

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДОСТА

№ 1 1

март 2021

цена:  
2 лари

**Салон**

**красоты**

стр.36-37

**Бодипозитив**

**мое тело - мое дело!**

стр. 22

**4 способа**

**воспитать кота**

стр.42

**Ветер перемен или**

**как изменить жизнь**

стр.18

**Как худеют звезды**

**после 45**

стр.20-21

**АЛСУ:** стр.16-17

**“Семья - это ежедневная работа”**



# Мода



## Брючный костюм

Вариантов множество: строгий офисный, свободный почти мужского кроя или нежный девичий - брюки-дудочки и мягко облегающий фигуру пиджак. Да, кстати о пиджаках: их в этом сезоне можно и на голое тело носить.



## NETFLIX СДЕЛАЕТ АНИМЕ О ТЕРМИНАТОРЕ



Netflix и японская анимационная студия Production I.G, которая стала известна экранизацией произведения “Призрак в доспехах”, сделают аниме по сюжету фильмов о Терминаторе.

Для воплощения образа робота-убийцы из будущего Netflix заключил соглашение со Skydance — компанией, владеющей правами на научно-фантастическую франшизу.

Шоураннером и исполнительным продюсером аниме назначен Маттсон Томлин. Он в соавторстве с Робертом Паттинсоном написал “Бэтмена”, выход которого

ожидается в 2022 году.

“Для меня большая честь, что Netflix и Skydance дали мне возможность поработать над таким “Терминатором”, который разрушает условности, подрывает ожидания и будет по-настоящему смелым”, — сообщил Томлин изданию Hollywood Reporter.

Пока неизвестно, задействуют ли голливудского актера Арнольда Шварценеггера, воплотившего образ Терминатора в кино.

Ранее в СМИ появилась информация, что Netflix планирует экранизировать войну Reddit с Уолл-стрит.

## ЗВЕЗДА СЕРИАЛА “ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ” ИСПОЛНИТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ФИЛЬМЕ СКОРСЕЗЕ

Звезда популярного сериала “Во все тяжкие” Джесси Племонс исполнит главную роль в новом фильме Мартина Скорсезе вместо Лео-



нардо Ди Каприо. Об этом сообщает Digital Spy.

Издание отмечает, что изначально Ди Каприо планировал сыграть роль одного из ведущих персонажей, однако позже переключился на позицию второстепенного. Новый фильм Скорсезе с Робертом Де Ниро в главной роли называется “Убийцы цветочной луны” и основан на одноименной книге Дэвида Гранна. Лента расскажет историю множественных убийств в богатой нефтью нации осейджей (племени США). Череду этих событий назвали “царством террора”.

Известно, что Племонс теперь сыграет роль Тома Уайта, агента ФБР, расследующего убийства, а Ди Каприо досталась роль Эрнеста Беркхарта, племянника влиятельного местного владельца ранчо, которого играет Де Ниро.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

### Кети Мchedлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

## КЕЙТ УИНСЛЕТ ПОЖАЛОВАЛАСЬ НА ТРАВЛЮ ИЗ-ЗА ЛИШНЕГО ВЕСА



Британская актриса Кейт Уинслет призналась, что ее травлили из-за лишнего веса после выхода фильма “Титаник”. Об этом пишет The Guardian. Артистка даже думала завершить карьеру из-за критики.

Столкнувшись с такой травлей в Великобритании, Уинслет боялась ехать в Голливуд. Даже школьный учитель драмы считал, что акт-

рисе светят лишь роли толстушек и она никогда не выберется из этого ампула.

Знаменитость также пожаловалась на травлю в прессе. Однажды телеведущая Джоан Риверс обидно пошутила о фигуре Уинслет.

“Если бы она просто потеряла пять фунтов, Лео смог бы уместиться на плоту”, - сказала телеведущая после выхода “Титаника”.

УСПЕЙ КУПИТЬ  
НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

### ЛЕДИ ГАГЕ ВЕРНУЛИ ПОХИЩЕННЫХ БУЛЬДОГОВ



Пропавшие собаки певицы Леди Гаги нашлись. Об этом сообщает департамент полиции Лос-Анджелеса.

Французских бульдогов Густава и Куджи привела в полицейский участок неизвестная женщина.

В настоящее время питомцы воссоединились с представителем артистки.

Ранее сообщалось, что неизвестные выстрелили в

помощника артистки, выгнавшего трех ее собак, и похитили двух французских бульдогов. При этом злоумышленникам удалось схватить и третьего пса Гаги, однако он сумел сбежать от них и вернуться домой. После этого певица пообещала выплатить 500 тысяч долларов вознаграждения за возвращение ее питомцев.

### ЭММА УОТСОН ОТКАЗАЛАСЬ ОТ КАРЬЕРЫ ИЗ-ЗА ВОЗЛЮБЛЕННОГО



Британская актриса Эмма Уотсон решила взять перерыв в карьере из-за своего возлюбленного Лео Александра Робинтона. Об этом сообщает Daily Mail. По словам источника издания, на такое решение Уотсон пошла, чтобы проводить больше времени со своим парнем. Пара встречается уже на протяжении 18 месяцев. Также собеседник газеты не исключил, что знаменитость задумалась о создании семьи. Актриса и Робинтон зимой провели несколько недель на Ибице, а сейчас живут в Лос-Анджелесе.

В апреле 2020 года стало известно, что возлюбленный Эммы Уотсон занимался продажей марихуаны. Бизнесмен работал в компании, которая специализировалась на легальном распространении каннабиса, но в 2019 году он покинул свой пост.

