

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№10

март 2021

цена:  
2 лари

Гороскоп

на март

стр.24-25

5 советов

против старения

стр.5

Нумерология

Ваша "цифра года"

стр. 40

Косметическая

глина

стр. 36

Женские судьбы

Без радости материнства

стр.20-21

Паулина Андреева:

стр.16-17

"Актер должен быть тайной"



МОДНЫЕ ВЕЩИ

# 5 правил anti-age гардероба

После 40 лет женщины обретают уверенность в себе, но все также стремятся к модным экспериментам. Как не ошибиться с выбором одежды и выглядеть в соответствии со своим возрастом?



## Минимум декора

Скажите нет бантикам, рюшам, кнопкам, бусинкам, стразам и прочим элементам, которые уместны лишь на юных девушках. Сделайте ставку на элегантность и минимализм. К примеру, блуза с контрастным воротником, рубашка с декоративной строчкой, аккуратные пояса будут смотреться стильно и женственно.



## Чем светлее, тем лучше

Выбирайте одежду интересных оттенков - например, василькового, изумрудного, лимонного. Но сильно не увлекайтесь: цветная вещь должна быть одна в образе. Дополнить ее можно нейтральными деталями. Не стоит забывать, что темные тона способны прибавить возраст, а светлые, наоборот, сделать моложе.



## Макконахи рассказал, как его "подвинули" с главной роли в "Титанике"



Американский актер Мэттью Макконахи рассказал о том, как он упустил главную роль в картине Джеймса Кэмерона "Титаник". Интервью с ним появилось на YouTube-канале Team Coco.

"Я читал сценарий вместе с Кейт Уинслет, и это не было похоже на кастинг. Нас снимали, и все выглядело так, будто это кинопробы", — рассказывает артист.

По словам Макконахи, затем к нему подошел кто-то из съемочной команды, похвалил его и обнял. Из-за этого актер решил, что ему удалось получить роль Джека. Однако же в скором времени Мэттью стало известно, что главного героя в "Титанике" сыграет все же не он, а Леонардо Ди Каприо.

Макконахи также опроверг слухи о том, что он якобы сам отказался от участия в проекте.

"Я подумал: где мой агент? У него будут проблемы, ведь мне так и не поступило никаких предложений", — вспоминает актер.

— вспоминает актер.

Сам режиссер "Титаника" Джеймс Кэмерон несколько лет назад рассказал, как решил взять на главную роль Леонардо.

"Сначала Мэттью читал эту роль. А потом мы встретились с Лео. Он пришел на интервью, и я заметил, что все наши сотрудницы оживились и присоединились к нам. Наша бухгалтер, наша охранница были там. Обычно такие встречи проходят один на один в офисе. Тогда я и подумал: а не взять ли мне этого парня?" — заявил он.

Сам Лео, который в тот момент был молодым и амбициозным актером, сомневался, стоит ли ему играть в 200-миллионном голливудском блокбастере, так как ему больше было по нраву "серьезное" независимое кино. Однако его уговорила Кейт Уинслет, которая пробралась к нему в номер, когда они были на Каннском кинофестивале.

## Хеви-метал назвали лучшим жанром для засыпания

Турецкие ученые выяснили, какая музыка лучше всего подходит, чтобы слушать ее перед сном. В этот момент нужно что-то, что лучше всего расслабляет, чтобы быстрее успокоиться и погрузиться в сон.

Исследование проводили с участием полутора тысяч человек, и результаты оказались вопреки логике. Ни классика, ни даже меланхолическая электронная музыка не расслабляли так, как это.

Именно хеви-метал признали лучшим жанром музыки, чтобы слушать его перед



сном. Еще, согласно исследованию, подойдут поп-композиции 80-х и нулевых, но лучше хеви-метал.



**СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА**

**Кети Мchedлидзе**

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## Machine Gun Kelly признался, что носит с собой кровь возлюбленной



Американский рэпер и певец Machine Gun Kelly рассказал, что у него есть амулет с кровью его возлюбленной актрисы Меган Фокс. Об этом артист сообщил в своем Instagram.

"Я ношу твою кровь у себя на шее", — написал он к посту, в котором выложил несколько фотографий и видеозаписей с артисткой, а также продемонстрировал украшение с каплей крови Фокс. Она также опубликовала в своем Instagram совместные с Machine Gun Kelly

снимки, подписав: "С Днем святого Валентина, барби из рехаба". Ранее СМИ сообщали, что Меган Фокс в скором времени, возможно, вступит в брак после недавнего развода с актером Брайаном Остином Грином. Известно, что с весны 2020 года Фокс публично встречается с 30-летним рэпером Machine Gun Kelly. Еще до развода с Грином она появилась с музыкантом на красной ковровой дорожке American Music Awards 2020 и публично признавалась ему в любви.

**УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

**100 СКАНДВОРДОВ**





## Сеть обсуждает слухи о беременности актрисы из "Бэтмена" от Паттинсона

Инсайдеры рассказали о возможном романе 34-летнего британского актера Роберта Паттинсона с партнершей по фильму "Бэтмен" - 32-летней американской актрисой Зои Кравиц. Западные СМИ утверждают также, что она якобы беременна.

По словам анонимного источника, коллеги, включая режиссера Мэтта Ривза, застали актеров вместе в бэтмобиле на съемочной площадке.

"Это самое ужасное, что я видел за всю свою карьеру. Мэтт был крайне взбешен и прервал их. Но это еще не все. Зои сделала тест на беременность, и он оказался положительным. Теперь все думают, что это от Роберта", - заявил инсайдер.

По его данным, Паттинсон и Кравиц начали отношения

еще в октябре. Актриса недавно развелась с мужем, а вот ее партнер, по некоторым данным, несвободен и все еще встречается с 29-летней актрисой Сьюки Уотерхаус.

Как утверждает источник портала Reddit, режиссер Ривз крайне недоволен поведением Паттинсона.

"Режиссер "Бэтмена" сказал Паттинсону: "Ты - главный нарцисс из всех актеров, с которыми я работал. Возвращайся к работе. В марте мы закончим - и до свидания. Больше я с тобой работать не хочу", - сказал собеседник портала.

Тем не менее, некоторые интернет-пользователи сомневаются в романе актеров и не исключают, что эти слухи могут быть пиар-кампанией для продвижения фильма.

## "Джон Сноу" из "Игры престолов" стал отцом



Актеров Кита Харингтона и Роуз Лесли, сыгравших роли Джона Сноу и Игритт в "Игре престолов", заметили с новорожденным ребенком на публике.

Имя ребенка "Джона Сноу" не сообщается, однако представители актера за-

явили, что актер очень счастлив. Напомним, Лесли и Харингтон познакомились на съемках сериала в 2012 году. Летом 2018 года пара поженилась. Поклонники долгое время обсуждали возможность беременности актрисы и оказались правы.

## Что получит Ким Кардашьян после развода с Канье Уэстом

Инсайдеры рассказали о том, что получит американская звезда реалити-шоу, 40-летняя Ким Кардашьян, по брачному контракту после развода с 43-летним рэпером Канье Уэстом, сообщает The Sun.

По информации издания, у пары, которая пробыла в браке шесть лет, произошел разлад в прошлом году. Утверждается, что в течение тех месяцев, когда у рэпера обострилось психическое расстройство, они проживали "разные жизни". Хотя в последнее время пара была в плохих отношениях, инсайдеры заявляют, что развод проходит мирно.

Перед своей свадьбой в 2014 году Ким и Канье наняли адвокатов, чтобы подготовить брачный договор на случай развода. По слухам, жених так сильно любил Ким, что готов был предоставить ей карт-бланш на все свои финансовые активы, и их брачный договор сильно отличается от соглашения звезды с первым супругом.

По данным источников, по брачному контракту с Канье Кардашьян должна получить:

- 6 миллионов долларов (по миллиону за каждый год в браке);
- семейный особняк в Бель-Эйр;
- все подарки, которые

рэпер ей дарил за эти годы, включая несколько браслетов Cartier стоимостью не менее 35 000 долларов каждый и внедорожник Mercedes-Benz G550 стоимостью не менее 227 000 долларов.



Кроме того, Кардашьян останется бенефициаром одного из полисов страхования жизни Канье, который оценивается в 20 миллионов долларов. Заработки Ким на собственном бренде нижнего белья и рекламе останутся за ней.

Также сообщается, что звезды собираются заключить соглашение о совместной опеке над своими четырьмя детьми.

Напомним, про развод пары стало известно накануне. Они были в браке с 24 мая 2014 года, воспитывают четверых детей.

## Биг не появится в продолжении "Секса в большом городе"

Возлюбленный Кэрри Брэдшоу Мистер Биг в исполнении актера Криса Нота не появится в продолжении культового сериала "Секс в большом городе", сообщает издание Page Six.

Мужчина мечты главной героини радовал зрителей в 40 сериях шоу в период с 1998 по 2004 год, а также был показан в полнометражных фильмах 2008 и 2010 годов. Пока неизвестна официальная причина того, почему 66-летний Нот не присоединится к съемкам нового сериала. По слухам, при раздумывании о съемках третьей части сценаристы планировали "убить" Мистера Бига инфарктом.

Предположительно, зрители не увидят также и Дэвида Эйгенберга, который играл Стива Брэди — парт-

нера Миранды Хоббс.

Также ранее стало известно, что в продолжении "Секса в большом городе" не появится героиня Саманта в исполнении актрисы Ким Кэтролл. Вместо нее введут сразу двух новых героинь — афроамериканку и девушку азиатского происхождения. По данным СМИ, отсутствие Саманты объяснили тем, что дружба имеет обыкновение заканчиваться. Сама актриса говорила, что любила знаменитый сериал, но поняла, что с ним пора заканчивать.

Напомним, в январе стало известно, что у сериала "Секс в большом городе" будет продолжение, которое выйдет на платформе HBO Max. Новое шоу под названием And Just Like That ("А затем") будет состоять из 10 серий.



Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## 5 практических советов против старения

На сегодня вопрос стоит не о том, как дожить до 100 лет, а как в зрелом возрасте оставаться на своих ногах, в здравом уме, крепкой памяти и красивом теле. Чтобы легче запомнить рекомендации, основанные на физиологии человека, каждое правило начнем с буквы С.

### 1. Счастье в движении

Около 150 минут быстрой ходьбы или другой аэробной активности в неделю. Добавим к этому растяжку и немного силовых упражнений - и получим оптимальное средство от потери костной и мышечной массы, которую еще называют саркопенией или старческой хрупкостью. Тем самым обеспечим низкий риск переломов, ладную фигуру и молодую походку.

### 2. Сбалансированное питание

В течение дня необходимо получить все основные нутриенты, т.е. питательные вещества, из группы БЖУ (белки, жиры, углеводы) + пищевые волокна. Если вы едите достаточно белка, в том числе растительного, не забываете разноцветные овощи и фрукты, включая зеленую листовую зелень, салат сбрызгиваете расти-

тельным маслом, добавив немного йодированной соли, - в вашей пище содержатся все необходимые вещества. Соли - не более 4-5 г в сутки с учетом содержания во всех продуктах. «Золотое сечение» правильного питания не предполагает полный отказ от чего бы то ни было, хотя следует ограничивать колбасы, копчености и готовые кулинарные изделия.

### 3. Сахар-Сигарета-Стопка-Софа

Ничто так не старит, как курение, избыточный алкоголь и многочасовое лежание на диване перед телевизором с печеньками вприкуску. Сахарницу лучше убрать на самую верхнюю полку. На гаджет или телефон лучше поставить сигнал, напоминающий раз в час, что нужно встать и размяться. Люди, проводящие сидя более 8 часов, имеют повышенный риск преждевременной смерти, какое уж тут долголетие.

### 4. Сон

Надо учитывать индивидуальные особенности: кто ты генетически - сова, жаворонок, голубь или аритмик. Чтобы не набирать лишний - вес, спокойно реагировать на неожидан-



ные события нашей непредсказуемой жизни, важно заканчивать использование любых гаджетов с голубым экраном за час до сна и ложиться в темной, прохладной, тихой комнате. Тогда будет гармоничное соотношение нужных гормонов, отвечающих за аппетит и насыщение: грелина, лептина, кортизола и инсулина. Чтобы на утро не было лишнего складочек на лице, спать желательно в удобной позе, не утыкаясь лицом в подушку.

### 5. Свежий воздух и Солнечный Свет

При любой возможности выходите из дома засветло. Даже если в этот день солнце закрыто тучами, получаем нужную долю ультрафиолета для выработки витамина D. Однако если ваш смартфон показывает УФ-индекс больше 3, необходимо воспользоваться кремом с UVA и UVB-фильтрами. Помните, что фотостарение наряду с курением - главные враги кожи.

Чтобы приготовить такое масло, залейте в стеклянной банке стакан свежих ягод шиповника 3 стаканами рафинированного растительного масла (лучше оливкового). Плотно накройте и настаивайте 10 дней. Варите на слабом огне 15 минут, остудите и процедите. Помните: даже слегка примороженные ягоды не годятся для лекарства.

Можно приготовить такое масло из сухого шиповника. Для этого промойте его, хорошо высушите и измельчите в муку с помощью кофемолки. Заполните этой мукой 1/2 литровой банки.

## МАСЛО ШИПОВНИКА

Оно заживляет и омолаживает кожу, повышает иммунитет и обладает противомикробным и желчегонным действием.

Нагрейте до 40°C любое растительное рафинированное масло и залейте им порошок так, чтобы получилась густая, как сметана, смесь. Дайте сутки отстояться. Долейте горячего масла, чтобы его уровень был выше порошка

на 4-5 см. Закройте плотной крышкой, настаивайте 30 дней в темном месте и слейте. Храните в темном и прохладном месте не дольше 6 месяцев.

✓ При насморке скрутите марлевые тампоны, про-

**ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КИШЕЧНИКА, УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И КАК ЖЕЛЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО ПРИНИМАЙТЕ МАСЛО ШИПОВНИКА ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ. КУРС - 2 НЕДЕЛИ.**

питайте их маслом и вводите в нос на несколько минут. Процедуру проводите не реже 2 раз в день.

✓ Для профилактики простуды смазывайте слизистую носа маслом шиповника.

✓ При ранках, экземе и пролежнях смазывайте маслом пораженные места. Обрабатывайте им трещинки на губах, грубую кожу на локтях, обветренное лицо и руки.

✓ При дерматите масло шиповника принимайте ложке 2 раза в день до улучшения состояния.

**Дети, в отличие от мам, не могут поделиться своими воспоминаниями о родах. Однако врачи уверены: младенец, приходя в этот мир, испытывает очень широкую гамму ощущений.**



## ЧТО ЧУВСТВУЕТ РЕБЕНОК В МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ

### Сдавливание плода и защитная «подушка»

Во время особенно активных схваток начинается движение по родовым путям. Ребенок опускается головкой в полость малого таза. Там он прижимает ножки, подбородок и руки к груди и принимает положение лицом к позвоночнику матери. Иногда этого не происходит. Тогда схватки становятся особенно тяжелыми для женщины: боль отдает в поясницу, неприятные ощущения не отступают ни на минуту. В этом случае роженице следует ходить, чтобы младенец принял нормальное положение.

Далее начинается фаза потуг, которая призвана протолкнуть ребенка по родовым путям. Малыш при этом ощущает еще большее давление со всех сторон. На этом этапе у него смещаются кости черепа, формируется так называемая родовая опухоль - защитная «подушка» из кожно-жировой ткани. Ее задача - защитить мозг от травмы. Так как кости не сращены между собой, этот процесс проходит безболезненно. Через несколько дней после рождения кости возвращаются в правильное положение.

### Стресс при первом вдохе

Рождение для ребенка сопровождается сильным стрессом. Он впервые оказывается в безводном пространстве, слышит громкие звуки и видит яркий свет. В материнской утробе малыш тоже слышит голоса мамы и других родственников, но их приглушают внутриутробные воды и биение материнского сердца.

Относительно зрения - вопрос изучен плохо, но считается, что сразу после рождения ребенок видит мир расплывчато, нечетко. Лучше всего кроха видит на расстоянии около 20-30 см (то есть на расстоянии от маминой груди до ее лица).

Один из самых дискомфортных моментов после рождения - первый вдох. Из легких удаляется фетальная жидкость, и они впервые наполняются воздухом. Это может быть болезненно. Плач ребенка после рождения говорит о здоровье его легких. Во время первого вдоха легкие начинают расправляться, и процесс сопровождается криком.

Также младенцу приходится быстро адаптироваться к температуре в родовой палате. Она составляет около 24,0, в то время как температура околоплодных вод - около 38,0. Новорожденного кладут под специальную лампу

- это помогает ему быстрее привыкнуть к окружающей среде.

### А если кесарево?

Важно понимать, что роды - естественный процесс, все в нем направлено на гармоничную адаптацию ребенка к миру. Даже стресс, который испытывает новорожденный, необходим для запуска важных процессов в его организме.

Если по медицинским показаниям женщине делают кесарево сечение, адаптация младенца проходит сложнее. Во время обычных родов ребенок начинает ощущать атмосферное давление постепенно и приспосабливается к нему. Во время кесарева сечения происходит слишком резкий перепад. Также из-за сильного сжатия маткой во время классических родов у малыша выталкивается из легких жидкость. Данный процесс облегчает первый вдох. При кесаревом сечении этого не происходит.

Именно поэтому кесарево сечение не делают, исходя из пожеланий матери или ее страха перед естественными родами. Эта операция проводится только по медицинским показаниям, когда естественные роды невозможны по каким-либо причинам.

**П**одготовку к процессу родов организм ребенка начинает заранее. Когда все приготовления выполнены, малыш условно дает сигнал материнскому организму, и в нем запускается выработка гормонов, провоцирующих родовую деятельность.

### Схватки начались: вальс гормонов

Если женщина во время схваток чувствует боль, то ребенок ощущает лишь ритмичные сдавливания, похожие на крепкие объятия. Это не боль, скорее, временное неудобство, дискомфорт. Когда воды уже отошли, сдавливания чувствуются сильнее, так как околоплодная жидкость призвана смягчать давление. Однако природа максимально позаботилась о младенце. Во время схваток начинают выделяться гормоны-помощники. Окситоцин - гормон любви и счастья - поступает к ребенку и успокаивает его. Эндорфины тоже обладают расслабляющим действием. А еще снижается поступление кислорода из плаценты, поэтому плод впадает в своеобразный транс и может даже заснуть. Чтобы исключить гипоксию, будущей маме рекомендуется больше ходить во время схваток, а врачи в этот момент следят за состоянием младенца с помощью КТГ.

Во время каждой схватки у ребенка также выделяется адреналин, а пульс увеличивается до 180 ударов в минуту. Он снова приходит в норму в период расслабления. Так что родовой процесс для малыша - это стресс, но не боль. Если мать паникует, стресс увеличивается.



# Шкала Апгар

## Заветные цифры для родителей

**Все мамы с благоговейным трепетом относятся к этой уникальной шкале с несколькими цифрами. За ними стоит очень многое!**



**Р**ост, вес и значения по шкале Апгар - вот три показателя, которые называют женщине сразу после рождения ребенка. При этом мало кто знает, что Апгар - вовсе не аббревиатура, а фамилия врача, которая спасла миллионы детских жизней.

### Не женское это дело

Врач, а уж тем более хирург, - не женская профессия. Так считало большинство в Америке 1920-х гг. Но у юной Вирджинии Апгар отец увлекался наукой и даже имел в подвале дома собственную лабораторию, так что ее интерес к медицине был вполне оправдан. Тем более, когда девочка была маленькой, тяжело заболел ее брат. И она пообещала себе во что бы то ни стало выучиться на врача, чтобы помогать больным.

**Максимальное значение по шкале - 10 баллов - получают немногие. Самый распространенный показатель - от 7 до 9 баллов.**

При этом анестезия, которую зачастую давали, оставляла желать лучше. Долгое время на первом месте стояла жизнь матери. Бывало, женщину спасали, а ребенок погибал.

Вирджиния Апгар первой задумалась о том, как анестезия в родах может повлиять на новорожденного.

Чтобы оценить состояние младенца в первые минуты после появления на свет, врач придумала специальную шкалу. Она состояла из пяти показателей - внешний вид ребенка, его дыхание, сердечный ритм, рефлексы и мышечный тонус. По каждому из них ставилась оценка от 0 до 2. Далее цифры суммировались и получалось итоговое значение. Показатель около 3? Ребенок в критичном состоянии. Ниже 5? Ему требуется пристальное внимание врачей, выше 7 - малыш в норме.

Первый замер производился через минуту после рождения, второй - спустя пять минут. Как правило, ко второму измерению многие малыши улучшали свои показатели.

### Это прорыв!

Шкала Апгар впервые была представлена медицинскому сообществу в 1952 году. С тех пор прошло более 60 лет, но принцип ее работы несколько не изменился. Сегодня это привычная практика, но в те годы, когда Вирджиния только начала применять свое нововведение, оно было настоящим прорывом. С помощью шкалы выяснили: многие анестетики, применяемые в родах, губительны для детей. От них отказались, тем самым значительно сократив детскую смертность.

В 1965 году Всемирная организация здравоохранения признала шкалу Апгар обязательным компонентом помощи новорожденным. Вскоре было замечено, что названия пяти главных показателей удивительным образом совпадают с буквами фамилии врача.

А что же Вирджиния? До конца своих дней она занималась медицинскими исследованиями и принимала участие в деятельности фондов помощи детям с отклонениями в развитии. Помимо прочего, врач и профессор увлекалась музыкой, бейсболом, рыбалкой и коллекционированием марок. Разносторонняя личность! К слову, замужем Апгар никогда не была и детей не имела. Вот такая ирония судьбы.

### Простая расшифровка

Главный хирург штата Колумбия, Алан Уиппл, давно заметил молодую и амбициозную выпускницу медицинского института Вирджинию Апгар. Но он видел ее в роли анестезиолога, а совсем не хирурга. Анестезиология в то время терпела бедствие: наркоз делали в основном медсестры и справились с этим не лучшим образом.

В 1940-х гг. Апгар решила пойти работать в самую запущенную отрасль анестезиологии - акушерство. Домашние роды признали опасными, и все большее количество пациенток стали рожать в стацио-



**Вирджиния Апгар первой из врачей стала заботиться об интересах ребенка в родах.**



# Болят за грудиной не обязательно сердце

На вопросы читателей отвечает кардиолог, доктор медицинских наук  
**Игорь ГОЛЫШЕВ.**

**- Какое давление считается отклонением от нормы? Чем плохо, когда между верхним и нижним порогами давления большой разрыв?**

- Верхний порог давления фиксируется, когда сердечный желудочек сжимается, изгоняя кровь. Нижний порог давления регистрируется при наполнении желудочка. Нормой считается, когда нижнее давление не выше 90 мм рт. ст, а верхнее не выше 140 мм рт. ст. Большой разрыв между этими двумя показателями не повод для тревоги: давление 130/50, например, считается нормальным. При повышенном давлении легче лечить 160/80, чем 160/120, так как в первом случае понижать нужно только верхний порог давления, ведь ниже в норме.

