«Не родись красивой...» - слабое утешение для девушки, которая мечтает стать актрисой, но имеет далекие от идеала черты лица. Остается надеяться только на талант.

А ведь раньше именно за талант и ценили...



**П**едагоги актерского мастерства называли внешность этих девушек «характерной», а сами актрисы в интервью выбирали другие, более резкие, эпитеты. Но это не помешало им добиться успеха.

### ФАИНА РАНЕВСКАЯ

**Женщина, которая не боялась быть смешной**

Фанни Фельдман, дочь таганрогского купца первой гильдии, грезила театром с детства. Невзирая на лицо с «выдающимся носом», она твердо решила податься в актрисы и в 19 лет поступила в керченскую театральную труппу мадам Лавровской. Взбешенный отец отказал дочери в материальной поддержке, но мать тайком посылала Фанни деньги. Однажды, гуляя с коллегой из труппы, девушка зашла в банк, а на выходе порыв ветра вырвал у нее из рук полученные купюры - все до одной. Следя за улетающими банкнотами, актриса изрекла: «Денег жаль, зато как красиво они улетают!» «Да ведь вы Раневская! - воскликнул ее спутник. - Только она могла так сказать!»

Фаина Георгиевна объясняла выбор фамилии чеховской героини в качестве псевдонима так: «У нас есть с ней что-то общее, но далеко

не все, совсем не все...»

Еще до революции Фаина Раневская была знакома с Мариной Цветаевой, Осипом Мандельштамом, Владимиром Маяковским, хотя сама знаменитостью стала намного позже. Лишь в начале 30-х годов она обосновалась в столице, а до этого играла на провинциальных сценах - в Крыму, в Баку и Архангельске, Смоленске и Сталинграде. И совсем не то, о чем мечтала. Роль Раневской в «Вишневом саде» сыграть ей так и не довелось.

В кино актрисе тоже не доставалось больших ролей, но, несмотря на это, она была узнаваема и любима, имела звание народной артистки СССР, была лауреатом сталинских премий, кавалером трех орденов. Реплики ее персонажей знали наизусть все: «Крошки мои, за мной!», «Белая горячка, горячка белая...». А легендарная фраза Ляли из «Подкидыша» - образа, который Раневская сделала и комичным, и трагичным одновременно, - преследовала женщину в течение всей жизни. Когда в 1976 г. Брежнев вручал ей орден Ленина, то вместо приветствия сказал: «А вот идет наша Муля-не-нервируй-меня!» Раневская за словом в карман не полезла: «Леонид Ильич, так ко мне обращаются или мальчишки, или

хулиганы!» Генсек смутился, как ребенок: «Простите, но я вас очень люблю!»

### АЛИСА ФРЕЙНДЛИХ Любимая зрителями «мымра»

Театр занимает главное место в жизни Алисы Фрейндлих. Она поняла, что станет актрисой, когда посмотрела спектакли, в которых играл ее отец, Бруно Фрейндлих. Несмотря на то, что он оставил семью еще до войны, Бруно Артурович тайком от новой жены встречался с дочерью от первого брака. У Алисы рано проявились артистизм и хорошие вокальные данные, но отец не советовал ей поступать в консерваторию - с такой фактурой оперной дивой не станешь. И правда, внешность пережившей блокаду девочки была далека от идеала: чересчур худенькая фигурка, большие глаза, неправильный прикус. Окончив школу, Алиса поступила в Ленинградский театральный институт, а после выпуска три года служила в театре им. Комиссаржевской. Там она познакомилась с Игорем Владимировым и вскоре стала его женой и актрисой театра им. Ленсовета, где муж был режиссером. Владимирову удалось раскрыть ее творческий потенциал на сцене, а кинозвездой Алису Бруновну сделал Эльдар Рязанов, хотя и



не с первой попытки. В эпизодах Фрейдлих мелькала еще со студенческих времен, а большего не предлагали. Рязанов не утвердил Алису на главную роль в «Гусарской балладе» только из-за хрупкости, зато роль Алевтины в «Зигзаге удачи» писал специально для нее. На этот раз Фрейдлих помешало рождение дочери. С Надей в «Иронии судьбы» тоже не вышло. Следующий фильм Эльдар Александрович приготовился снимать с твердым намерением использовать талант Фрейдлих. В «Служебном романе» на глазах у зрителя «мырра» превратилась в красавицу. И с тех пор режиссеры полюбили нестандартную внешность актрисы, стали доверять ей самые разные роли - от Анны Австрийской в трилогии о мушкетерах до жены Сталкера. Алиса Бруновна - народная артистка СССР и лауреат множества наград продолжает радовать зрителей со сцены БДТ им. Горького.

#### ИННА ЧУРИКОВА

«Она или дура, или гений!»



Будущая актриса родилась в разгар Великой Отечественной войны в башкирском городе Белебей, куда эвакуировалась ее семья. После нескольких переездов они осели в Москве, но к этому времени родители уже развелись.

Первую небольшую роль Инна сыграла в пионерском лагере, в 9-м классе стала заниматься в театральной студии при театре Станиславского. Она верила, что станет актрисой, оставалось, чтобы в это поверили другие: ведь природа одаривает талантом не только красавиц? В приемной комиссии школы-студии МХАТ Инне неделикатно намекнули на «нестандартную внешность». Неудачей окончилось и прослушивание в Щукинском училище. Зато в ВТУ им. Щепкина член приемной комиссии Вениамин Цыганов «выдал» по поводу абитуриентки: «Она или дура, или гений!»

Чурикова начала сниматься, едва поступив в училище, и сразу стало понятно: ее невозможно не заметить даже в крохотной роли,

такой как, как Райка («Тучи над Борском») или девушка, рисующая лошадь («Я шагаю по Москве»), В фильм «Морозко» Александр Роу взял Чурикову за то, что она, не щадя зубов, щелкала орехи. Увидев себя на экране в образе Марфуши, Инна ужаснулась и подумала: «Все, больше никогда!» Но тут посыпались предложения от режиссеров: «Стряпуха», «Тридцать три», «Старшая сестра», «Неуловимые мстители». Благодаря Чуриковой второстепенные персонажи обретали фактуру, яркость. Она могла так и остаться колоритной актрисой второго плана, ведь и в Московском ТЮЗе пришлось играть то зайчика, то Бабу-ягу, но тут появился Глеб Панфилов и доверил ей главную роль в фильме «В огне брода нет». Эта картина и следующая, «Начало», стали событием в советском кино. Осуществилась мечта Чуриковой - играть на сцене Ленкома. Жена и муза Глеба Панфилова, исполнительница главных ролей во всех его картинах, актриса успешно работала и с другими режиссерами.

#### ЛИЯ АХЕДЖАКОВА Королева эпизода

Лия очень хотела связать жизнь с театром, только и отчим, режиссер Адыгейского драматического театра, и мать, игравшая там же, были против. Да и какая актриса из низкорослой щуплой девчонки с длинным носом? Но та с детства умела добиваться своего, если речь шла о чем-то серьезном: в 10 лет она написала Сталину и попросила прислать лекарство для умирающей от туберкулеза мамы - и ведь получилось!

Полтора года проучившись в Московском институте цветных металлов, куда поступила по настоянию родителей, Лия подала документы в ГИТИС. И несмотря на невзрачную внешность, осуществила



мечту. Сначала выступала в амплуа трагистки на сцене Московского ТЮЗа, затем стала одной из ведущих актрис в труппе «Современника».

Ахеджакова сыграла десятки ролей в кино, больше всего она запомнились зрителям по фильмам Эльдара Рязанова: он приглашал ее почти во все свои картины, начиная с «Иронии судьбы, или С легким паром!». Лия Меджидовна благодарна за это режиссеру. Она рассказывала, что съемки в «Старых клячах» буквально спасли ее после смерти матери.

Щуплая, неловкая Ахеджакова всегда выглядит органично, будто прямо из жизни перешагнула на экран. Именно за это актрису полюбили зрители. А ее Верочка из к/ф «Служебный роман» стала чуть ли не культовым персонажем.

#### ЕКАТЕРИНА ВАСИЛЬЕВА Из театра в монастырь

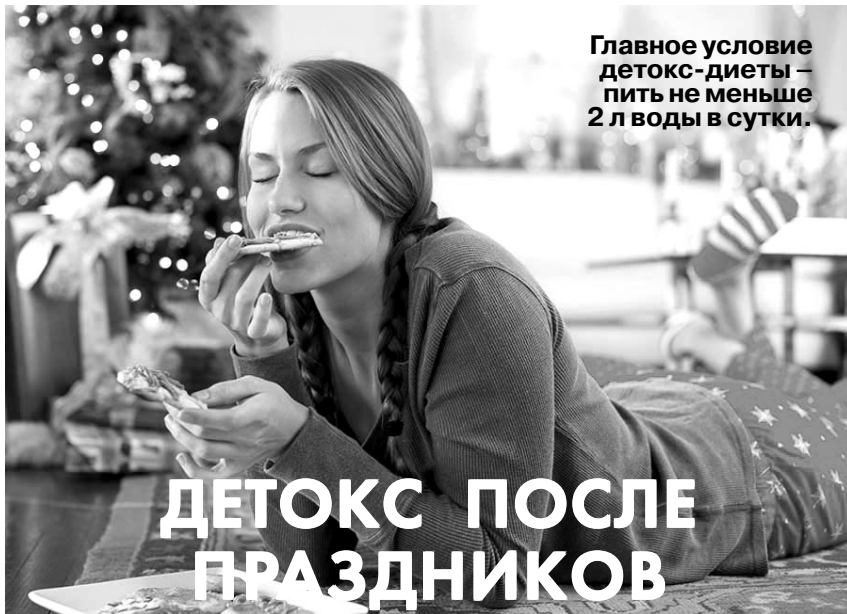


Дочь советского поэта Сергея Васильева Катя не блистала красотой, но во ВГИК поступила с первой попытки. Несмотря на далекую от идеала внешность (кое-кто сравнивал ее с Раневской), однокурсники считали Екатерину яркой личностью. Неординарность и внутренняя свобода покорили сердце будущего режиссера Сергея Соловьева, который стал первым мужем Васильевой. После института Екатерина три года служила в театре им. Ермоловой, затем столько же в «Современнике» - в это время она стала женой драматурга Михаила Рощина - и двадцать лет была ведущей актрисой МХАТ.

Все помнят Васильеву в фильмах «Бумбараш», «Соломенная шляпка», «Двадцать дней без войны», «Обыкновенное чудо», «Чародеи». Сейчас Екатерина Сергеевна жалеет, что сыграла Шемаханскую в новогодней комедии «с чертовщинкой».

В 1993 году актриса вдруг бросила театр, и кино и стала послушницей в женском монастыре. Многие тогда думали, что больше не увидят ее на экране, но она вернулась и снимается ничуть не меньше.

## Как я похудела



Главное условие детокс-диеты – пить не меньше 2 л воды в сутки.

# ДЕТОКС ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

## для стройной фигуры

Новогодние праздники закончились, а лишний вес остался - вам это знакомо? Чтобы быстро вернуть себе стройность, диетологи рекомендуют проводить детокс.

**П**рактика показывает: во время застолья человек съедает в несколько раз больше, чем обычно, и организм не может справиться с таким объемом пищи. В новогодние праздники у многих нарушается привычный режим питания. Непереваренные остатки (шлаки) накапливаются и гниют в кишечнике, ухудшают его работу, задерживают воду и вызывают чувство тяжести. Еще хуже, когда с едой в организм поступает токсины. Эти ядовитые вещества есть в алкоголе, а также продуктах с синтетическими добавками. Пора взять ситуацию под контроль!

### НОВОЕ МЕНЮ

На время исключите из рациона мясо, молочные продукты, сладости, мучное, жареное, алкоголь. Основой вашего питания должны стать цельнозерновые крупы, овощи и зелень. Ускоряют выведение токсинов шпинат, зеленый салат, огурцы. Питайтесь дробно: лучше за день съесть пять маленьких порций, чем устраивать три обильные трапезы.

Через 3-5 дней, когда организм привыкнет к новому рациону, можно устроить разгрузочный день на кефире, гречке или яблоках.

*\* Поддержит организм во время детокс-диеты напиток: в 1,5 л воды добавьте 2 ст. л. сока лимона и 2 ч. л. меда. Выпейте в течение дня.*

### ДЛЯ СПРАВКИ

**Детокс (от английского detox), или детоксикация, – процесс выведения из организма шлаков и токсинов или, иными словами, его очистки. Проводится в короткие сроки – 5–7 дней.**

Чтобы помочь организму быстрее вывести токсины и шлаки, перед обедом и ужином принимайте активированный уголь. Он связывает вредные вещества и выводит их через ЖКТ. Не забывайте пить не менее 2 литров воды в сутки. 7-дневная детокс-диета с 2 разгрузочными днями поможет сбросить до 3 кг, но выходить из нее следует постепенно, иначе вес быстро вернется.

Не путайте детокс с голоданием. Голодание является таким же стрессом для организма, как и переедание, поэтому важно насыщать свой организм необходимыми ему элементами: белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минералами.

### ВЫВОДИМ ЛИШНЮЮ ВОДУ

Любовь к соленым закускам во время праздничных застолий может обернуться лишними килограммами. Но это не жир, а вода, скопившаяся в теле из-за неправильного питания.

Самый простой способ вывести лишнюю воду из организма - сокра-

тить потребление соли и включить в рацион мочегонные продукты: огурцы, сельдерей, бруснику, бананы, авокадо. Питьевой режим при этом остается прежним: не менее 1,5-2 л воды в день.

### АНГЛИЙСКАЯ ВАННА ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Чтобы вывести шлаки из организма, примите ванну с магнием. Магния сульфат (или английская соль) способен проникать через поры в организм и вытеснить углерод, помогая шлакам быстрее покинуть организм. Кроме того, такие ванны обладают косметическим эффектом: борются с целлюлитом, способствуют избавлению от лишних килограммов и сантиметров на талии.

Растворите в теплой ванне 100-150 г магния сульфата (купить можно в аптеке). Принимайте ванну в течение 10-15 минут.

### ПОРА НА ФИТНЕС!

После новогодних праздников возвращайтесь к спорту постепенно. Не стоит сразу же нагружать организм силовыми тренировками. Начните с кардионагрузки - бег, велотренажер. Затем начните выполнять силовые упражнения, чтобы задействовать мышцы верхней и нижней частей тела (скручивания, отжимания, приседания, выпады). Чередуйте тренировки с прогулками. Используйте все возможности, чтобы больше двигаться.


### РАЗОГНАТЬ ЛИМФУ

Застои в лимфатической системе нередко приводят к скоплению «шлаков» и возникновению жировых отложений. Решит проблему лимфодренажный массаж. Указательным, средним и безымянным пальцами начинайте аккуратно массировать щиколотки, поднимаясь вверх по движению лимфы до головы. Разогнать лимфу с утра помогут динамичные упражнения, например прыжки. Также рекомендуется 2-3 раза в неделю посещать бассейн.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЖУК» УЛУЧШИТ ЛИМФОТОК

Лягте на спину, поднимите вверх руки и слегка согнутые в коленях ноги. Трясите ими, стараясь максимально расслабить. Дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение 1–3 минуты. Упражнение способствует очищению лимфы и ускоряет вывод вредных веществ из организма. Выполнять его надо два раза в день: утром – сразу после пробуждения и вечером – перед сном.