В прошлом году Эмму Уотсон раскритиковали после того, как она присоединилась к акции против расизма. Актриса опубликовала в своем Instagram три поста с черным квадратом, однако пользователи возмутились добавлением к ним белой рамки.

### УСПЕХ КАРДАШЬЯН СТАЛ ПРИЧИНОЙ РАЗВОДА С УЭСТОМ

Журналисты британского издания The Sun смогли узнать причины развода Ким Кардашьян и ее супруга, рэпера Канье Уэста.

Кардашьян подала на развод с мужем после семи лет брака. Близкие к паре источники утверждают, что разрыв произошел из-за успеха телезвезды.

«Каждая из сестер — миллионерша, и никто из

Крис Дженнер Брюс вообще поменял пол и назвал себя Кейтлин. Не будет лишним упомянуть, что Канье Уэст имеет биполярное расстройство.

При этом до брака с рэпером Кардашьян имела «сомнительную» репутацию и лишь за время отношений она смогла разбогатеть и стать одной из самых влиятельных предпринимательниц в мире.



них не дает своим парням и мужьям вставать на своем пути к успеху», — отметили они.

The Sun также подчеркивает, что все бывшие мужчины Кардашьян после расставания с ней обзаводились зависимостями или проблемами с психическим здоровьем. Известно, что бизнесмен Скотт Дисик не один раз попадал в клинику, чтобы бороться с алкогольной зависимостью, баскетболист Ламар Одом лечился от сексомании и подсел на наркотики, а бывший муж

Однако за этот же период Уэст был уличен в ряде крупных скандалов и нередко подвергался критике со стороны общественности.

Канье потратил несколько миллионов долларов для участия в президентской гонке, но смог набрать лишь 60 тысяч голосов из 160 миллионов голосующих. В то же время его супруга помогла освободить трех человек из-под стражи с помощью тюремной реформы и несколько раз встречалась с экс-президентом США Дональдом Трампом.

### BTS ПРЕДСТАВИЛИ КАВЕР НА ПЕСНЮ COLDPLAY "FIX YOU"

Сверхпопулярная южнокорейская группа BTS в одном из эфиров телешоу MTV Unplugged сыграла кавер-версию сингла британской рок-группы Coldplay «Fix You».

В Billboard отметили, что перед исполнением композиции один из вокалистов BTS Чимин рассказал, что трек много значит для них.

«Эта песня утешила нас в трудные времена, поэтому мы подготовили этот кавер, чтобы утешить и вас», — сообщил он, обратившись к зрителям.

Стоит подчеркнуть, что BTS является первой корейской группой, которая выс-

тупила на MTV Unplugged. Также музыканты исполнили ряд своих популярных композиций: «Telepathy», «Blue & Grey» и «Life goes on» из альбома «Be» (2020), а также хит «Dynamite».

По конец шоу BTS обратились с прощальным посланием к зрителям и сообщили, что в этом году продолжат радовать хорошей музыкой.

Ранее сообщалось, что парламент Южной Кореи принял закон, согласно которому известные участники К-поп-групп получают отсрочку от армии до достижения 30-летнего возраста.



# Медицинское приложение для всех СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

**ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ И КАКОЙ УХОД ПОМОЖЕТ ЖИТЬ В ЛАДУ  
С ГЛАВНЫМ АКСЕССУАРОМ ЭТОГО ГОДА?**

## На лице прыщи из-за маски

### Кожа раздражена

Косметологи даже придумали название этой проблеме: маскне (слияние слов «маска» и «акне») - прыщи, угревая сыпь. Воспалительный процесс на коже начинается из-за использования некачественных масок. Существуют защитные и медицинские маски. Медицинская сделана из специального материала, который не пропускает биологические и другие жидкости. Кроме этого, он мягкий и стерильный.

У защитной маски другое качество - это текстильное изделие, которое не соответствует медицинским показателям. Такая маска не стерильная, более жесткая, плотная. Она может раздражать кожу трением, оставляя микротравмы, куда попадают бактерии.

### Парниковый эффект

К тому же под защитной маской создается парниковый эффект. Среда становится более влажной и теп-

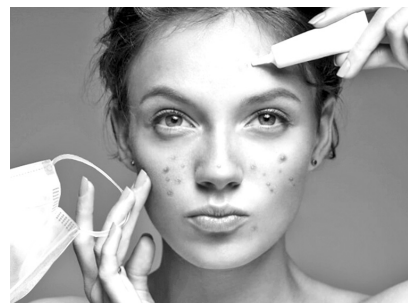
лой. Микроорганизмы, живущие на лице, в таких условиях начинают активно размножаться и становятся агрессивными, провоцируют воспаления.

### Как избежать акне

✓ Одноразовые маски нужно чаще менять, срок использования такого изделия - 2-3 часа.

✓ Многократные маски необходимо стирать после использования и проглаживать максимально горячим утюгом. Поэтому выбирайте натуральные материалы. Отлично подойдет хлопчатобумажная ткань.

✓ Не протирайте каждый день лицо спиртосодержащими средствами или антисептиками. Так можно убить не только патогенную микрофлору, но и полезную. Кстати, она гибнет первой. Микрофлора потом восстановится, но патогенная делает это быстрее, что чревато новыми прыщами.



✓ Умывайтесь пенкой, которая сохраняет кислотно-щелочной баланс кожи. Например, используйте средства с мочевиной. Она увлажняет кожу и поддерживает нормальную микрофлору.

✓ Используйте пенку с гликолевой кислотой - она создает более кислую среду на коже, в которой хуже размножаются бактерии. Но часто гликолевой пенкой пользоваться нельзя.

✓ Если прыщи уже появились, ухаживайте за кожей, как описано выше. Конкретно на воспаления наносите средства с салициловой кислотой, камфорой, цинком. Они подсушивают и снимают воспаление.