**- Почему у людей, жалующихся на сердце, часто хорошая кардиограмма?**

- Кардиограмма показывает работу сердца в определенный момент - во время диагностики, когда человек находится в состоянии покоя.

Только если имеются серьезные отклонения, кардиограмма может показать проблемы. Гораздо больше информации дает электрокардиограф, который фиксирует суточную ЭКГ. Это небольшой прибор размером с телефон, который позволяет наблюдать работу сердца в течение дня и отмечать ее изменения, когда человек двигается, спит, ест, нервничает...

**- Есть мнение, что некоторые продукты повышают артериальное давление, например мороженое, соленая рыба, жареная курица... Значит, гипертонику от них надо отказаться?**

- Давление прежде всего повышает соленая пища. Она задерживает в организме жидкость и давит на стенки сосудов. Незначительно повышает давление жирная пища. Калорийная еда ускоряет обмен веществ, при этом увеличивается количество тепла, производимое организмом. Это ведет к наполнению кровью всех органов, в результате чего давление повышается.

**- Валидол и корвалол помогают снять сердечные приступы?**

- Корвалол действительно может помочь, потому что он успокаивает. Валидол не лекарство, он дает толь-

ко отвлекающий эффект и действует на самовнушение.

**- Как на давление влияют коньяк и шоколад? Считается, что они повышают давление...**

- Шоколад никак не влияет на давление, а вот коньяк (не больше 70 г) давление понизит. Этот спиртной напиток снимает спазмы и расширяет просвет сосудов. Еще он снижает уровень холестерина в крови, уменьшая риск атеросклероза. Если же выпить больше 70 г, то коньяк, как и любой другой алкоголь, повысит давление.

**- Считается, что от высокого давления лекарства есть, а от гипотонии нет.**

- На самом деле лекарства от гипотонии существуют, но они применяются только в условиях стационара под наблюдением врачей. Самостоятельно их принимать опасно: неосторожное превышение дозы может привести к развитию гипертонии.

**- Как понять, что с сердечно-сосудистой системой проблемы? Об этом говорит боль за грудиной?**

- Болят за грудиной не обязательно сердце. С сердечными болями часто путают остеохондроз и боли в желудке. Но в любом случае точный диагноз поставит только врач.

Признаки того, что с сердцем не все в порядке: утомляемость и головокружения, которых раньше не было.

**Часто просыпаюсь от того, что сильно вспотела**

**? В последнее время часто просыпаюсь среди ночи от того, что сильно вспотела. Даже переодеться хочется...**

**Елена Е.**

Обычно по ночам потеют после инфекционного заболевания, гормонального сдвига или проблем с обменом веществ. Но чаще причина банальна - перегрев. Человек интуитивно одевается теплее, чтобы быстро уснуть. Просыпается из-за дискомфорта.

По сравнению с каплями мазь дольше работает. Особенно хорошо применять такие мази перед сном, когда закрыты глаза, они дают максимально целебный эффект. Для нанесения мази имеются специальные стеклянные палочки-лопатки, которые нужно простерилизовать перед применением, обдав кипятком или смазав спиртом. Дай-

**МАЗИ ИЛИ КАПЛИ**

**? При заболевании глаз вместо капель офтальмологи назначают мази. Чем они лучше?**

**Сергей Иванович.**

те время палочке остыть, а спирту испариться. После этого на лопатку нанесите мазь, оттяните нижнее веко и на слизистую выложите средство. Не торопитесь и будьте осторожны, чтобы

не поранить роговицу. После этого глаз нужно закрыть и легкими движениями помассировать. Оставайтесь с закрытыми глазами хотя бы 5 минут.

**Р. Лавренко, окулист.**



## Почему почки будто льдом обложены?

**Время от времени у свекрови появляется ощущение, будто почки льдом обложены, особенно если поработает в огороде и потаскает тяжести... Что ей поможет?**

**Зара Пухаева.**

Почему вы решили, что у нее проблемы с почками? Неприятные ощущения в поясничной области, особенно если они появляются и усиливаются при физической нагрузке, скорее всего, вызваны нарушениями в позвоночнике. Почка болит, как правило, когда идет камень и возникает приступ почечной колики. А холодок, боль, дискомфорт чаще всего указывают на остеохондроз позвоночника. При грыже межпозвоночного диска сдавливаются нервные корешки. Это вызывает ощущения холода или жары, онемения, тяжести...

Остеохондроз считается возрастным заболеванием. Как затормозить дегенеративные изменения в позвоночнике, вашей свекрови расскажет невролог или вертебролог. Обычно специалист для

уточнения диагноза назначает МРТ пояснично-крестцового отдела спины. А чтобы исключить заболевание почек, советуем также сдать общий анализ мочи и сделать УЗИ.

## Не могу ни нагнуться, ни разогнуться

**У меня на одной почке есть киста, а внутри - камень. Бывает, сильно болит поясница: не могу ни нагнуться, ни разогнуться, а давление подскакивает до 175-195 мм рт. ст. Как его в таком случае снизить?**

**Алина Тихоновна.**

Причиной повышенного давления могут быть и киста, и камень. Из-за них страдают почечная ткань (паренхима) и сосуды, питающие почку, и может нарушиться отток мочи. Прежде чем назначить лечение, нужно пройти углубленное обследование. Не поленитесь обратиться к грамотному нефрологу или урологу. Врач направит вас на экскреторную урографию (рентген почек с помощью контраста), компьютерную томографию.

**В. Володин, нефролог.**

## ЯБЛОНИ В ЦВЕТУ

✓ Не здоров желудок или кишечник? Соберите яблоневый цвет. Высушите, измельчите. Залейте 100 г сырья 2 стаканами кипятка и кипятите 10 минут. Процедите. Принимайте охлажденным по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

✓ При анемии. Залейте 1 ст. ложку цвета яблони стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день после еды.

✓ Простудились и кашляете? Залейте 1 ст. ложку высушенного яблоневых цветков стаканом кипятка и кипятите под крышкой 10 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте так: детям - по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды, взрослым - по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

✓ Чтобы улучшить пищеварение, цвет яблони залейте кипятком в пропорции 1:4 и кипятите 10 минут. Процедите и принимайте по 3 ст. ложки в день.

✓ Хотите бросить курить? Залейте 30 г яблоневых цветков 1,5 стаканами кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по 2 ст. ложки 5 раз в день перед едой.



## Наука питья

**Кому полезно пить горячую воду, а кому - прохладную? Какую пить при простуде, отравлении, похмелье, тошноте, запоре? Вот что говорит по этому поводу тибетская медицина, одна из древнейших на планете.**

**Горячая кипяченая вода (t 45-60°C)** подходит людям конституции Слизи: для них характерен лишний вес, пониженная кислотность желудка, слабая активность ферментов, метеоризм и вздутие в животе, медленное пищеварение (тяжесть и ощущение комка в желудке), слабые боли в эпигастрии, левом и правом подреберье. Пить горячую кипяченую воду - базовая рекомендация для здоровья из всех восточных медицинских (китайской, тибетской, аюрведы). Она разжижает желчь и способствует желчеоттоку (по-

этому во многих случаях помогает при запорах), согревает тело и конечности и ускоряет кровообращение.

Облегчает течение простудных заболеваний, кашель и отхождение мокроты.

Не подходит при острых воспалительных процессах в желудке, поджелудочной железе, двенадцатиперстной кишке.

**Теплая кипяченая вода (t 37-45°C)** подходит людям конституции Ветра (с активной нервной си-

стемой, склонностью к болезням сердца, расстройствам сна), горячая -

может обжигать их чувствительную слизистую. Она улучшает пищеварение, согревает, обладает мягким успокоительным и расслабляющим действиями.

Кипяченая вода комнатной температуры не вредит пищеварению (но и не поддерживает его), хорошо утоляет жажду, полезна при отравлении и диарее. Ее можно пить всем. Но, как и все про-

хладные напитки, ее не стоит сочетать с едой.

**По тибетской медицине, воду нельзя кипятить повторно, многократно и длительно. Прокипяченную воду рекомендуется пить в течение только одних суток. Сырая вода комнатной температуры** подходит людям конституции Желчь (склонны к нарушению обмена веществ, желчекаменной болезни, сердечно-сосудистым заболеваниям) при острых воспалениях ЖКТ, высоком артериальном давлении, головокружении, тошноте, изжоге. Не рекомендуется людям конституции Слизь и Ветер, так как снижает активность ферментов пищеварительных соков, может провоцировать вздутие живота и возбуждение нервной системы.

**Ирина Ш.,  
нутрициолог,  
специалист по восточной  
медицине.**

**Если вы хотите иметь здоровое пищеварение, до, во время и после еды пейте напитки выше температуры тела. В промежутках между едой можно пить прохладные напитки.**

### У пожилых давление должно быть выше!

**Это правда, что с возрастом давление повышается? Поэтому у пожилых людей допускаются более высокие показатели?**

**А. Германова.**

Да, с возрастом, действительно, артериальное давление в сосудистой системе повышается в силу разных причин. Это и атеросклероз, лишний вес, гормональная перестройка. Чем старше, тем больше шансов столкнуться с серьезными сердечно-сосудистыми проблемами. Предупредить их как раз и помогает контроль за своим давлением. Показатели повышенного давления одинаковы как для молодых, так и для людей старшего возраста.

### Из пупка неприятно пахнет

**Я ежедневно принимаю душ, но никак не могу справиться с пупком; от него исходит неприятный запах. Что со мной не так, ведь у других нет такой проблемы?**

**Б. Ильин.**

Вы ошибаетесь: такая проблема есть у многих. При наличии скрытых складочек в пупке скапливаются бактерии и пот. А у

некоторых людей в пупке вырабатывается что-то типа ушной серы, но с резким запахом. Как его устранить? Принимая душ, не забывайте тщательно промывать пупок антибактериальным мылом или гелем. Для верности прочищайте все «закоулочки» ватной палочкой.

### Бывает, очищу клубень и ем, как яблоко

**Ем практически каждый день. Ничего так хочется, как картофелину, и непременно сырую. А моя знакомая без меры ест зелень: укроп, петрушку, кинзу. Она ее даже в салат не режет - так ест. Тоже, говорит, постоянно хочется. С чем связаны наши гастрономические пристрастия? Может, не хватает каких-то элементов, которые есть в картошке и зелени?**

**И. Нечаева.**

Очевидно, ваш организм пытается восполнить недостаток калия, источником которого и является сырая картофель. Однако к врачу все же нужно обратиться - недостаток калия может свидетельствовать об анемии. Надо сделать общий анализ крови, даже если ничего не беспокоит. Если врач сочтет



нужным, он выпишет препараты, содержащие калий. А частое употребление зелени (петрушки, укропа) также говорит о недостатке определенных микроэлементов, в частности, марганца и молибдена.

### Гипертонию остановит здоровый образ жизни!

**Считается, что при начальных стадиях гипертонии достаточно изменить образ жизни - заняться спортом, правильно питаться. Это так?**

**И. Соловьев.**

Для нормализации артериального давления полезно плавать, ездить на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой. Регулярные занятия 2-3 раза в неделю улучшают показатели кровяного давления и снижают риск осложнений. Доказано, что помогают ауто-refлексотерапия, дыхательная гимнастика.

Тут главное - правильно выполнять упражнения и грамотно рассчитывать нагрузку. А вот польза от йоги и акупунктуры при гипертонии не доказана. Не стоит забывать про образ жизни, питание и вредные привычки. Только одна из причин повышения давления не во власти человека - это наследственность.

**Т. Мысова, врач высшей категории.**

## НЕ ПРОПУСТИТЕ ГЛАУКОМУ

**У меня во время медосмотра обнаружили повышенное внутриглазное давление. Позже измеряла его дважды - все было в норме. Стоит ли волноваться? Очень опасюсь развития глаукомы.**

**Анна Анисимова.**

могли послужить причиной сбоя работы организма.

В дальнейшем давайте глазам больше отдыха.

**Снять усталость помогут компрессы.**

✓ 1 ст.л. измельченного сухого липового цвета залить стаканом воды, кипятить на малом огне 5 минут, дать остыть до комнатной температуры. Смочить в отваре салфетки, слегка отжать и положить на закрытые веки. Держать 15 минут, периодически

смачивая высохшие салфетки в отваре.

✓ 1 ч.л. сухих плодов фенхеля залить 100 мл кипятка, настоять полчаса, охладить до комнатной температуры, процедить. Делать примочки на глаза на 10-15 минут.

**КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?**

Раз в полгода посещайте врача и измеряйте внутриглазное давление, поскольку глаукома в начальной стадии не имеет ярко выраженных симптомов и

в большинстве случаев протекает как «немое» заболевание. Срочно обратитесь к врачу, если у вас...

✓ глаза быстро устают и краснеют; и наблюдается нарушение сумеречного зрения;

✓ сужается поле зрения; ✓ беспокоят боли в надбровных дугах и висках;

✓ появляются мушки и радужные круги при взгляде на свет, а также туман перед глазами, особенно в утренние часы (это «классическое» время повышения внутриглазного давления).

И еще. В группе риска также те, у кого в семье есть родственники с таким диагнозом.



**Отвечает офтальмолог Вардуи МЕЛКОНОВА:**

- Если повышенное внутриглазное давление было обнаружено один раз - это не повод говорить о глаукоме. Возможно, перед осмотром вы долго сидели перед компьютером или у вас было повышено артериальное давление. Кроме того, стресс, сильная физическая или умственная нагрузка, перенесенное заболевание



# 7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ, КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ МОЗГА

**Время неизбежно заставляет организм стареть, влияя на работу всех органов и систем, в том числе и на головной мозг. Однако одно дело, когда пожилой человек периодически забывает, куда положил очки, а другое - когда он становится зависимым от окружающих его людей из-за проблем с памятью и мышлением. Как же помочь головному мозгу в пожилом возрасте действовать так же активно и быстро, как и в юные годы?**



**К** сожалению, доступные советы на эту тему достаточно противоречивы, а подчас и бесполезны, поскольку не опираются на результаты каких-либо серьезных исследований. Что же известно науке на данный счет в настоящее время?

**1.** Контролируйте артериальное давление. Старайтесь контролировать свое артериальное давление. При этом периодическое наблюдение за цифрами артериального давления целесообразно начинать уже с возраста 40 лет, поскольку чем раньше диагностировать и «укротить» гипертоническую болезнь, тем меньшую степень повреждения мозга мы ожидаем в будущем.

**2.** Откажитесь от курения. Результаты недавних исследований показывают, что курение во много раз увеличивает риск возникновения инсульта и старческого слабоумия, ускоряет «отмирание» вещества головного мозга. Существует дозозависимый эффект от курения: чем больше сигарет человек выкуривает в течение дня и чем более они крепкие, тем выше вероятность развития тяжелых последствий. Любопытно, что после отказа от курения головной мозг продолжает «ощущать» его

негативное влияние еще в течение 5 лет.

**3.** Занимайтесь физкультурой и не засиживайтесь дома. Физические нагрузки не только улучшают кровоснабжение головного мозга, но и «оберегают» нейронные сети, отвечающие за умственные способности. Пожилые люди, которые регулярно совершают пешие прогулки, имеют более острую память и высокий уровень концентрации внимания. Однако не переусердствуйте - адекватно оцените свои силы и выберите тот режим физической активности, который лучше всего соответствует вашему нынешнему уровню подготовки.

**4.** Берегите свой сон. Сон столь же важен для организма, как еда и воздух. Доказано, что во время сна мозг «очищается» от ненужных шлаков и «сортирует» полученную за день информацию, «архивируя» наиболее важные сведения. Безусловно, количество времени, необходимого для того, чтобы выспаться, достаточно индивидуально, однако есть определенный минимум - непрерывный сон не менее 6 часов.

**5.** Потребляйте меньше соли. Употребление в пищу большого количества

поваренной соли увеличивает риск возникновения инсульта, мелких кровоизлияний в головном мозге, а также ускоряет его преждевременное старение. В то же самое время определенные вещества, например жирные омега-3 кислоты, основным источником которых является мелкая рыба, находящаяся в самом низу пищевой цепочки (например, скумбрия, анчоусы, сардины и сельдь), тормозят старение мозга.

**6.** общайтесь с приятными для вас людьми. Регулярное общение с друзьями и родственниками оказывает самое позитивное влияние на человека в любом возрасте. У активных в социальном плане людей вероятность развития старческого слабоумия в 12-летней перспективе на 70% меньше по сравнению с теми, кто ведет замкнутый образ жизни. В идеале вместо того, чтобы тратить время на разгадывание кроссвордов (от которых, согласно научным данным, пользы совсем немного), займитесь серьезной «гимнастикой для мозга» в компании с единомышленниками - игрой на музыкальных инструментах или изучением иностранного языка. Установлено, что изучение одного иностранного языка отдаляет

риск развития болезни Альцгеймера на целых 5 лет.

**7.** Не забывайте посещать специалистов. Внимательно относитесь к собственному здоровью и при первых тревожных симптомах - чрезмерной забывчивости, затруднении в подборе слов, нарушении ориентировки в привычных местах - следует незамедлительно обращаться к специалисту.

Конечно, в настоящее время специалисты не в силах остановить процесс старения, тем не менее контролировать его, сохраняя хорошее качество жизни, вполне возможно. Кроме того, в настоящее время известны лекарственные препараты, которые повышают «сопротивляемость» головного мозга к повреждающим факторам. Одним из таких лекарств является препарат с международным непатентованным наименованием «Винпоцетин». В ряде исследований было показано, что регулярный прием препарата может улучшить микроциркуляцию головного мозга и способствует восстановлению поврежденных мозговых центров.

Вот основные направления по поддержанию оптимальной работы головного мозга, которые помогут сохранить долгую, счастливую и здоровую жизнь.



# ЦЕЛИКОМ И В КОЖУРЕ

**Витамины - крайне неустойчивы «создания»!  
Аскорбинка разрушается на воздухе  
и при контакте с металлом, тиамин (В1) распадается  
при нагревании, а ретинол, токоферол  
и β-каротин – на свету.**

**Е**сли порезать лимон на дольки металлическим ножом и оставить на столе на несколько часов, то в нем практически не останется аскорбиновой кислоты. И так же, только при других условиях, происходит со многими продуктами, даже наевшись ими до отвала, можно остаться, по сути, «пустым». Эти нехитрые правила помогут вам питаться полезно.

**1. Овощи лучше варить на пару и запекать - так они сохраняют большую часть питательных веществ.** Если все же решили отварить или обжарить, то учтите, что водорастворимые витамины С и В вымываются при кипении, а жирорастворимые Е, D, А выходят в масло во время жарки. При этом на сковородке потери витаминов груп-

пы В составляют примерно 30%, тогда как в кастрюле с водой их пропадает 70%.

**2. Чем меньше времени овощи проведут в воде, тем полезнее будут.** А раз так, кладите их в кипяток, а не в холодную воду. Варите целиком и в кожуре, всегда под крышкой, и доставайте сразу после варки, иначе витамины уйдут в отвар. Кожуру срежьте тонким слоем: рядом с ней находится максимум витаминов.

**3. Иногда витаминами все-таки стоит пожертвовать.** Так, термообработка томатов повышает в них уровень ликопина (снижает плохой холестерин и укрепляет иммунитет). Именно в печеных яблоках больше пектина, который выводит

из организма шлаки и токсины, а в вареной моркови - каротиноидов, замедляющих старение кожи.

**4. Солите пищу в конце приготовления.** Соль, растворенная и интенсивнее поглощается продуктами, а значит, ее требуется больше. К тому же в почти готовые ингредиенты она впитается равномернее, чем в сырые, и у всех частей блюда будет одинаковый вкус

**5. Не жарьте мясо слишком долго,** иначе лишитесь очень важного тиамина.

**6. Заправляйте салаты маслом,** чтобы организм лучше усвоил жирорастворимые витамины.

*Нутрициолог  
Екатерина Подваленчук.*

При термообработке пища может потерять от 20 до 100% витаминов.

Комментирует диетолог Виктория КРАВЧЕНКО

- Многие считают, что семечки - это не еда. На самом деле - да к тому же калорийная!

И совершенно нет разницы, какими их есть - сырыми или жареными: этот показатель в меньшую сторону не изменится. А вот по степени полезности сырые действительно богаче на витамины, ведь на 60-80% состоят из ненасыщенных жирных кислот, которые при жарке быстро окисляются и улетучиваются. К тому же при длительном воздействии высоких температур в семечках образуются канцерогены. Но и сырыми их нужно есть с осторожностью: могут

## Посидим, пощелкаем

**?** *Слышала, что семечки лучше есть сырыми, так они сохраняют больше витаминов и менее калорийные. Но нет ли в таком случае опасности от них чем-нибудь заразиться?*

*Виктория.*

быть обработаны красителями или химическими реагентами, которые нередко провоцируют аллергию, а если поражены плесневыми грибами, то можно заработать отравление. Поэтому покупайте их в оболочке (очищенные лучше не

В 100 г семян подсолнечника, тыквы, кунжута примерно по 580 ккал! Почти как в 100 г сливочного масла.

брать) и ешьте сразу же после вскрытия скорлупы, ведь под действием кислорода жиры быстро окисляются и теряют пользу.

**ВАЖНО!**  
Чтобы не набрать вес, в день можно съедать

**СЫРЫЕ СЕМЕНА НУЖНО С ОСТОРОЖНОСТЬЮ ЕСТЬ ЛЮДЯМ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДКА И АЛЛЕРГИКАМ.**



не больше 60-100 г тыквенных семян или подсолнечника, либо 25-30 г кунжута. Причем черные или коричневые кунжутные полезнее белых. Поскольку они мелкие и трудно жуются, советую их размолоть и сразу же съесть, иначе на воздухе порошок вскоре прогоркнет.

Есть случаи, когда необязательно прибегать к лечению лекарствами, а можно использовать натуральные средства - всем доступные и простые в применении. Иногда очень хорошо может помочь даже самый обычный картофель.

## Доктор картофель

### Для лечения артрита

Для того чтобы снять боль в суставах, накладываю на них компресс из сырого позеленевшего и измельченного на терке картофеля с кожурой. Картофельную массу нагреваю на водяной бане до 38-40°C, не отжимаю и выкладываю слоем 1,5-2 см в мешочек из полотна или мешковины (или кладу в ткань). Обворачиваю больное место, накладываю сверху клеенку и фиксирую бинтом. Компресс оставляю на ночь, подложив под ногу подушку. Обычно боль проходит минут через 20-30, применяю средство в течение недели.

### От ожогов

При ожоге кипящим маслом или кипятком нарезаю свежий картофель пластинками вдоль и прикладываю к пораженному месту, меняю их каждые 2-3 минуты, пока боль не утихнет. После такой процедуры на месте ожога даже не появятся волдыри

- он покроеется защитной пленочкой из крахмала, которую нежелательно мочить. Дополнительно обожженный участок можно смачивать картофельным соком несколько раз в день. Если на месте ожога появляется влага, посыпаю его картофельным крахмалом, смешанным в равных пропорциях с пищевой содой.

### При кашле

Такой метод я использую уже очень давно - он подходит и взрослым и детям: отвариваю несколько картофелин в мундире (или картофельные очистки), сливаю воду, разминаю их. После заворачиваю в плотную шерстяную ткань и в махровое полотенце, фиксирую на груди. При необходимости подкладываю под компресс еще одно полотенце, держу час. После проведения двух-трех таких процедур кашель и хрипота проходят. Хорош этот метод при аллергии на горчицу.