# Ваш любимый сканворд

Упадок				← Календарное время	← Верхняя палуба	Крепость-герой	←	Буква кириллицы		Нелюдишка	←	
Жалоба	Мятая картошка		Эхо по сути							Домашняя птица		
Слепой зверек					 <p><b>Подъемная машина</b></p>							
Река забвения								Верховой	Немецкое авто			
Спорт. награда	Кафе		Первый блин					Воздушный...				
								Страна в Азии	Открыл Гавайи			
Ручательство				← Северная птица	← Фрезерный...		←	Детище ВАЗа				
Запах духов					Водушевные			Фонарь авто	Твердый хлыст	Проект		
Сигнал остановки	Фужер	Ромул для Рема		Рыба или имя	Оружие Робин Гуда					Род сельди		
	Кофеварка					Подмости						
				Подпорка					Прама-терь			
	После нас хоть...		Голос льва			Охотничья лодушка						
					<p>— Вася, ну когда ты перестанешь быть таким ревнивым? — Ты опять назвала меня Васей!</p> <p>●</p> <p>Идет муравей по лесу. Навстречу ему ящерица. Муравей удивленно: — Ой, а ты кто? — Я динозавр. — Так вы же вымерли?! — Врут. Болели мы.</p>				Цанга	Площадь для муштры	Франц-шансонье	
Огневая точка	Мордобой	Сторона света		Край дороги								
Лекарь								Нити ткани	Значок шулера	Влага		
				Хищная рыба					Клуб Маслякова			
Священный бык				Первый или высший					Орган речи			
Догмат церкви					Восток			Способ нападения				
Первый человек				Донос					Поляк			

## История из жизни



# ЛЮБОВЬ

## Во время ковида

**У многих во время пандемии отношения подверглись серьезному испытанию. Жизнь в четырех стенах, партнер, который теперь все время рядом, проблемы, от которых бежать некуда. С ума сойти!**

Оля взглянула на тот хаос, который остался после завтрака. На столе стояли грязные тарелки, а вместе с ними хлебные крошки, недоеденные бутерброды, разлитые лужицы чая и кофе. Женщина медленно опустилась на стул и закрыла лицо руками. Опять все разбегались, а ей убирать...

### В ОПУСТЕВШЕЙ КВАРТИРЕ

В последнее время Оля все острее чувствовала недовольство жизнью, которой она живет. Вроде с виду все отлично - крепкий брак, безбедное существование, двое детей шести и четырнадцати лет, неплохая работа. Что еще надо?

Вот и окружающие думали: Оля просто с жиру бесится! А сама женщина размышляла о том, что уже давно жизнь их семьи не была идеальной. Каждый - сам по себе. Муж Володя, занимающий должность заместителя начальника в крупной организации, считал себя важной шишкой. Все время пропадал на со-

вещаниях, задерживался по вечерам, уклонялся от выполнения простых домашних обязанностей. Дети - замечательные и любимые - давно жили своей жизнью. Даже шестилетняя Наташа! Придет из садика и убежит в гости к подружке по лестничной площадке. Или играет в своей комнате, и мама ей больше не нужна. О четырнадцатилетнем Денисе и вовсе говорить не стоило. Куда ему до материнских ласк и объятий! Дениса можно было застать дома лишь за компьютером: игры поглощали все его мысли. А если в комнате его не было видно, значит, подросток гуляет со своей компанией.

А что же она, Оля? Осталась одна в большой трехкомнатной квартире... Чистая, убранная, теперь она выглядела словно беспризорник, которого оставили нерадивые родители. И никому-то она теперь была не нужна.

Отбросив такие уже привычные грустные мысли, Оля, как обычно, сделала все дела по дому, заглянула

на работу, а вечером, вернувшись в квартиру, неожиданно увидела за обеденным столом супруга.

- Ты чего так рано? - удивилась она.

- Новости читала? - ответил Вова вопросом на вопрос. - Нас переводят на дистанционную работу.

Он развернул к Оле свой планшет, где красовалась заметка с заголовком «Вирус свирепствует!». На дворе март, планов много построено на предстоящее лето... Да, все давно говорили о том, что коронавирус - новая зараза из Китая - может угрожать и нашей стране, но, пожалуй, всерьез эту информацию никто не воспринимал.

- Ты что же, теперь дома будешь сидеть? - недоуменно спросила Ольга у мужа.

- Получается, что так... - Вова развел руками. Сложившаяся ситуация ему явно была не по душе.

Пришедшие после детского сада и школы дети тоже не обрадовали - учебные заведения переходят на дистанционную форму обучения. Оля тут же набрала номер телефона своего начальника. «Да, Олечка, - ответил Геннадий Петрович. - Все верно. Думаю, в ближайшее время тебе придется поработать из дома».

Тогда все звучало не так страшно. Речь шла о какой-то неделе в домашней обстановке.

### НОВЫЕ РЕАЛИИ

Уже спустя неделю прежде одинокая трехкомнатная квартира наполнилась криками, визгами, шумом и гамом. Далеко не все звуки, которые издавали члены семьи, были приятными. Все чаще вместо тишины раздавались раздраженные «Оставьте меня в покое!», «Сколько можно сидеть в ванной!», «Не хлопайте дверь!», «Ко мне в комнату заходить нельзя!»

Вова переоборудовал супружескую спальню в кабинет, откуда по видеосвязи участвовал в совещаниях. Сверху у него были надеты свежвыглаженная рубашка и пиджак, снизу красовались домашние шорты, а иногда и просто трусы. Да уж, таковыми были новые реалии. Дети пытались поделить комнату, в которой ранее прекрасно существовали вместе. В конце концов, она досталась Денису. «Мне уроки надо делать!» - безапелляционно заявил сын, и всем стало понятно - возражения не принимаются. Младшая Наташка слонялась по гостиной из угла в угол. Все игрушки девочки перекочевали сюда, но поиграть малышке было не с кем. Родители подружки, к которой она ходила в гости, настолько перепугались из-за вируса, что категорично заявили: их больше навещать нельзя!



Оле досталась кухня. Казалось бы, святая святых. Но вот площадь этого помещения - всего восемь метров - не позволяла развернуть здесь всю артиллерию. В перерывах между бесконечной готовкой (если теперь много, ведь все были дома) она умудрялась работать, отвечать заказчикам, общаться с клиентами. Голова шла кругом, но Оля понимала, что если она расслабится, подхватить ее обязанности будет некому. Как и прежде, в этой игре каждый был сам за себя, просто варились отныне все вместе, в одном котле.

Так прошла неделя, потянулась вторая. Ольга вдруг четко поняла: она на пределе. Ссоры с близкими стали ежедневной рутинной. Пожалуйста, только вчера Вова вновь стал требовать, чтобы Оля выгладила ему рубашку. На резонный вопрос, зачем, ведь все равно никто не сможет по достоинству оценить его внешний вид, муж попытался возразить: «Это помогает мне настроиться на работу!»

Рубашка была выглажена, но когда Оля пришла в ванную и обнаружила там гору грязных вещей, которую никто не собирался сортировать и загружать в стиральную машинку, ее терпение все-таки лопнуло.

- Вы все как будто на курорт приехали! Едите, пьете, живете в свое удовольствие! А я кто для вас? Прислуга? - ледяным тоном спросила она у близких, придя в гостиную. Денис отложил телефон, Наташа отвлеклась от игрушки, даже муж выключил телевизор. Всем стало понятно, что обстановка накалилась до предела и с этим нужно что-то делать.

- Мам, давай с завтрашнего дня попробуем все сделать иначе, - миролюбиво предложил сын.

Оля кивнула и отправилась спать со светлой надеждой в душе.

### «ВИРУС НАС ДОКОНАЛ!»

На следующее утро солнце светило ярче обычного, да и настроение было отличным. А все почему? Оля спала не до семи утра, как обычно, а до девяти!

Испугавшись, девушка тут же вскочила с кровати. А как же муж? У него ведь совещание по скайпу в 07:30! А у Дениса первый урок! Наташа... Что делает Наташа? Накинув халат, Оля вышла в коридор и с удивлением обнаружила, что все на своих местах.

Муж мирно работал в детской, сын занимался на кухне, Наташа в гостиной переодевала кукол. Посуда была вымыта, а стол красовался без крошек и разводов. Чудеса, не иначе!

Когда Вова освободился, Оля тут же бросилась к мужу. Ей было интересно узнать, что случилось. Тот ни-

чего таить не стал.

- Помнишь брата моего, Олега? Он вчера позвонил мне и ошарашил - они с женой, оказывается, разводятся. А ведь Олег с Леной уже десять лет вместе! Когда я спросил его, в чем дело, брат сказал: «Вирус нас доконал!» Оказывается, не смогли они в четырех стенах мирно жить. Все вредные привычки и неудобства вылезли наружу, помощи Лене с его стороны никакой не было. Вот и устала она, заявив, что такого мужчину рядом с собой не видит. А потом ты еще пришла и упрекнула нас в эгоизме. И я понял, не хочу терять семью из-за пустяков! Не позволю из-за какой-то там самоизоляции разрушить наши отношения!

Вова закончил и подошел ближе, чтобы обнять Олю. Ей тут же захотелось попросить прощения - в конце концов, все они были неидеальны. Интересно, а как у остальных? Неужели все так же тяжело переживают это время?

На следующий день Ольга позвонила своей подруге Ирине. Ира с мужем были заядлыми путешественниками, которые не привыкли сидеть дома. Можно было только представить, каким сложным испытанием для них оказалась невозможность никуда вырваться.

Подруга призналась: да, так все и есть. Путевки, по которым в следующем месяце они должны были рвануть в Италию, пришлось сдать. Деньги за них так и не вернулись, хотя они оказались бы очень кстати.

- Олега сократили на работе, мне урезали зарплату, - разоткровенничалась она. - Мы все чаще ссоримся из-за денег. Приходится залезать в накопления, которые мы откладывали на покупку новой машины. Очевидно, они нам больше не понадобятся, тем более что цены подскочили вверх. Но все бы ничего, только на днях я заметила у мужа на телефоне приложение для знакомств. Пока он не видел, зашла, а там - десятки переписок с женщинами разных возрастов! От греха подальше я закрыла его, а когда спросила у Олега, что это такое, он, ничуть не смутившись, объяснил: «Мне просто скучно!» Теперь вот не знаю, к чему это все приведет.

Оля ужаснулась рассказу подруги... На контрасте стало понятно, что у нее самой все было не так плохо, как представлялось. Позже девушка услышала еще несколько историй о том, как пандемия изменила жизнь множества людей. Крепкие семьи распадались, не пройдя проверку на прочность. Кто-то болел, и это тоже становилось испытанием для родных. «А у нас вовсе не проблемы, а так, мелочи» - успокаивала себя девушка. Впрочем, ведь так оно и было!

## НАША ЛОДКА НЕ УТОНЕТ!

В море грустных историй и современных реалий лодка с семьей Ольги и Владимира тихонько плыла. Да, вокруг были бешеные ветры и штормы, плескались неумные волны, рядом терпели крушение другие суда. А их маленький корабль изо всех сил пытался выстоять!

Они старались уважать личное пространство друг друга. Оля следила за тем, чтобы дети не мешали Володе работать. А когда за компьютер садилась она, уже муж брал на себя обязанность наблюдать за отпрысками. Они перестали раздражаться по пустякам, взяв за правило: каждый делает максимум, что от него зависит. И это сработало!

Оказалось, что Наташа вполне способна помочь матери с уборкой, а Денис в силах приготовить что-то простое на кухне. Муж научился сам гладить рубашки, да и следить за стиркой теперь стало его обязанностью. Но куда важнее рутинных дел были семейные вечера. Оля подсмотрела этот совет в одной из передач по телевизору. Ведущая подсказала: «Для укрепления семейных отношений каждый вечер собирайтесь на ужин за общим столом!»

Раскладной стол, который обычно пылился в углу, тут же был поставлен в центр гостиной. На него водрузили вазу с цветами для создания теплой атмосферы. За ужин отвечали по очереди. Чаще всего, конечно, Ольга, но и у других членов семьи была возможность проявить себя. Никто не требовал особенных блюд. Даже простая вареная картошка с куриными котлетками получала новый вкус, когда съедалась за общим столом.

А после ужина наступало время общения или настольных игр. Оказалось, столько всего интересного домочадцы еще не обсудили, столько не поделились друг с другом. Оля смотрела на свою семью, которая еще пару месяцев назад была под угрозой распада, и понимала, что это они сами, ее близкие люди, вытащили ситуацию из пропасти. Действуя как команда, они даже не допускали мысли о том, что самоизоляция может закончиться плачевно. Ведь оказалось совсем наоборот: это было время, когда они стали ближе друг другу, начали больше общаться, помогать, учитывать интересы.

И когда осенью вновь поползли слухи о том, что возможна вторая волна пандемии, Оля с Вовой восприняли эту новость с улыбкой. Пока все переживали и думали о том, как бы эта волна не накрыла личное счастье с головой, супруги были уверены: их семейная лодка уж точно выстоит!



# ЕСЛИ РЕБЕНОК НИЧЕГО НЕ ЕСТ

**В рекламе показывают толстощеких карапузов, уплетающих кашу или пюре. А как быть с теми малышами, которых уговорить съесть хоть что-нибудь - настоящий квест?**

**П**ока у остальных мамочек дети болели, капризничали, показывали характер, отказывались садиться на горшок, моя Катюшка была абсолютно беспроблемным ребенком. Я на нее нарадоваться не могла! Но главное - ела она лучше некуда! Когда мы ввели прикорм, в ход шло пюре из брокколи, цветной капусты, кабачка. Остальные плевались - Катя уплетала за обе щеки! Я даже хвасталась перед подругами: «Дочке что ни предложи - все съест!»

А потом она подросла... Вот тут-то я и узнала, что такое классическая малоежка. Если раньше Катя съедала все, что я давала ей, то теперь стала отказываться, оставлять «на потом», а то и вовсе плевалась: «Не хочу - не буду!» Поначалу я переживала. Спустя пару месяцев подобного «не хочу» в отношении еды я повела дочь к педиатру. Мудрый дядечка лет пятидесяти призывал меня успокоиться, показывал таблицы роста и веса и уверял, что с моим ребенком все нормально. Но я не желала в это верить!

Полгода я мучила и Катю, и себя. Она не хотела есть, а я заставляла! В конце концов, однажды ребенка вырвало, я разрыдалась от бессилия, а муж уехал в книжный магазин и вернулся с прекрасным пособием в руках. Книжка называлась «Мой ребенок не хочет есть». Я прочитала ее за два дня и будто прозрела. Оказывается, все, что нужно для того, чтобы ребенок начал есть, - оставить его в покое! Для меня эта мысль стала откровением.

Раньше я всегда считала, что чем старше становится малыш, тем больше должны быть его порции. Но это не так. Более того, рост не зависит от количества съедаемой пищи, а бить тревогу стоит лишь в том случае, если ребенок отказывается есть вообще. Это может указывать на наличие у него какого-либо недуга, плохого самочувствия или серьезной психологической проблемы.

Более того, дети сами вправе выбирать, что им есть, когда и в каком количестве. Задача родителей - лишь обеспечить полезный сбалансированный рацион и всегда давать свободу выбора. Раньше я спрашивала у Кати: «Будешь котлетку с пюре?» Она капризничала и отказывалась в ответ. Теперь же я стала делать это иначе, предлагая: «Ты хочешь съесть котлетку с пюре или с макаронами?» Тут уже малышка задумывалась и, в конце концов, забывала о том, что она якобы не хочет есть. Ей же давали выбор!

Итак, я расслабилась. Не хочешь есть? Пожалуйста! Но знай - следующий прием пищи будет через 3-4 часа. Дотерпишь? Замечательно! Перекусы пришлось строго контролировать, ведь зачастую ребенок не хочет полноценно питаться за завтраком, обедом и ужином именно потому, что между приемами пищи успевает что-нибудь перехватить. Таким образом он перебивает себе аппетит.