**Н. Шляхов, дерматолог,  
врач высшей категории.**

## ДУШ ДЛЯ НОСА

*С началом эпидсезона большинство людей начинают активно промывать нос солевыми растворами. Действуют они местно, то есть отсутствует риск системных побочных эффектов, работают на профилактику ОРВИ и ринита (в том числе аллергического и медикаментозного), увлажняют слизистую, размягчают и удаляют корочки, облегчают симптомы насморка. Какой лучше купить в аптеке?*



**1. Гипотонический** (концентрация хлорида натрия менее 0,9%): по закону концентрации (из меньшей в большую) всасывается в слизистую, тем самым хорошо ее увлажняя. Показания для применения этого раствора конкретные: сухость слизистых, корочки в носу.

**2. Изотонический** (0,9% NaCl): отлично промывает и смывает выделения. Увы, практически не оказывает влияния на отек.

Его можно использовать с гигиенической целью (увлажнение, очищение от слизи и корочек) или в качестве подготовки слизистой перед применением лекарственных средств,

**3. Гипертонический** (концентрация NaCl больше 0,9%). Опять же по закону концентрации

тянет на себя «жидкость» из слизистой, а это уменьшает отек и облегчает носовое дыхание. Еще один плюс такого раствора - раздражает слизистую, тем самым стимулируя выработку слизи. Так что его в основном используют для промывания при заболеваниях полости носа. Чаще всего производители

**Можно приготовить солевой раствор самостоятельно. Главное - соблюдайте верную концентрацию: 9 г соли на 1 л воды. Иначе добьетесь противоположного результата.**

выпускают готовые растворы в специальных флаконах с насадками. Через 5-10 минут после орошения тщательно высморкайтесь каждой ноздрей поочередно и несильно. Лучше во влажную салфетку.

### Что нельзя делать:

✿ закапывать в нос антисептики (фурацилин, мирамистин) и травяные настои;

✿ со всей силы вливать раствор шприцем в одну ноздрю, чтобы вытек из другой. При таких манипуляциях очень велик риск отита;

✿ промывать нос каждый день в качестве профилактики. Слизь в носовой полости должна быть! Это важная ее составляющая со своей флорой и функциями.



# КРУП ПРИХОДИТ ПО НОЧАМ

**Круп – это затруднение дыхания из-за сужения гортани. Чаще всего он развивается у детей в возрасте от 6 месяцев до 6 лет. У малышей гортань достаточно узкая, и, если слизистая оболочка отекает, она может полностью перекрыть просвет, и воздух не будет попадать в легкие.**

## Каким бывает круп?

Круп разделяют на истинный и ложный. В обоих случаях это воспалительный процесс гортани, из-за сужения просвета которой затрудняется дыхание ребенка.

Истинный круп развивается при дифтерии. Это опасное инфекционное заболевание, при котором просвет гортани перекрывается плотными пленками. Благодаря прививкам болезнь, к счастью, стала редкой.

Причина ложного крупа - острые вирусные инфекции. Чаще всего грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция. Слизистая оболочка воспаляется, отекает, и ребенку становится трудно дышать. На медицинском языке ложный круп называют острым обструктивным ларингитом или острым стенозирующим ларингитом.

## Как понять, что у ребенка круп?

Обычно сначала появляются привычные симптомы ОРЗ, то есть насморк, кашель, повышение температуры. Начинается круп внезапно, чаще всего ночью или вечером. У ребенка появляется осиплость голоса,

развивается грубый «лающий» кашель, шумное затрудненное дыхание при вдохе. Сначала вдох становится «шумным» только во время плача или беспокойства. Потом эти симптомы сохраняются и в спокойном состоянии. При крупе малышу трудно именно вдохнуть, то есть вдох получается шумным, с усилием, а выдох остается нормальным. Во время вдоха можно заметить, как втягивается внутрь яремная ямка (углубление в нижней части шеи между ключицами).

## Что можно делать, а что нельзя

Круп - опасное состояние, т.к. симптомы могут развиваться очень быстро. Но ни в коем случае нельзя впадать в панику, потому что ребен-

нок почувствует мамин испуг, и это ухудшит состояние. Успокойте малыша, т.к. при волнении мышцы гортани сжимаются, и дышать становится еще тяжелее. Дайте любимую игрушку, чтобы отвлечь от неприятных ощущений, обнимите, подбодрите.

Если впервые столкнулись с такими симптомами, как грубый «лающий» кашель, затрудненное дыхание на фоне ОРВИ, немедленно вызовите скорую. Врач назначит необходимое лечение для быстрого восстановления дыхания.

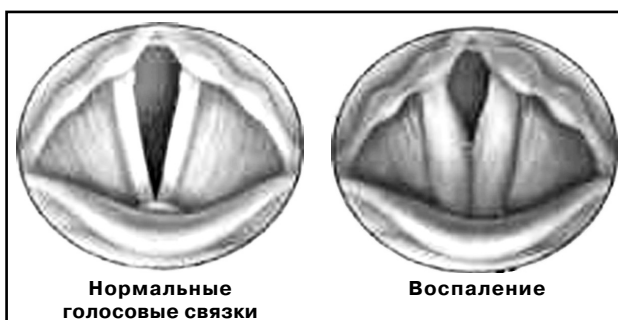
Пока едет скорая, включите в ванной горячую воду, пусть ребенок подышит влажным воздухом. Не рекомендуется использовать паровые ингаляции (дышать над картошкой), т.к. они малоэффективны. Сиропы от кашля тоже не помогут. Эти препараты обладают отхаркивающим действием, т.е. выводят мокроту, но не действуют на отек и воспаление дыхательных путей при крупе.