*Елена Скопич.*



## ЦЕЛЕБНЫЙ ЯЧМЕННЫЙ ОТВАР

Ячмень содержит большое количество витаминов и минералов, антиоксиданты, выступает как богатый источник клетчатки. Хорошо усваивается организмом и обладает высокой эффективностью ячменным отваром.

**100** г неочищенных зерен ячменя тщательно промойте и замочите в теплой воде на несколько часов. Отцедите, выложите ячмень в кастрюлю и залейте 1 л воды, доведите до кипения и варите на малом огне в течение 15-20 минут. Остудите при комнатной температуре, процедите и перелейте в банку или бутылку. Можно добавить немного сока лимона (по вкусу). Пейте ежедневно по 50 мл 3 раза в день до еды.



✓ содержит витамины группы В, предотвращающие развитие атеросклероза, инсульта, тромбообразование, сердечные заболевания, болезнь Альцгеймера;

✓ улучшает микрофлору кишечника, способствует снижению веса - содержащаяся в отваре клетчатка обеспечивает длительное чувство насыщения;

✓ стимулирует работу мозга, память и концентрацию, помогает профилактике старческого слабоумия за счет высокого содержания цинка;

✓ способствует профилактике артрита и остеопороза благодаря содержанию калия, магния и меди;

✓ улучшает состояние кожи - выводит из организма токсины, содержит селен, сохраняющий ее эластичность, антиоксиданты, замедляющие процессы старения и появления морщин;

✓ снижает риск возникновения раковых опухолей, анемии, улучшает иммунитет.

### Польза ячменного отвара:

✓ содержит водорастворимую клетчатку - глюкан, снижающую уровень плохого холестерина и глюкозы в крови (что ценно при диабете 2 типа) и предотвращающую развитие гипертонии;

✓ помогает бороться с инфекцией мочевыводящих путей, камнями в почках и желчном пузыре;

## Для тех, кто болен диабетом

✿ **Лавровый лист.** Залейте 10 лавровых листиков 3 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 2-3 часа. Принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день. Это средство не только снижает сахар в крови, но и понижает артериальное давление.

✿ **Горчица.** Ежедневно съедайте щепотку семян горчицы. Помимо помощи при диабете, они улучшают пищеварение, избавляют от запоров и усиливают выделение желчи.

✿ **Корица.** Несколько граммов корицы в ежедневном рационе нормализуют уровень сахара в крови

и поддержат работу сердечно-сосудистой системы.

✿ **Пшено.** Горсть пшена промойте, залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь и выпейте в течение дня. Курс - 3 дня.

✿ **Овес.** 100 г зерен залейте 3 стаканами воды, кипятите в течение часа, оставьте на ночь, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

✿ **Картофель.** Свежевыжатый картофельный сок пейте по 1/2 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

## Недосып ведет к диабету

Хронический недосып приводит к сбою в работе 400 генов, в том числе тех, которые отвечают за старение, работу мозга, обмен веществ. У тех, кто постоянно не высыпается, снижается чувствительность к инсулину, поджелудочная железа работает с перегрузкой, что может привести к диабету II типа. Кстати, состояние человека, который провел хотя бы сутки без сна, сродни опьянению - в мозге начинают отключаться центры контроля, как если бы вы выпили 200-300 граммов крепкого алкоголя.



**ЭТИ ДВА УПРАЖНЕНИЯ НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ КАК МИНИМУМ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ ПРИ САМЫХ РАЗНЫХ НЕДУГАХ.**

## Полезно стать в позу

### Упражнение «березка»

Такая перевернутая поза не только улучшает координацию и равновесие, она оздоравливает многие органы. А именно...

✓ Мозг. Благодаря действию силы тяжести при выполнении происходит дополнительное поступление крови в мозг, улучшаются координация между мозговыми центрами и взаимодействие между органами и системами.

✓ Эндокринные железы. Происходит обильное кровоснабжение гипофиза - главного регулятора эндокринной системы, что помогает активировать его работу. Поза полезна для щитовидной железы, поскольку снабжает ее дополнительным питанием. Это особенно важно при эндокринных и гормональных проблемах: гипотиреозе, аменорее, дисфункции яичников, ановуляторных циклах.

✓ Кровеносная система. Когда тело перевернуто, кровь, скопившаяся в ногах и брюшной полости, притекает к сердцу и обогащается кислородом. Насыщенная кровь поступает во все органы и системы. В итоге улучшается кровоснабжение всего организма.

✓ Матка и яичники. Поза стимулирует кровообращение в органах малого таза, избавляет от застойных явлений.полезна при воспалительных заболеваниях.



Упражнение «рыбка»

ниях женской половой сферы: аднексите, сальпингите, эндометрите.

✓ Вены. Усиливается отток лимфы и крови из вен, таким образом предотвращается варикозное расширение вен.

### Как правильно выполнять это упражнение

✓ Ровно лягте на пол.  
✓ Выпрямите колени и поднимите обе ноги вместе так, чтобы они были под прямым углом к туловищу.

✓ Сделайте выдох и поднимайте бедра и спину с пола. Поддерживайте спину ладонями. Локти не должны быть расставлены шире, чем плечи.

✓ Держите туловище под прямым углом к полу и вытягивайте ноги вверх к потолку.

✓ Не опуская ног выдохните, приведите ноги в такое положение, чтобы они были на одной линии с ягодицами. Втяните спину, талию и ягодицы внутрь так, чтобы тело было перпендикулярно полу. Спокойно дышите и оставайтесь в этом положении 5 минут. Держите стопы вместе. Начинаям достаточно сделать в позе 10-12 вдохов и выдохов. В дальнейшем нужно увеличить время нахождения в позе до 5 минут.

✓ Выдохните, высвободите руки и постепенно соскальзывайте вниз, пока спина не окажется на полу, а

Когда тело перевернуто, кровь, скопившаяся в ногах и брюшной полости, притекает к сердцу и обогащается кислородом.

ноги - перпендикулярно полу. Опустите ноги, держа их выпрямленными.

### Упражнение «рыбка»

Это упражнение позволяет нормализовать кровяное давление, уменьшить сердцебиение, стимулирует работу легких, полезно при фарингите, бронхите, бронхиальной астме. Упражнение улучшает кровообращение в области гортани, активизирует работу щитовидной железы, укрепляет мышцы спины, шеи, плеч.

### Как правильно выполнять упражнение «рыбка»

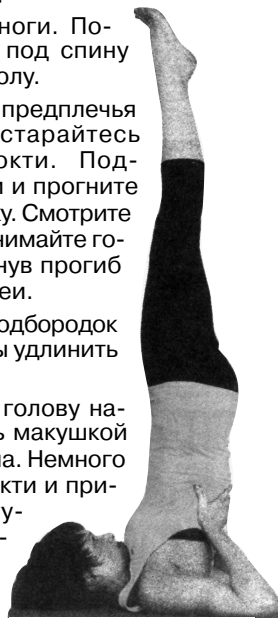
✓ Вытяните ноги. Положите руки под спину ладонями к полу.

✓ Прижмите предплечья к полу и постарайтесь сблизить локти. Поднимите плечи и прогните грудную клетку. Смотрите вперед и поднимайте голову, продвинув прогиб до области шеи.

✓ Вытяните подбородок от себя, чтобы удлинить шею.

✓ Отклоните голову назад, стараясь макушкой коснуться пола. Немного разведите локти и приподнимите туловище, стараясь вытолкнуть грудь вверх. Ноги держите сомкнутыми.

✓ Выходите из позы рыбки аккуратно, чтобы не повредить шею: осторожно опускайте спину на пол и одновременно напрягайте подбородок, вытягивая его вверх и удлиняя заднюю поверхность шеи.



Упражнение «березка»

### От глубоких трещин на руках

В 1 л воды добавьте по 1 ст. ложке крахмала и свежего молока. В полученной ванночке держите руки не менее 5 минут. После этого не ополаскивайте их водой, а смажьте рыбьим жиром. Перед сном нанесите глицериновый или ланолиновый крем и наденьте хлопчатобумажные перчатки. Такое лечение заживляет даже самые глубокие трещины.

### Чем ближе к вечеру, тем сильнее людей тянет к холодильнику. Что это?

## НОЧЬЮ ЗАЕДАЕМ СТРЕСС

Именно в это время люди отдыхают от трудовых будней и напругов. Кстати, расслабившись таким образом в выходные, можно за два выходных дня наесть до четырех кило!

И все, то «чаек с булочкой», то мелкие перекусы, всякие «ой, я чуть-чуть». Эти маленькие перекусы не назовешь легкими - в выходные люди как раз едят жирное и сладкое.



Поэтому сбросить вес никак не выходит. Медики считают, что вечернее обжорство связано не только с работой и потерей энергии к концу дня, но и со стрессами, которые лежат на нас горой.

						Река между Канадой и США							
Холодное оружие джигита	Дачная "мелодрация"	Полосатая палка гаишника		Млечный сок каучука			Актриса ... Портман	Прорезиненный плащ		Мина на недовольном лице		Вещь, ценная редкостью	
	Достаток через край			Коврик под ногами дзюдоиста									
						Говор, выдающий иностранца		Стиль зодчества под античность					
	Лекарство, ставящее блокады		Поток в Германии и Польше	Бумага для выкроек						Судно, ходившее в Колхиду		Болотная цапля	
	Резюме из сказанного	Почти гольфы						Ординарец Петька по фамилии					
					Автор "Философических писем"		Сани в оленьей упряжке						
Пряность Средиземноморья	"Кисель" в океане	Время романтической трапезы						Ящик, но где-то в тундре		Напиток из ролика с Бритни		Легко расплывается под скалкой	
								Грязь на стенках котла					
	Шуба с мехом на обе стороны	Краска - природная рыжина		Консультант при посольстве							Шидт - российский полярник	Телега, плетущаяся по серпантину	
				Все кажущееся иначе		Стрижка Натальи Варлей		Горный баран с огромными рогами					
	Поле в желтых колосьях					"Страшная сила" юной девушки							
						Ягодка с маслины		Наставник в области красно-речия					
	Чин в армии	Неправда на сказочный манер	Ялошадка рядом с домом					"Друг степей" по Пушкину		Зазноба или "жигули"		Заставляет собаку чесаться	
Резные хоромы боярина	Элемент фигурного катания			Шаблон, нужный портному									
				"Сладкое горе" Моисеев		Попугай-американец					Водоворот чертовой тишины	Мера веса в старой аптеке	
	Лишний кусок к проданному		Падение акций на бирже						Кредит по своей сути				
						Камень для облицовки зданий							
	"Мебель" для подсушиваемых		Рублевые расходы						Суп на бульоне из караса				
						Дерево Крещатика							

## Лицо с обложки



### ПАУЛИНА АНДРЕЕВА: «АКТЁР ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАЙНОЙ»

– **Какая сказка в детстве была вашей любимой? Может быть, особенно нравился какой-то персонаж?**

– В детстве я любила много сказок, как любой ребенок. Среди них, конечно, «Конек-Горбунок». И какой любимый персонаж может быть для девочки в сказке? Всегда принцессы. Поэтому вы понимаете, как я мечтала сыграть Царь-девицу.

– **В картине «Конек-Горбунок» невероятные костюмы. Удобно было в них сниматься?**

– Сказочные наряды точно не про удобство. Во-первых, они тяжелые, расшитые вручную, с корсетами, кокошником и длинной косой сверху. Все это уже несколько килограммов веса. Самый неожиданный костюм — это платье, юбка которого превращалась практически в огромный зонт, на нем можно летать.

– Кстати, летать было страшно?

– Это было сложно, потому что несколько смен подряд мы прове-

ли в подвешенном состоянии, но очень интересно и весело. Все-таки ты летаешь!

– **Большая часть фильма снималась на фоне зеленого экрана, картинку потом дорисовывали на компьютере. В таких «декорациях» труднее работать?**

– Представить себе законченный мир вокруг нас, конечно, было невозможно. Но все-таки в павильоне был выстроен город, а в нем домики, рынок, спальня Царь-девицы, поэтому нам было на что опереться.

– **Оставили что-то со съемок на память? Вам вообще подобная ностальгия свойственна?**

– Я храню только осколки от тарелки, которую традиционно бьют в начале съемок фильма. В остальном мои главные воспоминания — у меня в голове, я в принципе не склонна к собирательству.

– **Часто девочки хотят быть похожими на персонажей любимых сказок. Как вы считаете,**

**чем им может пригнуться Царь-девица?**

– Царь-девица у нас с характером. Дерзкая, ироничная, ранимая.

Одним словом, живая. Не какая-то идеальная, рафинированная царевна, а девушка, в которой если и не узнаешь именно себя, то заинтересоваться есть все шансы

– **Прошлый год ознаменовался яркой премьерой — сериалом «Псих», который снял Федор Бондарчук, а вы к нему написали сценарий. Кто был инициатором истории? Совместная работа открыла что-то новое друг в друге?**

– Да. Для нас сериал «Псих» — важнейший этап. В нем все дебютанты. И Федор — как режиссер сериала, я — как автор сценария, Константин Юрьевич Богомолов — как главный герой. Инициировал эту историю Федор, все началось с Кости Богомолова как с героя. Потом уже в течение года я писала сценарий. И вот уже прошла премьера.

– **Вы говорили, что ваше желание сочинять, создавать тексты удивило только тех, кто вас не знал. Почему? Откуда это увлечение?**

– Потому что я всегда была так или иначе связана со словом, с написанием текстов. По этой причине когда-то поступила на журфак в СПбГУ. Уже в Школе-студии МХАТ я писала капустники, тексты к эюдам, к собственной пародии на Тину Канделаки, например (пародию показали в 2008 году в программе «Приют комедиантов»). В общем, эта мышца была натренирована. Но совсем другое дело — сценарий. Для этого я и пошла учиться на сценарное отделение в школу «Индустрия», потому что недостаточно уметь писать. Нужны ключ, ремесло.

– **Вы также рассказывали, что, прежде чем пойти учиться на сценариста, советовались с Дуней Смирновой. И первое, что она спросила: «Зачем тебе это?» Что вы ей ответили? Как сформулировали решение для себя?**

– Мысль о желании учиться сценарному мастерству не давала мне покоя некоторое время. Мне хотелось развития. И больше никаких причин тут быть и не могло. Это было осознанное, выношенное мной желание.

– **В моменты принятия важных решений как вы настраиваете себя на то, чтобы не реагировать на мнение окружающих? Наверняка понимали, что найдется немало тех, кто скептически отнесется к актрисе, решившей быть сценаристом.**

– Пока я пишу, не думаю о чужом



мнении, о том, как теоретически это может быть воспринято. Если я пушу себя в это, если мнение людей будет влиять на сам процесс, это может стать большой проблемой. Так как это буду уже не я, а компиляция чужих ожиданий от меня. А по поводу самого факта пишущей актрисы... Я отдавала себе отчет в том, что надо будет заслужить серьезное к себе отношение и работать еще больше, чем остальным. Это единственный путь.

– **Меня поразило, как вы рассказывали про обучение в школе «Индустрия», что все время первой тянули руку, шли первой защищать свои проекты. Неужели не волновались, не было смущения, страха?**

– Защищать свои первые работы в школе «Индустрия» для меня было страшнее, чем выходить на сцену МХТ, например. Это новая для меня территория, это безумно волнующе. Но я просто шла этому страху навстречу. Главное — поднять руку, а там разберешься. Я же не пришла туда учиться на зрителя или слушателя.

– **В свое время вы уехали из Петербурга в Москву, жили в общежитии. Сейчас, будучи успешной актрисой, занялись сценарным мастерством. Вам комфортно в зоне комфорта?**

– Я люблю комфорт, но это состояние спокойное, удобное, оно не про развитие. Мы же говорим с вами не о бытовых условиях, а скорее о рисках, о страхах, которые сопутствуют всему новому. Меня тянет в эту сторону.

– **Многие хотят научиться новому, сменить профессию, что-то изменить в жизни, но часто по разным причинам боятся. Что, считаете, стоит сказать себе в такие моменты?**

– У нас только одна, не такая уж и длинная жизнь, чтобы попробовать. Другой не будет. Для меня этого осознания достаточно для того,

чтобы не тратить ее на страх

– **Часто писатели говорят о том, что для успешного текста нужно не вдохновение, а дисциплина. Условно, писать хотя бы страницу, но каждый день. Согласны?**

– Я абсолютно точно поняла для себя, что то самое вдохновение — это не условие, при котором ты садишься писать, а награда за это самое сидение у стола. Это нудная, кропотливая, долгая работа, усидчивость. Мучительный процесс. В нем не так много романтизма, как кажется со стороны. Лучшее состояние души, когда серия сдана и ты ею доволен.

– **Кажется, что актерская профессия с яркими эмоциями, открытостью, нахождением в центре внимания — полная противоположность сценарной. Какая деятельность вам сейчас ближе? Допускаете мысль, что, может быть, совсем откажетесь от актерской профессии в пользу сценарной?**

– Я не могу выбрать, что мне ближе. Как невозможно ответить на вопросы: театр или кино? Мама или папа? Мне нравится сосуществование двух видов кинопроизводства в моей жизни, это точно.

– **Вы производите впечатление очень уравновешенного человека. Спокойствие — это свойство характера или работа над собой?**

– Вам так только кажется. Потому что интервью или выходы на премьеры имеют мало отношения к жизни.

Более того, я как раз считаю, что актер должен быть тайной. Зритель не должен знать о нем бытовых подробностей жизни или личных. Зритель сам для себя выдумывает своего актера как хочет. Вам, например, кажется, что я уравновешенный человек. И замечательно, пусть будет так.

– **Есть ли у вас какие-то ритуалы, с помощью которых настра-**



С мужем Федором Бондарчуком

**иваетесь на день? Ранний подъем, «утренние страницы», непременно чашка кофе.**

– Нет. Хороший сон разве что.

– **В каком настроении провели период карантина? Многие в это время открыли для себя внутренний туризм. Вам удалось где-то попутешествовать?**

– Я всегда много ездила по России, поэтому карантин ничего в этом отношении не изменил. Другое дело, что весенний локдаун был для меня счастливым периодом. Я провела его дома, с семьей, работала над «Психом», и мне это очень нравилось.

– **Прошлый год показал, что строить планы бесполезно. Тем не менее, есть ли у вас планы на 2021 год?**

– Я жду сериал «Вертинский» Дуни Смирновой, в котором сыграла Веру Холодную. Про остальное воздержусь.

## ДОСЬЕ

Родилась: 12 октября 1988 года в Санкт-Петербурге.

Образование: окончила Школу-студию МХАТ в 2011 году.

Карьера: с 2011 года актриса МХТ им. Чехова. Сыграла более чем в 20 фильмах и сериалах, в том числе «Оттепель», «Метод», «Мифы», «Демон революции», «Лучше, чем люди», «Цой», «Конёк-Горбунок».

Семья: замужем за режиссером Федором Бондарчуком.

Блицопрос

– Каблуки или кроссовки?

– Кроссовки.

– Пирожное или стейк?

– Стейк.

– Горы или море?

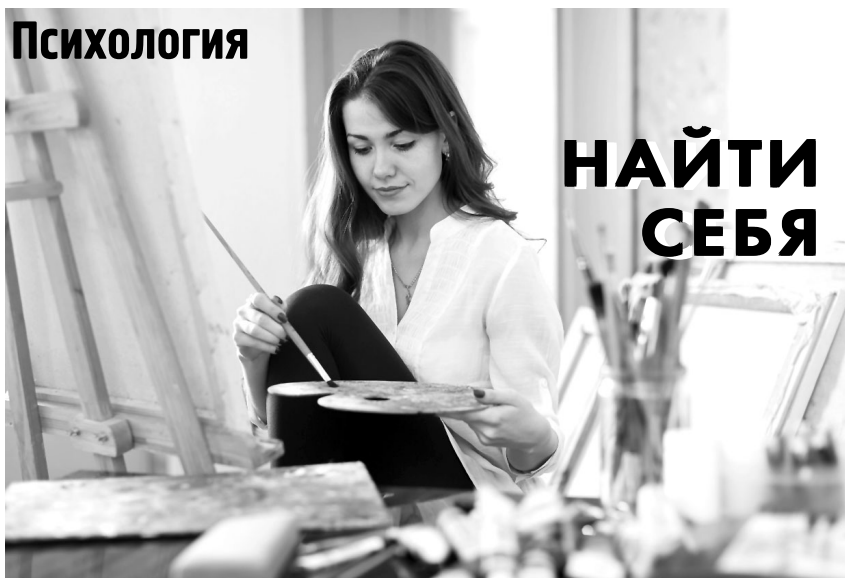
– Море.

– Книга или сериал?

– Сериал.



В фильме «Конек-Горбунок»



# НАЙТИ СЕБЯ

**Возможно ли найти свое призвание после 50? Да, но даже при огромном желании сделать это непросто. Женщины в зрелом возрасте, думая о кардинальных переменах, очень часто испытывают сомнения и страх. Как же побороть эту тревогу и, наконец, заняться тем, чего так жаждет душа?**

## 3 РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ

**Т**олько в 48 лет я решила начать изучать английский язык - больше от скуки, чем по необходимости. И за несколько лет мне удалось существенно продвинуться в этом плане. К тому же поездки за границу стали для меня отличной практикой. Как-то знакомая попросила меня позаниматься английским с ее внучкой. У меня, конечно, возникли сомнения - я не педагог, опыта преподавания у меня нет. Но все же решила попробовать. И что вы думаете? Сейчас я учу детей английскому - занимаюсь репетиторством и получаю от этого огромное удовольствие. Это здорово - переступить через свои страхи и найти то, что действительно увлекает.

*Ирина, 56 лет.*

**Н**акануне 50-летнего юбилея я потеряла работу, но даже сама мысль о том, чтобы снова искать место главного бухгалтера, вызвала у меня отвращение. Это очень нервная работа, и здоровье мне уже не позволяло целый день сидеть, не поднимая головы, на которую регулярно сыпались упреки, отчеты, приказы... Я решила научиться чему-то новому. Обратилась к психологу, чтобы разобраться в себе и своих желаниях. На втором занятии меня осенило - больше всего на свете я люблю обустроить жилье! Я загорелась стать дизайнером интерьера! Обучение далось нелегко. В какой-то момент думала бросить. Но что-то заставило меня продолжать. Может, то, что

многие не верили в мою затею. Постепенно у меня все начало получаться, сил придавала похвала преподавателя - он говорил, что у меня хороший вкус. В итоге я все преодолела - и горжусь собой!

*Людмила, 54 года.*

**Я** начала рисовать еще в подростковом возрасте, все говорили, у меня талант. Но я никогда не считала, что это может стать моей профессией. Только в 50 лет поняла, что именно это получается у меня лучше всего и доставляет удовольствие. И я всерьез задумалась: возможно, это может приносить мне деньги. Родные поддержали меня. Я разместила объявление в Сети, что рисую на заказ, и мне начали звонить клиенты! Когда выполняла первый заказ, испытала столько эмоций - радость, удовлетворение, приятное беспокойство. Подумать только: любимое дело приносит мне доход. Пусть небольшой, но это не столь важно. Теперь я занимаюсь тем, что мне действительно нравится, и смело могу назвать себя счастливым человеком!