Я перестала требовать от трехлетнего ребенка соблюдения всех правил за столом. Раньше я раздра-

жалась из-за того, что Катя вертитесь, отказывается брать вилку или ложку, размазывает еду по тарелке. Теперь же ее порция была именно ее порцией, и она делала с ней все, что хотела. Конечно, сначала дочка проверяла нашу реакцию, пытаясь разбросать макароны по кухне. Но когда поняла, что нас с папой интересует только то, что лежит в наших собственных тарелках, расслабилась. Мы больше не контролировали ее, и Катя внезапно повзрослела.

По собственному опыту могу сказать, что телевизор за столом всегда только мешает - неважно, хорошо у вас ест ребенок или нет. Хотя сначала моя мама и советовала: «Ты ей включи мультики: она отвлечется и съест больше, чем обычно!» Но это не выход. В таком случае ребенок не будет понимать, что именно он ест, а это напрямую ведет к расстройству пищевого поведения.

Зачастую дети - консерваторы в вопросах, касающихся еды. Например, моя Катя однозначно такая. Но я не настаиваю и не заставляю ее пробовать новое - просто предлагаю. Долгое время она, например, практически не ела мясо. Я не спорила, просто раз за разом пробовала новые интересные рецепты и ставила их на общий стол. Дочка брала порцию одного, другого, третьего блюда и, в конце концов, нашла то, которое пришлось ей по вкусу. К тому же я заметила, что гораздо охотнее Катя что-то пробует из моей тарелки. Поэтому теперь я часто предлагаю ей свою порцию, намекая на то, что «это» едят взрослые, а значит, и она таким образом может приобщиться к ним.

Еще один совет, который я могу дать родителям детей-малоежек, - проанализируйте собственное пищевое поведение. Дело в том, что дети - они же как губки, копируют поведение взрослых. Если сын или дочь изо дня в день видят, как мама и папа едят перед телевизором какие-нибудь чипсы или орешки, они не будут прислушиваться к призывам есть брокколи и гречку. На собственном примере покажите, что полезное сбалансированное питание может быть вкусным.

Но главное правило, которое трудно осознать и принять, но совершенно необходимо это сделать, звучит так: с вашим ребенком все нормально! Да, он ест немного, но при этом весел, бодр, развивается по всем нормам и правилам. Отпустите ситуацию! Пока вы будете убеждать себя и других, что у вас растет малоежка, так оно и будет. Верьте в то, что малыш сам знает, сколько ему нужно для рационального развития, потому что так оно и есть.

*Карина С.*

## МАШИНУ ПОТЕРЯЛА!

Я не раз слышала шутки про девушек, которые теряли на парковке свой автомобиль, потому что не могли запомнить, где его оставили. Но недавно и сама чуть не стала объектом шутки.

Пару недель назад мы с коллегами отмечали день рождения главного бухгалтера. Выпили шампанского, сидели допоздна. Домой решено было ехать на такси. А собираясь на следующее утро на работу, я испытала настоящий шок. Выйдя на улицу, обнаружила, что моей машины нигде нет!

Пришлось обежать все близлежащие дворы, заглянуть в каждый закоулок, чтобы понять: нет, мне не кажется, моя малышка действительно исчезла. Я уже было собралась звонить в полицию, как вдруг получила сообщение от коллеги. Она спрашивала, как я сегодня буду добираться до офиса, ведь машины у меня нет. И тут события вчерашнего вечера всплыли у меня в голове. Точно! Я же оставила автомобиль на парковке около бизнес-центра. Там он и дожидался меня спокойно всю ночь. Хорошо, в полицию не успела позвонить...

Алена.

## ДОЧЬ ОТЦА НЕ ПРИЗНАЛА

Знаете, бывают брутальные мужчины с густой бородой, усами, пышными волосами? Так вот, это я собственной персоной! Вот незадача - однажды поспорили с другом, и я спор проиграла. Как можно уже догадаться, в качестве расплаты приятель предложил мне сбрить всю растительность. Пришлось выполнять...

И все бы ничего, но вечером того же дня я отправился забирать из детского сада дочку. Ей пять лет было. Забыв, что выгляжу совсем не так, как раньше, я направился к ней с распростертыми объятиями. А она в слезы! Никакие уговоры ни с моей стороны, ни со стороны воспитателей не возымели эффекта. Катя категорически отказывалась признавать во мне отца! Дочка топала ножкой и кричала: «Ты не мой папа! Ты не мой папа!» Я аж опешил...

Пришлось звонить жене и просить ее прийти на выручку. Когда супруга взглянула на меня, то рассмеялась и заметила: «Понимаю Катю! Я сама еле узнаю своего мужа!»

Николай Еременко.



## ОХ УЖ ЭТИ СВЕКРОВИ...

Наверное, я не одна такая - у многих невесток со свекровями напряженные отношения. И все же у меня несколько иначе. Я хорошо отношусь к матери мужа, но она меня то и дело пытается уколоть. То это не так, то - то! А недавно и вовсе обидела не на шутку.

Сын заболел, пришлось вместо детского сада неделю сидеть дома. Я оформлять больничный не стала - бабушка же всегда на подхвате. Сама все время говорит: «Я рада посидеть с внуком!»

И вот прихожу я, как обычно, с работы, дома - кажущаяся идиллия, свекровь улыбается. И вдруг... Даня из-за чего-то раскапризничался, начал плакать. Я, обессилившая, не смогла его успокоить и услышала от свекрови: «Даже ребенка утешить не можешь...» На мое возражение о том, что мне попросту тя-

жело после рабочего дня, свекровь ответила: «От чего ты устала?! Целыми днями в офисе сидишь, ничего не делаешь! А по дому и с ребенком я тебе помогаю».

Я аж опешила. То есть вот как обо мне думают? А то, что я целыми днями нахожусь в стрессе в офисе, а потом еще прихожу домой, готовлю, убираю, в магазин забегаю, занимаюсь с сыном - это все не имеет значения? Я, получается, бездельница?!

Самое обидное, что свекровь своим мнением активно делилась с сыном. То-то я стала замечать, что мужа словно подменили! Раньше он мог помочь мне по дому, а теперь все чаще стал говорить: «Если тебе не сложно, давай лучше ты». Конечно, мне не сложно! Я же и швец, и жнец, и на дуде игрец, только кто это ценит? Обидно...

Ольга Копылова.

## А гостей кто кормить будет?

Недавно меня пригласили на крайне странное торжество. Вернее, повод был довольно стандартный - день рождения. Праздник отмечала одна из моих знакомых, с которой мы раньше часто пересекались на работе.

Признаюсь, я даже плотно обедать не стала - думала, что съем что-нибудь вкусненькое на торжестве. Ну как обычно это бывает. Зря надеялась! Хозяйка встретила гостей фуршетом - на маленьком столе оказались канапе, легкие закуски, корзиночки с нехитрым наполнением. Хотелось есть, но брать много совесть не позволяла: пришедших было немало, и закусок могло на всех не хватить.

Горячего мы так и не дождались. Были конкурсы, розыгрыши, песен-

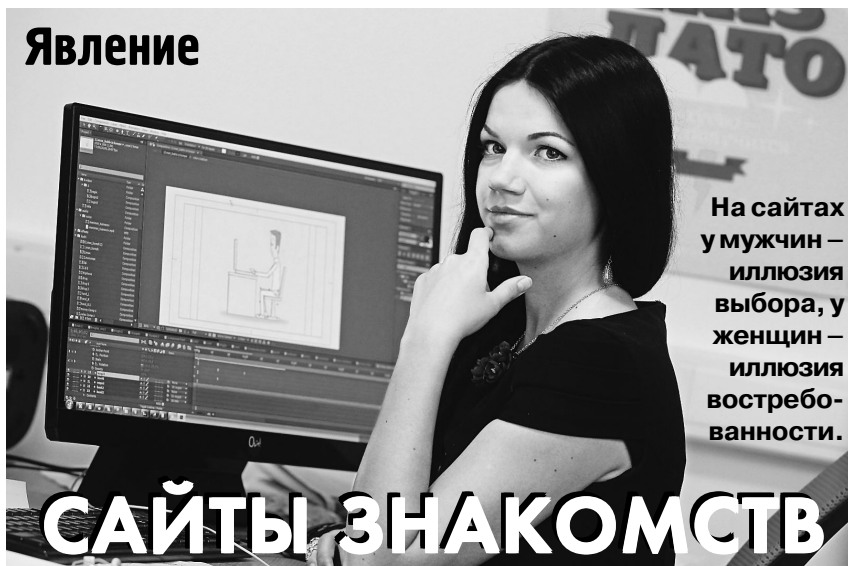


ные паузы, тосты - все, кроме еды. К концу вечера гости немного приуныли. А я заметила, что в углу комнаты на большом блюде стоит шикарный торт. Когда же его разрежут? Не поверите, но он так и остался нетронутым!

Я уходила одной из последних... Торт одиноко смотрел на меня из комнаты, в животе предательски урчало.

Екатерина Т.

## Явление



На сайтах  
у мужчин –  
иллюзия  
выбора, у  
женщин –  
иллюзия  
востребованности.

# САЙТЫ ЗНАКОМСТВ

## Я ищу тебя годами...

**Увлекаясь, многие на сайтах знакомств начинают уже не искать партнера, а получать удовольствие от самого процесса поиска. При этом сами того не замечают.**

Раньше на то, чтобы найти хотя бы одного достойного партнера, уходило несколько месяцев, а то и больше. Теперь же за неделю можно побывать на трех свиданиях и так никого и не выбрать. Да и зачем? Ведь там, в Интернете, ждут десятки, сотни, тысячи потенциальных кавалеров.

### САМООЦЕНКА ПОЛЗЕТ ВВЕРХ

Любому бы Катя показалась девушкой интересной и притягательной. Но вот беда: сама она себя таковой не считала. За плечами был неудачный брак, на руках - маленький ребенок.

Катя пострадала полгода, год, а потом стряхнула налет грусти и решила: пора искать нового мужчину! Только как и где? Ее передвижения ограничивались домом, работой, детским садом и продуктовым магазином. Хорошо, что подруга открыла глаза: «Конечно, на сайте знакомств!»

Приложение было тут же скачано на телефон, анкета заполнена. В графе «возраст» Катя указала - 29. Писать реальные 30 лет было почему-то неловко. Девушка скептически смотрела на экран телефона, как вдруг в течение первых пяти минут ей посыпались десятки сообщений.

Кате в какой-то момент даже стало не по себе. Ей столько комплиментов и выгодных предложений не поступало уже несколько лет! Само-

оценка, задавленная жизненными проблемами, приподняла голову.

### БЕСПОЩАДНОЕ СМАХИВАНИЕ

У сайтов знакомств столько неоспоримых плюсов, что на минусы большинство не сразу обращают внимания. Для начала знакомства в Сети - это просто. Не нужно никуда идти, не надо никого искать.

О том, что выбор на таких ресурсах просто-таки огромен, и говорить не стоит. Любые возраст, рост, имя, цвет глаз, специальность, увлечения - кажется, здесь невозможно не найти «того самого». Катю затянул и сам процесс: в приложении, чтобы выбрать или отклонить потенциального партнера, нужно было смахнуть его фотографию влево или вправо. За этим беспощадным смахиванием ее однажды застал на работе директор. «А чем вам Евгений не понравился?» - спросил он из-за плеча, заставив Катю залиться краской.

Однажды подруги позвали Катю на встречу, пообещав, что там будут неженатые кавалеры. Но реальная жизнь девушке больше не была интересна. Ведь в ней нельзя было заранее выбрать мужчину по определенным параметрам. Она осталась дома с телефоном в руках.

### КАК ИХ МНОГО!

Согласно исследованиям, мужчины на сайтах знакомств предпочитают как можно быстрее встретиться с женщиной, чтобы понять: та она или нет. Дамы, напротив, склонны вести долгие переписки, изучая потенциального партнера.

Кате тоже хотелось узнать Александра поближе, но он настаи-

вал: «Хочу тебя увидеть как можно быстрее!» Их первое свидание было восхитительным! Молодой человек превзошел все ее ожидания. Они долго разговаривали за столиком в кафе, потом катались по ночному городу, а в конце он поцеловал Катю. Девушка легла спать, представив их свадьбу, а наутро получила сообщение: «Прости, что не сказал: я женат. Но ты мне очень понравилась! Если не против, продолжим общение?»

Еще несколько дней она ходила как в воду опущенная, но потом рука вновь потянулась к знакомому приложению. Следующим кандидатом оказался Павел - 35-летний бизнесмен. Девушка почувствовала себя особенной: получается, она может нравиться успешным и состоятельным мужчинам. Увы, оказалось, хоть Павел и не был женат, но искал встреч на один-два раза. Правда, с Катей встреч было больше, она даже начала надеяться влюбиться его в себя, но иллюзии растворились, когда девушка узнала: среди претенденток она далеко не единственная.

За Павлом последовал Егор, на проверку оказавшийся алкоголиком со стажем. За Егором - Артем, искавший в приложении ту, что утешит его после развода. На свидании он только и говорил, что о своей бывшей жене и их отношениях. Потом были Игорь, Петр, Василий, Максим.

Пока подруги выходили замуж, разводились, рожали детей. Катя жила как будто в параллельной реальности под названием вечный поиск.

### ИЛЛЮЗИЯ ВОСТРЕБОВАННОСТИ

Среднее время пребывания на сайте знакомств для поиска потенциального партнера не должно превышать одного-двух месяцев. Это если говорить о людях со здоровой психикой. Остальные, конечно, задерживаются и дольше.

Когда подруги спрашивали у Кати, почему она продолжает сидеть на сайте знакомств, несмотря на то «что явно не может найти себе там партнера, девушка отвечала: «Кому я нужна с ребенком? Да и годы идут. А здесь я чувствую внимание к себе, есть хоть какая-то надежда».

Увы, никто не сказал Кате, что внимание, о котором она говорит, - всего лишь иллюзия. На самом деле на сайтах знакомств зачастую обещаются не только отношения, но и сами люди. Никто никому не нужен, никто никому ничего не должен. Да, бывают и истории со счастливым концом. Но если хеппи-энда не случилось за год, а то и несколько лет, выход очевиден - выбрать реальную жизнь вместо Интернета

**По статистике, мужчины больше, чем женщины, склонны впадать в зависимость от пребывания на сайтах знакомств.**

**К**огда я устраивалась на должность личного ассистента, то не ожидала, что меня ждет. Предполагала бумажную работу (если бы все было так просто!). Помню, как будущий босс осмотрел меня с головы до ног и сказал: «Думаю, мы сработаемся». Оказалось, ассистент должен быть не только сообразительным и стрессоустойчивым, но и симпатичным. Как мне потом объяснили коллеги: «Ты же появляешься на встречах вместе с шефом, на тебя должно быть приятно смотреть. Это твоя работа!»

### **ПРОСТО СЕКРЕТАРША? НЕТ!**

Знакомые, услышав, кем я работаю, обычно быстро теряют интерес к разговору. Так и читаю в их глазах: «Все эти помощники руководителя - обычные секретарши, принеси-подай. Спасибо, если обслуживать шефа в обязанности не входит». Как же они ошибаются...

Мой день начинается в 6 утра. К 7:30 я уже должна быть на работе, потому что в 8:00 у босса утреннее совещание. Я должна принести ему свеже сваренный кофе с двумя кусочками сахара и апельсиновый фреш. Редко, но бывает, что я задерживаюсь в пробке, и начальник не начинает совещание без своих напитков. Приходится потом выслушивать от коллег: «Мы из-за тебя потеряли время!» Что ж, простите!

Я составляю расписание для Василия Юрьевича, именно от меня зависит, попадет человек к нему на встречу в этот день или нет. И когда посетители приносят мне букеты, шоколадки и разные вкусности, чтобы установить хорошие отношения. Кроме того, я веду протокол на совещаниях, отвечаю на письма, покупаю билеты и бронирую отель для начальника, когда он уезжает в командировку.