**На первый взгляд круп легко принять за приступ астмы. Но при астме трудно сделать выдох, а при ложном крупе нарушен вдох.**

При ложном крупе категорически нельзя ставить горчичники и растирать малыша мазями. Эфирные масла и резкие запахи могут вызвать рефлекторный спазм мышц гортани и ухудшить состояние. Нельзя засовывать ребенку в рот ложки и другие предметы (так некоторые родители поступают, чтобы ребенок не задохнулся). Эта мера неэффективна, но при этом создает риск травмы гортани. Можно попытаться вызвать у ребенка рвотный рефлекс, аккуратно дотронувшись черенком чайной ложки до задней стенки глотки, чтобы снять спазм гортани.

Не укутывайте больного малыша, так ему будет лишь труднее дышать. Не давайте мед, варенье, соки цитрусовых. У детей-аллергиков они могут усилить отек.

Под запретом любые препараты в виде леденцов, спреев или сиропов. Лекарства при ложном крупе могут быть только в виде таблеток (их обязательно надо растолочь) или растворов.





Нельзя подавлять кашель, применяя противокашлевые препараты. Поступать надо как раз наоборот. Ведь кашель - это защитный механизм, поэтому его надо стимулировать!

## О лечении крупы

Для облегчения состояния ребенка медики применяют глюкокортикоиды (в виде таблеток, внутривенно или через небулайзер, а также в свечах ректально). Ингаляции глюкокортикоидами через небулайзер - наиболее предпочтительная терапия. Местные гормональные препараты действуют только в дыхательных путях, устраняя воспаление. Эффект появляется уже через несколько минут, благодаря чему дыхательная функция быстро восстанавливается. Никаких побочных действий кортикостероидные гормоны у ребенка с крупом не оказывают, т.к. применяются в умеренной дозе и кратковременно.

При тяжелой степени крупы врач скорой помощи может сделать инъекцию системным глюкокортикоидом внутримышечно и предложить госпитализировать ребенка, так как после временного облегчения нарушения дыхания могут повториться. Длительность лечения определяется врачом в зависимости от тяжести болезни. При легкой степени крупы достаточно 1-2 дней, чтобы полностью справиться с симптомами. При более тяжелом состоянии круп лечат 5 дней, до полного исчезновения симптомов стеноза гортани. При своевременном выявлении крупы и правильном лечении прогноз течения болезни всегда благоприятный.

**Г. Савельева,**  
педиатр, врач  
высшей категории.

## Может ли круп повториться?

**У 8 из 10 детей наблюдаются повторные эпизоды крупы. Поэтому, если уже столкнулись с крупом хоть раз, важно иметь в аптечке все необходимое для оказания первой помощи. Обязательно держите дома небулайзер и соблюдайте схему лечения, назначенную врачом. При покупке небулайзера выбирайте компрессорную модель.**

## Знаете ли вы, что...

**Чем больше пищевых волокон получает ребенок в раннем детстве, тем лучше у него в подростковом возрасте будет обмен веществ и состояние сердца и сосудов. Поэтому количество клетчатки в рационе нужно увеличивать с детского возраста. Варите кашу из цельных зерен каждое утро. Добавляйте в тесто для выпечки цельнозерновую муку. Предлагайте детям фрукты и ягоды на завтрак.**

**Родителям всегда хватает поводов для беспокойства: правильно ли дети развиваются, здоровы ли они, не смотрят ли слишком много мультимедиа, успешны ли они в обучении. Каждый родитель знает, что волноваться можно бесконечно. Исследования, проведенные компанией Signify, указали на еще один источник родительского беспокойства: более половины респондентов - 52% признали, что беспокоятся за глаза своих детей.**

## 7 правил для защиты зрения вашего ребенка



### 1. Ограничивайте время перед экраном

Хотя современный образ жизни предполагает активное использование смартфонов, компьютеров и просмотр телевизора, надо приучать детей проводить время иным образом, например, занимаясь спортом, играя во дворе или читая книгу.

### 2. Поощряйте активные занятия на свежем воздухе

Исследования показывают, что естественное освещение положительно влияет на комфорт глаз. Давайте возможность детям больше играть на улице, сходите с ними на прогулку в ближайший парк. По правилам ВОЗ, оптимальное время, которое нужно проводить на свежем воздухе, составляет минимум два часа в день.

### 3. Инвестируйте в светодиодное освещение высокого качества

Светодиодные лампы излучают немерцающий свет, который способствует обучению и концентрации и предотвращает усталость глаз и головные боли.

### 4. Позаботьтесь об отдыхе для глаз

Если дети проводят много времени при искусственном освещении либо перед экранами позаботьтесь, чтобы они регулярно давали глазам отдохнуть. Для этого нужно каждый час прикрывать глаза минимум на 30 секунд.

### 5. Подумайте о витаминах

Употребление в пищу листовых овощей (например, салата), рыбы и цитрусовых оказывает благотворное влияние на здоровье глаз.

### 6. Занимайтесь "йогой для глаз"

Обучите детей простым упражнениям для глазных мышц. Их выполнение позволит уменьшить утомляемость глаз и улучшить самочувствие.

### 7. Регулярно проверяйте зрение у окулиста

Не откладывайте визиты к окулисту, проверяйте зрение не только у своих детей, но и у себя. Многие заболевания можно предотвратить, если вовремя диагностировать проблему.



### Повышение артериального давления

Не секрет, что гипертоническая болезнь часто протекает бессимптомно. Единственным проявлением повышенного давления могут оказаться мушки. Заметив, что они стали «прилетать» чаще, чем раньше, не полнитесь взять в руки тонометр. Измерение давления поможет выявить и еще одну возможную причину мушек - снижение артериального давления ниже 100/60 мм рт.ст.