*Татьяна, 53 года.*

### ВЫ ТОЖЕ СМОЖЕТЕ!

Эти истории - пример того, что менять жизнь никогда не поздно. Но как решиться на это, особенно в зрелом возрасте, когда такой шаг кажется невозможным?

#### 1. Возраста, когда становится

**слишком поздно для смены профессии и освоения нового, не существует.** Считается, что с годами учиться становится тяжелее. Однако есть мнение, что в зрелости мозг лучше, чем в молодости, усваивает информацию - в этом ему помогает жизненный опыт. Но даже если вы чувствуете, что раньше запоминали гораздо больше и легче осваивали новое, способность к обучению можно улучшить.

**2. Регулярная интеллектуальная нагрузка, постоянные поступление новой информации может «оживить» мозг.** Например, ученый-биофизик Жак Фреско сделал свое самое важное научное открытие в 75 лет. И даже когда ему было почти 90, он продолжал активно заниматься исследовательской деятельностью. На вопрос, как ему удается сохранять свой мозг в рабочем состоянии, он отвечал: «Я просто пользуюсь им!»

**3. У профессионализма нет срока годности.** Если вы делали что-то хорошо в детстве, то сможете делать это и в зрелости. С возрастом профессионализм только растет, ведь человек набирается опыта. Сотрудник компании «Карьерные стратегии» Брюс Блэквелл считает, что работники, которым за 50, имеют много преимуществ. Они гораздо лучше молодежи разбираются в людях и отличаются высоким эмоциональным интеллектом, что позволяет им адекватно воспринимать информацию и общаться с клиентами.

**4. После 50 человек точно знает, чего он хочет.** Принятие необдуманных решений, согласие на авантюры, погоня за престижем - это не про него. Вряд ли он бросится навстречу изменениям, если понимает, что ему это не надо. А вот если он чувствует, что впереди жизнь, к которой он всегда стремился, шансы на успех велики. Да, придется потрудиться и проявить упорство, но это не должно стать поводом для того, чтобы отступить. А страх перемен может быть в любом возрасте - все зависит от конкретного человека.

**5. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на то, что вам не нравится.** В 20 лет можно терпеть нелюбимую работу, оправдывая это тем, что все еще впереди. А после 50 человек понимает: нужно успеть пожить так, как ему всегда хотелось. Хороший повод отбросить страхи и заняться любимым делом! Возраст должен стать для вас толчком: времени на раздумья и сомнения уже нет - надо действовать!

После развода в семье, где есть маленький ребенок, маме придется ответить на непростой вопрос малыша: «Куда ушел папа?»



## КУДА УХОДИТ ПАПА?

**О**бъяснить сыну, почему у других детей папы есть, а у него - нет, было для меня самым сложным. Наверное, я до сих пор не нашла верных аргументов.

Ваня долгое время с надеждой заглядывал в глаза всем мужчинам, даже просто идущим мимо на улице. А нашего соседа, помогавшего мне с ремонтом, несколько раз называл папой. Было очень неловко.

Мне не хотелось, чтобы сын вырос и стыдился своего отца. Хотя предпосылки к этому имелись. Дело в том, что папа у Вани - алкоголик. Спиваться он начал вскоре после рождения ребенка. Был замечательным слесарем с золотыми руками, все жильцы в доме уважали. А потом дошло до того, что соседи поднимали его из лужи и приводили домой невменяемого.

Однажды я задала себе вопрос: «Зачем моему сыну такой папа?» Ответа не нашла и через пару дней собрала вещи, взяла Ванечку за руку и ушла. Решила: уж лучше пусть его зовут безотцовщиной, чем сыном алкоголика...

С тех пор прошло четыре года. За это время на вопрос «А где мой папа?» я отвечала бесчисленное количество раз. Все время что-то выдумывала, надеясь, что однажды этот вопрос отпадет сам собой. Моя мама ругалась: «Зачем врешь ребенку?!» Но сказать правду у меня не хватало смелости.

Недавно Ванюшного папы не стало. Сын об этом не знает. Ему всего семь лет. Думаю, он не готов к таким потрясениям. Но для себя я решила: еще немного, и я найду слова, чтобы все ему рассказать. Еще немного...

Правильно ли я поступила, отказав однажды бывшему мужу во встречах с ребенком и даже малейшем общении с ним? Думаю, что да. Он редко был во вменяемом состоянии, да и к контакту с Ваней не слишком стремился.

В такие минуты я вспоминала свою близкую подругу Ольгу. Она забеременела случайно на последнем курсе института. Решила рожать, без вариантов. С молодым человеком, отцом ее дочери, она встречалась недолго. Сказала ему об отцовстве между делом, чтобы тот был в курсе. Добавила, что ничего от него не требует. Но мужчина вдруг сам воодушевился и заявил, что готов принимать участие в воспитании ребенка.

Сейчас Наташе, Олиной дочке, уже три года, она ходит в садик. Долгое время она встречалась с отцом по выходным, они вместе проводили время. Вот только после таких встреч девочка набиралась непонятных слов, вела себя по-другому, капризничала в еде. Оля думала, думала да и решила, что нужно их общение сократить. К тому же в ее жизни появился мужчина, готовый удочерить На-

ташеньку. Оля справедливо рассудила: «У дочки теперь будет нормальная семья, а приходящий папа нам не нужен!»

Увы, хороших отцов сейчас действительно днем с огнем не сыщешь! Помню, несколько лет назад нашей соседкой была тихая, едва заметная женщина. Она работала библиотекарем в школе неподалеку. Семья их с виду казалась благополучной, но в один прекрасный день я увидела ее в слезах. Соседка призналась: муж ее бьет. Она бы и ушла от него, но боится, что со своей маленькой зарплатой не поднимет на ноги единственную дочь. У девочки оказалось немало проблем со здоровьем. Да еще и свекровь ее пугала: дескать, оставшись без отца, девочка пойдет по скользкой дорожке.

Однако, несмотря на все увещевания, спустя полгода соседка вдруг уехала. Как-то раз мы пересеклись с ней в магазине, и она рассказала, что решила уйти от мужа. «Мы теперь так спокойно живем! - поделилась женщина. - Даже дочка мне говорит: «Мама, давно пора было уехать!» Да, и так бывает, но, к сожалению, нечасто. Обычно для ребенка распад семьи становится его маленькой личной трагедией, с которой справиться сложно и жить невыносимо.

С болью в душе вспоминаю историю своей коллеги Ирины. Сейчас они с дочерью живут за границей и у них все хорошо. Но еще пару лет назад Ирочка плакалась мне в жилетку. Они с мужем прожили вместе пять лет. Но когда родился ребенок, оказалось, что супруг не готов к новому составу семьи. Он привык быть цен-

тром вселенной, любил развлекаться и хорошо проводить время. А теперь вдруг оказалось, что вместо рыбалки и ресторанов нужно сидеть дома, помогая жене в уходе за малышом.

Что же в итоге? Ира осталась одна... Когда дочке исполнилось два с половиной года, стала матерью-одиночкой. Муж просто исчез. Полгода Ира была в депрессии, но еще тяжелее переносила эту ситуацию дочка. Стала часто плакать. А вечером, ровно в то время, когда отец обычно возвращался с работы, подходила к двери и стояла там минут 10-15. Ждала его. Не дождавшись, грустная, уходила.

У Иры сердце разрывалось, когда она видела все это. С дочкой они ходили к психологам, общались с семьями, попавшими в такую же ситуацию. Результат был, но не такой, как хотелось бы. В итоге Ирина приняла решение полностью сменить обстановку и покинула вместе с ребенком страну. Муж дал разрешение беспрекословно. И, наверное, даже обрадовался, что теперь бывшая жена с дочкой будут далеко от него.

Да, папы бывают разные. И детки - тоже. Одни чувствительные, другие более стойкие. Но и это тоже только лишь напускное. В глубине души, как мне кажется, каждый малыш хочет, чтобы мама с папой были вместе. Вот такое простое детское желание, которое не всегда оказывается выполнимым.

Ольга Коростылева.





Ради роли в картине «Однажды двадцать лет спустя» Наталья Гундарева сделала аборт



Обнимая чужих малышей, Дорони́на всегда вспоминала собственных, которым так и не суждено было родиться...



Ласковая и нежная - такой Ангелина Вовк была в передаче «Спокойной ночи, малыши». Какой замечательной мамой она могла бы стать!

# БЕЗ РАДОСТИ МАТЕРИНСТВА

Успешная карьера, любовь зрителей, признание критиков - все это не заменяет простого семейного счастья. Ведь каждой женщине хочется, чтобы в доме раздавался детский смех.

**В** списке звезд, так и не познавших радость материнства, актрисы, певицы, телеведущие. Кто-то из них не смог продолжить род из-за проблем со здоровьем, другие считали, что с этим еще можно подождать, третьи делали выбор в пользу карьеры. Но все они схожи в одном - оглядываясь назад, каждая вздыхает: «Если бы у меня была возможность все изменить...»

### НАТАЛЬЯ ГУНДАРЕВА: РАСПЛАТА ЗА УСПЕХ

После роли матери-героини в киноленте «Однажды двадцать лет спустя» актриса стала получать письма пачками. Женщины из разных уголков страны писали: «Спасибо! Глядя на вас, я решила родить ребенка». Как же больно было читать эти строки Гундаревой, ведь как раз накануне съемок врачи поставили крест на всех ее надеждах. 32-летней актрисе сообщили, что иметь детей она, увы, больше не сможет.

Гундарева тут же вспомнила свой первый брак. Супруг, режиссер Леонид Хейфец, был старше ее на 15 лет и мечтал о потомстве. Но сама актриса, только-только взорвавшаяся на олимп славы, была не готова отвечать отказом режиссерам. В 1976 году вышла лента «Сладкая женщина», в 1978-м - «Вас ожидает гражданка Никанорова», а в 1979-м - «Осенний марафон». Гундарева была нарасхват! Муж ее популярности не выдержал: все чаще стал пропадать с друзьями и выпивать.

Поэтому, обнаружив, что беременна, актриса приняла решение об аборте почти с легким сердцем. Казалось, все впереди. Казалось... Ни во втором, ни в третьем браках стать матерью у нее уже не получилось. С последним мужем, актером Михаилом Филипповым, они даже обзавелись «приемной дочерью». Так пара называла друга семьи - тридцатилетнюю Ирину Дегтеву. Вроде в шутку, но с нотками нерастраченной любви и боли.

Долгое время Гундарева на вопрос о материнстве отвечала резко: «Я не испытываю потребности иметь детей. Мне их заменяет театр». Но однажды, смягчившись и

приоткрыв душу, все же призналась: «Детьми я, наверное, плачу за успех...»

### ИРИНА РОЗАНОВА: МОЛИТВЫ НЕ ПОМОГЛИ

Как-то раз на съемках, когда Ирина Розанова играла беременную женщину, к ней подошла коллега. Сузив глазки, она похлопала актрису по накладному животу и сказала: «Что, Розаниха, своих детей не нажила, так хоть в кино себя беременной почувствовать хочешь?»

Это было как удар под дых. За Розанову тут же заступились, но сама актриса нашла в себе силы понимающе кивнуть. Как же ей было больно! Она уже давно свыклась с мыслью, что стать матерью ей не суждено. Ни в одном из браков (у Ирины их было три официальных и два гражданских) обзавестись потомством не удалось.

Однажды, в союзе с бизнесменом Тимуром Вайнштейном, долгожданная беременность все же наступила. Но на раннем сроке Ирина потеряла малыша. Идиллия в отношениях с супругом тут же исчезла, и брак вскоре распался.

Остальные отношения тоже оказывались недолговечными. Розанова признавалась: «Отчасти я расставалась со своими мужьями из-за бездетности. Я знала, что мои свекрови ждут внуков. Мне было тяжело это ожидание, которое я, увы, оправдать не могла».

Актриса вымаливала детей каждый раз, но чуда не произошло. «Я же не виновата, что так и не смогла выносить собственного ребеночка», - не раз сокрушалась она. Зато, по ее собственному признанию, сейчас скучать ей не приходится. Бывшие мужья, семья, родные, друзья - они же все, как дети. Всем нужна помощь, забота, любовь и сочувствие. А Ирина, будучи человеком с большим сердцем, всегда рада этим поделиться.

### ЛАЙМА ВАЙКУЛЕ: «ЭТО МОЙ КРЕСТ!»

Певица Лайма Вайкуле, со стороны кажущаяся легкомысленной и даже ветреной, в личной жизни человек постоянный. Вот уже более

сорока лет она делит дом с единственным мужчиной - своим продюсером Андреем Латковским. Пара не расписана официально, но это не мешает им считать друг друга супругами. Вопрос лишь в одном: если у Вайкуле в личной жизни такая идиллия, то почему нет детей?

Для певицы, исполнительницы хитов «Я вышла на Пикадилли», «Вернисаж» и «Еще не вечер», это болезненный вопрос. В молодости она дважды прерывала беременность. Вероятно, на тот момент считала, что карьера важнее, а дети подождут. Позже врачи заявили - стать матерью Лайме не суждено.

Спустя много лет, с появлением новых технологий, певица решила прибегнуть к процедуре ЭКО. В 2010 году, в возрасте 56 лет, она забеременела. Но, увы... Вскоре случился выкидыш. Больше Лайма искушать судьбу не стала. Однако, продолжая мечтать о детях, она предложила мужу взять ребенка из детского дома. Тот согласился. Последнее слово оставалось за духовником певицы. Но когда она обратилась к нему, оказалось, что батюшка против. Это было неожиданно: обычно он благословлял все ее начинания. А тут однозначно: нет! Лайма решила, что это знак, и перечить не стала.

Вайкуле пришлось свикнуться с мыслью, что детей в ее семье не будет. Теперь она - ярая противница абортот. «То, что я сделала, - моя непреходящая душевная мука, тяжкий крест, который предстоит нести до конца», - признается артистка. И обращается к молодым девушкам: «Умоляю, девочки, не делайте аборт! Если заберемене-



**Актриса Ирина Розанова признается: ее браки распались из-за отсутствия детей**

ли и боитесь, что не справитесь сами, лучше отдайте ребенка... мне!» Конечно, певица предлагает это в шутку, желая подчеркнуть, как важно вовремя одуматься и не совершить неверный шаг.

К счастью, у Лаймы Вайкуле есть куда деть нерастрченную материнскую любовь. Ею она награждает свою крестницу - внучку композитора Раймонда Паулса Моник-Ивон.

#### **ТАТЬЯНА ДОРОНИНА: ИЗМЕНА ПЕРЕЧЕРКНУЛА ВСЕ**

Актриса Татьяна Доронина, блиставшая в фильмах «Старшая сестра» и «Три тополя на Плющихе», художественный руководитель МХАТа, выходила замуж пять раз. Но лишь в первом браке судьба дала ей шанс стать матерью.

Ее возлюбленным был начинающий актер Олег Басилашвили. Однажды Татьяна поняла, что беременна. Басилашвили в тот момент был в командировке на съемках. Актриса решила лично сообщить ему новость. Приехала и... застала супруга в гримерке с Татьяной Пилецкой. Коллеги мило выпивали, общаясь в камерной обстановке. Ничего особенного. Но много ли надо впечатлительной женщине?..

Татьяне показалось: это измена! Недолго думая, она помчалась назад, домой. В тот же день нашла врача, который согласился сделать ей аборт. Убедила себя, что и не время сейчас для детей: денег мало, карьера только-только пошла в гору. Какие тут пеленки! Если бы она остановилась и дала себе подумать, а заодно и мужу объяснить... Но нет, спустя сутки операция была проведена. По окончании врач не сдержалась: «Дура ты! Двое ведь у тебя было - мальчик и девочка...»

Вернувшийся со съемок Басилашвили вымалывал прощение у супруги, но это уже не имело смысла. Детей было не вернуть... Брак просуществовал еще пару лет, но в 1963 году окончательно распался.

После у Татьяны Дорониной были другие мужья, но все браки оказывались непродолжительными. Позже она не раз повторяла: «Я совершила страшный грех, который не прощается. Мне теперь его замаливать весь остаток жизни. Только удасться ли?..»

#### **АНГЕЛИНА ВОВК И ЕЕ ТРАГЕДИЯ, ПЕРЕВЕРНУВШАЯ ЖИЗНЬ**

Телеведущая Ангелина Вовк, знаменитый диктор Центрального телевидения, наверняка могла бы стать мамой, и не раз. Детей она всегда любила, мечтала о семье. Но трагедия, случившаяся, когда Вовк



**Лайма Вайкуле отдавала всю себя сцене и о детях в молодости даже не задумывалась**

было 33 года, перечеркнула все ее надежды.

В 1975 году, на съемках «Голубого огонька», ведущей внезапно стало плохо. Скорая увезла ее в институт им. Склифосовского. То ли врачей не хватало, то ли о пациентке попросту забыли, но всю ночь к ней никто не подходил. Тем временем Ангелина горела - температура была под 40°... К тому моменту, когда доктора все же начали действовать, уже развился перитонит. Вовк пережила пять сложнейших операций и даже клиническую смерть. Лишь спустя полгода ее выписали из больницы. Здоровье было окончательно подорвано.

Ни в первом браке, с диктором Центрального телевидения Геннадием Чертовым, ни во втором, с чешским художником Индржихом Гецем, стать матерью у Вовк не получилось. «Я очень люблю детей, - признавалась ведущая. - Но из-за проблем со здоровьем так и не смогла познать радость материнства. Видимо, судьба такая...»

Ангелина Вовк не скрывает: невозможность иметь детей нарушала гармонию, из-за чего впоследствии отношения и заканчивались. Недавно ведущую стали подозревать в романе с радиоведущим Михаилом Куницыным, который моложе ее на 25 лет. Ходили слухи, что влюбленные даже объявили дату свадьбы! Но недавно Вовк пресекла все домыслы: «Ну что вы?! Какая свадьба? Мы с Михаилом всегда были только друзьями».

Вовк не удалось стать матерью, зато крестной мамой она становилась целых одиннадцать раз! Одна из крестниц - ее тезка. Телеведущая шутит: «Пускай берет мою фамилию: Ангелина Вовк должна жить дальше!»



**По статистике, 60% женщин считают, что платить за ужин в ресторане должен мужчина.**

хочет передавать власть в руки мужчины. Ей легче заплатить за себя самой, чтобы показать, что пока они с избранником не вместе, и каждый отвечает сам за себя.

Мужчиной, предлагающим разделить сумму, также движет свой расчет. У него часто имеются негативные установки по отношению к женщине («Все дамы меркантильны») или прошлый негативный опыт (например, он обеспечивал бывшую пассию всем, а она потом бросила его). В большинстве случаев это показывает незрелость избранника. Женщина в этом случае должна решить для себя: ей такой кавалер нужен?

## А ПЛАТИТЬ КТО БУДЕТ?

**Момент, когда официант приносит счет за ужин, нередко становится решающим. Если это первое свидание, он определяет, в каком ключе отношения будут развиваться дальше. И будет ли вообще...**

Вечер прошел замечательно. Прекрасный ресторан, первоклассное обслуживание, вкусная еда - мясо на гриле, гарнир, кофе и десерт. Марина была довольна свиданием. Но тут Олег попросил счет и сказал: «Ну что, каждый за себя?» Девушка взглянула на его опустевшую тарелку с овощным салатом и маленькую чашечку эспрессо. Да, явно большая часть счета ляжет на ее плечи. Что ж, сама виновата...

Психологи настаивают: момент, когда решается, кто будет платить за ужин, может дать отношениям зеленый свет или, наоборот, обрубить едва зародившееся чувство. Но почему? Неужели так важно, чьи деньги лягут в маленькую книжечку с надписью «Счет»? Еще как!

### КЛАССИКА ЖАНРА

По классике, за ужин в ресторане платит мужчина. Для него это важный момент. Дело в том, что деньги - не что иное, как сексуальная энергия. Когда партнер платит за женщину, которая ему интересна, он показывает ей свои намерения. И речь вовсе не о том, закончится ли этот вечер в постели.

Когда мужчина достает наличные или банковскую карту, он тем самым берет ситуацию в свои руки, показывает, кто здесь главный. Представителям сильного пола это необходимо.

«Не представляю ситуацию, в которой я не оплатил бы счет в ресторане! - уверен Геннадий. - Даже если

бы я обнаружил, что забыл банковскую карту, то поехал бы за ней домой. А как иначе? Так задумано природой: мужчина - добытчик, женщина - украшение. И если визави предлагает разделить сумму поровну, для меня это звучит как оскорбление и признание моей неполноценности».

### ПЯТЬДЕСЯТ НА ПЯТЬДЕСЯТ

В середине XX века распространилась идея о том, что каждый должен платить сам за себя. В конце концов, каждый и рассчитывать может только на себя.

Когда женщина соглашается разделить сумму поровну, она всегда демонстрирует свои внутренние страхи. «Вдруг я ему не понравилась? А тут еще и платить за меня придется», «Я, наверное, слишком много заказала, лучше сама заплачу»... Бывает и обратное. Порой таким образом дама хочет показать: она пока не готова к переходу на новый этап отношений, а потому не



**Сегодня можно расплачиваться даже с помощью телефона, так что отговорка «Забыл наличные дома» звучит нелепо**

### ОДНИ СОМНЕНИЯ

Хорошо, когда мужчина сразу обозначает свою позицию - «Я плачу» или «Платим поровну». Но иногда он может ждать решения от женщины.

«Когда последний глоток чая был выпит, Кирилл заерзал, - вспоминает Елена. - Он долго не мог подобрать слов, после чего пробормотал себе под нос: «Что со счетом делать будем?» Я ждала, что он сам его оплатит. Но мне стало понятно - Кирилл намекает на разделение. «Тем более ты съела больше», - ляпнул он в конце, тем самым окончательно испортил вечер».

Как правило, если избранник начинает проявлять сомнения, он желает, чтобы женщина взяла инициативу в свои руки. Не всем представительницам прекрасного пола это по душе.


### МОЖЕТ, ТЫ РАСПЛАТИШЬСЯ?

Крайний случай - когда кавалер на первом свидании предлагает заплатить по общему счету женщине. Это всегда тревожный звоночек!

Оправдания вроде «Я забыл деньги в кармане другой куртки» звучат нелепо. Сегодня даже не нужно носить с собой банковскую карту - многие расплачиваются через телефон. К тому же, собираясь на свидание с девушкой, мужчина первым делом обычно проверяет наличие денег. Он не желает выглядеть на встрече глупо, так что тщательно готовится.

Поэтому в большинстве случаев кавалер, просящий заплатить за него, внимания недостойн. Особенно если это повторяется с завидной регулярностью. Важно помнить: мужчина, которому небезразлична женщина, сам захочет одаривать ее. И ужин в ресторане будет лишь маленькой толикой в этом списке.