### **БЕЗ ВЫХОДНЫХ И ОТПУСКА**

Согласно требованиям босса я должна быть на связи с ним - внимание! - круглые сутки. Однажды мне пришлось высылать ему документы в три часа ночи, в другой раз я созванивалась с начальником, находясь в отпуске.

В общем-то, я привыкла к такому сумасшедшему графику. Первое время было непросто: однажды я даже упала в обморок от переутомления. Пришлось отдохнуть дома пару дней и начать ложиться спать раньше. Но это единичный случай. Больничный я обычно не беру и выхожу на работу в любом состоянии, но не потому, что Василий Юрьевич тиран, а потому, что я просто не могу его подвести. За несколько лет работы мы стали близки - в смысле работы, не подумайте другого, - начальник знает, что может поло-



**Олеся была помощником руководителя. Зарплата более чем хорошая, статус на работе высокий. Но каждый день ей приходится сталкиваться с непростыми моментами. Выдержать все и не сойти с ума - задача не из легких!**

житься на своего помощника. К слову, он всегда благодарит меня хорошей премией, а на Новый год и день рождения я получаю щедрые подарки от руководства.

### **И ЧТЕЦ, И ЖНЕЦ, И НА ДУДЕ ИГРЕЦ**

Устраиваясь на эту вакансию, я больше всего боялась, что столкнусь с сексуальным домогательством. На собеседовании я так и не поняла, что означает выражение «дополнительные обязанности». Например, одна моя знакомая рассказывала, как директор склонял ее к сексу со словами: «Ты должна выполнять все поручения своего руководителя». Ей пришлось уволиться. К счастью, мне попался адекватный начальник, к тому же глубоко женатый.

Но помимо основных рабочих обязанностей я выполняю и личные поручения босса. Например, пару раз мне приходилось сдавать его плащ и костюм в химчистку, один раз отвезти собаку к ветеринару, встретить тещу начальника в аэропорту, еще я регулярно делаю заказы угощений для особых гостей. Однажды я бегала по всему городу в поисках какого-то уникального сыра, чтобы произвести впечатление на высокопоставленных посетителей. В другой раз Василий Юрьевич попросил меня прочитать книгу с названием вроде «Как ра-

ботать с дебилами» и пересказать содержание. Это было забавно.

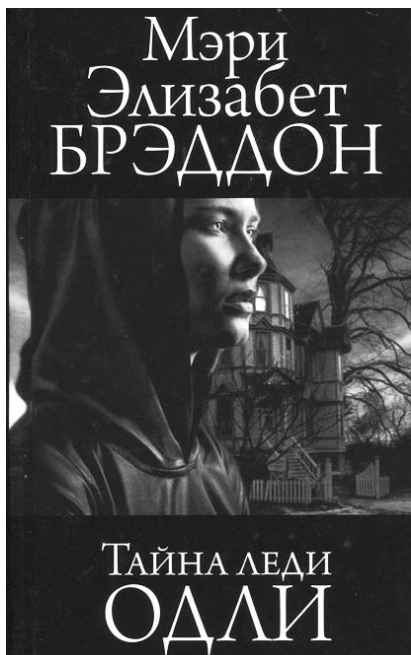
Иногда я попадаю в непростые ситуации. Например, срочно требуется билет на самолет для босса, но все уже раскупили. Тогда приходится обещать, что мы заплатим больше, и давить: «Мы же ваши корпоративные клиенты!» Срабатывает не всегда... Зато как я теперь понимаю героиню фильма «Дьявол носит Прада»!

### **КАК НЕ СОЙТИ С УМА**

Для меня стало сюрпризом, что мой руководитель обожает Хэллоуин. Но об этой страсти другие подчиненные не знают. Помню, как заносила в его кабинет костюм зомби, спрятанный в чехол для смокинга, с таким видом, будто это доставка из магазина «Версаче». Мне стоило большого труда сохранить серьезное выражение лица, когда Василий Юрьевич спросил меня, что я думаю об этом наряде.

Так что я смело могу сказать: помощник руководителя - это не просто секретарша. Не судите нас по должности! Я еще и личный психолог, который балансирует между начальством и подчиненными. Иногда мне приходится регулировать конфликты в офисе. Когда на меня давят и коллеги, и босс, я медитирую, пишу аффирмации. Это помогает абстрагироваться от стресса.

Олеся Н.



(Продолжение. Начало в 21-2).

Роберт Одли недоумевал, кто или что может быть Тонкс: дневник или памятная книжка.

Миссис Винсент позвонила; вошла служанка, впуская Роберта.

– Попросите мисс Тонкс зайти ко мне, – сказала она.

Не прошло и пяти минут, как появилась мисс Тонкс. У нее был холодный неприветливый вид, и казалось, она принесла морозный воздух в складках своего темного шерстяного платья. У нее не было определенного возраста, она выглядела так, как будто не была молодой, но никогда и не состарится, а будет вечно работать в привычной колее, как автоматическая машина для обучения юных леди.

– Тонкс, моя дорогая, – без церемоний начала миссис Винсент, – этот джентльмен родственник мисс Грэхем. Ты не помнишь, когда она приехала к нам на Кресцент Вилла?

– Она приехала в августе пятьдесят четвертого года, – ответила мисс Тонкс. Я думаю, это было восемнадцатого августа, но не вполне уверена, что не семнадцатого. Я помню, это был вторник.

– Спасибо, Тонкс, ты приносишь бесценное сокровище, – воскликнула с улыбкой миссис Винсент.

Возможно, именно из-за своей бесценной природы мисс Тонкс не получала вознаграждения от своей работодателями в течение последних трех или четырех лет. Миссис Винсент могла сомневаться: платить ли ей, только из презрения к скудному жалованью, несопоставимому с достоинствами учительницы.

– Чем еще Тонкс или я можем быть вам полезны, мистер Одли? – спросила школьная наставница. – У Тонкс память гораздо лучше, чем у меня.

– Не могли бы вы сказать мне, откуда мисс Грэхем приехала к вам? – спросил Роберт.

– Не уверена, – ответила миссис Винсент. – Я смутно помню, мисс Грэхем

# Тайна леди Одли

говорила что-то о морском побережье, но не сказала, где это, или же я забыла. Тонкс, мисс Грэхем говорила вам, откуда приехала?

– О нет! – ответила мисс Тонкс, со значением покачав своей суровой маленькой головой. – Мисс Грэхем ничего не рассказывала мне, она слишком умна для этого. Она умела хранить свои секреты, несмотря на невинную внешность и вьющиеся локоны, – язвительно добавила мисс Тонкс.

– Так вы думаете, у нее были секреты? – в нетерпении спросил Роберт.

– Я знаю, – с ледяной решительностью ответила мисс Тонкс, – всевозможные секреты. Я бы не стала нанимать такого человека в качестве младшей учительницы в солидную школу без единой рекомендации.

– Значит, мисс Грэхем не представила ни одной рекомендации? – спросил Роберт, обращаясь к миссис Винсент.

– Нет, – ответила леди, немного смутившись, – я не настаивала. Мисс Грэхем не поднимала вопроса об оплате; самое меньшее, что я могла сделать, – не спрашивать рекомендацию. Она сказала, что поссорилась со своим отцом и ушла из дома. Она желала жить отдельно. По ее словам, она так много перенесла, несмотря на свою молодость. Как я могла потребовать рекомендацию в подобных обстоятельствах? Особенно когда увидела, что она совершенная леди. Вы знаете, что Люси Грэхем была подлинной леди, Тонкс, и очень нехорошо с вашей стороны говорить, что я взяла ее без рекомендации.

– Когда у людей появляются любимчики, их обычно обманывают, – ответила мисс Тонкс с ледяной нравучностью, безо всякого отношения к предмету спора.

– Она никогда не была моей любимницей, ревнивая вы Тонкс, – заметила с упреком миссис Винсент, – я никогда не говорила, что она приносит такую же пользу, как и вы, дорогая. Вы это знаете.

– О нет! – бесчувственно ответила мисс Тонкс. Вы никогда не говорили, что она полезна. Она лишь служила украшением – ее показывали гостям да просили побренчать на пианино.

– Так вы не можете мне дать никакой нити к прошлому мисс Грэхем? – спросил Роберт, переводя взгляд с директрисы на учительницу.

Он прекрасно видел, что мисс Тонкс имела зуб против Люси Грэхем: даже время на смягчило этой ревнивой зависти. «Если эта женщина знает что либо предосудительное о госпоже, она обязательно скажет», – подумал он. – И даже очень охотно».

Но оказалось, мисс Тонкс ничего не знает, за исключением того, что мисс

Грэхем жаловалась, что к ней плохо относились, она была обманута подлой половиной человечества и незаслуженно пострадала, столкнувшись с бедностью и лишениями. Больше этого мисс Тонкс ничего сказать не могла, и Роберт скоро понял, что ее скудная информация истошилась.

– У меня есть еще только один вопрос, – сказал он наконец. – Оставили ли мисс Грэхем какие-нибудь книги или безделушки, хоть что-нибудь, когда покидала ваше заведение?

– Это мне неизвестно, – ответила миссис Винсент.

– Да, – резко воскликнула мисс Тонкс. – Она кое-что оставила. Коробку. Она наверху в моей комнате. Я держу в ней старую шляпку. Не желаете взглянуть на нее? – спросила она, обращаясь к Роберту.

– Если вы будете так добры, что позволите мне... – ответил он. – Мне бы очень хотелось увидеть ее.

– Я принесу ее, – сказала мисс Тонкс. – Она небольшая.

Она выбежала из комнаты прежде, чем мистер Одли успел вежливо возразить.

«Как безжалостны эти женщины друг к другу, – подумал он. – Вот эта интуитивно чувствует, что за моими вопросами таится угроза для другой. Она чувствует опасность и радуется ей, и делает все возможное, чтобы помочь мне. Что это за мир, и как эти женщины забирают жизнь из наших рук. Элен Мэлдон, леди Одли, Клара Толбойс и теперь мисс Тонкс – вся женская половина человечества от начала и до конца».

Мисс Тонкс вернулась, когда молодой адвокат все еще размышлял о бесчестном поведении ее пола. Она принесла полуразвалившуюся оклеенную бумагой шляпную коробку.

Мистер Одли склонился, чтобы рассмотреть кусочки железнодорожных ярлыков, повсюду наклеенных на коробке. Ее изрядно потрепало на различных железнодорожных линиях, она явно много путешествовала. Многие ярлыки были содраны, остались лишь клочки, и на одном желтом кусочке бумаги Роберт прочитал: «Тури...»

«Коробка побывала в Италии, – решил он. – Это первые четыре буквы слова Турин, и ярлык иностранный».

Единственным направлением, которое не было стерто или оторвано, было последнее, на котором стояло имя мисс Грэхем, пассажирки до Лондона. Посмотрев на ярлык внимательнее, мистер Одли обнаружил, что он наклеен на другой.

– Не будете ли вы так добры дать мне немного воды и губку? – попросил он. – Я хочу снять верхнюю наклейку. Поверьте, у меня есть основания действовать подобным образом.

Мисс Тонкс выбежала из комнаты и почти тотчас вернулась с миской воды и губкой.

– Я сниму наклейку? – спросила она.

– Нет, благодарю вас, – холодно ответил Роберт. – Я могу сам это прекрасно сделать.

Он несколько раз намочил верхний ярлык, прежде чем отклеились края бумаги, и после двух или трех осторожных попыток влажная бумага без повреждения отклеилась, под ней был какой-то адрес.

Мисс Тонкс так и не удалось прочесть адрес из-за спины Роберта, хотя она продемонстрировала большое проворство, пытаясь сделать это.

Мистер Одли повторил те же операции с нижним ярлыком, который он также отклеил от коробки и очень осторожно положил между двумя чистыми листами своей записной книжки.

– Не буду вас больше беспокоить, – промолвил он. – Я чрезвычайно обязан вам за ту информацию, что вы мне предоставили. Всего хорошего.

Миссис Винсент улыбнулась и кивнула, пробормотав какие-то благодушные общепринятые фразы об удовольствии, которое она получила от визита мистера Одли. Мисс Тонкс, более наблюдательная, не отрывала глаз от лица молодого человека, побелевшего, как полотно, когда он отклеил верхний ярлык с коробки.

Роберт медленно шел от коттеджа «Акация». «Если то, что я обнаружил сегодня, не является уликой для суда присяжных, – подумал он, – то этого наверняка достаточно, чтобы убедить моего дядю в том, что он женился на коварной и бесчестной женщине».

## Часть вторая ГЛАВА 2.

### ПОПРОБУЕМ С ДРУГОГО КОНЦА

Роберт Одли медленно брел через рощу под голыми, не дающими тени деревьями серым февральским днем и думал о только что сделанном им откровении.

«В моей записной книжке, – размышлял он, – находится то, что образует связующее звено между женщиной, о чьей смерти прочитал Джордж Толбойс в „Таймс“ и хозяйкой дома моего дяди. История Люси Грэхем резко обрывается на пороге школы миссис Винсент. Она вошла в это заведение в августе 1854 года. Директриса и ее помощница могут подтвердить мне это, но они не могут сказать, откуда она приехала. Они не могут дать мне ни одной зацепки к секретам ее жизни со дня рождения и до того момента, когда она вошла в этот дом. Я не в состоянии продвинуться хоть немного вперед в расследовании прошлого госпожи. Что же мне следует делать, если я хочу сдержать обещание, данное Кларе Толбойс?».

Он прошел еще несколько шагов, обдумывая этот вопрос, с лицом более темным и мрачным, чем сгушавшиеся вокруг него зимние сумерки, и тяжело на сердце.

«Мой долг достаточно ясен, – думал он, – он не становится менее ясным из-за своей мучительности или из-за того, что заставляет меня нести с собой разрушение и горе в дом, который я люблю. Мне нужно начать с другого конца и выяснить историю Элен Толбойс со

времени отъезда Джорджа и до дня похорон на кладбище в Вентноре».

Мистер Одли остановил проезжавший мимо двухколесный экипаж и отправился назад в свою квартиру.

Он приехал на Фигтри Корт как раз вовремя, чтобы написать несколько строк мисс Толбойс и успеть отправить письмо до шести часов.

«Это сэкономит мне день», – подумал он, направляясь на почту со своим коротким посланием.

В письме он спрашивал у Клары Толбойс название маленького портового городка, в котором Джордж встретил капитана Мэлдона и его дочь; несмотря на довольно близкие отношения между двумя молодыми людьми, Роберт Одли почти не знал подробностей о краткой супружеской жизни своего друга.

С того момента, как Джордж Толбойс прочитал объявление о смерти своей жены в «Таймс», он избегал любого упоминания о нежной истории, что была так жестоко прервана.

В этой короткой истории было так много муки! Какие горькие угрызения совести мучили его при воспоминании о том, как он покинул ее, что было жестоко по отношению к ней, все ждавшей и ждавшей его. Роберт Одли понимал это и не удивлялся молчанию своего друга. Они старались не говорить об этой печальной истории, и Роберт совершенно ничего не знал о том единственном годе в жизни своего школьного товарища, как будто они никогда не жили вместе в уютных апартаментах Темпла.

На письмо, написанном мисс Толбойс ее братом Джорджем через месяц после женитьбы, стоял штампель Хэрроугейт. Исходя из этого, Роберт пришел к выводу, что именно в Хэрроугейте молодая пара провела медовый месяц.

Роберт Одли попросил Клару Толбойс телеграфировать ответ на его вопрос, чтобы не терять день в расследовании, какое он обещал ей привести.

Ответ телеграфом пришел на Фигтри Корт еще до двенадцати часов дня на следующий день.

Название портового городка было Уайлденси, в Йоркшире.