**Что делать?** В первом случае регулярно измерять артериальное давление по 2 раза в день в течение месяца, а затем, вооружившись записями, сходить к терапевту. Во втором - выпейте чашку крепкого кофе и немного полежите, подняв ноги вверх.

### Остеохондроз шейного отдела позвоночника

С возрастом у многих в прямом смысле костенеют эластичные от природы хрящи - межпозвоночные диски. В первую очередь страдают шейный и поясничный отделы позвоночника, которые на протяжении жизни несут максимальную нагрузку. Проблема в том, что разрастающаяся ткань дисков начинает сдавливать проходящие рядом с ними сосуды и нервные волокна. В результате появляются головные боли, головокружения, потемнение в глазах и мелькание мушек. Харак-

**Это знакомо каждому из нас. Но если мушки начали мелькать слишком часто, самое время нанести визит врачу. Ведь причин их появления много.**

## ПОЧЕМУ МУШКИ МЕЛЬКАЮТ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

терный признак того, что виноват атеросклероз, - усиление симптомов при поворотах или наклонах головы.

**Что делать?** Диагностировать остеохондроз шейного отдела позвоночника поможет магнитно-резонансная томография. А невролог подберет правильное лечение, которое очень разнообразно, - от плавания и массажа до таблеток и даже хирургического вмешательства.

### Нарушение мозгового кровообращения

Инсульт или транзиторная ишемическая атака могут начаться с такого неспецифического симптома, как появление мерцающих перед глазами мушек. Если, кроме мушек, появились слабость в руке и ноге с одной и той же стороны, сильное головокружение, тошнота, рвота, нарушения речи или потеря симметрии лица - это может быть инсульт.

**Что делать?** Поняв, что вслед за появлением мушек приходят более грозные симптомы, которые могут указывать на инсульт, не медлите с обращением за медицинской помощью, на счету буквально каждая минута.

✓ Мелькание белых точек перед глазами иногда говорит об анемии.

✓ У 80% пенсионеров причина мушек в старении глазных тканей.

✓ Обратитесь к офтальмологу, если, кроме мушек, упало зрение.

Если кроме мушек появились слабость в руке и ноге с одной стороны и нарушения речи, быстрее вызывайте скорую. Это может быть инсульт.

### Новообразование в мозге

Нейрохирурги считают, что, несмотря на то, что опухоли головного мозга подразделяются на доброкачественные и злокачественные, все они относятся к условно злокачественным, так как растут в замкнутой полости черепа и могут сдавливать головной мозг. Поэтому, обратив внимание на, казалось бы, несерьезный, но начавший часто появляться симптом, можно значительно облегчить врачам работу, а себе - дальнейшую жизнь.

**Что делать?** Обратите внимание, не стали ли разного размера зрачки, не появилось ли, кроме мушек, двоение в глазах, упорные головные боли и головокружения. Если возникают подозрения и что-то идет не так, лучше вовремя проверить состояние мозга с помощью МРТ.

### Мигрень на подходе

Приступу мигрени часто предшествует появление светлых или, наоборот, темных мушек. Вслед за этим приходит и сам мигренозный приступ, сильная боль может продолжаться несколько часов и даже дней. Спровоцировать атаку могут вино, шоколад, громкая музыка. **Что делать?** Лечение мигрени, а главное, профилактика повторных приступов, - непростое дело, которое по силам лишь дипломированному неврологу. Поэтому, обнаружив у себя появление мушек, за которым неминуемо следуют головные боли, обратитесь к нему как можно быстрее.

**С. Кленовский, терапевт, врач высшей категории.**

Упало давление, выпейте крепкого кофе и полежите, подняв ноги вверх.





Сразу скажем: эти капли не лечат, а избавляют от заложенности носа при ОРВИ и других заболеваниях. Пользоваться ими нужно 5-7 дней, максимум - 10 дней. Если капать дольше, сосуды носовой полости привыкают к препарату, перестают сужаться сами. Заложенность становится хронической, и развивается самая настоящая зависимость от капель.

Когда мы заболеваем, начинается воспалительный процесс: клетки иммунной системы направляются по сосудам к месту заражения и уничтожают возбудителя инфекции. Из-за этого процесса сосуды расширяются, толщина слизистой увеличивается, а просвет носовых ходов уменьшается. Капли сужают сосуды, устраняют отек, и дышать становится легче. Если капать их долго, из-за постоянного сужения сосудов наруша-

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?

# Нос все время заложен

ется питание слизистой носа, в итоге развиваются сухость и атрофия (снижается количество работающих клеток). Повышается склонность к инфекциям, поскольку иммунным клеткам сложно пробраться к очагу воспаления по суженным сосудам. Сосуды теряют способность сужаться без помощи извне, и при отмене капель отек слизистой становится еще сильнее, чем при насморке. Приходится закапывать нос снова и снова.

Когда сосуды больше не могут сужаться без помощи капель, слизистая отекает сильнее, чем при насморке.

Если насморк не проходит за 1-2 недели, нужна консультация лор-врача. Возможно, причина заложенности - аллергия, полипы, хронические риниты или искривление носовой перегородки. Если же заложенность возникает из-за привыкания к каплям (это называют медикаментозным ринитом), нужно перестать пользоваться каплями. На восстановление работы сосудов уйдет минимум неделя. Это нелегко, поэтому наберитесь терпения и помогите себе промыванием



носа. Используйте готовый физиологический раствор из аптеки. А вот капать в нос масло или применять мази не надо: они формируют пленку, которая мешает слизистой восстанавливаться. Если метод не приносит облегчения, врач может порекомендовать глюкокортикостероиды - препараты в виде спреев. Обычно их назначают на месяц. Бояться гормонов не стоит: местные препараты не оказывают системного эффекта.