# Ваш любимый сканворд

Типогр. шрифт	Объем	Ковш	Поколение	СЕАТ, модель	Белок, желток	<b>А вы знаете, что ...</b> ...среди людей, которые могут двигать ушами, только одна треть может двигать одним ухом ● ...через струю воды шириной в иглолку вытекает восемьсот сорок литров воды ● ...из одного кубометра древесины можно сделать полмиллиона зубочисток ● ...сумма чисел на противоположных сторонах игральной кости всегда равна 7 ● ...партенофобия — это боязнь девственниц ● ...все дикобразы умеют плавать в воде				
Мелкие брызги	Сила тока	Грунт под водой	Соединение труб	Маршрут корабля	Франц. прилд. танец					
Прихожане	Опера Чайковского	Погран. подразделение	Начало реки	Гриб, береза	Дочь Гармонии					
			Молочн. продукт	Сиг						
Для бумаг	Постановление									
		Вильнюс	Брачный период							
Осьминог	Прозрачная бумага				Полевое укрепление					
			Рысь, хаус	Лодка Хейердала						
Друг против друга	Прекращение шума				Ящик, голосование					Кабачковая
Жгучее растение	 <p><b>Защищает голову</b></p>			Слепок из гипса	Полувагон					
				Браз. писатель	Потеря		...сам скажется	Параллель		
							Длин. заготовка	Мотоцикл	Запрет	Япон. слог. азбука
					Х/б ткань	Англ. зем. мера				
Наводнение	Хлеб с квасом				Соляной раствор, водоем					
		Кровать на пляже	Укороч. ружье							
Автор "Аиды"	Участник "Битлз"				Изгиб реки					



## Гороскоп на март 2021 для всех знаков Зодиака



### ОВЕН

Для Овнов март пройдет в спокойной и размеренной обстановке. Начало весны не предвещает серьезных изменений в делах, а, наоборот, укажет на беспочвенность прошлых терзаний. Многие представители знака осознают мелочность собственных проблем, что позволит выйти на более качественный уровень жизни и стать немного счастливее. В первой декаде месяца вы почувствуете прилив сил и энергии. Вдохновлять на поступки будет семья и близкое окружение. Звезды советуют прислушиваться к своей интуиции – она вас не подведет. В деловой сфере вам удастся зарекомендовать себя как грамотного и ответственного исполнителя. В будущем это поможет продвинуться по карьерной лестнице или получить премию.

### ТЕЛЕЦ

Время благоприятствует Тельцам, поэтому начало весны они встречают в приподнятом настроении. Представители знака настолько энергичны и уверены в себе, что с легкостью преодолевают все трудности и ни перед чем не останавливаются для достижения своей заветной мечты. Тем не менее, звезды предостерегают от чрезмерного расточительства: возможностей для самореализации будет достаточно, но следует выбрать несколько вариантов, чтобы сконцентрироваться на главных целях. Поскольку в профессиональной сфере проблем не предвидится – у вас появятся несколько лишних часов для общения с семьей. Это хорошее время, чтобы навестить дальних родственников, сходить с детьми в парк, поужинать с родителями или провести пару свободных вечеров в компании приятелей.

### БЛИЗНЕЦЫ

Первый месяц весны будет успешным и плодотворным для представителей этого знака. В марте близ-



нецы будут с легкостью преодолевать проблемы. У вас появятся множество необычных идей, воплотив которые, вы достигните ошеломляющих результатов тем самым укрепите свое финансовое состояние. В этом месяце вы станете более независимым и решительным. Вы перестанете зависеть от мнения других. Благодаря этому вы сможете достичь поставленных целей. Семейных представителей данного знака ожидает существенное улучшение во взаимоотношениях со второй половиной.

### РАК

В марте этого года звезды предоставляют вам множество возможностей, не упустите их. Поистине, первый весенний месяц может стать переломным, не только в области карьеры, но и в личной жизни. С наступлением весны Ракам предстоит решить множество вопросов. Причем результаты любых трудов будут зависеть только от вашего терпения и стойкости. В конце марта лучше избегать безделья и суеты. Постарайтесь меньше общаться с людьми, отнимающими вашу энергию своими рассказами о сложной жизни.

### ЛЕВ

Для Львов март окажется очень продуктивным периодом. Столько энергии и запала в них не было давно. Именно сейчас они почувствуют внутренние силы, благодаря которым смогут наконец-то осуществить все задуманные планы и как можно ближе приблизиться к своей мечте. В середине марта вас может посетить вдохновение. И оно поможет не только раскрыть свой потенциал, но и внести некоторые корректировки в свой имидж. А это поможет еще больше поднять са-



мооценку и обрести невероятную уверенность в себе. Все это положительное влияние окажет на все сферы жизни, особенно на личную и профессиональную. Главное, не упускать появившиеся возможности и не бездействовать. Иначе вы рискуете слишком быстро привыкнуть к такому состоянию, и вам станет лень приступать к активным действиям.



### ДЕВА

От активного ведения дел вам лучше отказаться, сосредоточившись на собственной персоне. При правильном подходе получится решить любую проблему, если вникнуть в суть. О финансах можно не беспокоиться – существенных трат и рисков не предвидится. Март откроет

невероятные перспективы в профессиональной и личной сфере. Представители земного знака смогут реализовать самые смелые планы и задумки, освоить новые навыки и даже сменить работу. Любая информация будет схватываться буквально на лету, но для закрепления результата понадобится практика. Однако от излишней самоуверенности желательно избавляться, чтобы трезво оценить свои возможности. Объективная оценка еще никому не помешала, а верно расставленные приоритеты помогут сэкономить время и не сбиться с выбранного курса.



### ВЕСЫ

Март станет для вас благоприятным месяцем, если навести порядок в карьере и отношениях. Нельзя забывать о том, что мысли материальны. Если чаще думать о хорошем и не заикливаться на неприятностях, жизнь войдет в позитивное русло.

Астрологи рекомендуют Весам пересмотреть круг знакомых и расстаться с людьми, которые мешают самореализации. На работе полезно разобраться с документами и составить примерный список задач, а из дома желательно выбросить весь ненужный хлам. Как только пространство очистится, на смену старому обязательно придет что-то новое. Любые планы окажутся продуктивными, а цели получатся реализовать с минимальными усилиями. Благоприятен март для создания семьи и развития отношений, поэтому не стоит откладывать предложение руки и сердца.



### СКОРПИОН

Первый месяц весны позволит решить некоторые важные вопросы в деловой сфере, что улучшит финансовое положение. В середине марта не исключены приятные встречи со старыми друзьями или родственниками, которые давно не навещали. Творческих Скорпионов ожидает период затишья. Воспользуйтесь этим временем, чтобы немного отдохнуть и поднакопить сил для будущих свершений.

В рабочей сфере это время подходит для завершения старых дел и начала новых. Вам не стоит бояться необычных проектов или отказываться от заманчивых предложений. Велика вероятность, что полученный опыт пригодится в будущем, а новые знакомства перерастут в крепкую дружбу или полезные связи. Время, проведенное с близкими людьми, подарит заряд бодрости и оптимизма.

### СТРЕЛЕЦ

Вначале весны представителей знака ожидает череда мелких неприятностей и житейских невзгод: ссоры с близкими людьми, поломка нужных прибо-



ров, потеря вещей и прочее. Такие ситуации изрядно потреплют нервы, но к серьезным проблемам не приведут. Совет звезд в данном случае только один – с улыбкой воспринимать все происходящее и понимать, что подобные тенденции вызваны неблагоприятным положением планет и в скором времени все встанет на свои места.

Первая декада марта предоставит Стрельцам уникальную возможность посмотреть на жизнь со стороны, а также переоценить свои взгляды и убеждения. Именно в этот период на ваши крепкие плечи ляжет груз бытовых проблем, решив которые можно только путем рационализации действий и грамотной расстановки приоритетов.



### КОЗЕРОГ

В марте вас ждут великие дела, но для этого потребуются много душевных и физических сил. Поэтому не стоит свой внутренний резерв растрачивать на пустые разговоры и ненужные встречи. Лучше с первых дней оберегать свой потенциал, который в этом месяце еще вам пригодится.

Начало месяца будет крайне благоприятным. Вокруг Козерога установится спокойная обстановка, которая только будет способствовать верным решениям и правильным поступкам. Вам удастся сразу начать воплощать в жизнь все свои планы и нереализованные до этого момента идеи, даже если раньше они казались нереальными.



### ВОДОЛЕЙ

Март обязательно принесет Водолеям стабильность, но только если они сами не станут ставить себе палки в колеса. В этом месяце лучше просто довериться судьбе и начать плыть по течению, чем постоянно бороться с ветренными мельницами, тратя на это все свои силы

и внутренние резервы.

Начало месяца будет вполне гармоничным. И это вы сможете прочувствовать на себе. Пребывая в прекрасном расположении духа, вас все будет устраивать и ничто не сможет вызывать негативные эмоции. При этом жизнь будет идти размеренным темпом.

Однако это не значит, что и никаких проблем, а также вопросов, требующих решения возникать не будет. Но со всем Водолей сможет справиться без сторонней помощи, только если не будет спешить и не станет гнаться за общественным признанием.



### РЫБЫ

Рыбы в марте начнут активно менять свою привычную жизнь. Причем перемены коснутся всех сфер жизни. Представители знака словно очнутся от затяжного сна, в котором они пребывали долгое время. И пока звезды будут благосклонны, вам следует успеть воспользоваться моментом и сделать то, что так давно хотелось.

В начале марта лучше заниматься делами, которые смогут принести настоящее удовольствие.

В середине месяца стоит как можно больше времени проводить с родственниками. Поддержка близких людей и продолжительные беседы в семейном кругу помогут обрести спокойствие внутри себя.



# БЕЗ ПЕЛЕНОК НЕ СПИТ РЕБЕНОК

**Вы в раздумьях: пеленать малыша или нет?  
А если и пеленать, то до какого возраста?**

**М**ой первенец появился на свет пятнадцать лет назад. Помню, тогда бабушка сказала: «Я научу тебя, как обращаться с младенцем!» Звучало угрожающе, но она действительно выручила меня. Бабуля купала внука, делала ему массаж от колик и помогала укладывать спать.

Со сном у Ильи с самого рождения были проблемы. Он рос беспокойным малышом и плохо засыпал. Только после того, как бабушка туго пеленала его, ребенок успокаивался. Позже, когда сын стал постарше, она посоветовала мне купить тяжелое одеяло: «Спать лучше будет!» Вскоре я узнала, что утяжеленное одеяло часто используется для снижения уровня стресса и расслабления нервной системы - не только у детей, но и у взрослых. Оно как бы придавливает человека к кровати, воздействует на определенные точки и помогает сделать сон более глубоким.

Прошли годы, и я забыла большинство бабушкиных советов. Когда у меня родился второй ребенок - дочка Лиза, пришлось заново учиться обращаться с младенцем. Словно решив скопировать своего братца, Лиза отказывалась спать положенное время. Причем началось это еще в роддоме.

Помню, я, невыспавшаяся и уставшая, не выдержала и позвала медсестру: «Ребенок не спит! Помогите!» Женщина без лишних слов принесла большую фланелевую пеленку. Тут же туго запеленала

Лизу и вручила ее мне. Малышка заснула через 5 минут и проспала почти до утра. В мою голову закрались смутные сомнения: нормально ли, что новорожденный даже не просыпается, чтобы поесть? Но думала я об этом ровно минуту - до тех пор, пока не провалилась в долгожданный крепкий сон.

Дома Лиза стала засыпать лучше, но спала все равно мало. Понаблюдав за дочкой, я поняла: она попросту будит себя руками, которые будто живут своей жизнью. Тут-то мне и пришлось вновь вспомнить бабушку. Я купила несколько пеленок и попробовала разок запеленать Лизу. Сработало! Но возмутился муж: «Что это она у тебя как солдат лежит?» Но пеленки решили нашу проблему со сном, и муж сдался.

Участковый педиатр одобрила мой метод. Она подтвердила: в пеленке малыш чувствует себя так же защищено, как когда-то в мамином животике. Пеленание создает ощущение тесноты, тепла - словно кокон.

Время шло. Лизе исполнилось четыре месяца, и мы пришли на внеплановый прием к неврологу. Меня беспокоило, что дочь неактивно двигалась, плохо переворачивалась и стояла на ручках. Врач стала задавать мне вопросы, и одним из них был: «Пеленали малыша в первый месяц жизни?» Я аккуратно заметила: «Что значит в первый? Я до сих пор пеленаю».

Доктор была удивлена моим

заявлением. Она объяснила, что существует два вида пеленания - тугое и свободное. Тугое было популярно еще в советское время. Оно помогало быстро справиться с непоседливым грудничком и давало матери возможность заниматься делами. Но прошло много лет, было проведено немало исследований, которые показали: это может отрицательно сказываться на двигательном развитии малыша. Груднички большую часть времени спят, получается, что туго завернутыми они проводят по нескольку часов в день, а то и больше! А как же развиваться, познавать мир, изучать его с помощью ручек?

Я задумалась над словами врача. Пришлось согласиться: она права. Мы договорились встретиться через неделю, и я пообещала, что за это время откажусь от пеленания. Что за семь дней ждали меня впереди... Без пеленок Лиза категорически отказывалась спать. Привычка. Во время следующего визита я буквально умоляла невролога что-нибудь придумать: в конце концов, здоровый полноценный сон не менее важен.

«В продаже есть пеленки-коконы», - сказала врач. Оказывается, они сдерживают малыша от чрезмерной активности во время сна, успокаивают, но при этом с их помощью можно практиковать второй вид пеленания - свободный.

В детском магазине я приобрела несколько таких пеленок. Все они были на молнии, ребенок отлично помещался внутри и в виду был похож на милую гусеничку. Это стало настоящим спасением! В ту ночь Лиза спала сладко, впрочем, как и мы с любимым мужчиной.

Я понимала, что пеленать дочку долго все равно нельзя. Она должна научиться спать свободно. Решив не форсировать события, я сначала уложила Лизу с расстегнутым коконом, потом вытащила ей ручки, оставив внутри ноги. Так ребенок проспал несколько ночей. Это был отличный результат! А потом и вовсе клала пеленку рядом с ней: привычный запах и мягкая ткань ассоциировались со сном, и малышка засыпала быстрее.

Сейчас доченьке уже два года. Спит она, конечно, без пеленок. Что я хочу сказать мамам, которые в раздумьях: пеленать малыша или нет? До 1-2 месяцев, по словам врачей, делать это можно, но не туго, конечно, а затем лучше использовать свободное пеленание или тот самый «кокон». К полугоду желательно попрощаться и с ним.

Екатерина Мерзликина.

## Бабушка лезет

### в воспитание ребенка!

Нашей дочке годик. Мы с мужем воспитываем ее так, как считаем нужным. Но периодически в этот процесс вмешивается свекровь, что меня очень раздражает. Это вообще не ее дело!

**Анна Головина.**

Запомните: ваша семья - это ваша семья. Муж, вы и ребенок. Родители - это другое. Вы имеете право не пускать их в свое пространство. Желательно, чтобы вопросы с родственницей решали не вы, а ее собственный сын. Поговорите с мужем, обсудите, что можно сделать в этой ситуации. Если супруг умывает руки, разговор придется взять на себя. Скажите свекрови, что вы очень цените ее, но воспитывать ребенка хотите по-своему.



Хуже, если выяснится, что с методами воспитания свекрови отчасти согласен ваш муж. Тогда вам невольно придется вступить в борьбу еще и с ним. В этом случае точно потребуются семейный совет и веские аргументы.

Не ругайтесь во время таких разговоров, но ведите их достаточно жестко. Если все родственники будут воспитывать малыша по-своему, в итоге он не усвоит ничего.

## Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ ДЕВУШКАМ НРАВЯТСЯ ПЛОХИЕ ПАРНИ?

Вопрос «И почему меня все время тянет на «плохишей»?» часто можно услышать от юных созданий. Тому есть объяснение! Оказывается, виноваты наши предки. Это для них было важно создать пару с сильными и наглыми самцами, которые могли бы постоять и за себя, и за женщину в трудную минуту. Так уж получилось, что роль сильных и наглых в современном обществе выполняют чаще всего «плохиши».

Психологами также установлено: чем моложе девушка, тем больше вероятность, что в партнеры себе она выберет «плохого парня». Они более сексуально привлекательны, а в молодом возрасте все решают гормоны.



## МЫ РАССТАЛИСЬ, НО Я РЕВНУЮ

Полгода назад мы расстались с молодым человеком по его инициативе. Вместе были пять лет. Сейчас у него новая семья, скоро будет ребенок. А я до сих пор не могу с этим смириться и жутко его ревную! Даже появляются страшные мысли по поводу его родных...

**Марина.**

Судя по вашему письму, полному боли и отчаяния, вы тяжело перенесли расставание с любимым человеком.

Обычно переживания по поводу разрыва сходят на нет как раз в течение полугода. Но если у вас до сих пор этого не произошло, значит, вы так и зависли в том состоянии.

Вы настолько зациклились на прежних отношениях, что продолжаете жить ими. Следите за бывшим возлюбленным, за его новым союзом. Зачем вам это? Если вы хотите начать новую жизнь, надо понять: к старому вернуться уже невозможно. Примите это, выплывайте свое горе, проговорите его с друзьями, родными или при лич-

ной консультации у психолога. Можете даже символически отпустить воздушный шарик в небо, как бы прощаясь с прошлой любовью.

Когда точка будет поставлена и вы почувствуете, что стало легче, сосредоточьтесь на себе. Балуйте себя, ухаживайте, любите! Не думайте пока о новых романах, вас в первую очередь должны сейчас волновать отношения с самой собой. Наладив их, вы наладите и дальнейшие связи с мужчинами.

Отправьтесь в путешествие, о котором давно мечтали, или попросите друзей регулярно устраивать вам походы в интересные места. Чтобы не было ни единой минуты, которую вы вновь могли бы потратить на размышления о прошлом.

## Родные не хотят помочь деньгами

Моя старшая сестра давно переехала в столицу. Хорошо зарабатывает, живет одна. А у меня трое детей, муж вечно без работы... Сколько ее ни просила помочь деньгами, все время отказывается. Ну что она за человек такой?! Как на нее повлиять?

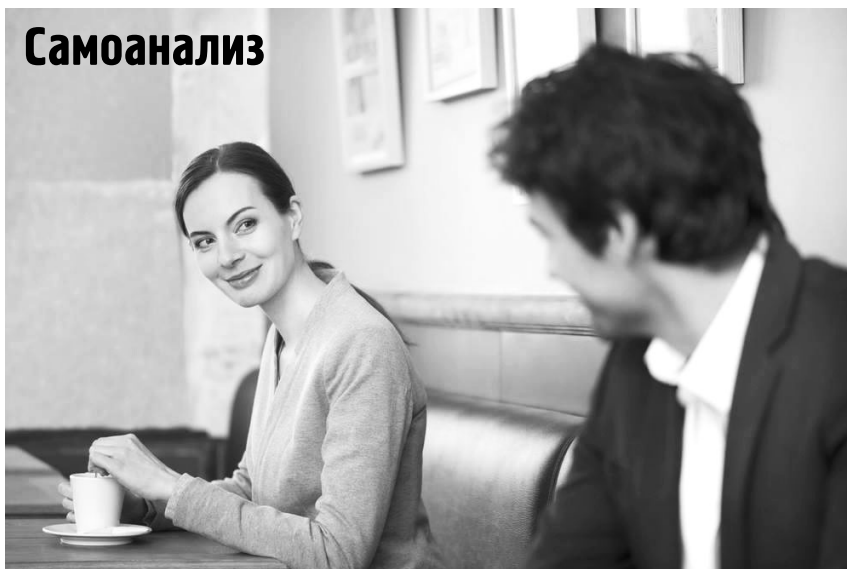
**Арина П.**

Ваша сестра выбрала определенную судьбу. Нашла в себе силы переехать в столицу для лучшей жизни. Использовала знания и умения, чтобы найти хорошую работу. Вы же, соответственно, выбрали себе другой путь. Остались в родном городе, завели семью и детей. У каждого человека своя жизнь. Да, родственные связи - это хорошо, но они не дают вам права требовать что-либо у сестры.

Я бы посоветовала вам баналь-

но наладить с ней отношения. Часто ли вы видите, бываете друг у друга в гостях, созваниваетесь? Если вы связываетесь с ней, только чтобы попросить денег, неудивительно, что у нее сложилось нелестное впечатление о вас. Начните дружить, общаться как сестры - возможно, однажды близкий человек и захочет вам протянуть руку помощи. Но в первую очередь, подумайте, как самостоятельно решать свои проблемы.

## Самоанализ



# ЗАЧЕМ ЖЕНЩИНАМ ФЛИРТ НА СТОРОНЕ?

**Кольцо на пальце и штамп в паспорте - достаточные аргументы для того, чтобы не кокетничать с другими мужчинами. Или все же заигрывания допустимы?**

**Е**сли верить любовным романам, настоящие чувства - это когда вам никто не нужен, кроме возлюбленного. Он удовлетворяет все ваши потребности, и вам не хочется смотреть на других мужчин. Но давайте будем честны: реальные отношения мало похожи на истории из книг. Здесь бывают взлеты, падения и периоды нестерпимой скуки. И вот тогда нет-нет да и захочется проверить силу своих чар на ком-нибудь другом. Помимо мужа.

### ВСЕГО ЛИШЬ ИГРА

Некоторые женщины флиртуют как дышат - легко и непринужденно. Они не считают заигрывания изменой и не понимают, почему должны отказываться от них. Мимолетные улыбки, игривые взгляды, двусмысленные шутки - кому они вредят? Никому. Зато добавляют блеска глазам, улучшают настроение, заряжают энергией и поднимают самооценку.

Но тут главное не заиграться. В качестве партнеров по флирту в этом случае стоит выбирать мужчин, которые так же легко относятся к заигрываниям и не считают их приглашением к более тесному общению. Иначе может произойти неприятный казус. Например, одна девушка пофлиртовала с коллегой на корпоративе и уехала домой к мужу. А коллега, разгоряченный алкоголем, решил, что ему не хватает любви и ласки. Он разузнал у сослуживцев, где живет ветреная кокетка, и заявился к ней домой в два часа

ночи. Сцена получилась не красивой, а девушке потом пришлось потратить немало сил на восстановление доверительных отношений с супругом.

Нельзя оставлять «следы» в виде фотографий и сообщений в соцсетях. Если вам хочется пофлиртовать, делайте это в безопасной обстановке - в обществе коллег или друзей. Так меньше шансов, что один из вас перейдет границы дозволенного.

### УКОЛАДРЕНАЛИНА

Часто женщины начинают флиртовать на стороне, потому что им просто скучно. Внимание других мужчин, горячит кровь и придает жизни особый вкус. От мужа комплиментов не дождешься, а так хочется почувствовать себя привлекательной! После невинного флирта снова появляется желание наряжаться, делать укладку, особенный макияж, - в общем, чувствовать себя настоящей женщиной.

Такие кокетки изменять не собираются, и тем не менее их флирт стоит воспринимать как тревожный звоночек. Он означает, что отношения с мужем перестали их устраивать, иначе зачем бы они начали смотреть по сторонам?