Не прошло и часа с момента получения послания, как мистер Одли уже приехал на станцию Кинг кросс и взял билет до Уайлденси на экспресс, отправляющийся без пятнадцати два.

Паровоз с пронзительным гудком умчал его в печальное путешествие на север мимо пустынных лугов и голых полей, слегка подернутых зеленой молодой побегов. Эта северная дорога была незнакома молодому адвокату, и широкие просторы зимнего пейзажа привели его в уныние, наполняя чувством полного одиночества. Ничто не радовало его глаз, так как он все время помнил о цели своей поездки; перед его беспокойным мысленным взором все время стояла еще более мрачная картина.

Стемнело, когда поезд доехал до конечной станции Галл, но путешествие мистера Одли не было закончено. Среди толпы носильщиков и груд нелепого разнородного багажа, которым путешественники обременяют себя, его про-

вели, сбитого с толку и сонного, на другой поезд, который должен был доставить его на другую железнодорожную ветку, проходящую мимо Уайлденси и идущую вдоль берега моря.

Полчаса спустя Роберт уже почувствовал в ветерке, дующем в открытое окно вагона, соленую свежесть моря, и через час поезд остановился на навьюченной уныние станции, построенной посреди пустыни песка и населенной двумя или тремя мрачными служащими, один из которых звонил в резко лязгающий звонок, когда прибыл поезд.

Мистер Одли был единственным пассажиром, сошедшим на этой унылой станции. Поезд унесся дальше, к более веселым местам, прежде чем адвокат успел привести в порядок свои растрепанные чувства и взять чемодан, который был с большим трудом обнаружен в черной пещере багажного отделения, освещенной лишь одним фонарем.

«Интересно, чувствовали себя поселенцы в лесной глуши Америки так же одиноко, как и я сегодня вечером?» – подумал он, беспомощно озираясь в темноте.

Он подозвал одного из служащих и показал на свой чемодан.

– Не отнесете ли вы его в ближайшую гостиницу? – попросил он. – То есть если я могу получить там хорошую комнату.

Человек рассмеялся, взваливая чемодан себе на плечо.

– Вы можете получить хоть тридцать комнат, сэр, если пожелаете, – сказал он. – В это время года в Уайлденси не слишком людно. Прошу вас сюда, сэр.

Носильщик открыл деревянную дверцу, и Роберт Одли очутился на широкой лужайке для игры в шары, покрытой гладко подстриженной травой, которая окружала огромное квадратное здание, темным силуэтом вырисовывавшееся перед ним в зимней ночи; лишь два освещенных окна оживляли эту твердыню: они находились вдали друг от друга и мерцали красным светом, словно маяки во тьме.

– Это гостиница «Виктория», сэр, – сказал носильщик. – Вы не поверите, но летом у нас здесь толпы народа.

При виде голой лужайки, пустых деревянных беседок и темных окон гостиницы было и вправду довольно трудно поверить, что в теплые летние дни здесь веселились люди; но Роберт Одли готов был поверить во все, что скажет ему носильщик, и смиренно проследовал за своим гидом к маленькой двери с торца большого отеля, которая вела в удобный бар, где более скромным летним отдыхающим предлагались освежающие напитки по их карману, и где не нужно было проходить сквозь строй чопорных, затянутых в белые жилеты официантов у главного входа.

Но в ненастном феврале осталось немного обслуживающего персонала, и хозяин гостиницы сам впустил Роберта в мрачную пустыню полированных столов из красного дерева и стульев, обитых материей из конского волоса, называемую комнатой для кофе.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

(Продолжение следует).

## Хозяйке на заметку



# ЧЕМУ СТОИТ ПОУЧИТЬСЯ У БАБУШЕК

**Многие вещи, которые делали по дому наши бабушки, мы уже позабыли. И совершенно напрасно. Некоторым приемам стоит у них поучиться.**

**1. Белье всегда замачивали.** Перед стиркой одежду и постельное белье, а особенно белые вещи, отправляли отмочать в тазики или ванну на несколько часов в воде с небольшим количеством стирального порошка или мыла. Мы такого не делаем. Зачем? Машинка все прекрасно постирает безо всякого нашего участия. И ошибаемся. Ни одна машинка не отстирает белье идеально.

**2. Хлеб пекли дома.** Этот хлеб был самым вкусным. Сейчас мы не замораживаемся с выпечкой, ведь все можно купить. Какого только хлеба в магазинах и пекарнях сейчас нет! Но домашний совершенно точно безо всяких добавок, которые мешают черстветь. Его можно сделать еще полез-

нее: добавить геркулес, семечки, орехи, сухофрукты, смешать несколько видов муки.

**3. Обходились без полуфабрикатов.** Купитьпельменей, замороженных котлет или, упаси бог, блинчиков? Сложно себе такое представить. Во-первых, потому что в продаже такие деликатесы были редко. Во-вторых, потому что лепитьпельмени в промышленных масштабах - это было одно из семейных развлечений. Их можно было заморозить впрок. И ведь сейчас тоже никто не мешаает так делать. Просто времени жалко, вот и едим порой сомнительную еду из супермаркетов.

**4. Выращивали чайный гриб.** Этот напиток сейчас переживает второе рождение под названием «комбуча». А

тогда это была мерзкого вида склизкая субстанция, которая плавала в банке с коричневой жидкостью. Выглядело так себе, но зато вкусно и полезно. В напитке есть и витамины, и антиоксиданты, и пробиотики - сплошные бонусы и для иммунитета, и для красоты, и для фигуры.

**5. Клади в шкаф сушеные травы.** Их заворачивали в марлю или тряпочку и клали между стопками белья. Благодаря этому нехитрому трюку моль к шкафу даже не подлетала, а белье приятно пахло летом и солнцем. А если удавалось купить туалетное мыло, которое пахло приятнее, чем обычное хозяйственное, - вообще удача. Им переключали белье, и простыни пропитывались утонченным ароматом.

**6. Мыли пол в два захода.** Сперва намочить, потом вытереть насухо. Такой алгоритм бесил многих детей, которым доставалась эта тяжелая доля. Зато пол потом просто сиял. На первом этапе вымывали весь мусор и пыль из углов, а на втором оттирали даже засохшие пятна и убирали остатки сора. На полу не оставалось ни единого развода, а в доме становилось легче дышать.

А еще... Да много чего еще. Из одной курицы наши бабушки умели приготовить пять блюд. Починить могли что угодно - от утюга до порванных носков. Сшить шторы или комплект постельного белья никогда не было проблемой. С одной стороны, это очень круто - ведь и экономия какая выходит! С другой - как же здорово, что нам теперь не обязательно все это делать, просто чтобы выжить.

### Кулинарные хитрости

**\* Чтобы рыба не развалилась при варке, в воду нужно добавить немного лимонного сока, а саму кастрюлю не закрывать крышкой.**

**\* В куриный бульон не кладите никаких приправ, только луковичу и морковь. Иначе он потеряет вкус.**

**\* Когда печете пироги из слоеного теста, противень смазывайте не маслом, а холодной водой.**

**\* Воздушный кекс разрежьте сразу, как только достанете из духовки горячим ножом. Тогда он не помнется и не опустится.**

## ОТ РАЗВОДОВ НА ЗАМШЕ

**\* Предварительно обработайте обувь водоотталкивающим спреем для замши. Сначала поднимите ворс и удалите пыль резиновой щеткой. Потом распылите спрей на расстоянии 15-20 см от обуви. Повторите процедуру еще пару раз.**

**\* Солевые разводы уберет уксус. Разведите 9%-ный уксус водой (1:1) и протрите обувь смоченной в этом растворе губкой.**

**\* Если разводы уже появились, распылите пену для очистки замши по всей поверхности мыска и области пятки. Оставьте на полчаса. После почистите. Обработайте водоотталкивающим спреем, чтобы история не повторилась.**





\* Спреи и полироли для мебели. Кроме красивого блеска, они оставляют частицы нитробензола и фенола, которые без усилий проникают в организм через кожу. Оба вещества вредны для нервной системы и вызывают болезни дыхательных путей.

\* Средства для мытья окон и зеркал. Волшебная голубая (чаще всего) жидкость содержит совсем не чудесный 2-бутоксиэтанол. При длительном применении в непроветриваемой комнате он может разрушить здоровье печени и почек, спровоцировать отек легких.

\* Средства для ковров. Гидроксид аммония и перхлорэтилен в их составе вызывают аллергические реакции дыхательных путей, кожи и слизистых носа и глаз.

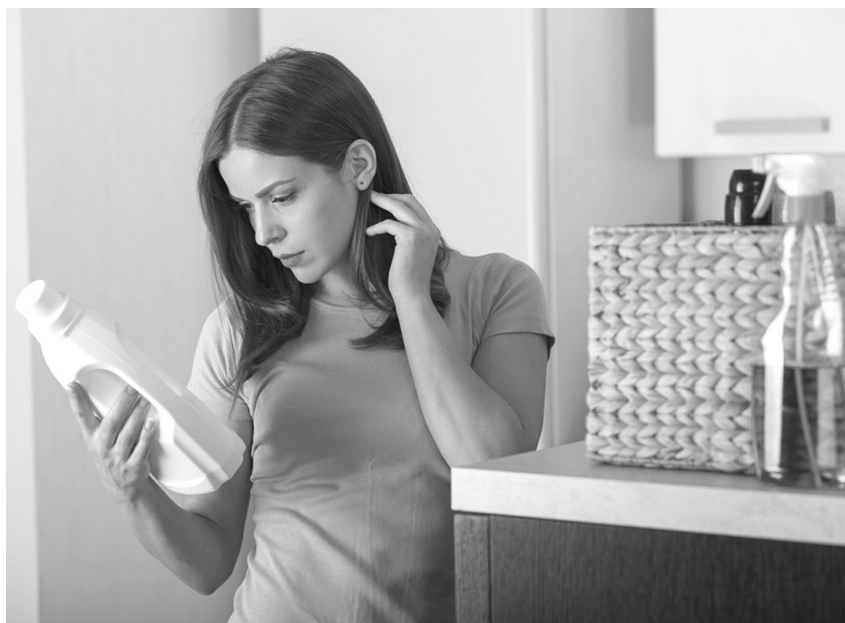
\* Средства для унитаза. То, что работать с ними можно только в перчатках, известно всем. Также лучше всего включить вытяжку и не закрывать дверь. Такие средства содержат соляную кислоту, которая раздражает кожу и органы дыхания.

\* Средства для духового шкафа. В их составе есть гидроксид натрия, который разъедает кожу и вызывает аллергические реакции органов дыхания.

\* Очистители плесени и грибка часто содержат гипохлорит натрия (раздражитель, который может привести к отеку легких) и формальдегид (высокоотоксичный канцероген).

\* Освежители воздуха. Не позволяйте рекламе обманывать вас. Неприятные запахи не исчезают. Большинство освежителей воздуха препятствуют способности человека чувствовать запахи, отключая чувствительные зоны с помощью специальных токсичных веществ.

\* Отбеливатель с хлором является



## ОПАСНАЯ ХИМИЯ

**Современные хозяйки уже не представляют себе мойку, стирку и уборку без синтетических средств. Быстро, удобно. Но у любого удобства есть своя изнанка. С чем нужно быть особенно осторожными?**

сильным агрессивным веществом, которое может повредить кожу, глаза и дыхательные пути. Никогда не смешивайте отбеливатель с аммиаком, поскольку пары могут быть смертельными.

\* Чистящие средства с аммиаком. Аммиак содержится в бытовых чистящих средствах для кухни и ванной, в очистителях для стекла и мебели. Если про-

дукт содержит более 5% аммиака, его следует обозначить как вредный. Аммиак - это летучий химикат, который может повредить ваши глаза, дыхательные пути и кожу.

**P.S.** Смешивать различные химикаты для усиления эффекта нельзя. Реакция может быть непредсказуемой. В результате можно получить сильнейшее отравление.

## ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ШИТЬ

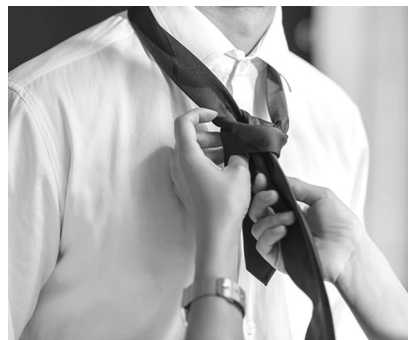
\* Толстый материал будет легче шить, если смазать иголку мылом.

\* Шерсть перед раскроем рекомендуется увлажнить и проутюжить. Этим достигается одинаковая усадка деталей.

\* Наперсток надо подбирать по величине среднего пальца правой руки.

\* Закончив шитье, нельзя откусывать нитку - это очень вредно для зубов.

\* Чтобы ткань из тонкого шелка на срезе не осыпалась, нужно резать ее очень острыми ножницами, края которых хорошо нагреть.



### ГАЛСТУК МУЖА ИДЕАЛЕН ВСЕГДА

На работе у моего супруга строгий дресс-код. Галстук обязателен. Чтобы эта часть гардероба всегда была в идеальном состоянии, я делаю следующее.

Перед стиркой не забываю прометать галстук по краю, чтобы он не потерял форму. В стиральную машину кладу его в отдельном мешке для белья. В завершение стирки проглаживаю утюгом, подложив внутрь картонку, вырезанную по форме галстука.

# МАСТЕРИЦА



## ДЖЕМПЕР С МЕЛКИМ АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Скромный неброский узор этого джемпера делает модель идеально подходящей для повседневного гардероба..

### РАЗМЕРЫ

38/40 (42/44) 46/48 (50/52)

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Katia Prime Merino (100% мериносовой шерсти супервош; 120 м/50 г) – 9 (10) 11 (12) мотков светло-коричневой (№ 27); спицы № 4,5.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

R = раппорт

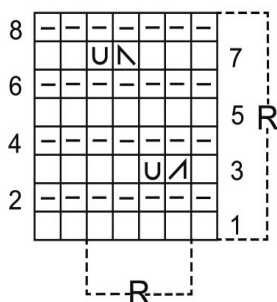
□ = 1 лиц.

— = 1 изн.

U = 1 накид

∧ = 2 п. вместе лицевой

⌞ = 2 п. провязать протяжкой



### РЕЗИНКА

Вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

### АЖУРНЫЙ УЗОР

Вязать по схеме.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

20 п. x 26 р. = 10 x 10 см, связано ажурным узором спицы №4,5.

### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

#### СПИНКА

Набрать 111 (123) 127 (139) п. и вязать 5 см резинкой, затем продолжить вязать ажурным узором.

Через 50 (51) 52 (53) см от начального ряда закрыть для горловины средние 27 (29) 31 (33) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления по внутреннему краю закрыть 1 x 10 п.

Через 2 см от начала горловины закрыть для плеч оставшиеся 32 (37) 38 (43) п.

Закончить вторую сторону симметрично первой.

#### ПЕРЕД

Вязать, как спинку, до горловины.

Через 45 (46) 47 (48) см от начального ряда закрыть для горловины средние 23 (25) 27 (29) п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления выреза закрыть по внутреннему краю с лицевой стороны в каждом следующем 2-м ряду 1 x 5 п., 1 x 4 п., 1 x 2 п., 1 x 1 п.

Через 7 см от начала горловины закрыть слева оставшиеся 32 (37) 38 (43) п.

Закончить вторую сторону симметрично первой.

#### РУКАВА

Набрать 47 (51) 55 (59) п. и вязать 5 см резинкой, затем продолжить вязать ажурным узором.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом следующем 6-м ряду 16 x 1 п. = 79 (83) 87 (91) п.

Через 45 (46) 47 (48) см от начального ряда закрыть петли свободно.

Вязать второй рукав аналогичным образом.

#### СБОРКА

Все швы выполняются матрасным швом.