**В. Белевская,**  
лор, врач высшей категории.

### Не навреди

**Не покупайте капли с нафазолом. У них много побочных действий: влияют не только на сосуды носа, но и повышают артериальное давление. К ним развивается привыкание.**

## ДИАГНОЗ ФАРИНГИТ

**Фарингит – это воспаление слизистой оболочки задней стенки зева, то есть воспаление глотки.**



Человек жалуется на першение в горле, болезненность при глотании, особенно при сглатывании слюны (так называемый пустой глоток). Досаждают сухой кашель, постоянное желание прокашляться, «прочистить» горло. Обычно протекает при нормальной температуре, лишь иногда она поднимается, но не выше 38°C.

Провокатором чаще всего выступают вирусы. Бактериальный фарингит встречается реже. Основная причина развития фарингита - нарушение носового дыхания. Если заложен нос, например, при насморке, при воспалении придаточ-

ных пазух или разрастании аденоидов, человек вынужден дышать ртом. В этом случае слизистая оболочка ротоглотки быстро пересыхает, легко переохлаждается и при случае инфицируется патогенными микроорганизмами, а их всегда много в воздухе. К тому же слизь, стекающая из носоглотки при насморке, способствует распространению воспаления глубже. Если организм ослаблен после перенесенных заболеваний, переутомления, недостатка витаминов или плохого питания, он становится более уязвим для инфекции.

Острый фарингит, как правило, не опасен, однако лечить его нужно своевременно и правильно. Иначе он способен преодолести сурпризы. Во-первых, фарингит может принять хроническую форму. Это значит, слизистая истончается все

больше, а боль в горле и кашель то пропадают, то возвращаются снова. Во-вторых, воспалительный процесс может спуститься ниже, то есть перейти на гортань (в ларингит) и трахею (трахеит). Возможно формирование абсцесса (скопление гноя) вокруг миндалин, на задней стенке горла, в жировой ткани. И самое печальное: человек, решивший, что у него фарингит, может легко ошибиться и пропустить начало, например, ангины. Вот почему так важно своевременно обратиться к врачу для установления точного диагноза и назначения курса лечения. Антибиотики при фарингите будут только во вред. Полезную микрофлору они уничтожат, а болезнь не остановят.

**А. Новикова,**  
лор, врач высшей категории.



## Сухой кашель со свистом

При остром бронхите сначала появляются приступы сухого кашля со свистом и хрипами, которые не дают покоя ни днем, ни ночью. Иногда вместе с ними больного мучают насморк и воспаление горла. Пациент чувствует общее недомогание, мышечные боли, жжение за грудиной, поднимается температура (но не выше 38°C). Через 2-3 дня начинается кашель с мокротой, и самочувствие улучшается. Как правило, острый бронхит длится около 10 дней и протекает не тяжело.

Даже после выписки кашель может беспокоить еще 1-2 недели. Если кашель не прошел через 3 недели, велик риск развития хронической формы.

## Хронический бронхит

Это прогрессирующее воспаление бронхов. Он может развиваться как осложнение острой формы или из-за долгого воздействия раздражающих факторов на бронхи. Например, хроническим бронхитом часто страдают заядлые курильщики, а также люди, работающие на вредном производстве, где приходится постоянно вдыхать пыль или химикаты.

О хроническом недуге обычно говорят, если кашель продолжается не менее 3 месяцев в году в течение 2 лет подряд. Кашель при этом глухой, глубокий, усиливающийся в утренние часы, с обильно выделяющейся гнойной мокротой.

У страдающих хроническим бронхитом при глубоком дыхании, кашле, физической нагрузке, быстрой ходьбе появляются боли в груди.

## Если появилась одышка

Если на фоне хронического бронхита появилась сильная одышка,

**Узнать воспаление бронхов можно по сильному кашлю с мокротой. Если бронхит вовремя не распознать и не вылечить, он может перерасти в пневмонию или астму. Особенно опасно это для сердечников.**

# Бронхит обязательно нужно долечить

значит, болезнь перешла в другую стадию - хронический обструктивный бронхит. Он особенно трудно поддается лечению. При этом недуге из-за отека слизистой оболочки бронхи сужаются и воздух совсем перестает поступать в легкие. Если не предпринимать никаких мер, болезнь станет необратимой.

Таких больных можно узнать по красному цвету лица и вздутым шейным венам.

## Не откладывайте на завтра!

Больному острым бронхитом необходимы полупостельный или постельный режим, обильное теплое питье (чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или пополам с минеральной водой, настой липового цвета).

Курение категорически запрещается. Для разжижения мокроты эффективны современные ингаляторы. При хроническом обструктивном бронхите применяют в основном препараты, расширяющие бронхи.

Сбивать температуру нужно, если она поднялась выше 38,4-38,5°C. Если температура ниже, позвольте организму самому бороться с вирусом.

При хроническом бронхите, даже несмотря на хорошее самочувствие, необходимо регулярно проводить физиотерапевтические процедуры, массаж и лечебную гимнастику, которая тренирует органы дыхания.

## Полезно знать

✓ Бронхи – это небольшие ветвящиеся трубочки, по которым вдыхаемый воздух поступает в легкие.

✓ Когда бронхи воспаляются, они начинают выделять много слизи. Это и есть бронхит.