Здесь важно понять, чего именно не хватает женщине. Восхищения, заботы или новых впечатлений? Прежде чем искать все это на стороне, стоит попробовать переключить внимание на мужа. Он должен стать источником адреналина. Оде-

ваться и прихорашиваться - именно для него. Искать приключения вместе: осваивать новые хобби, знакомиться с новыми людьми, пробовать новую еду, изучать новые места.

Нельзя забирать, что отношения - это сообщающиеся сосуды. Если вам скучно с мужем, то и он, скорее всего, испытывает те же эмоции. Что будет, если он тоже начнет смотреть по сторонам? Пока этого не произошло, стоит поискать новые впечатления вместе.

### КОВАРНАЯ МЕСТЬ

Иногда флирт на стороне - это отчаянная попытка отомстить своему благоверному. Возможно, женщина подозревает его в измене или просто обижается за невнимание и холодность. «Собственный муж меня не ценит, зато найдется немало других охотников!» - думает она. Флирт становится бальзамом для души.

Ситуация уже опасная: до настоящей измены здесь остается один маленький шаг.

Флирт на стороне может поднять самооценку, но он не решит проблемы в отношениях с мужем. Не избегайте разговоров и не пытайтесь сохранить мир в семье любой ценой. Открыто говорите о вещах, которые вас не устраивают.

Когда вы выясняете отношения с партнером, придерживайтесь двух главных правил. Это:

- активное использование «общения»;
- обсуждение одной проблемы за раз.

Не поступайте так, как это часто делают женщины: годами терпят невнимательное отношение мужа к себе, а потом разом высказывают все претензии. И нередко в таком тоне и выражениях, что повергают супруга в шок.

Не копите обиды и не надейтесь с помощью флирта компенсировать недостаток внимания и заботы со стороны мужа. Это не работает.

### ФИЛЬМЫ В ТЕМУ

**«В джазе только девушки» (США, 1959).** Друзьям-музыкантам пришлось переодеться в женщин. Они научились носить колготки, манерно говорить и... флиртовать.

**«Самая обаятельная и привлекательная» (СССР, 1985).** В личной жизни Наде Ключевой не везет. Но все меняется, когда она встречает старую подругу, которая обещает научить ее искусству соблазнения.

**«Еще одна из рода Болейн» (США, 2008).** Мария и Анна Болейн борются за внимание короля Генриха VIII. Кому из них удастся заслужить его благосклонность и подняться на трон?

# КТО ДЛЯ ВАС ГЛАВНЫЙ?

Ответив на вопросы теста, вы узнаете, кто обычно «хозяйничает» в вашей жизни.



**1. Каким цветом лучше выкрасить стены в помещении?**

- Бежевым (1)
- Голубым (2)
- Салатовым (3)
- Персиковым (4)

**2. Если вы нарушаете правила или корректируете свои планы, то:**

- чувствуете вину (2)
- испытываете ощущение свободы (4)
- радуетесь (3)
- воспринимаете это как нечто само собой разумеющееся (1)

**3. Как вы считаете, что является первоочередным для поддержания хорошего здоровья?**

- Психологическое равновесие (4)
- Полноценное питание (3)
- Физическая активность (2)
- Экология места проживания (1)

**4. Какие люди вызывают у вас уважение?**

- Тактичные и отзывчивые (3)
- Веселые и деятельные (2)
- Серьезные и надежные (1)
- Амбициозные и целеустремленные (4)

**5. Какой человек вам больше неприятен?**

- Хвастун (2)
- Жадина (3)
- Ленивец (1)
- Обманщик (4)

**6. Какой синоним больше подходит к слову «изучать»?**

- Исследовать (4)
- Узнавать (2)
- Осваивать (3)
- Усваивать (1)

**7. Свои успехи, способности, достижения вы скорее:**

- преуменьшаете (3)
- преувеличиваете (1)

**8. Какая из функций еды важнее?**

- Утоление голода (1)
- Получение удовольствия (4)
- Улучшение настроения (3)
- Обеспечение организма энергией (2)

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### 8-13 БАЛЛОВ

**Начальник.** Распоряжения, задания вы воспринимаете как должное, не подвергая их собственной оценке. Но все же доля критического мышления должна быть. И не всегда следует во всем полагаться на начальство: вам могут поручить нечто сомнительное, а потом обвинить в провале дела.

### 14-19 БАЛЛОВ

**Семья.** Традиционные и патриархальные ценности для вас наиболее важны. Поэтому главнокомандующими у вас являются дети и супруг. Вы готовы удовлетворять их потребности, исполнять прихоти, зачастую в ущерб себе. А это значит, что у вас нет своих интересов и того, что выделаете исключительно для себя. А без этого ваша жизнь очень быстро превратится в наскучившую рутину. Пришло время подумать и о себе!

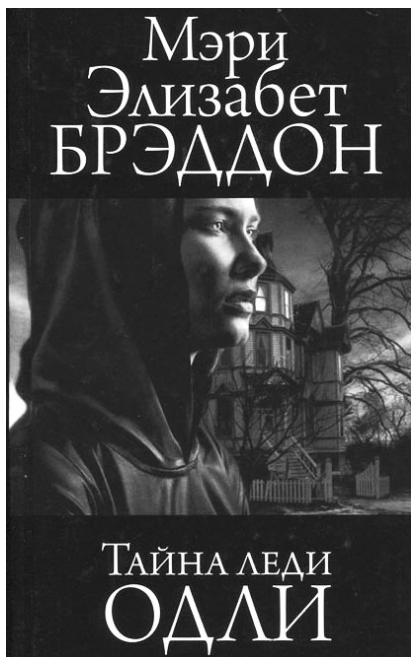
### 20-26 БАЛЛОВ

**Родители.** Видимо, с детства вы привыкли, что вас опекают и направляют. Поэтому без указки и подсказки старшего поколения вам и шагу трудно ступить. Зависимость от чужого мнения делает вас беспомощной и легко управляемой. Станьте более свободной, не позволяйте давить на себя собственным мыслям и внешним факторам и чаще действуйте по своему усмотрению.

### 27-32 БАЛЛА

**Ваша личность.** Для вас авторитет - вы сами. Вы знаете, что вам нравится и чего вы хотите. Конечно, это здорово - самой принимать решения и действовать так, как заблагорассудится. Но в такой позиции есть и минус - эгоизм, который порой делает вас безучастной к чужим невзгодам. Старайтесь иногда думать и оценивать, как ваши поступки отразятся на окружающих.





(Продолжение. Начало в 21-9).

Алисия чувствовала, что он потерял для нее. Сияющие улыбки госпожи, ее ласковые слова, ее лучезарные взгляды и чарующая грация сделали свое дело, и сэр Майкл смотрел теперь на свою дочь как на какую-то своенравную капризную молодую особу, которая плохо относится к любимой им супруге.

Бедная Алисия видела все это и как могла несла свое бремя. Оказалось очень тяжело быть красивой сероглазой наследницей, иметь в своем распоряжении собак, лошадей и слуг, и в то же время быть совсем одинокой в этом мире, не имея ни одного друга, кому можно было излить свои горести.

«Если бы Боб был способен хоть на что-нибудь, я могла бы рассказать ему, как несчастна, – размышляла мисс Одли, – но я могу с таким же успехом поделиться своими тревогами с Цезарем».

Сэр Майкл Одли повиновался своей хорошенькой медсестре и лег спать в девять часов в этот холодный мартовский вечер. Возможно, спальня баронета была для больного приятным убежищем в такую холодную погоду. Темно-зеленые бархатные занавеси были задернуты у окон и вокруг огромной кровати. В широком камине горели дрова. На восхитительном маленьком столике у его кровати стояла настольная лампа и лежала куча газет и журналов, положенных туда собственными хорошенькими ручками госпожи для развлечения больного.

Леди Одли просидела у постели около десяти минут, серьезно разговаривая с супругом об этом странном и ужасном деле – безумии Роберта Одли; затем поднялась и пожелала ему спокойной ночи. Она опустила ниже зеленый шелковый абжур лампы, заботливо поправив его для удобства баронета, чтобы свет не бил ему в глаза.

– Я покину тебя, дорогой, – сказала она. – Если ты хочешь спать, это очень хорошо. Если захочешь почитать, книги и газеты рядом. Я оставлю дверь

# Тайна леди Одди

между нашими комнатами открытой и услышу, если ты позовешь меня.

Леди Одли прошла через свою гардеробную в будуар, где сидела со своим супругом до обеда.

В этой комнате можно было заметить множество признаков того, что она принадлежит изящной женщине. Рояль госпожи был открыт, на нем разбросаны ноты, роскошно переплетенные собрания сцен и фантазий. У окна стоял мольберт – свидетель таланта госпожи с акварельными наброском Горты и садов. Сказочной красоты вышивки из кружев и муслина, шелка всех цветов радуги и искусно окрашенная шерсть были разбросаны в беспорядке в роскошном покое; зеркала, изобретательно расставленные в противоположных углах мастером драпировщиком, многократно отражали изображение госпожи – самый прекрасный объект в этой очаровательной комнате.

Посреди всего этого света ламп, позолоты, красок, богатства и красоты, в задумчивости сидела Люси Одли на низенькой скамеечке у камина.

Если бы мистер Холман Гант мог заглянуть в этот изысканный будуар, думаю, что в его воображении запечатлелась бы картина, которая могла бы быть воспроизведена на пояском портрете епископа для прославления братства прерафаэлитов. Госпожа сидела полукругом, опершись локтем о колено и положив точеный подбородок на ладонь; глубокие складки платья ниспадали длинными волнами с ее совершенной фигуры; алые отсветы огня в камине обволакивали ее величественно. Чашки из золота и слоновой кости работы Бенвенуто Челлини; застекленные шкафчики стиля «буль» с монограммой Марии Антуанетты; повсюду эмблемы из розовых бутонов и союзов любящих, птичек и бабочек, купидонов и пастушек, богинь, придворных льстецов, крестьян и молочниц; статуэтки из паросского мрамора и светлого коричневого фарфора; позолоченные корзиночки с оранжерейными цветами; индийские шкатулки филигранной работы; хрупкие фарфоровые чашки цвета бирюзы, украшенные миниатюрами с изображениями Людовика XIV, Луизы де Вальери и Жанны Мари Дюбарри; картины и позолоченные зеркала, блестящий атлас и прозрачные кружева – все, что можно купить за золото, было собрано здесь для украшения этой комнаты, в которой сидела сейчас госпожа, слушающая, как пронзительно воеет мартовский ветер, в окно стучат листья плещая, и глядя в пылающую бездну горящих углей.

Я бы стала проповедовать старое давно известное учение и надоедливо

толковать об избитой морали, если бы воспользовалась случаем и выступила против искусства и красоты, поскольку госпожа была более несчастна в своих изящных апартаментах, чем полуголодная швея на своем чердаке. Она была несчастна из-за раны, слишком глубокой, чтобы ее можно было излечить такими лекарствами, как богатство и роскошь; но ее несчастье было неестественно, и я не вижу возможности воспользоваться фактом ее горя как аргументом в пользу бедности и лишений. Резные работы Бенвенуто Челлини и северский фарфор не могли дать ей счастье, потому что уже не волновали ее. Она перестала быть наивной, и чистое удовольствие, получаемое нами от искусства и красоты, стало ей недоступно. Шесть или семь лет назад она была бы безмерно счастлива обладать этим маленьким дворцом Аладдина, но она покинула ряды беззаботных созданий, ищущих удовольствия, и забрела далеко в глубь пустынного лабиринта греха и вероломства, ужаса и преступления; и все сокровища, собранные для нее, давали ей лишь одну радость – швырнуть их на пол и топтать, уничтожая в жестоком отчаянии.

Но было кое что, что вселяло в нее дикую радость, ужасное веселье. Если бы Роберт Одли, ее безжалостный враг и неумолимый гонитель, пал замертво в соседней комнате, она бы ликовала на его могиле.

Какие радости оставались у Лукреции Борджиа и Екатерины Медичи, когда страшная грань между невинностью и грехом была найдена, и погибшие создания одиноко стояли с внешней стороны? Лишь ужасные радости мести, вероломные восторги остались этим несчастным женщинам. С какой презрительной горечью, должно быть, взирали они на легкомысленное тщеславие, мелкие хитрости, жалкие грехи обычных преступников. Возможно, они страшно гордились чудовищностью своих преступлений, этой «божественностью ада», делавшей их величайшими из всех грешников.

Госпожа, сидя у огня в пустой комнате, устремив свои большие ясные голубые глаза в зияющую пропасть пламени горящих углей, возможно, думала о вещах, далеких от ужасной безмолвной борьбы, в которую оказалась вовлечена. Быть может, она размышляла о давно прошедших годах детской невинности, ребячьих шалостей и эгоизма или легкомысленных женских прегрешений, которые были так легки для ее совести. Возможно, в этих обращенных в прошлое мыслях она увидела то давнее время, когда впервые посмотрела в зеркало и поняла, что она красива: то роковое время, когда она впервые начала смотреть на свою кра-

соту, как на Божий дар, безграничное обладание которым было противовесом всем девичьим недостаткам, всем юным прегрешениям. Вспомнила ли она тот день, в который этот сказочный природный дар красоты впервые научил ее быть эгоистичной и жестокой, безразличной к радостям и горю других, бессердечной и капризной, жаждущей восхищения, придиричливой и властной, обладающей тем мелочным женским тиранством, что хуже любого деспотизма? Проследила ли она каждое прегрешение своей жизни до его подлинного источника? И обнаружили ли она тот отравленный родник собственной преувеличенной оценки своего хорошего личика? Если бы ее мысли забрели так далеко назад по течению жизни, она должна была раскатыться в горечи и отчаянии того первого дня, когда страсти стали ее властелинами, и три демона – Тщеславие, Эгоизм и Честолюбие соединили руки и произнесли: «Эта женщина – наша рабыня; посмотрим, кем она станет под нашим руководством».

Какими маленькими казались теперь эти первые ошибки молодости, когда госпожа возмущалась мыслями в свое прошлое, сидя в одиночестве у камина! Какое мелкое тщеславие, незначительные жестокости! Торжество над школьной подругой, флирт с ее ухажером, утверждение своего права, данного ей от Бога в виде голубых глаз и отливающих золотом волос. Но как незаметно эта узкая тропинка превратилась в широкую дорожку греха и насколько быстрее стал ее шаг на этой, теперь хорошо знакомой, дорожке!

Госпожа запустила пальцы в свои распущенные локоны цвета января и рванула их, как будто хотела выдернуть с корнем. Но даже в это мгновение безмолвного отчаяния упорное владычество красоты не покидало ее, и она отпустила свои бедные спутанные волосы, которые рассыпались, образуя ореол вокруг ее головы, мерцающей в свете камина.

«Я не была злой в юности, – размышляла она, мрачно глядя на огонь. – Я была лишь бездумной. Я не причиняла вреда – по крайней мере, не преднамеренно. Интересно, была я когда-нибудь по настоящему испорченной? – задумалась она. – Мои самые большие грехи были результатом необузданных порывов, а не продуманных интриг. Я не такая, как те женщины, о которых читала они лежали ночи напролет в темноте и безмолвии, замышляя вероломные дела, детально готовя преступления. Интересно, страдали ли они – эти женщины – страдали они когда-нибудь, как...»

Ее мысли запутались. Неожиданно она гордо выпрямилась и в глазах ее появился блеск, который не был отражением огня в камине.

– Вы сумасшедший, мистер Роберт Одли, – произнесла она, – вы сумасшедший, и все ваши измышления – фантазии безумного человека. Я знаю, что такое безумие. Я знаю его приметы и признаки и поэтому говорю: вы сумасшедший.

Она приложила руку ко лбу, как будто ее мысли смущали и озадачивали ее, и она никак не могла спокойно на них сосредоточиться.

– Осмелюсь ли я бросить ему вы-

зов? – прошептала она. – Осмелюсь ли? Смею ли я? Остановится ли он теперь, когда зашел так далеко? Остановится ли он из страха передо мной? Побоится ли он меня, если мысль о том, какие страдания должен будет пережить его дядя, не остановила его? Остановит ли его что-нибудь – кроме смерти?

Она промолвила последние два слова зловещим шепотом, наклонив вперед голову, с широко раскрытыми глазами, с губами, раскрытыми для произнесения этого последнего слова «смерть», и устремила невидящий взор на огонь.

– Я не могу замышлять всякие ужасы, – прошептала она вскоре. – У меня не хватает ума на это, я недостаточно испорчена и смела. Если бы я встретила Роберта Одли в тех пустых садах так же, как я...

Осторожный стук в дверь прервал ее мысль. Она вскопчила, встревоженная этим звуком, и бросилась в низкое кресло у огня. Люси отбросила голову на подушки и взяла книгу со столика.

Незначительное само по себе, это движение говорило совершенно ясно о нескончаемых страхах, о фатальной необходимости все время таиться и о важности не забывать, несмотря на молчаливые страдания, о внешнем впечатлении. Оно говорило яснее, чем что либо еще, о том, какой законченной актрисой заставила ее стать жизнь.

Тихий стук в дверь будуара повторился.

– Войдите, – воскликнула Люси своим самым приятным голосом.

Дверь открылась с почтительной бесшумностью, свойственной хорошо вышколенной прислуге, и молодая женщина, очень просто одетая и, казалось, несущая мартовский холод в складках своего платья, переступила порог и остановилась у двери в ожидании позволения войти внутрь убежища госпожи.

Это была Феба Маркс, бледнолицая жена хозяина таверны в Маунт Стэннинг.

– Прошу прощения, госпожа за беспокойство, – сказала она, – но я думала, что могу решиться зайти к вам сразу, не спрашивая разрешения.

– Да да, конечно, Феба. Сними шляпку, ты, должно быть, замерзла, проходи и садись сюда.

Леди Одли указала на низкую оттоманку, на которой сидела несколько минут назад. Служанка госпожи часто сидела на ней, слушая болтовню своей хозяйки, в те прежние дни, когда была компаньонкой госпожи и ее доверенным лицом.

– Садись сюда, Феба, – повторила леди Одли, – садись и поговори со мной. Я так рада, что ты пришла сегодня. Мне было ужасно одиноко.

Она вздрогнула и оглядела свои роскошные покои так, как будто севрский фарфор и бирюза, мебель «буль» и золоченая бронза были ветхими украшениями какого-нибудь разрушенного замка. Ее невеселые мысли бросали тень на каждый предмет вокруг нее, и скрытые страдания в ее груди окрашивали их в мрачные тона. Она говорила чистую правду, когда сказала, что рада приходу своей служанки. Ее легкомысленная натура спасалась в это хилое укрытие в часы страха и страданий. Существовала какая-то симпатия между

ней и этой девушкой, похожей на нее и внутренне и внешне – такой же, как она эгоистичной, холодной и жестокой, стремящейся к собственной выгоде, жадной до богатства, недовольной долей, которая ей выпала и уставшей от зависимости. Госпожа ненавидела Алисию за ее открытую, страстную, щедрую и смелую натуру; она ненавидела свою падчерицу и льнула к этой бледнолицей белобрысой девушке, которую считала не лучше и не хуже самой себя.

Феба Маркс повиновалась своей бывшей госпоже и сняла шляпку, прежде чем сесть на оттоманку у ног леди Одли. Мартовский ветер не растрепал ее гладких кос, ее аккуратное платье из плотной шерстяной материи тускло-коричневого цвета и льняной воротничок были так же опрятны, как будто она только что закончила свой туалет.

– Я надеюсь, сэру Майклу лучше? – спросила она.

– Да, Феба, гораздо лучше. Он спит. Ты можешь закрыть эту дверь, – добавила Люси Одли, движением головы указывая на дверь, соединяющую их комнаты, которая была оставлена открытой.

Миссис Маркс покорно повиновалась и возвратилась на свое место.

– Я так несчастна, Феба, – раздраженно сказала госпожа, – ужасно несчастна.

– Из-за тайны? – шепотом спросила Феба.

Госпожа не обратила внимания на ее вопрос. Она снова начала говорить жалующимся тоном. Она была так рада пожаловаться хотя бы своей служанке. Люси так долго думала о своих страхах, так долго тайно страдала, что для нее было невыразимым облегчением вслух оплакивать свою судьбу.

– Меня жестоко преследуют и тревожат, Феба Маркс, – промолвила она. – Меня преследует и мучит человек, которому я никогда не причиняла вреда и никогда не желала зла. Мне не дает покоя этот безжалостный мучитель, и я...

Она остановилась, пристально глядя на огонь. Снова запутавшись в лабиринте своих мыслей, сновавших в мрачном хаосе смущения, она никак не могла прийти к конкретному решению.

Феба Маркс наблюдала за лицом госпожи, глядя снизу вверх на бывшую хозяйку своими бледными, беспокойными глазами, и отводила их в сторону, лишь встретившись с глазами Люси.

– Думаю, что знаю, кого вы имеете в виду, госпожа, – сказала жена хозяина таверны, немного помолчав. – По моему, я знаю, кто так жесток с вами.

– Конечно, – с горечью ответила госпожа, – это уже не только моя тайна. Ты, без сомнения, знаешь все.

– Этот человек – джентльмен, не так ли, госпожа?

– Да.

– Джентльмен, приезжавший в гостиницу «Касл» два месяца назад, когда я предупредила вас...

– Да, да, – в нетерпении ответила госпожа.

– Я так и думала. Тот же господин и сегодня у нас, госпожа.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**

## Хозяйке на заметку



тазике. Благодаря этому основная грязь отойдет, и для стирки вещей в машинке потребуется самый короткий режим - 30 мин.

**7** При долгом хранении чеснок начинает сохнуть. Чтобы он не пропал, почистите его и прокрутите зубчики через мясорубку. Заполните пакеты тонким слоем полученной массы и заморозьте. Отламывайте от пластины нужное количество для приготовления блюд.

# 10 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ СЭКОНОМЯТ ДЕНЬГИ

Они помогут вам сберечь не только средства, но и время.



**1** Для удаления плесени в ванной и душевой кабине необязательно покупать специальные препараты. В этих целях можно использовать отбеливатель для белых тканей. Наденьте перчатки, смочите в средстве ватный диск и приложите его к очагам плесени - на 20 мин., а затем протрите эти места губкой, смоченной в воде.



**2** Отмыть посуду от жира, например масленку, можно без специального средства. Обдайте масленку крутым кипятком из чайника - от жира не останется и следа!

**3** Для хранения кухонных ножей продаются специальные подставки. Но сделать такую не составит труда: насыпать в стеклянную банку нужного размера самый дешевый рис или горох (предварительно промойте и просушите) и вставляйте ножи в него.



**4** Не выбрасывайте скорлупу от грецких орехов - при ремонте квартиры ее можно «втопить» в нанесенный на стену (или часть стены) цементный раствор, как втапливают камушки или стеклышки для получения декоративного эффекта. В дополнение скорлупу можно покрыть прозрачным лаком - это придаст ей благородный блеск.

**5** Старый кухонный стол можно обновить так, что он будет выглядеть не хуже современного. Ошкурите поверхность стола, используя крупнозернистую наждачку. Затем покрасьте столешницу в один цвет, ножки - в другой. Таким же образом можно обновить и старые стулья.