Выполнить один плечевой шов.

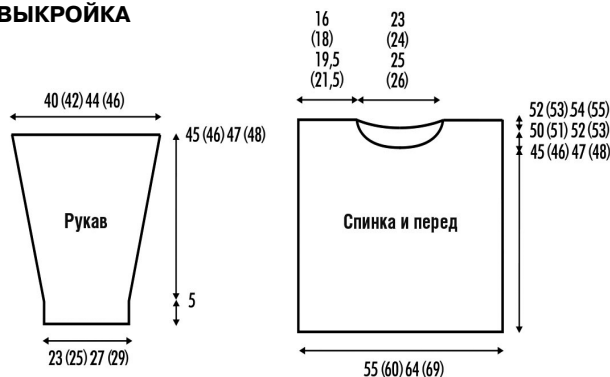
#### Планка

Набрать по краю горловины спинки 48 (50) 52 (54) п. и по краю горловины переда 60 (62) 64 (66) п. = 108 (112) 116 (120) п. Вязать 3,5 см резинкой. Закрывать петли иглой.

Выполнить второй плечевой шов и шов планки. Вшить рукава в открытые проймы длиной по 20 (21) 22 (23) см, совместив середину рукава с плечевым швом. Выполнить боковые швы и швы рукавов.

Швы слегка отпарить.

### ВЫКРОЙКА



## Хорошая привычка



### ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СКРЕБКОМ ДЛЯ ЯЗЫКА

Подобная процедура не только поможет содержать полость рта в чистоте, но и избавит от неприятного запаха, если таковой имеется.

Почистить язык можно с помощью специальной ложки или скребка. Наконечник у них округлый, что минимизирует рвотный рефлекс. Если приспособлений у вас не имеется, используйте щетину обычной щетки. Также помогает ирригатор, если купить для него специальную насадку для чистки языка.

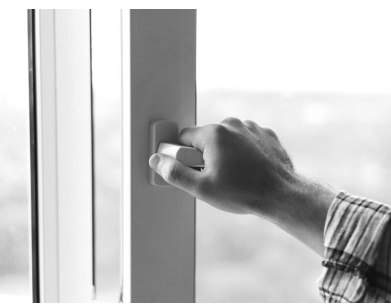
*Дарья.*

### ПРОВЕТРИВАТЬ КОМНАТУ ПЕРЕД СНОМ

Мой сон не будет крепким и качественным, если перед тем как лечь спать, я не проветрю комнату. Обычно хватает 10-15 минут, чтобы сделать воздух в помещении прохладным и свежим. Если погода теплая, я даже сплю с открытым в режиме микро-проветривания окном.

Что это дает? Я легче засыпаю, мой сон крепче. В отопительный сезон это помогает хорошо себя чувствовать, ведь иссушенный воздух негативно влияет на иммунитет, верхние дыхательные пути и состояние кожи. А как приятно в прохладной комнате со свежим воздухом запрыгнуть в постель под теплое одеяло! Попробуйте!

*Евгения Ропшина.*



## РАЗДЕЛОЧНАЯ ДОСКА - КАК НОВЕНЬКАЯ!

Деревянные доски требуют особого ухода. Раз в месяц (по необходимости и чаще) я тщательно их дезинфицирую.

Для начала пластиковым шпателем соскребаю внешнюю грязь. Далее мою доску, обсушиваю ее и пропитываю обе

стороны столовым уксусом. Спустя 5 минут добавляю к нему перекись водорода (3%). Оставляю на 15 минут, после чего тщательно промываю доску под проточной водой и высушиваю естественным способом.

*Наталья В.*



### КУДА ПОСТАВИТЬ НОЖИ?

В магазинах я не раз видела стильные подставки для ножей, но цена на них, как правило, кусалась. Но зачем тратить лишнее, если можно сделать подобный аксессуар своими руками? Возьмите высокую банку и поместите внутрь длинные соломинки, спагетти или любую крупу. Ножи в такую подставку можно ставить сверху: держаться они будут крепко.

*Елена Быстрова.*

### ЧИСТИМ МОРКОВКУ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Не люблю покупать мытые овощи. Обычно я беру морковь и уже дома очищаю ее так, как мне самой подходит. Я использую для этого проволочную мочалку. Достаточно провести несколько раз по поверхности, чтобы вся «шелуха» слетела. Это быстро и просто!

*Ирина Болотова.*

### ЧТОБЫ САЛО НЕ ПРОПАЛО

Свекор ежегодно снабжает нашу семью первоклассным салом! Проблема только в одном - как хранить его так, чтобы продукт не испортился. Я использую несколько проверенных советов.

Во-первых, в процессе засолки я не боюсь пересолить сало. Это просто невозможно: оно впитает в себя ровно столько соли, сколько нужно.

Во-вторых, сало я отправляю не в холодильную камеру, а в морозилку. Для удобства заранее разрезаю большой кусок на несколько маленьких, порционных.

В-третьих, чтобы сало хранилось долго, я заворачиваю его в пекарскую бумагу. Также подходит хлопковая или холщовая ткань.

*М. Ляшко.*

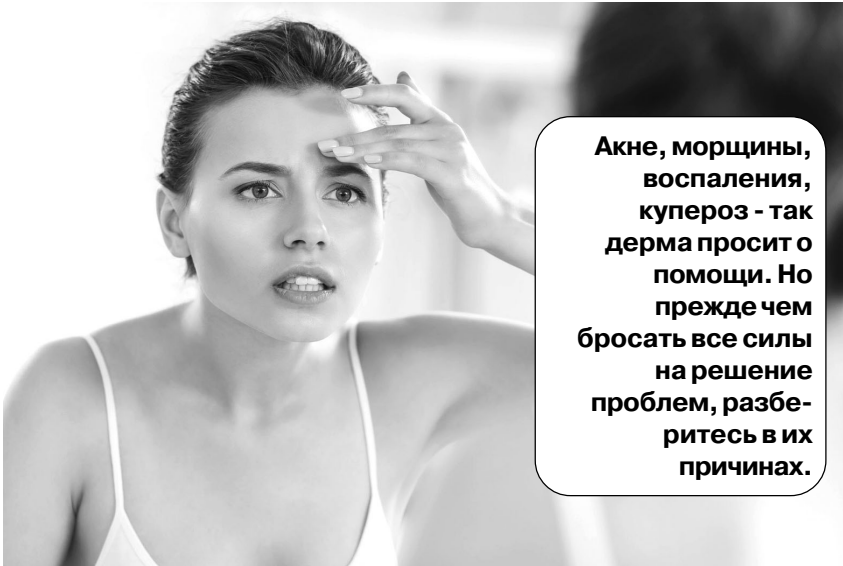
### ЛЕЖАНКА ДЛЯ ПИТОМЦА

У нашей собаки Матильды долгое время не было собственной лежанки. А потом, когда мы собрались ее купить, муж предложил: есть старый чемодан, он отлично ее заменит! Попробовали - и правда!

Мы взяли одну из крышек чемодана, положили внутрь теплое одеяло и пригласили Матильду попробовать, как мягко и уютно лежать на нем. Теперь это ее полноценная лежанка!

*Наталья Бурмистрова.*





**Акне, морщины, воспаления, купероз - так дерма просит о помощи. Но прежде чем бросать все силы на решение проблем, разберитесь в их причинах.**

## СИГНАЛЫ ВАШЕЙ КОЖИ ПОНЯТЬ И ПОМОЧЬ!

**Ч**асто плохое состояние кожи является следствием неправильного питания, образа жизни, неподходящего вам ухода, стрессов. Определите свой негативный фактор и устраните его.

### Акне не только у подростков

До 40% женщин, которые вышли из юного возраста, сталкиваются с высыпаниями.

**Причины.** Акне появляется из-за нарушения выработки кожного сала. Часто это происходит на фоне употребления простых углеводов, сахара, мучных изделий. Занятия спортом могут повышать уровень гормона тестостерона, что также влечет за собой сбой в процессе регулирования выработки сала.

#### Что делать?

- \* До 4 раз в неделю употреблять рыбу, овощи и несладкие фрукты.
- \* Исключить из рациона молоко.
- \* Сделать механическую или ультразвуковую чистку лица. В домашних условиях не удаляйте угри: это чревато воспалениями.

### Ранние морщины

Морщины в 30-35 лет. Вы удивлены? Однако такое явление не редкость!

**Причины.** Обезвоженная, сухая кожа теряет эластичность. Часто появление морщин вызвано неправильным уходом - например, слишком частым мытьем и бескон-

тактным применением пилингов и скрабов.

#### Что делать?

- \* Подобрать грамотный уход по типу кожи (определить его поможет косметолог).
- \* Использовать средства по типу кожи. Для чувствительной достаточно применять мягкий пилинг 2 раза в месяц. Для очищения использовать средства без содержания спирта.

\* Делать гимнастику для лица: это поможет в буквальном смысле натренировать мышцы, вернуть коже тонус.

\* Раз в неделю делайте подтягивающую маску с желатином:

1 пакетик желатина смешайте со 100 мл воды, нагрейте на медленном огне до полного растворения желатина. Остудите, уберите в холодильник на 30 минут. Нанесите толстым слоем на кожу лица на 20 минут, смойте теплой водой.

### Пигментация:

#### как осветлить пятна?

Пигмент меланин в норме есть у каждого человека, но при нарушении его выработки на коже появляются пятна.

**Причины.** Большую роль играет наследственность. Но есть и другие факторы - например, неправильный уход за кожей, в том числе использование агрессивных скрабов. Они повреждают клетки меланоциты, провоцируя появление темных пятен. Негативное вли-

яние оказывают ультрафиолетовые лучи. Если не защищать дерму от их воздействия, пигментации не избежать.

#### Что делать?

\* Ваш выбор - фотоомоложение, воздействие лазера или аппаратные методики.

\* Использовать отбеливающие сыворотки и кремы. В их составе можно найти ресвератрол, витамины А, С, Е, фруктовые кислоты. Также помогают пилинги с койевой, азелаиновой кислотами.

\* Раз в неделю делайте осветляющие маски. Например, с овсяными отрубями:

1 ст. л. овсяных отрубей перемелите в муку. Добавьте несколько капель эфирного масла лимона, 3 капли перекиси водорода и 1 ст. л. зеленого чая. Распределите состав по лицу, оставьте на 10 минут, смойте.

### Купероз -

#### не просто покраснение

Истончение стенок сосудов может вызывать покраснения на коже лица. Чаще всего они появляются в области носа, щек и подбородка.

**Причины.** Появление купероза часто обусловлено наследственным фактором. В зоне риска - обладатели светлой кожи лица. Когда проблема уже проявилась, ее может усугубить резкая смена температуры - например, если выйти из теплого помещения на мороз.

#### Что делать?

\* Помогут мезотерапия, лимфодренажный массаж, прием витаминных комплексов с содержанием жирных кислот омега-3 и омега-6.

\* Выбирая средства для ухода за кожей, обратите внимание, чтобы в составе были масла ши или жожоба, аллантоин, экстракты хмеля, арники, ромашки.

\* Уменьшить покраснения при куперозе поможет домашняя маска:

Натрите сырую картофелину на мелкой терке. Смешайте получившуюся массу с 1 ст. л. сметаны и 1/2 ч. л. крахмала. Нанесите на кожу лица на 15 минут, затем смойте.

### ЧЕМ ПОМОГУТ ВИТАМИНЫ

**Многие проблемы с кожей связаны с нехваткой витаминов и минералов.**

**Если началось шелушение, появились сосудистые звездочки, - не хватает витамина А. Сухость, угри, мелкие воспаления указывают на нехватку хрома. Если в организме недостаточно меди, кожа становится или слишком жирной, или слишком сухой. Бледность, тусклый цвет лица говорят о том, что вам необходим витамин РР. Кожа потеряла тонус? Пропейте витаминный комплекс с высоким содержанием кальция и витамина С.**

## Делаем волосы мягкими и послушными

При регулярном использовании кокосового масла вы заметите, что волосы стали мягкими, блестящими и послушными. Кроме того, продукт эффективно борется с перхотью.

**Питательная маска.** 2 ст. л. масла кокоса подогрейте в микроволновке в течение минуты. Добавьте 2 ч. л. эфирного масла розы. Распределите по всей длине волос. Оберните волосы полотенцем и оставьте на час. Смойте с шампунем. Используйте питательную маску 2-3 раза в неделю для заметного результата.

**Маска против перхоти.** 2 ст. л. кокосового масла и 1 ст. л. меда подогрейте на водяной бане или в микроволновке и вотрите в кожу головы. Остатки распределите по длине волос и оставьте на 45 минут. Затем смойте.

**Маска для роста волос.** Смешайте по 1 ст. л. кокосового масла, оливкового масла, меда и натурального йогурта. Нанесите смесь на волосы, соберите их в пучок, оберните голову полотенцем. Через час смойте маску с шампунем.

## Гладкая и упругая кожа

Косметологи считают, что после применения кокосового масла кожа становится нежной и мягкой, разглаживаются мелкие морщинки. Составы с этим компонентом защищают дерму от раздражений, оказывают регенерирующий и антибактериальный эффект.

✓ **Масло кокоса нельзя наносить на кожу в чистом виде из-за его комедогенности. Вы рискуете закупорить поры, это может привести к воспалению.**

**Противовоспалительная маска.** 1 ч. л. кокосового масла смешайте с 2 ч. л. белой глины, 1 ст. л. воды и добавьте сырой желток. Нанесите смесь на чистую кожу лица (если маска получилась жидкая, можно наносить ее косметической кистью в несколько слоев). Смойте теплой водой через 15 минут и воспользуйтесь увлажняющим кремом.

**Щадящий пилинг для лица.** 1 ст. л. кокосового масла и 2 ч. л. овсяных хлопьев



# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОКОСОВОЕ МАСЛО

Косметологи предлагают нам добавить в ежедневный уход кокосовое масло. Оно укрепит ногти, сделает волосы шелковистыми, а кожу - гладкой, подтянутой.

пьев подогрейте на водяной бане, дайте остыть. Используйте 1-2 раза в неделю. Рецепт рассчитан на однократное применение.

Кокосовое масло можно добавлять и в домашний скраб для тела.

**Антицеллюлитный скраб для тела.** Соедините 1 ст. л. коричневого тростникового сахара с 1 ст. л. кокосового масла и нанесите на тело круговыми движениями (можно использовать массажную рукавичку). Смойте теплой водой, затем воспользуйтесь увлажняющим лосьоном.

## Руки и ноги в полном порядке!

Составы с кокосовым маслом сделают ногти более крепкими, а кожу рук и ног - нежной, мягкой.

**Увлажняющая маска для рук.** 1 ч. л. меда смешайте с 1 ч. л. кокосового масла и 4 каплями любого эфирного масла. Смесь подогрейте на водяной бане и опустите в нее пальчики на 20 минут.

После этого вотрите остатки состава в ногти и промокните салфеткой.

**Ванночка для ног.** Подогрейте 2 л воды до комфортной температуры, добавьте 3 ст. л. кокосового масла, 2 ч. л. эфирного масла лаванды. Опустите ноги в ванночку на 15 минут, затем нанесите на кожу питательный крем.

## ДЛЯ СПРАВКИ

Кокосовое масло получают из скорлупы - мякоти кокоса. Мякоть сушат, измельчают и отжимают масло. При температуре ниже 240 оно превращается в плотную белую массу. При нагревании - тает и становится прозрачным. В косметологии кокосовое масло применяют как основу для шампуней, кремов, мыла, а также как самостоятельное средство. Причина тому - уникальный состав: насыщенные жирные кислоты, кальций, фосфор, селен, фитостерины и витамины А, С и Е.