## Опасно недолечить

Часто недолеченный бронхит перерастает в астму, пневмонию, бронхиолит (воспаление мельчайших бронхов, при котором наступает кислородное голодание). Об осложнении может говорить температура, поднимавшаяся выше 38°C. Может развиваться эмфизема (разрушение альвеол), когда пациенту трудно дышать при любом физическом усилии. Бронхит и эмфизема встречаются и как самостоятельные заболевания, но чаще сопровождают друг друга.

## Чтобы не заболеть

✿ Бронхит передается воздушно-капельным путем, поэтому, чтобы заразиться, достаточно пообщаться с больным. Старайтесь не контактировать с зараженными. Если заболел член семьи, носите 4-слойную марлевую повязку. Не переохлаждайтесь.

- ✿ Откажитесь от курения.
- ✿ Закаляйтесь сами и закаливаете своих детей.
- ✿ Ежегодная вакцинация от гриппа снижает вероятность заболевания.

## Кстати...

Есть эффективная, но неприятная процедура - так называемый постуральный дренаж (придание особого положения телу, чтобы очистить легкие от мокроты). Трудность его заключается в том, что нужно по 20 минут 2 раза в день лежать на диване в очень неудобном положении, когда верхняя половина туловища наклонена вниз. И при этом еще поворачиваться со спины на живот и с боку на бок. Это прекрасный способ освободить легкие от мокроты, но выдерживают его немногие.

**В. Рыжкова, терапевт, врач высшей категории.**

При бронхите кашель подавлять нельзя, чтобы мокрота не застаивалась в бронхах.





## НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ УНЯТЬ ИКОТУ.

### Икота, уходи

сидите несколько минут, прижав к груди колени.

❖ **Отправьте в игнор.** Не обращайтесь на икоту внимания. Займитесь домашними или служебными делами - она пройдет сама собой.

**P.S.** Икота бывает не такой безобидной, как кажется. Если она не стихает и приносит боль, обратитесь к врачу. Для доктора это симптом: может навести на мысли о пневмонии, воспалении в брюшной полости, инфаркте миокарда, некоторых инфекциях, неврологических проблемах.

**И. Столяров,**  
терапевт.

❖ **Заморозьте и подсластите.** Можно сосать кусочек льда или ломтик лимона. Некоторым достаточно подержать во рту кусочек рафинада или проглотить всухомятку чайную ложку сахара.

❖ **Обнимите себя крепко.** Сильно сдавите руками на 30-40 секунд диафрагму (она находится чуть выше талии). Не переусердствуйте - зачем вам синяки на теле? Примите позу Аленушки. По-

## ДВЕ НЕДЕЛИ НАЗАД ВЫПИСАЛСЯ ИЗ БОЛЬНИЦЫ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ...

### ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ ОСТАЛАСЬ ТЯЖЕСТЬ В СЕРДЦЕ

**?** Сначала чувствовал себя нормально. А недавно утром, как всегда, занимался зарядкой, сделал по 15 приседаний и отжиманий и почувствовал одышку, нехватку воздуха и как будто спазм в грудной клетке. Через 10 минут отошел. Померил давление - 132/80 мм рт. ст., пульс 80. Сейчас одышки нет, но тяжесть в сердце осталась. В больнице делал электрокардиограмму - все в норме. Общая слабость, по утрам трудно просыпаться, засыпаю вечером быстро. Принимаю мумие и пью воду с медом. Последние анализы крови и мочи в норме. Не понимаю, что со мной...

**Денис Р.**

Пневмония - это серьезное заболевание. Оно, как правило, не проходит так быстро, как хотелось бы. Желательно ограничить физические нагрузки в течение месяца после болезни. Если вы продолжаете чувствовать слабость и усталость, а также если не проходит одышка, надо повторно

Сода выведет мокроту. Вскипятите 250 мл молока, добавьте 1 чайную ложку меда и щепотку соды. Чуть остудите и выпейте.

сдать развернутый анализ крови и общий анализ мочи. И желательно пройти повторный рентген легких через месяц после первого снимка. Это нужно для того, чтобы убедиться, нет ли остаточных явлений пневмонии.

**О. Коршевина,**  
терапевт, врач  
высшей категории.

## ВЕТРЯНКА ИНОГДА “ПРОСЫПАЕТСЯ”

Считалось, что ветрянкой лучше переболеть как можно раньше, в дошкольном возрасте. Однако эта инфекция одинаково опасна и для ребенка, и для взрослого.

Ветряная оспа - небезопасное заболевание даже для людей с нормальным иммунитетом. В младенчестве она передается очень тяжело, у взрослых сопровождается долгой и сильной лихорадкой, интоксикацией организма. Нередко осложняется воспалением легких. Но это далеко не все ее коварство.

Ветряную оспу вызывает вирус герпеса III типа. Как известно, все вирусы герпеса не покидают организм навсегда.

Даже после успешного выздоровления инфекция остается в спящем состоянии в нервных узлах по ходу позвоночника. Долгие годы она никак себя не проявляет. Но во взрослом возрасте при снижении иммунитета может «проснуться» в виде опоясывающего герпеса (лишай). Болезнь возникает внезапно и проявляется воспалением нервных корешков спинного мозга. По ходу нервных окончаний

выступает болезненная сыпь. Если проблемой не заниматься, она осложняется постгерпетической невралгией. Болевой синдром длится многие месяцы.

Прививка от ветрянки пока не входит в обязательный календарь профилактических прививок, сделать ее может любой желающий. Рекомендована она тем, у кого эта инфекция, скорее всего, будет протекать тяжело. Пациенты с иммунодефицитом. ВИЧ-инфекцией, он-

Тем, кто не болен ветрянкой, опоясывающий герпес не грозит.

кологическими заболеваниями крови, женщины детородного возраста, а также люди, которые длительно лечатся стероидами.