**6** Перед тем как стирать белье в машинке, замочите его на 1-2 часа в



**8** Чтобы экономно расходовать средство для мытья посуды, пригодится флакон с дозатором. Для этого купите самое дешевое жидкое мыло, используйте его по назначению, а затем в пустой флакон перелейте жидкость. Применение дозатора существенно снизит расход моющего средства.

**9** Если на мебели темно-коричневого цвета появились царапинки, спасет ситуацию йод. Смочите в нем ватную палочку и заштрихуйте царапины.



**10** Укрепить в старой мебели из ДСП расшатанные шурупы помогут рваные колготки. Набейте в отверстия обрезки колготок, прогрейте их раскаленным гвоздем и вставьте шурупы.

### Кстати

**Спички в помощь.** При диаметре отверстий не более 0,5 см туго набейте их обломанными спичками (частями без серных головок) и вкрутите шурупы или саморезы.



# НА КАКОМ ПОСТЕЛЬНОМ БЕЛЬЕ ЛУЧШЕ СПИТСЯ

**1 ТКАНЬ.** Выбирайте «дышащую», способную пропускать воздух и впитывать влагу. Традиционно для производства постельного белья используют хлопковые.

\* **Бязь** - самый популярный материал благодаря невысокой цене, долговечности и практичности. Однако от стирок постельно линяет.

\* **Сатин** - красивое, плотное, блестящее полотно из крученых хлопковых нитей двойного плетения. На ощупь напоминает шелк. К тому же еще и долговечный: выдерживает до 300 стирок. Выбирайте так называемый мако-сатин, который практически не требует глажки.

\* **Перкаль** производят из таких же нитей, что и сатин, но обрабатывают особым образом. Явное преимущество материала - достаточно плотный, при этом мягкий и легкий, с гладкой матовой поверхностью. Идеальный вариант для пуховых подушек и одеял. Легко гладится.

\* **Батист** - нежный, но тонкий материал, такое белье надевают в особых случаях, а не для постоянной носки, так как после 20 стирок истончается.

\* **Жаккард** прочен и долговечен, с рельефным рисунком. Белье из него довольно дорогое, но роскошное и при-

ятное. Отлично впитывает лишнюю влагу и сохраняет цвет.

\* **Тенсель** относят к современным экотканям. Если ищете гипоаллергенный вариант, присмотритесь к ней. Сделана из волокон эвкалипта. Обладает высокой износостойкостью, по текстуре схожа с шелком, а на ощупь как мягкий хлопок.

\* **Лен** не позволит замерзнуть зимой и вспотеть летом. Однако сильно мнется, и гладить его можно только в полувлажном состоянии. Если же плохо прогладить, то довольно жесткие переплетения нитей будут раздражать кожу во сне.

**2 РАЗМЕР** простыни может быть одинаковым для разных видов комплектов: в двухспальном - как 220x210 см, так и 220x240. Аналогичная ситуация и для комплектов евро. Поэтому начинайте выбор постельного белья не с простыни, а с пододеяльника, заранее записав размеры своего одеяла. Исходя из типовых, классификация пододеяльников выглядит так:

- \* ясельный - 140x110 см
- \* полуторный - 215x153
- \* двухспальный - 215x175
- \* евро - 220x200
- \* 2 пододеяльника 215x153 - дует

Определяясь с размером простыни, отталкивайтесь от того, в какой плоскости по отношению к кровати находится ваш матрас. Ведь эта, казалось бы, мелочь способна все испортить. Так, взяв стандартную простыню 210 см для матраса шириной 180 см (при его расположении над поверхностью), ширины простыни может не хватить, чтобы ее аккуратно заправить. Или наоборот; взяв 240 см на матрас такой же ширины, но утопленной конструкции кровати, ширина простыни окажется излишней.

**3 При покупке всегда осматривайте ИЗНАНОЧНЫЕ ШВЫ** пододеяльника и наволочки. Качественное белье простроено специальным двойным швом, а края спрятаны внутрь.

**4 СИЛЬНЫЙ ЗАПАХ** красителя свидетельствует о низком качестве ткани. Сравните интенсивность окраски с лицевой и изнаночной сторон: она должна быть почти одинаковой.

✓ **Осенью и зимой стирать постельное белье желательно раз в 10 дней, весной и летом – раз в неделю.**

# МАСТЕРИЦА



## ВЫБИРАЕМ ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ

**Каких только тапочек нынче не увидишь в магазинах! Они бывают с закрытыми или открытыми носами, в форме балеток, валенок и даже плюшевых игрушек... Что выбрать из этого разнообразия?**

подошву большими и указательным пальцами. Она должна гнуться минимум на 45 градусов. В противном случае вы будете ощущать ее жесткость и не сможете как следует расслабиться после рабочего дня. Увлечаться специальными тапочками с шипами, аппликациями и другими массажными деталями не стоит, все хорошо в меру. Такую экзотическую домашнюю обувь не стоит носить более трех часов в день. А при пяточной шпоре или онкологических проблемах такие тапки и вовсе противопоказаны. Ис-

бирать тапки с задником. Их подошва должна быть сделана из резины или микропоры, чтобы избежать непредвиденных скольжений и падений. До двух лет рекомендуются тапки-ботиночки или сандалии с супинатором.

### Поддерживаем чистоту

Отдельно следует сказать про гигиену. На наших ступнях накапливается огромное количество бактерий и микробов, способных вызвать самые разные заболевания (не только кожные). Именно поэтому свои личные тапки лучше никому не давать. Более того, каждому человеку рекомендуется иметь две пары домашних тапочек и носить их попеременно. Как личные, так и гостевые тапки надо периодически чистить и обеззараживать, хотя бы раз в месяц.

Кстати, обратите внимание на то, чтобы подошва была пришита, а не приклеена, иначе вам будет сложно постирать домашнюю обувь или помыть под краном с моющим средством. Также тапки не должны содержать элементов, которые могут потерять форму, например, картонных прокладок и т.п.

В обувных магазинах продаются специальные средства для дезинфекции обуви. Но можно использовать и более дешевые методы: например, вложить в тапки на ночь несколько ватных тампонов, смоченных в уксусной эссенции. Этого будет достаточно для обеззараживания, и ваши тапочки наутро опять будут готовы к использованию.

**П**окупая тапки, мы, прежде всего, смотрим на их внешний вид. Остальные критерии для нас, как правило, менее интересны. А между тем обувь, которую мы носим дома, необходимо выбирать так же тщательно, как и уличную.

### Делаем правильный выбор

Прежде всего, врачи советуют носить тапки, которые хорошо держатся на ноге и аккуратно фиксируют ее. Хорошо, если домашняя обувь имеет супинатор: особенно это касается детей и людей с плоскостопием, искривленной осанкой и другими ортопедическими проблемами. Каблук, если он есть на тапочках, не должен превышать 2 см, подошва - не быть слишком тонкой.

Чтобы понять, будет ли вам комфортно в домашней обуви, попробуйте согнуть ее

включение составляют тапочки-релаксы, на которых снаружи находятся шипы, а внутри - маленькие перекатывающиеся шарики. Это сделано для того, чтобы человек ощущал, будто он ходит по песку. Согласитесь, неплохая релаксация в конце рабочего дня?

Внимательно следует отнестись и к выбору материала, из которого изготовлены тапки. Например, синтетика может не только лишиться естественной вентиляции, но и вызвать аллергию. Даже если она находится не внутри изделия, а снаружи, все равно лучше избегать таких вариантов. Из материалов предпочтительнее всего шерсть (она особенно хороша для тех, у кого больные суставы), хлопок, натуральная кожа, бамбук.

Что касается детских тапочек, нужно уделять повышенное внимание безопасности, поэтому для них лучше вы-

## КАК ОТМЫТЬ ПЛАСТИЛИН

**М**ногие дети очень любят лепить из пластилина. Вот и моя внучка не исключение. После ее занятий он не прилеплен разве что к потолку! Но для меня это не проблема, потому что я знаю, как можно легко прибраться после таких развлечений.

Размазанный или прилипший к поверхности пластилин убираю подсолнечным маслом. Для этого надо смочить в масле тряпочку и протереть грязные места. После двух-трех раз все должно отчиститься. Если пластилином испачкан телевизор, поможет спирт. Ваткой, смоченной спиртом, нужно протереть экран. Однако если у вас ЖК-телевизор (жидкокристаллическая панель), то этим способом пользоваться нельзя - испортите технику!

Если пострадала одежда - поместите ее на пару часов в морозильную камеру, а после отскоблите пластилин.

*Лидия.*





# КОРИЧНЕВОЕ ПОНЧО С РУКАВАМИ

## РАЗМЕР

Ширина изделия в обхвате (измерено по 1-му р. детали 3): 208 см

Длина изделия от горловины до нижнего угла: 72 см

## ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа 1 (100% шерсти; 150 г/280 м) — 3 мотка темно-коричневой;

пряжа 2 (70% кид мохера, 30% шелка; 25 г/210 м) — 3 мотка коньячной; круговые спицы № 5 и 6,5 длиной 60 см; крючок № 5 и 6; маркеры петель.

## УЗОРЫ

### ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

Лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

### ЖЕМЧУЖНЫЙ УЗОР

Попеременно 1 лиц., 1 изн.; в каждом ряду узор смещать на 1 п.

### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

14 п. х 19 р. = 10 х 10 см, связано на спицах № 6,5.

### ВНИМАНИЕ!

Пончо вяжется единым полотном, но в 3 приема: сначала снизу вверх выполняются спинка/перед с бейкой (= деталь 1), затем от детали 1 вяжется сверху вниз нижняя часть переда с уголком (= деталь 2), и в завершение от деталей 1 и 2 вяжутся продолжение спинки и переда, затем по отдельности рукава и, наконец, нижняя планка (= деталь 3).

## ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

### ДЕТАЛЬ 1 (СПИНКА/ПЕРЕД С БЕЙКОЙ)

Начать с середины спинки/переда: двойной нитью (= по 1 нити от каждого вида пряжи) выполнить цепочку из 202 в.п. Затем на круговых спицах № 6,5 вывязать из цепочки 202 п., при этом начать с первой, накинутой на крючок петли цепочки. Цепочка из воздушных петель на готовом изделии будет выглядеть, как ажурная поперечная дорожка.

Петли детали распределить следующим образом: 1 средняя лицевая, 35 п. лиц. глади, 30 п. жемчужного узора, 35 п. лиц. глади, 1 средняя лицевая, 35 п. лиц. глади, 30 п. жемчужного узора, 35 п. лиц. глади. Соединить петли в кольцо и продолжить вязание по кругу.

Прикрепить маркеры на 2 средние петли и с обеих сторон от жемчужного узора = всего 6 маркеров.

В каждом 2-м круг.р. выполнить следующие убавки: 1 п. перед средней петлей и среднюю снять вместе, как при лицевом вязании, провязать 1 лиц., затем протянуть ее через 2 снятые петли = верхняя петля на убавке направлена вверх, в каждом 2-м р. убавлено 4 п.

Связав 35 п. лиц. глади с обеих сторон от жемчужного узора, одновременно начать убавки для плечевого скоса: вязать, не доходя 2 п. до жемчужного узора, провязать 2 п. вместе лицевой с наклоном влево, далее вязать жемчужным узором, 2 п. провязать вместе лицевой.

Повторить эти убавки с противоположной стороны = всего в 1 р. убавлено 8 п.

После этого выполнить 5 круг.р. с убавками посередине и затем 4 раза повторить убавки для плечевых скосов = с обеих сторон останется по 7 п. на участках лицевой глади = 74 п. Затем выполнить 4 круг.р. без убавок.

В завершение на спицах № 5 связать 8 круг.р. для бейки.

Петли свободно закрыть лицевыми и жемчужным узором.

### ДЕТАЛЬ 2 (НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПЕРЕДА)

На спицы № 5 набрать по нижнему краю одной половинки детали 1 (по нижнему краю переда) за задние стенки звеньев цепочки из в.п., начиная от угла: 35 лиц., 30 лиц. (впоследствии вязать жемчужным узором) и 35 лиц., работу повернуть.

Перейти на спицы № 6,5 и провязать петли согласно указанным выше узорам в обратном направлении с изнаночной стороны.

Теперь продолжить работу укороченными рядами с поворотным накидом: провязать 35 п. лиц. глади, прикрепить



маркер, 30 п. жемчужным узором, маркер, 33 п. лиц. глади, работу повернуть и сделать 1 перекрученный накид, связать 1 р. в обратном направлении: 33 изн., 30 п. жемчужным узором, 33 изн., работу повернуть, 1 перекрученный накид, вязать, не доходя 2 п. до последнего поворота (не забыть сделать 1 перекрученный накид!).

Нить обрезать.

Петли закрыть с лицевой стороны: \* закрыть 1 п., следующую петлю провязать вместе с накидом (= 1 перекрученный накид) лицевой и закрыть \*, повторять от \* до \*, пока не будут закрыты все петли.

### ДЕТАЛЬ 3 (НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНКИ/ПЕРЕДА, РУКАВА И НИЖНЯЯ ПЛАНКА)

Вязать на спицах № 5, начиная от угла: 1 средняя лицевая, 35 лиц., 30 лиц., 35 лиц., 1 средняя лицевая, 35 лиц., 30 лиц., 35 лиц.

Перейти на спицы № 6,5 и выполнить 1 круг.р., при этом петли распределить следующим образом: 1 средняя лицевая, маркер, 35 п. лиц. глади, маркер, 30 п. жемчужного узора, маркер, 35 п. лиц. глади, 1 средняя лицевая с маркером, 35 п. лиц. глади, маркер, 30 п. жемчужного узора, маркер, 35 п. лиц. глади.

В каждом 2-м круг.р. с обеих сторон от средней петли и с обеих сторон от 30 п. жемчужного узора прибавить по 1 п. = прибавляется по 8 п.

Когда жемчужным узором будет провязано 42 п., разделить деталь на спинку/перед и рукава.

На 42 п. продолжить вязать жемчужным узором рядами в прямом и обратном направлении (= рукав), выполнить 24 р. Петли закрыть в ритме жемчужного узора.

Остальные петли (все петли лицевой глади = спинка и перед) временно оставить.

Аналогично связать второй рукав.

Теперь продолжить вязать на петлях лицевой глади (= спинка/перед), одновременно прибавляя петли на 2 средних петлях, как описано выше.

Связать 8 круг.р. В завершение выполнить 7 р. жемчужным узором по кругу, также выполняя прибавки, для нижней планки.

Петли свободно закрыть в ритме жемчужного узора.

## СБОРКА

Концы нитей аккуратно закрепить, особенно на участке цепочки из в.п.

Вшить рукава.



# КОСМЕТИЧЕСКАЯ ГЛИНА КАКАЯ ПОДОЙДЕТ ВАМ?

**Натуральное эффективное средство для кожи и волос, секрет которого скрывается в его цвете.**

### **Черная: глубоко очищает**

Благодаря кремнию в составе черная глина отлично очищает кожу от токсинов и регулирует выработку кожного сала (себума). Она подходит для жирной и комбинированной кожи, а еще хорошо справляется с ломкостью и выпадением волос.

#### **Маска для волос**

2 ст. ложки глины залейте 2 ст. ложками теплой воды и добавьте 1 ч. ложку кокосового масла, предварительно слегка разогрев его на водяной бане. Перемешайте и вотрите смесь в кожу головы. Оставьте на 20-30 мин. Смойте водой. Если масло не смывается, ополосните волосы водой с яблочным уксусом (1:1). Мыть с шампунем не надо.

### **Розовая:**

#### **питает и увлажняет**

Глины такого цвета в природе не существует, это микс из красного вида, достаточно агрессивного, и белого. Розовая глина универсальна и подходит даже обладательницам очень чувствительной, сухой и возрастной кожи. Розовая глина удаляет загрязнения, уменьшает жирный блеск, но при этом не сушит, а наоборот - увлажняет и питает кожу.

#### **Антивозрастная маска**

Смешайте 1 ст. ложку розовой глины с

таким же количеством минеральной воды без газа и добавьте по 2 капли витаминов А и Е. Нанесите на лицо один слой. Когда он схватится - второй. Оставьте на 15 мин., затем смойте теплой водой.

### **Белая: борется с целлюлитом**

Белая, она же каолиновая, глина - слабощелочная. Такой продукт обладает дезинфицирующими и адсорбирующими свойствами, стимулирует кровообращение, питает и тонизирует.

#### **Антицеллюлитная ванна**

Размешайте в стакане белой глины цитрусовые эфирные масла - по 3 капли апельсинового и грейпфрутового. Добавьте смесь в теплую воду. Полежите в ванне 20 мин. и примите душ.

### **Желтая: омолаживает**

Действует мягко, как белая или розовая глина. Не пересушивает даже зрелую кожу. Но для жирной кожи желтая глина не очень хороша, потому что не обладает сильным адсорбирующим эффектом.

#### **Антиоксидантная маска**

Ее можно наносить как на лицо, так и на кожу головы. Смешайте 1 ст. ложку глины с 2 ст. ложками минеральной воды

без газа и 2 каплями витамина С. Должна получиться довольно жидкая смесь. Нанесите ее на лицо или голову на 10 мин., а после смойте теплой водой.

### **Зеленая: помогает уменьшить акне**

Яркую окраску ей придает окись железа. Также в зеленой глине есть серебро, медь, магний, кальций, фосфор, цинк, благодаря чему она отлично поглощает излишки кожного сала и успешно борется с перхотью.

#### **Маска для лица**

Смешайте по 1 ч. ложке зеленой глины, сока алоэ и минеральной воды без газа. Нанесите на лицо на 15 мин., а потом смойте теплой водой.

### **Голубая: отбеливает**

Хорошо осветляет пигментные пятна и выравнивает рельеф кожи. С ее помощью можно высветлить даже растяжки. Она питает, очищает и активизирует кровообращение. Эта глина на самом деле не небесного цвета - встречается зеленоватая, даже сероватая.

#### **Обертывание от растяжек**

4 ст. ложки глины залейте 4 ст. ложками воды или оливкового масла. Добавьте 5 капель эфирного масла жожоба и 3 ч. ложки корицы. Перемешайте и густо нанесите на проблемные участки на 30 мин. Затем смойте водой.

### **Кстати**

**Наносить глиняную маску нужно на влажные волосы. А когда держите маску на лице, увлажняйте ее. Пересушивания и стягивания быть не должно.**



## МИФЫ И ПРАВДА ОБ УХОДЕ ЗА ВОЛОСАМИ

**Неправильный уход может повредить не только вашим локонам, но и коже головы. Устраняем невидимые ошибки.**

### Миф 1

Волосы будут лучше и начнут быстрее расти, если их чаще подстригать.

**Правда.** Частота стрижки никак не влияет ни на структуру, ни на скорость роста локонов (за месяц они отрастают примерно на 1-1,5 см). Стричься нужно раз в 6-8 недель, чтобы убрать секущиеся кончики.

### Миф 2

Не стоит ополаскивать волосы прохладной водой ради блеска, так как это вредит сосудам кожи головы. **Правда.** Вредит сосудам холодная вода, а прохладная, которая по температуре ближе к комнатной, наоборот, укрепляет сосуды и заодно запечатывает чешуйки волос, за счет чего локоны выглядят более блестящими. Впрочем, придать волосам блеск можно и с помощью масок и бальзамов.

### Миф 3

Из-за шапки зимой волосы становятся более сальными и сильнее выпадают. **Правда.** Под шапкой волосы слеживаются, а кожа головы может потеть - это

так, но на выпадение волос ношение шапки никак не влияет. Причина всегда кроется во внутренних неполадках: недостатке витаминов, стрессе или других. Что же касается первой проблемы, то избегайте шапок из синтетических материалов, чтобы не создавать на голове «парниковый эффект».

### Миф 4

Волосы привыкают к шампуню, поэтому его нужно менять.

**Правда.** Вы держите шампунь на волосах не более 1-3 мин., а за это время никакого привыкания не успеет сформироваться. Если шампунь перестал работать, значит, либо он изначально был подобран неверно, либо что-то изменилось в структуре волос и кожи головы, либо поменялся состав воды...

### Миф 5

Из-за частого мытья головы волосы быстрее пачкаются. **Правда.** Это не так. Забитые жиром и грязью поры и фолликулы, наоборот, могут привести к появлению перхоти и даже к выпадению волос. Так что смело мойте голову по

мере загрязнения. Здесь нужно руководствоваться типом волос: сухие можно мыть раз в 4 дня, а жирные - каждый день.

### Миф 6

Сушка феном и другая горячая укладка вредят волосам. **Правда.** Качественный фен или утюжок с эффектом ионизации не навредят вашим локонам, главное - соблюдать простые правила. Во-первых, не торопитесь сушить волосы: пусть они немного подсохнут естественным образом. Во-вторых, перед укладкой всегда наносите термозащиту на влажные локоны и ждите 5-10 мин., чтобы она впиталась. В-третьих, сушите голову сверху вниз, не задерживаясь на одном и том же участке и не приближая фен к волосам. Оптимальная дистанция - 15-20 см.

### Миф 7

Окрашивание волос противопоказано при беременности. **Правда.** При отсутствии аллергии красить волосы можно, так как попадание вредных веществ через кожу головы минимально. Если опасения все равно есть, приглядитесь к краскам со щадящим составом: безаммиачным средствам, хне и басме. Другое дело - непредсказуемая реакция на запахи. Старайтесь не красить волосы при плохом самочувствии и всегда делайте это в хорошо проветриваемом помещении. Еще следует учесть, что из-за гормональных изменений результат окрашивания может быть неидеальным.

## Коллекция рецептов

### КЛЕЦКИ С ГРИБАМИ



**На 2 порции:** 250 г готовых картофельных клецек, соль, 150 г грибного ассорти (например, шампиньоны и вешенки), 80 г сливочного масла, смешанного с пряными травами, молотый черный перец, тертый мускатный орех, 30 г тертого сыра.

Клецки отварить в подсоленной воде в соответствии с указаниями на упаковке. Грибы обтереть, очистить и мелко нарезать.

Сливочное масло разогреть в глубокой сковороде и обжарить в нем грибы.

Клецки откинуть на дуршлаг, смешать с грибами. Посолить, поперчить, приправить мускатным орехом и посыпать тертым сыром.

### ПИКАНТНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП



**На 4 порции:** 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/8 кочана садовой капусты, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 л томатного сока, 1 стол. ложка гранулированного бульона, 1 чайн. ложка сушеного розмарина, 2 томата, 1/2 цуккини, 2 хлебца.

Лук и чеснок очистить и порубить. Капусту очистить, нарезать соломкой.

В кастрюле в масле обжарить лук и чеснок. Добавить капусту и потушить. Влить томатный сок и дать 5 мин покипеть. Добавить бульон и приправить розмарином.

Томаты и цуккини нарезать кубиками. Выложить в суп, довести до кипения. Подать с раскрошенными хлебцами.

### ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГРЕНКАМИ



**4 порции:** 200 г кресс-салата, 1 пучок берлинского салата, 250 г помидоров черри, 1 луковица, 2 стол. ложки уксуса, 2 стол. ложки хереса, соль, молотый черный перец, 4 стол. ложки оливкового масла, 1/2 багета, 150 г тертого сыра.