## ЧТО ТАКОЕ СВЕТОДИОДНАЯ ТЕРАПИЯ?



Светодиодная терапия - это процедура воздействия на кожу светом. Дерма поглощает световые волны и преобразует их в энергию, которая стимулирует выработку коллагена. Чаще всего в косметологии используются красный, синий, оранжевый и зеленый свет.

**Оранжевый свет** уменьшает раздражения и покраснения на коже, улучшает обмен веществ.

**Красный свет** активизирует выработку эластина и коллагена, сокращает глубину морщин, уменьшает воспаления.

**Синий свет** обладает выраженным антибактериальным эффектом. Борется с акне и является профилактикой высыпаний.

**Зеленый свет** выравнивает тон кожи, осветляет веснушки и омолаживает дерму.



# «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

Этот популярный салат никогда не надоеет, если к его приготовлению подходить с фантазией.

Большинство хозяек делают «Гранатовый браслет» с отварной курицей, даже не подозревая, что у рецепта могут быть вариации. Пора исправить это упущение!

### Классический

**Понадобится:** филе куриное (отварное) - 200 г, яйца (вкрутую) - 2 шт., свекла и морковь (среднего размера) - по 2 шт., картофель - 3-4 шт., лук - 1 шт., орехи грецкие (ядра) - горсть, гранат - 1 шт., майонез, соль, масло растительное.

Филе мелко нарежьте. Лук нашинкуйте и обдайте кипятком, чтобы убрать горечь (можно и просто замариновать на

30 мин. в смеси соли, уксуса и сахара). Свеклу, морковь и картофель отварите в кожуре, остудите, очистите. Корнеплоды и яйца натрите на крупной терке. Орехи нарубите ножом.

В центр плоского блюда поставьте смазанный маслом стакан. Вокруг него выкладывайте слоями: картофель, половину свеклы, морковь, орехи, половину куриного филе, лук, яйца, оставшееся мясо и свеклу. После каждого слоя, кроме орехового и лукового, наносите сеточку из майонеза. По желанную слой можно слегка подсолить. Извлеките стакан. Обмажьте салат майонезом, в том числе внутри кольца. Уберите в холодильник на несколько часов. Посыпьте зернами граната.

### С курицей, грибами и черносливом

**Понадобится:** филе куриное (отварное) - 400 г, картофель - 3 шт., свекла - 1-2 шт., лук - 1 шт., шампиньоны - 250 г, чернослив - 5-6 шт., гранат - 1 шт., майонез и сметана - по 100 г, масло растительное, соль, перец.

Отварите в кожуре картофель и свеклу, натрите на крупной терке. Лук, грибы, чернослив и филе измельчите. Майонез смешайте со сметаной.

Обжарьте на масле грибы с луком. Посолите, поперчите, остудите. Далее - как в классическом рецепте. Слои: картофель, курица, грибы с луком, чернослив, свекла.

### С языком

#### и кедровыми орехами

**Понадобится:** язык говяжий (отварной) - 1 шт., яйца (вкрутую) - 4 шт., свекла и морковь - по 2 шт., картофель - 4 шт., орехи кедровые (ядра) - 70-80 г, гранат - 1 шт., майонез.

Свеклу, морковь и картофель отварите в кожуре.

Язык нарежьте мелкими брусочками или соломкой. Яйца и корнеплоды натрите на крупной терке.

Слои: картофель, половина языка, морковь, свекла, орехи, оставшийся язык, яйца.

### С телятиной

#### и маринованными огурцами

**Понадобится:** телятина отварная - 200 г, яйца, морковь, картофель и огурцы маринованные - по 2 шт., свекла - 1 шт., гранат - 1 шт., майонез, соль, зелень для украшения.

Корнеплоды и яйца отварите, натрите на крупной терке вместе с огурцами. Мясо нарежьте мелкими кубиками.

Слои: мясо, морковь, свекла, картофель, яйца, свекла.

## ДОМАШНИЙ СОУС ИЗ ГРАНАТА

С таким соусом идеально сочетается любое мясо (стейки, шашлыки, запеченное целым куском), а также овощи гриль.

**Понадобится:** сок гранатовый (свежевыжатый) - 1 л, сахар коричневый - 100 г, масло сливочное - 100 г, крахмал картофельный - 20 г, кориандр молотый и соль - по 5 г.

Доведите гранатовый сок до кипения. Уменьшите огонь, всыпьте сахар. Варите, помешивая, 5 мин.

Опустите в кипящую массу нарезанное тонкими ломтиками масло. Помешивая, дожидитесь, пока масло растает. Добавьте соль и кориандр, варите еще 2-3 мин.

В 50 мл прохладной воды растворите крахмал, тонкой струйкой влейте в кастрюлю с соусом. Варите, пока соус не начнет густеть.



## МЯСНЫЕ РУЛЕТКИ НА ОДИН УКУС

**700 г свинины, 2 чайн. ложки аджики, по 1 ст. ложке сметаны и растительного масла, луковица, 2-3 картофеля, соль, перец.**

Мясо нарежьте на длинные тонкие пластинки толщиной примерно 4-5 мм. Добавьте тонкие полукольца лука, аджику, сметану, масло, посолите и оставьте на час. Очищенный картофель нарежьте соломкой и варите в подсоленной воде 2-3 минуты. На каждую пластинку мяса кладите немного лука и картофеля. Заверните заготовки в рулетики, закрепите шпажками. Запекайте при 200 градусах на смазанном маслом противне 40 минут.



## ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С КАПУСТОЙ

**8 картофелин, 500 г капусты, морковь, луковица, растительное масло, 100 мл молока, 3 ст. ложки муки, яйцо, соль, перец, 100 мл огуречного рассола.**

Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите. Обжарьте на масле. Добавьте нашинкованную капусту. Долейте немного воды, чтобы капуста не пригорала, а тушилась, накройте. Когда капуста будет почти готова, добавьте рассол. Посолите, поперчите. Очищенный картофель отварите до готовности. Влейте молоко, приготовьте густое пюре. Добавьте муку и яйцо. Сформируйте лепешки. В середину каждой положите 1 ст. ложку с горкой капусты, защипните края. Обжарьте зразы на масле с обеих сторон до румяной корочки.



## ТЫКВЕННЫЕ ТРЮФЕЛИ С КОРИЦЕЙ

**1,5 стакана измельченных крекеров, 150 г тыквенного пюре, 110 г сливочного сыра, 1/2 чайн. ложки корицы, 100 г сахарной пудры, ванилин, 100 г шоколада.**

Смешайте сыр с пудрой. Добавьте остальные ингредиенты. Должна получиться довольно крепкая масса, чтобы из нее можно было лепить шарики. Получившуюся массу уберите в холодильник на пару часов. После скатайте из нее шарики размером с грецкий орех и выложите на пергамент. Уберите в холодильник на ночь. Растопите шоколад, обмакните в него шарики и выложите на пергамент до застывания.

## ШОКОЛАДНО-МИНДАЛЬНЫЙ ТОРТИК

**На 16 порций: для украшения: 200 мл сливок, 50 г шоколада, 2 стол. ложки обжаренных миндальных листочков.**

**Для крема: 4 яйца, 1 щепотка соли, 160 г сахара, 250 г сливочного масла, 125 г молотого миндаля, 9 стол. ложек сливок, 3 стол. ложки рома, 125 мл крепкого кофе.**

**Кроме того: 1 готовый шоколадный бисквит.**



Сливки довести до кипения вместе с шоколадом, тщательно перемешать и убрать на 5 часов в холодильник.

Для приготовления крема тщательно перемешать яйца с солью и сахаром, а затем взбить на горячей водяной бане, после чего, помешивая, остудить. Пышно взбить сливочное масло. Добавить в крем вместе с миндалем и сливками.

Прямоугольную форму застелить бумагой для выпекания. Шоколадный бисквит разрезать горизонтально на 3 коржа и «раскроить» их под размеры формы. Ром перемешать с кофе. 1 бисквитный корж

выложить в форму, сбрызнуть половиной кофейной смеси и смазать половиной сливочного крема.

Накрыть вторым коржом. Также сбрызнуть остатками кофейной смеси, смазать остатками сливочного крема и накрыть третьим бисквитом. Торт убрать в холодильник минимум на 3 ч.

Извлечь торт из формы. Охлажденные шоколадные сливки пышно взбить и заполнить ими кондитерский шприц со звездчатым наконечником. Выпустить сливки по краям торта в виде волн и посыпать миндальными листочками.

### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

*При приготовлении крема для шоколадно-миндального торта сначала взбить яично-сахарную смесь на горячей водяной бане. Затем миску поставить на холодную водяную баню. Взбивать крем, пока он не остынет.*

## ЛИМОННОЕ СУФЛЕ С ЙОГУРТОВОЙ НАЧИНКОЙ

**На 12 порций: 6 лимонов, 250 г сахара, 12 г желатина, 4 яйца, 600 г сливочного йогурта, 1 бисквитный корж, 75 г лимонного желе, 75 г тонко нарезанного миндаля.**

3 лимона нарезать тонкими ломтиками. Отваривать в 250 мл воды до прозрачности. Выложить дольки и довести отвар до кипения со 150 г сахара.

Вновь положить лимонные дольки в отвар и оставить на ночь. Желатин размочить. Натереть кожурку 1 лимона и выжать сок из 3 лимонов.

Желтки взбить с 50 г сахара, йогуртом, лимонным соком и цедрой. Желатин растворить. Белки взбить с 50 г сахара и добавить с желатином в массу.

Бисквит покрыть лимонным желе и йогуртовым кремом. Поставить торт на 3 ч в холодильник. Украсить миндалем и лимонными дольками.



# ОРХИДЕИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

**Изящные орхидеи вызывают неподдельное восхищение! Однако некоторые цветоводы опасаются их приобретать, потому что считают слишком капризными. Так ли это?**

**Т**ропическая красавица орхидея действительно требует к себе внимания. Но один из ее многочисленных видов - фаленопсис - считается наименее прихотливым. Именно его рекомендуют приобретать новичкам.

### Добро пожаловать на карантин!

Итак, вы приобрели фаленопсис. Что делать дальше? Прежде всего поставьте растение отдельно от остальных цветов - устройте ему 14-дневный карантин. Если за это время вы заметите на орхидее каких-нибудь насекомых или увидите признаки болезни, то сможете оперативно среагировать, не подвергая риску заражения остальные цветы.

Осмотрите внимательно воздушные корни, субстрат, в котором находится растение. Если на корнях есть потемневшие участки с гнильцой или от субстрата исходит неприятный кисловатый запах, орхидею нужно пересадить. Некоторые цветоводы считают, что пересадка после покупки обязательна, так как растение изначально помещают в субстрат в торфяном горшочке, который удерживает влагу. При транспортировке это удобно, а вот при домашнем уходе наоборот. Однако следует учитывать, что пересадка - всегда стресс для растения, и, если субстрат и сама орхидея в полном порядке, луч-

ше не подвергать цветок такому стрессу.

### Тропики в квартире

В природе орхидеи растут в тропических лесах, цепляясь за деревья воздушными корнями. В домашних условиях ветви деревьев заменяет специальный субстрат для орхидей. Обычно он содержит кусочки коры, немного мха, иногда керамзит, торф и древесный уголь.

Некоторые цветоводы готовят субстрат самостоятельно - заготавливают в лесу кору, измельчают ее, вываривают, а потом высушивают на солнце. Процесс трудоемкий, но главное - с непредсказуемым результатом. Бывают случаи, когда вся технология соблюдена верно, но кора в результате все равно загнивает. Проще, конечно, купить готовый субстрат в магазине. Тем более что частая пересадка орхидее не нужна.

Горшок выбирайте прозрачный, с дренажными отверстиями. К корням должны поступать свет и воздух. Слишком большой и высокий вазон не берите. В нем сложнее обеспечить равномерное увлажнение: сверху корни будут совсем белыми, сухими, а внизу зелеными.

### Режим полива - персональный

Полив - один из самых сложных моментов в уходе за орхидеями. Полива-

ют растение обычно двумя способами - проливом или погружением.

Пролив провести проще - подача воды в этом случае обеспечивается с помощью лейки с длинным носиком или резиновой груши. Воду наливают по краю горшка, не попадая в розетку листьев. Если влага будет застаиваться в их основании, это может спровоцировать загнивание. Вода должна быть отстоянной или фильтрованной, чуть теплой. Через 15-20 минут после полива воду из поддона сливают.

При погружении горшок с растением аккуратно помещают в теплую воду до поверхности субстрата (вода не должна заливать шейку). Оставляют на 20 минут, затем вынимают, дают воде стечь и только после этого возвращают растение на место.

Частота полива зависит от многих факторов: можно проводить его как раз в неделю, так и раз в 14 дней. Необходимо смотреть на состояние растения. Если корни у него зеленые, а на стенках горшка заметна испарина - поливать рано. Корни серебристые и сухие? Пора напоить растение.

Летом орхидее нужно больше влаги, чем зимой. Но когда она цветет, полив должен быть умеренным. Также реже поливают, если в субстрате есть сфагнум - он удерживает влагу.

Чтобы повысить влажность воздуха в квартире, поставьте рядом с цветком чашу с водой или опрыскивайте листья. Не забывайте проветривать комнату, где стоит орхидея - свежий воздух растение любит, но сквозняки не переносит.

✓ **Разместите орхидею в светлом месте без попадания прямых солнечных лучей. Оптимально - на западном или восточном подоконнике.**



## Поздравления

**Бориса Михайловича ХЕЦУРИАНИ**  
поздравляем с 83-летием  
со дня рождения.

В Лентехи, Местия везде  
Там все довольны вами,  
Счастье на белой полосе,  
Борис Хецуриани.  
Сванети – это дивный край,  
И воздух в горах чистый,  
Трильоны звезд и земной рай,  
Пусть будет взгляд лучистый.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Ирина Габлани, Лали Ратиани, Тети Орбелиани, Шорена Гасвиани, Юрий Лоцовани, Нино и Этери Хергиани, Джумбер Гогричани, Лиза Курасбедиани, Заал Гвишиани, Леван и Рисмаг Гордезиани, Ната Курдиани, Инга Навериани, Иза Ахвледзиани, Тинико Гулбани, Нана Кикутадзе, Лейла Габрошвили, Кети Самхарадзе, Илья Губеладзе, Ирма Тавадзе, Гурам Лепсверидзе, Хатуня Сулаберидзе, Гулсунда Схиладзе, Тасико Векуа, Тамара Авалишвили, Маквала Гонашвили, Тамара Габрошвили, Это Мдинарадзе, Стефка Дончева, Биета Абшилава, Мадонна Каландия, Лела Метревели, Марина Мурадян, Натия Сацерадзе, Ия Перадзе, Майя Лобжанидзе, Маквала Звиадаури, Лаура, Лия и Манана Гудушаури, Майя Цикаришвили, Лили Ботева, София Шарафян, Нино Цихелашвили, Лейла Вадачкория, Наира Нижарадзе, Манана Засикашвили, Венера Купрашвили, Нино Цулеискири, Иветта Павлиашвили, Эрминия Карастоянова, Марина Колхиташвили.

**Константина (Котю) ШЕНГЕЛИЯ**  
поздравляем с 13-летием  
со дня рождения.

Тринадцать лет, возраст такой,  
Сам себе будешь против.  
Счастливым будь, мой дорогой,  
Товарищ милый, Котя.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Сандра Шенгелия, Ирина и Наталия Санадзе, Донка Младенова, Мариам (Маша) Гвазава, Лариса Пиковская.

**Эльзу Вахтанговну ЦОМАЯ-ГАРСЕВИАШВИЛИ**  
поздравляем с 82-летием  
со дня рождения.

Спектакли «Даиси» и «Дон Кихот»,  
С оперой ваша жизнь связана,  
Живите вы долго и без забот,  
Любим вас, Эльза Вахтанговна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Нана Димитриади, Мария

Саввиди, Эрида Мустиди, Ирина Санадзе,  
Нино Мачитадзе, Натали Сацерадзе, Майя  
КраВЕИШВИЛИ, Лариса Пиковская.

**Тамару КОНСТАНТИНОВСКУЮ**  
поздравляем с днем рождения.

Автобус желтый был сто пятый,  
Зеленый восемьдесят третий,  
В Тбилиси, в городе опрятном,  
Тамара счастье встретит.  
Сколько живем, все понимаем,  
Творить добро лишь надо,  
Доброй желаем быть Тамаре,  
Смеяться до упада.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Марина Киракосян-Мосесова, Алла Титвинидзе, Лали и Циури Беридзе, Сильвия Казарян, Маргарита и Наталия Радинские, Оксана Танасова, Алла Фридман, Нина Лаптева, Лаура Майсурадзе, Татьяна Элердашвили, Светлана Цвильева, Ксения Родионова-Хелая, Марина Нацвалова, Анаида Акопян, Валентина Достигаева, Марина Абовян, Ирина Санадзе, Марина Добругова, Рита Хавтаси, Ольга Умудумова, Аделаида и Натия Немсадзе, Манана и Марина Котлаич.

**Викторию САУЛЬСКУЮ**  
поздравляем с днем рождения.

Солнышко, море, небеса  
Ты словно птица вольная,  
Пусть бьются радостно сердца,  
Подруженька Виктория.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Алла Изверская, Нина Руденко, Елена Цалигопуло, Элпида Лиманопуло, Зоя Митропуло, Анна Иониди, Наира и Тамта Гагошидзе, Ирма Тавадзе, Марина Гоциридзе, Наили Лагазашвили, Мими Ненчева, Кичка Бодурова, Дора Миткова, Нино Арабули, Диана Мцитури, Марина Манджavidze, Гулсунда Схиладзе, Нино Шаламберидзе, Роза Вартанян, Люсине Мноян, Замира Цотадзе, Берта Енукидзе, Цисана Очигава, Нино Путкарадзе, Писо Калмахелидзе, Натали Заридзе, Иза Самхарадзе, Валентина Дорошенко, Нина Калдарова, Тамара Авалишвили, Ангелина Боцвадзе, Лили Чоговадзе.

**Софию (Соню) ХРИСТОСТОМОВУ-МАГДАЛЯНОВУ**  
поздравляем с 76-летием  
со дня рождения.

Фессалоники в январе  
Видится долго сонного,  
Радостной будьте на заре,  
София Христорстомова.

Камера, Стафмо все в лучах  
Освещено – так здорово.  
В реальности, снах и мечтах  
София Христорстомова.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Лидия Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-Седыкина, Валентина Ярославцева-Шемшур, Людмила и Цицо Тевзадзе, Анна Апциаури, Ирина Бериташвили, Любовь Арашвили, Елена Мачабели, Тамара Лапшина, Кристина Лапшина-Капанадзе, Лили и Нелли Марченко, Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова, Циала Саакова-Чумбуридзе, Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-Данелия, Наталия Меладзе.

**Инну Сергеевну ПАРСЕМЯН-НЕМЫСЛОВСКУЮ**  
поздравляем с 93-летием  
со дня рождения.

Мы напишем стихи от души,  
Мы всем добрым приметам поверили,  
В любом возрасте вы всегда хороши,  
Наша добрая Инна Сергеевна.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина Белчева, Инга Мамиконян, Жанна и Офелия Григорян, Евгения Оганесян, Алина Степанян, Светлана Арутюнова, Цицо Нозадзе, Нелли Жужунашвили, Нино Коринтели, Иза Мелуа, Элеонора Бодзиашвили, Рената Терпиловская, Олеся Яроцкая, Лариса Домбровская, Галина Каревская, Марина Кукарская, Дора Сосницкая, Снежана Куц, Богдана Маевская, Мария Славинская, Эльмира Яцкевич, Диана Веселовская, Светлана Ковальская, Анна Янтар, Барбара Краевская, Галина Вислинская, Мара Шепинская, Лидия Позноховская, Валентина Хмелевская, Ева Голонко, Ирена Санковская, Нина Ветлицкая, Марина Филина, Елена Стрельцова, Иветта Саркисова, Нино Оболашвили, Марина Ментешашвили, Людмила Девверелашвили, Флора Мамулашвили, Лия Мчедлишвили, Елена Чаладзе, Инесса Левина, Марина Тетрашвили, Тина Шония, Заира Кварацхелия-Гулуа, Ламара Дигмелашвили, Нанули Чалвардишвили, Татьяна Жуква-Кантария, Тина Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Анна Адамия, Нино Кобахидзе, Раиса Косьяненко, Майя Райкова, Ирина Дзуюца, Валентина Томаева, Тамара Бакрадзе, Татьяна Чубинидзе, Анна Фабрикова, Лали Цанава, Любовь Щербалева-Нугешидзе, Вера Скворцова, Наили Харазишвили, Александрасеова, Венера Думанова, Евгения Ворошилова.

### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №2

#### СКАНВОРД НА СТР. 15

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


#### СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Рол. Ушанка. Чета. Ном. Реестр. Ведро. Омут. Гриб. Тетя. Очевидец. Лгун. Геном. Пьеса. Дол. Жаба. Сани. Самум. Арка. Атака. Антон. Нар. Халупа. Изобара. Сарай. Пал. Род. Дайм. Лопата.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Полукруг. Родос. Анфас. Цесаревич. Лаэрт. Лад. Бег. Конура. Кета. Великан. Пай. Кин. Тайм. Дож. Сев. Тема. Тип. Телец. Зал. Сад. Паста. Соло. Рояль. Агроном. Гейм. Ангара. Укус. Утка. Рот. Климат. Наем. Армада.

**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 заказан-  
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

## Домашние любимцы



# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОШКАХ

**Вы считаете, что нельзя смотреть в глаза кошкам? А может, уверены: животные всегда дерут мебель? Пора развеять мифы о домашних питомцах!**

**П**еред вами популярные утверждения о кошках, которым верят многие хозяева. Ветеринар Людмила Мельникова комментирует их.

### Нельзя смотреть кошке в глаза

**И да, и нет**

В древности люди верили: если долго смотреть в глаза кошке, можно лишиться жизненной энергии, сил, тонуса. И хотя древние времена уже в прошлом, некоторые все равно не решаются заглянуть в глаза животному. Однако с точки зрения науки этот миф не имеет никаких оснований.

И все же не стоит долго, не моргая, смотреть в глаза питомцу, когда он возбужден и готовится к атаке. Кошка может воспринять это как вызов и прыгнуть в вашу сторону.

### Питомец будет точить когти о мебель

**Да**

Питомцы действительно любят точить когти - иногда даже несколько раз в день. Если вы по каким-то причинам отказались от когтеточки, приготовьтесь к тому, что ваш диван со временем будет выглядеть неэстетично.

Хорошее решение - повесить по когтеточке в каждой комнате и приучить питомца точить когти именно таким способом. Поощряйте его лакомствами, хвалите, ласкайте. Кошки - социальные существа, ваши усилия принесут плоды.

Также вы можете самостоятельно сде-

лать маникюр коту, используя специальные ножницы для подрезания когтей. Некоторые хозяева прибегают к хирургической операции по удалению когтей у животного. Процедуру ласково называют «мягкие лапки», а по-научному это звучит как онихиэктомия. Адекватные ветеринары единогласны: это чудовищная операция, во время которой животному полностью удаляют когтевую фалангу. Все равно что человеку удалить фалангу пальца. Вмешательство не оправдано ничем, может привести к воспалению, заражению, потере координации у питомца.

Любой плохой день можно исправить одним хорошим котом.

### Кошке нужно родить «для здоровья»

**Нет**

Этот миф прочно засел в головах горе-хозяев. Сначала они дают кошке возможность стать матерью, потом, в лучшем случае, мучительно придумывают, кому раздать котят, а в худшем... Ну, об этих нелюдях говорить сейчас не будем. Как правильно поступить? Стерилизовать животное. Ранняя стерилизация снижает риск развития рака молочной железы, и молодые животные легче переносят хирургическое вмешательство. Поверьте, ваша любимица не расстроится, если не станет матерью, не стоит приписывать ей человеческие чувства и желания. Материнство у животных - это не осознанный выбор продолжения рода, это только инстинкты.

## Животное можно

### дрессировать

**Да**

Вы вряд ли научите кошку приносить вам тапочки в зубах, но в ваших силах обучить питомца простым командам - например, «нельзя», «иди ко мне». Важно следить за интонацией, поскольку кошка запоминает не конкретные слова, а то, как вы их произносите. Наберите в грудь побольше воздуха, сдвиньте брови и громко скажите: «Нельзя!», когда животное попробует комнатный фикус на вкус. Для драматизма можно топнуть ногой. В следующий раз питомец вряд ли захочет повторить свой подвиг.

### Таблетка вместо стерилизации

**Нет**

Вы жалеете питомца и не собираетесь его стерилизовать, а вместо этого дадите кошке таблетку? У такого подхода очень много «но».

Во-первых, если ваша кошка живет на даче и гуляет сама по себе, есть вероятность, что она все равно принесет котят, несмотря на таблетки. Во-вторых, длительный прием гормональных препаратов часто становится причиной возникновения заболеваний и нарушения работы внутренних органов. В редких случаях возможны воспалительные процессы в мочеполовой системе животного.

### Коты видят в темноте

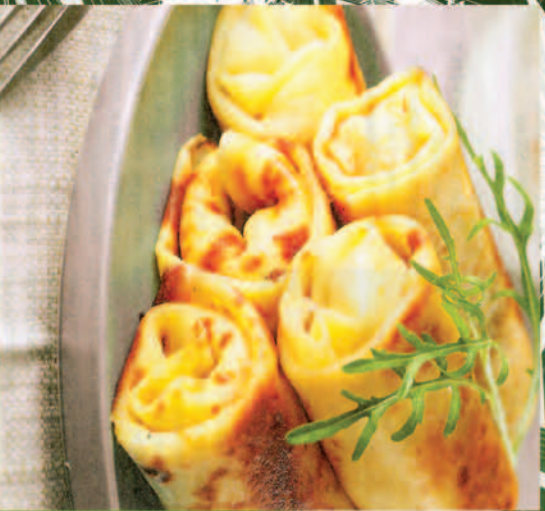
**Да**

Кошки действительно видят в сумерках лучше, чем люди. Все дело в высокой чувствительности сетчатки кошачьего глаза. Там находится специальный светоотражающий слой, который усиливает восприятие даже незначительного источника света. Именно поэтому животное прекрасно ориентируется даже в темной комнате. Но если выключить все источники света и оставить кошку в кромешной тьме, она ничего не увидит также, как и вы.

### Упадет - не страшно!

**Нет**

На самом деле кошки не всегда приземляются на четыре лапы, как это принято считать. Если падение внезапное, животное может не успеть сгруппироваться и перевернуться. Иногда кошка поднимается на лапы и передвигается, даже если упала с балкона второго этажа. Но это не означает, что с ней все в порядке. Животное может быть в сильном стрессе и первое время просто не замечать повреждений. При падении с высоты у питомца есть риск переломов костей, растяжения связок, ушиба грудной клетки, травмы внутренних органов. Обязательно отвезите его в ветеринарную клинику.



## НАЛИСТИКНИ С КАПУСТОЙ

**Мука** - 1,5 стакана, **молоко** - 500 мл,  
**яйца** - 2 шт., **сахар** - 1 ст. л., **масло**  
**сливочное** - 1-2 ст. л., **лук репчатый** -  
1 шт., **капуста квашеная** - 500 г,  
**морковь** - 2 шт., **масло растительное**  
**для жарки, соль.**

В молоко всыпьте просеянную муку,  
тщательно перемешайте. Желтки  
отделите от белков. Белки взбейте со  
щепоткой соли в плотную пену.  
В тесто добавьте сахар, взбитые белки,  
перемешайте до однородности.  
Смазывая разогретую сковороду  
растительным маслом, испеките тонкие  
блинчики. Для начинки капусту промойте,  
потушите до готовности. Морковь  
натрите на крупной терке и вместе с  
нарубленным луком обжарьте на  
растительном масле. Соедините с  
капустой и желтками, перемешайте. При  
необходимости посолите. На каждый  
блинчик выложите начинку. Сверните в  
трубочку, аккуратно подвернув внутрь  
края с двух сторон. Обжарьте на  
сливочном масле до румяной корочки.



## ЗАПЕКАНКА «МЕДВЕДЬ»

**Картофель** - 600 г, **лук репчатый** -  
2 шт., **колбаса копченая** - 300-400 г,  
**сметана** - 2 ст. л., **соль, зелень**  
**рубленая** - 1 ст. л., **масло**  
**растительное для жарки.**

Картофель вымойте, отварите в  
мундире до полуготовности, воду  
слейте. Лук очистите, нарежьте  
мелкими кубиками. Колбасу нарежьте  
тонкими брусочками. В сковороде  
разогрейте масло, обжарьте лук до  
золотистого цвета (около 3-5 мин.).  
Картофель очистите, натрите на  
крупной терке. Добавьте к картофелю  
обжаренный лук и нарезанную колбасу.  
Посолите по вкусу (по желанию можно  
добавить черный молотый перец или  
любимые приправы), перемешайте.  
Выложите массу в жаропрочную форму,  
разровняйте, посыпьте рубленой  
зеленью. Верх смажьте сметаной.  
Разогрейте духовку до 180 градусов.  
Поместите в нее форму с картофельной  
массой. Готовьте запеканку 40-45 мин.



## ДЕРУНЫ

**Картофель (старого урожая)** - 1 кг,  
**лук репчатый** - 100 г, **крахмал**  
**картофельный** - 20 г, **яйцо** - 1 шт.,  
**соль, перец черный молотый, масло**  
**растительное для жарки.**

Лук очистите, натрите на крупной терке  
или пропустите через мясорубку.  
Картофель очистите, вымойте,  
обсушите бумажным полотенцем,  
быстро натрите на мелкой терке и сразу,  
пока он не потемнел, смешайте с  
луковой массой. Подсолите, дайте  
постоять 10 мин., слейте жидкость.  
Введите немного крахмала. Вбейте  
яйцо, поперчите, перемешайте до  
однородности. В чугунной сковороде  
разогрейте растительное масло. Ложкой  
выкладывая в масло заранее  
подготовленные порции картофельной  
массы, обжаривайте деруны на среднем  
огне до золотистой корочки с двух  
сторон. Готовые деруны выкладывайте  
на бумажное полотенце, чтобы удалить  
излишки растительного масла.  
подавайте горячими, со сметаной.



## КОЛДУНЫ

**Картофель** - 1 кг, **яйцо** - 1 шт., **мука** -  
1 стакан, **лук репчатый** - 1-2 шт.,  
**фарш (свинина)** - 500 г, **соль, перец**  
**черный молотый, масло**  
**растительное для жарки.**

К мясному фаршу аккуратно добавьте  
нарубленный лук, соль, перец.  
Вымешайте, уберите в холодильник.  
Картофель очистите, натрите на мелкой  
терке, отожмите через 3 слоя марли.  
Картофельному соку дайте немного  
отстояться в отдельной посуде, затем  
слейте его, оставив на дне слой  
крахмала. К отжатому картофелю  
добавьте крахмал, муку, яйцо, соль.  
Вымешайте до однородности. Отделяя  
кусочки одинакового размера,  
расплющивайте каждый в виде  
лепешки. Сверху выкладывайте немного  
фарша (скаたав его в шарик) и формуйте  
плотные котлетки. Обжарьте до румяной  
корочки в масле. Сложите в форму,  
готовьте 35-40 мин. в духовке при 180  
градусах. Подавайте колдуны со  
сметаной.