Салат очистить, вымыть. Берлинский салат нарезать. Томаты разрезать пополам.

Для приготовления заправки лук очистить, нарезать кубиками и смешать с уксусом, хересом, солью, маслом. Хлеб нарезать ломтиками, выложить на противень и обжарить в духовке. Посыпать хлеб сыром и дать ему расплавиться.

Салат смешать с томатами, заправкой. Подать с гренками.

### ПАСТА С ЛОСОСЕМ И ГОРОШКОМ



**На 4 порции:** 400 г макарон (фарфалле), 1 луковица, 2 стол. ложки растительного масла, 400 мл рыбного бульона, сок 3 лимонов, 250 г жирного мягкого сыра, 3 чайн. ложки муки, 200 г стручков горошка, 1 чайн. ложка сливочного масла, 400 г филе лосося.

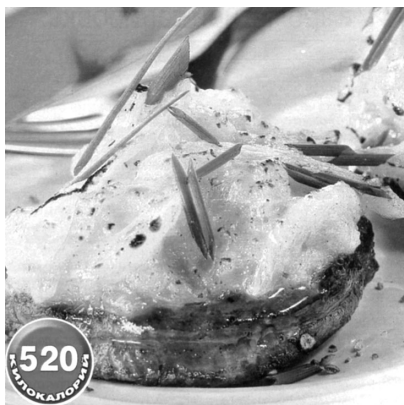
Макароны отварить. Лук порубить и потушить в 1 стол. ложке масла. Добавить бульон, сок, дать покипеть 5 мин. Сыр смешать с мукой, выложить в бульон, вскипятить.

Стручки горошка разрезать, потушить 2 мин в сливочном масле. Посолить, поперчить.

Филе нарезать, обжарить в масле. Подать с макаронами, соусом, горошком.

## ГОВЯЖЬИ СТЕЙКИ В АРОМАТНОЙ ПАНИРОВКЕ

На 4 порции: 4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стол. ложки сливочного масла, соль, молотый черный перец, 4 стол. ложки сухого белого вина, 4 стол. ложки сметаны, около 5 стол. ложек панировочных сухарей, 2 желтка, 4 стейка из говяжьего филе (по 200 г), 2 стол. ложки растительного масла.



Репчатый лук и чеснок очистить от шелухи и нарезать кубиками. Сливочное масло разогреть в сковороде с толстым дном. Лук и чеснок пассеровать в масле на медленном огне до прозрачности, посолить и поперчить по вкусу. Влить вино, перемешать, затем снять с плиты и

остудить. Добавить сметану, панировочные сухари и желтки, хорошо перемешать. Разогреть гриль духовки. Стейки вымыть и обсушить на бумажном или чистом вафельном полотенце. В форме или сковороде равномерно обжарить их в растительном масле по 3 мин с каждой стороны. Выложить на тарелку, посолить и поперчить.

На приготовленные и немного остывшие стейки выложить луково-чесночную массу. Мясо около 1-2 мин запекать в гриле до образования золотистой корочки. По желанию украсить блюдо перьями лука-резанца. Наш совет: чтобы стейки получились мягкими, перед приготовлением отбейте их.

## ЖАРЕНАЯ БАРАНИНА С КАРТОФЕЛЕМ И ЦУККИНИ

На 4 порции: 500 г картофеля, 500 г баранины, 1 цуккини, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 банка консервированной белой фасоли (425 мл), 3 стол. ложки растительного масла, 200 мл белого вина, по 1 чайн. ложке рубленого розмарина и тимьяна.

Картофель вымыть и отварить в мундире. Клубни очистить, нарезать небольшими кубиками. Мясо вымыть, обсушить на бумажном полотенце и нарезать кубиками. Цуккини и лук очистить, то и другое нарезать ломтиками. Чеснок очистить и мелко порубить или подавить под прессом. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг.

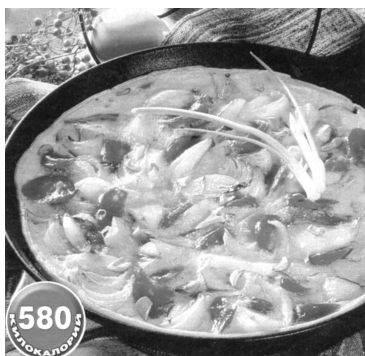


Мясо обжарить в 2 стол. ложках масла, приправить специями и выложить в отдельную миску. В оставшемся жире обжарить цуккини, чеснок, приправить по вкусу специями и выложить. Долить в сковороду 1 стол. ложку масла и примерно 5 мин обжаривать в нем картофель, затем лук. Добавить фасоль, мясо,

цуккини, пряную зелень, влить вино и тушить еще 10 мин. Приправить специями. Наш совет: жареная баранина будет особенно ароматной, если перед приготовлением (за 10-12 ч) замариновать мясо в смеси нарезанного лука, уксуса, перца (не солить!), пряных трав и растительного масла.

## РАГУ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

На 4 порции: 1 кг нерассыпчатого картофеля, 3 луковицы, 150 г салями с паприкой, 3 стол. ложки растительного масла, 8 яиц, соль, молотый черный перец.



Картофель вымыть и отваривать в течение 20 мин. Репчатый лук очистить от шелухи и нарезать мелкими кубиками. Салями очистить от оболочки и нарезать толстыми ломтиками. С картофеля слить воду, очистить его от кожуры, немного остудить и также нарезать ломтиками.

В широкой сковороде с толстым дном разогреть растительное

масло. На среднем огне, часто помешивая, обжаривать в нем репчатый лук, колбасу и картофель около 5-7 мин.

Яйца взболтать венчиком, посолить, хорошо поперчить и равномерно залить содержимое сковороды. Накрывать крышкой и тушить на небольшом огне не менее 15 мин.

Блюдо аккуратно выложить на плоскую тарелку. Перевернув, вновь положить в сковороду и дожарить до готовности. По желанию украсить перьями зеленого лука.

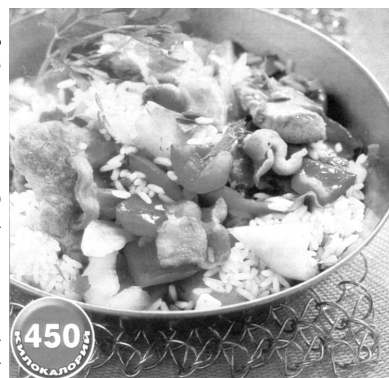
Наш совет: чтобы кожа на картофеле во время варки не лопнула, воду необходимо немного подсолить. Как только картофель сварится, обдайте его холодной водой - тогда кожа легко счистится и картошка не разварится.

## РИС СО СВИНИНОЙ, ПЕРЦЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции: 300 г длиннозерного риса, соль, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 75 г бекона, 1 кусок свиного филе (примерно 300 г), 1 красная луковица, 1 пучок петрушки, 2 стол. ложки растительного масла, 1/2 чайн. ложки тертой лимонной цедры.

Под холодной проточной водой промыть рис. Залить водой в соотношении 1:2 и варить до готовности. Сладкий перец вымыть, очистить и вместе с беконом нарезать полосками. Мясо вымыть, обсушить на бумажном полотенце и нарезать ломтиками. Лук очистить от шелухи, обдать холодной водой и разрезать на четвертушки, затем на дольки. Петрушку вымыть под холодной водой и мелко порубить на деревянной доске.

Бекон обжарить в масле до хрустящей корочки и выложить на отдельную тарелку. Кусочки мяса обжарить в оставшемся жире, потом выложить. Лук и сладкий перец тушить в жире не менее



5 мин на медленном огне. Готовый рис добавить в сковороду и жарить приблизительно 3 мин. Затем все посолить, поперчить по вкусу и приправить лимонной цедрой. Добавить мясо с беконом и разогреть на сильном огне. Посыпать петрушкой и подать на стол.



# 2021



**Все мы ждем, что наступивший Год Белого Металлического Быка, в отличие от 2020-го, будет позитивным. В нумерологии, кстати, он пройдет под цифрой 5, которая несет положительную энергию, благоприятствует развитию личностных и семейных отношений. Повезет тем, кто не боится менять жизнь и творчески подходит к любой работе и начинанию. Предлагаю рассчитать свою «цифру года» и узнать, что принесет 2021-й именно вам. Для этого сложите все числа даты своего рождения. Например, вы родились 29.07.1974:  $2+9+0+7+1+9+7+4 = 39 = 3+9 = 12 = 1+2 = 3$ .**

**1** Отличный год для налаживания отношений с близкими и с теми, с кем вы давно в ссоре. Подходящее время для новых любовных отношений и покупки собственного жилья. Главный минус 2021-го для вас: будете постоянно на взводе, так что придется контролировать эмоции дома и на работе.

**2** Люди, которые придут в вашу жизнь, станут «учителями» и одадут ценным опытом. Захочется больше времени проводить наедине с собой. Но не теряйтесь, чтобы вас не потеряли другие. На работе не ввязывайтесь в долгоиграющие проекты - пользы и денег не принесут. Максимально раскрывайте свои таланты, есть шанс прославиться.

**3** В целом год будет оптимистичным. Хотя завистников может прибавиться. Чтобы избежать ссор с любимыми из-за сплетен, будьте с ними предельно откровенными. Подходящее время для избавления от вредных привычек и открытия собственного дела. Не вкладывайте деньги в чужие проек-

ты, чтобы не остаться в дураках. Одиноким «тройки» встретят свою пару.

**4** В начале 2021-го придется завершать старые и неприятные дела. Если пустите все на самотек, возможно увольнение или расставание с любимым человеком. В личной жизни вас ждет много удовольствий, если будете жить больше сердцем, чем умом. Займитесь своим телом. Откажитесь от крупных покупок и дальних путешествий - потеряете время и деньги.

**5** Год наденет вам розовые очки, по этому будете довольны собой и окружающими. Действуйте, пробуйте новое и не отталкивайте тех, кто хочет помочь. Если же сердце подсказет, что рядом не ваш человек, смело говорите «прощай». На работе доход принесут только коллективные проекты. В конце 2021-го стоит подумать о прибавлении в семье.

**6** В новом году будете больше заботиться не о себе, а о других, потому что у вас сильно развито жела-

ние все контролировать. Может, пора научиться делегировать полномочия? В первой половине 2021-го сможете свернуть горы! Не бойтесь своей активности и энергии - все получится. Чаще общайтесь, не закрывайтесь от друзей и близких.

**7** Жизнь выйдет из застоя: вам захочется творить, активничать, двигаться вперед. Карьера пойдет в гору. У семейных возможен роман на стороне, в результате которого старые отношения окажутся под угрозой. Если считаете, что ваш брак себя исчерпал и вы уже пытались его спасти, тогда не отказывайтесь от нового партнера. Одиноким «семерки» все еще будут в поиске пары.

**8** Сосредоточьтесь на повышении профессиональной квалификации, вскоре могут пригодиться полученные навыки. А вот полноценно отдохнуть в новом году не получится. Вас ожидают новые знакомства, пользу от которых сможете оценить только в 2022-м. Не давайте родным денег взаймы, чтобы не разрушить добрые отношения. Если захотите им помочь, лучше подарите столько, сколько считаете нужным.

**9** Не бойтесь пробовать что-то новое, ведь результат будет зависеть только от вашего желания и упорства. В любви ждет полное восстановление или завершение старых отношений. Не стесняйтесь говорить людям о своих чувствах. У одиноких «девятка», увы, крепкий союз не завяжется, зато получите много позитивных эмоций. Все крупные покупки отложите до 2022 года.

Бумага-вторсырье								Чужая душа										
Небесный хлеб	Боевой топор, чекан	Пиджак, отворот	Кусок ткани для уборки	Горы в Болгарии	Дерево, идущее на розги	Клякса на одежде	Стояночный ...	Бравурный ...	"Шпилька" Адмиралтейства									
				Екатерина Андреева				Символ неразрывной связи	Нажук из кармана									
Укол	Валюта Канады	Начальство в вузе	Фирменное блюдо узбека		Переключатель на мачте	Прицел												
			Тип кузова легковушки	Не надо впереди него бежать											Водозащитная ткань	Родня лампы		
Крепкое вино	"Пятёрка" у отличника			Молочный белок	Первым в пекло лезет	Российские острова	Кольбель											
Чашка без ручки	Гонимый в небе и на земле	Горная порода	Перчатка малютки	Печаль	Детская "гадость"		Покрой костюма	Шотландский танец										
			Смещение волны			Измеряется в градусах	Редан											
	Торжественный финал				Кофейный новшник			"Калашников" в Израиле	Нервное подергивание									
			Колечки на мочках				Хлопоты											
	Питерский крексер	Сапоги с острыми носами			Фермер по-советски													
У невесты на голове			Детище Тацита				Метит в игольное ушко											

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №9

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Гну. Уфа. Стоп. Мышь. Анкета. Хлор. Сэр. Ствол. Сон. Умора. Воск. Юбка. Амир. Яна. Талер. «Красотка». Азы. Розга. Конек. Надел. Хохот. Новь. Иже. Чоха. Талон. Гал. Удар. Ада. Кабина.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Гус. Ветряк. Хата. Только. Пузо. Салтан. Хула. Парсек. Зеро. Ярлык. Тина. Вьюн. Перо. Бак. Нега. Лук. Бас. Маха. Волк. Эхо. Сирень. Мир. Рало. Чуб. Бусы. Сам. Таз. Джоди. Шило. Где. Хан. Аль. Нирвана. Луара.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР  
**ПОДРУГА**  
ISSN 1987-6009  
9 771987 600002

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

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

ЦЕНА 2 лари.

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

## Домашние любимцы



# СДЕЛАЛ ДЕЛО - ГУЛЯЙ СМЕЛО!

**Нашему питомцу, как и нам, надо есть, пить, спать и, само собой, ходить в туалет. И если решение первой, второй и третьей проблем, как правило, не составляет особого труда, то последняя многих не на шутку тревожит.**

**Н**а самом деле все не так уж и страшно. Вам понадобятся лишь наблюдательность, последовательность и терпение.

### «А где у вас тут?..»

Начнем с уже привыкших к лотку котят. Самый простой способ объяснить новому члену семьи, где его туалет, - попросить у заводчика горсточку наполнителя, взятого из того самого лотка, которым котенок уже обучен пользоваться. Добавив «бэушный» наполнитель поверх свежего уже в ваш лоток, вы обозначите животному дорогу в нужное место. Аналогично следует действовать и в случае, если вы взяли уже взрослое животное у других хозяев (либо забрать у них «родной» лоток).

С неприученными хвостатыми все несколько сложнее, но тоже вполне преодолимо. Вы ставите лоток в выбранный вами (а не котенком) угол. Помните: для животного крайне важно, чтобы никто не мешал интимному процессу. Если кот даже слегка потревожить в «момент икс», он, скорее всего, навсегда забудет дорогу в это место и предпочтет, скажем, ковер в гостиной. Номер с первого раза не прошел, и котенок стойко игнорирует свой лоток, выбирая угол в вашей спальне? Купите второй лоток и поставьте в этот угол. Подобное действие вовсе не означает, что усатый хитрюга вас победил. Сантиметр за сантиметром начните передвигать второй лоток, пока он не займет место первого.

### Выбираем наполнитель...

### Это интересно

В Японии можно купить «настоящий» туалет для питомцев, в котором, после посещения его животным, происходит автоматический смыв, очистка и сушка лотка. Правда, такой аппарат надо подключать к канализации, электричеству и водопроводу, и стоит он недешево, но что не сделаешь ради своего любимца, да и собственного удобства?

Лоток с песком, безусловно, понравится любому мурлыке. Однако песок не решает проблему запаха, к тому же в городских условиях его непросто утилизировать. Опилки также использовать не стоит: они будут прилипать к лапкам и разноситься животным по всему вашему жилищу. Те же проблемы создают и глинистые наполнители.



А вот прессованные древесные наполнители вполне приемлемы, к тому же отличаются низкой ценой, поэтому для начала можно попробовать их. Если вас и вашего друга выбор не устроит, придется поискать в более дорогом сегменте комкующихся и

гранулированных наполнителей.

**ВАЖНО:** Следите, чтобы животное не пыталось играть с гранулами и тем более есть их. Это очень опасно, а потому наполнитель (марку или консистенцию) в таком случае следует срочно сменить.

### ... И ЛОТОК

Помимо обычной кюветы, выпускаются лотки с более высокими бортами, со вставной решеткой и даже лотки-домики, предназначенные для кошек, любящих расшвыривать по сторонам содержимое своего туалета. У каждого варианта есть свои минусы, учитывайте это. Так, котенку будет трудно перелезть через слишком высокий борт, или кошка испугается закрытого со всех сторон ящика и вообще не станет туда

заходить. Лоток с решеткой нужно постоянно промывать, иначе вас будет преследовать стойкий запах аммиака, содержащегося в избытке в кошачьей моче.

### А что для Шарика?

Собакам «карманных» пород неплохо иметь «стационарный» туалет. Никакие наполнители здесь уже особо не нужны, правда, и выбор невелик. Собачий лоток похож на кошачий, только он немного больше, и под сетку обычно закладывается специальная впитывающая пленка, чтобы пес не намочил лапы. Кобелям лучше брать лоток со съемным столбиком посередине - они имеют привычку метить.

Некоторые хозяева используют для собачьего туалета одноразовые пеленки. Способ удобный, но затратный - пеленки стоят не копейки! Если собака делает лужицу в «неправильном» месте, возьмите кусочек газеты, пропитайте мочой животного и положите на пеленку, лежащую в месте для его туалета. А лужу тщательно уберите и продезинфицируйте место, чтобы уничтожить запах. Возможно, с первого раза щенок урок не усвоит, тогда его придется повторить несколько раз.

Щенки выгуливаемых пород, первое время сидевшие дома, не сразу понимают, зачем их вывели на улицу, а потому могут терпеть до возвращения в квартиру. Чтобы такого не происходило, попробуйте закладывать в домашний лоток кусок дерна с травой. Это облегчит перевод подросшей собаки на уличные прогулки.

Местам, в которых вашей кошке запрещено делать свои дела, рекомендуется придавать аромат цитрусовых. Хотя встречаются животные с извращенным вкусом, так что аромат апельсинов - все-таки не панацея. Собакам не нравятся резкие запахи вообще и запах лаванды в частности, это тоже можно использовать для отучения от «неположенных» мест.



Если ваша собака нездорова, можно использовать для туалета впитывающие одноразовые пеленки

ТЕНДЕНЦИИ  
ОБРАЗЫ  
ДЕТАЛИ

# Лавандовый



Лавандовый - чистая  
весенняя радость.  
Мягкий,  
нежно-акварельный,  
слегка прохладный -  
пусть март будет  
именно таким.







## ТЕРРИН ИЗ ИНДЕЙКИ

130 г ломтиков бекона, 1 куриное филе, 4 ст. л. оливкового масла, 300 г куриной печени, 100 г шампиньонов, 50 г шпината, 4 веточки петрушки, 500 г филе индейки, 1 отварная морковь, 2 ч. л. специй для птицы, 1 яйцо, 100 мл сливок (10%), соль, молотый черный перец.

Форму выстлать ломтиками бекона, чтобы они свешивались через край. Куриное филе обжарить на половине масла. Дать остыть и очень мелко нарезать. Печенку обжарить на оставшемся масле. Дать остыть и нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать пластинами, морковь - ломтиками, шпинат порвать, петрушку порубить. Филе индейки пропустить через мясорубку вместе с половиной печени. Соединить с куриным филе, яйцом, сливками и специями. Посолить и поперчить. Фарш, оставшуюся печенку, грибы, морковь, петрушку и шпинат выложить слоями в форму. Накрыть краями ломтиков бекона. Форму накрыть фольгой, поставить в глубокий противень и налить немного воды. Запекать 1,5 ч. Дать остыть.

**\* Поставьте готовый паштет в холодильник минимум на 12 часов перед подачей на стол.**



## ЗАКУСКА С ЯЙЦОМ

6 яиц, 1 луковица шалота, 1 свежий огурец, 3 веточки петрушки, 2 веточки укропа, 2 стебля сельдерея, 1 зеленое яблоко, 2 ст. л. лимонного сока, 8 листочков салата, 100 г майонеза, помидок красного сладкого перца, перец горошком и отварная морковь для украшения, соль, молотый черный перец.

Яйца сварить вкрутую и охладить. Чистить, два мелко нарезать. Шалот и огурец мелко нарезать. Петрушку и укроп порубить. Стебли сельдерея почистить и нарезать тонкими ломтиками. Яблоко очистить и нарезать маленькими кубиками. Перемешать с лимонным соком. Листья салата вымыть и обсушить. Половину нарезать тонкой соломкой. Нарезанные яйца, лук, огурец, сельдерея, яблоко, петрушку, укроп и салат перемешать. Посолить и поперчить. Перемешать с майонезом. Разложить по порционным салатникам. В каждый поместить по листочку салата и сваренному вкрутую яйцу. Украсить сладким перцем, морковью и перцем горошком, чтобы получились фигурки цыплят.

**\* Сельдерея можно заменить редисом или редькой.**



## ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНЬЯ НОГА

1 задняя баранья нога весом около 2 кг, 6 веточек тимьяна, 8 веточек розмарина, 4 головки чеснока, 2 ст. л. горчицы, 4 ст. л. оливкового масла, смесь салатов или любая пряная зелень для подачи, соль, молотый черный перец.

По всей поверхности бараньей ноги сделать тонким длинным ножом проколы. Нож натереть солью и перцем. Завернуть в пленку и убрать в холод на 24 ч. Тимьян и розмарин порвать. Дно голловку чеснока разделить на зубчики и пропустить через пресс. Остальные головки чеснока очистить от верхней шелухи и разрезать поперек на половинки. Чеснок, пропущенный через пресс, перемешать с горчицей и маслом. Получившейся смесью натереть баранью ногу и уложить в противень вместе с чесноком. Добавить тимьян и розмарин. Накрыть фольгой и запекать 3 ч. Через 20 мин после начала запекания вынуть чеснок и отложить. Фольгу снять, баранину подрумянить под грилем. Подавать с салатом (с зеленью) и чесноком.

**\* Если добавить в маринад красное вино, мясо станет мягче и сочнее.**



## ИМБИРНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

300 г муки, 1/2 пакетика разрыхлителя, 50 г порошка какао, 2 ч. л. молотого имбиря, щепотка молотой корицы, 100 г сливочного масла, 1 крупное яйцо, 150 г коричневого сахара, 3 ст. л. меда, глазурь и кондитерская посыпка для украшения.

Муку просеять с разрыхлителем, порошком какао, имбирем и корицей через частое сито. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками и порубить с мучной смесью. Яйцо взбить с сахаром до получения пышной массы. Добавить негорячий растопленный мед и перемешать. Соединить с масляно-мучной смесью, вымесить тесто. Скатать тесто в шар, завернуть в пищевую пленку и на час убрать в холодильник. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать фигурки зайцев, выложить на противень, выстланный пергаментом, и выпекать 10 мин при 200°. Достать, дать остыть, украсить глазурью и кондитерской посыпкой.

**\* Глазурь лучше делать из сахарной пудры и лимонного сока в пропорции 3:1.**