Если не помните, была ли у вас ветрянка, сдайте анализ крови на антитела к вирусу герпеса Варицелла-Зостер. Если антитела обнаружатся, значит, вы защищены, и прививка не требуется. Если антител нет, то заболеть ветрянкой вы можете в любой момент.

## ТАКАЯ ПОЗА ПРОВОЦИРУЕТ БОЛИ В СПИНЕ.

### Спать на животе

После ночи, проведенной на животе, нередко появляются напряжение в шее и суставах, онемение и покалывание. Такая поза не позволяет поворачивать голову и шею и затрудняет дыхание.

Ситуация усугубляется, если спать на животе пытается беременная женщина. Причем вред можно нанести будущему ребенку даже на ранних стадиях беременности.

Тем, кто никак не может отказаться от этой привычки, специалисты не рекомендуют спать на слишком мягком матрасе. И надо отказаться от пухлых подушек.

Одной из самых полезных поз для сна специалисты считают сон на боку. 40% людей спят именно в такой позе, и чаще женщины. Медики считают, что сон на левом боку способствует хорошему пищеварению.



# КАК СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН БЕЗ ЛЕКАРСТВ

**Причина атеросклероза – плохой холестерин. Его можно снизить на 10-15%, если употреблять в пищу правильные продукты.**

✓ **Брокколи.** В ней содержится много пищевых волокон. Они разбухают в желудке, не давая всасываться в кишечник холестерину. Он быстрее выводится из организма. Полезнее всего брокколи, приготовленная на пару, а молодую можно употреблять и в сыром виде - в салатах.

✓ **Сельдь.** Свежая сельдь содержит омега-3 жирные кислоты, которые повышают уровень хорошего, растворяют холестерин и снижают уровень плохого, из-за которого образуются атеросклеротические бляшки.

✓ **Вешенки.** Это натуральный аналог статинов - лекарств, понижающих уровень общего и плохого холестерина. Синтетические статины могут плохо действовать на печень, а от вешенок вреда не будет.

✓ **Бобовые.** Сера, которой много в горохе, фасоли, чечевице, тормозит развитие атеросклероза. Не забывайте включать эти продукты в свой рацион.

✓ **Витамин А.** Больше всего этого витамина содержится в красно-оранжевых фруктах. А самый эффективный - из жира лососевых рыб, особенно из печени.

✓ **Витамин С.** Содержится он в апельсинах, лимонах, мандаринах. Много аскорбинки и в шиповнике, красном болгарском перце, черной смородине, капусте. И полезно, и некалорийно.

✓ **Витамин Е.** Он полезен не в капсулах, а в е-

Для профилактики атеросклероза пейте сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

тественном виде. Его много в подсолнечном масле, печени, мясе, помидорах, горохе. Этот витамин укрепляет стенки сосудов, не дает образовываться тромбам.

✓ **Шоколад.** Для профилактики атеросклероза выбирайте черный шоколад, а не молочный или белый. Важно, чтобы в нем было много какао-бобов, а не какао-масла.

✓ **Чеснок.** 2-3 зубчика чеснока ежедневно - и через месяц уровень холестерина понизится на 10%. Чеснок снижает давление, разжижает кровь, препятствует

появлению тромбов. Один продукт заменяет целую диету против атеросклероза

✓ **Клюква.** Снижает уровень плохого холестерина и повышает уровень хорошего. Ешьте эту ягоду регулярно, и сердце и сосуды скажут вам спасибо!

✓ **Гранат.** Защищает оболочку артерий от повреждений. Гранатовый сок стимулирует выработку оксида азота, который расширяет кровеносные сосуды.

✓ **Спирулина.** Всего 4,5 г этой водоросли в день расслабляют стенки артерий и нормализуют давление.

✓ **Куркума.** Это мощное противовоспалительное средство. А воспаление - главная причина атеросклероза. Куркумин на 25% уменьшает жировые отложения в артериях.

**От чего отказаться?** В первую очередь от животного жира - сала, сливочного масла, жирного мяса, яичного желтка. А еще от сладостей и кофе.

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

## Народные рецепты при атеросклерозе

☛ **Вывойте 250 г корня хрена, оботрите, натрите на крупной терке. Залейте 3 л кипяченой воды, поставьте на огонь и кипятите 20 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.**

☛ **Лук и чеснок.** Их можно использовать целыми, растертыми или отжимать из них сок (можно смешать с медом в соотношении 1:1 или 1:2). Принимайте сок по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

☛ **Принимайте сок из сырой тыквы по 1/3 стакана 2-3 раза в день.**

☛ **Отожмите сок сырой столовой свеклы и обязательно выдержите в холодильнике в течение 2 часов. Пейте по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды.**

**Т**яга к семечкам говорит о том, что организму не хватает каких-то витаминов и он интуитивно выбирает то, что ему нужно. Гозинаки полезнее других сладостей. В семенах подсолнечника содержится большое количество витаминов В1 и В6, магния. Они помогают вырабатывать энергию, наращивать мышцы, поддерживают в тонусе сосуды и давление. Го-

## Очень хочется гозинаки

**Особенно зимой. Не могу удержаться! Но я от них поправляюсь. Как уменьшить тягу?**

**О. Короткова.**

знаки быстро восстанавливают силы и снижают утомляемость, а также улучшают работу мозга. Но эта сладость действительно очень калорийна. Поэтому есть гозинаки как обычные сладости, то есть после

приема пищи, не стоит. Используйте их для перекуса, до обеда или ужина, И приступайте к основной трапезе, только когда реально почувствуете голод. Учтите, что других сладостей вы употреблять не должны. Да

и гозинаки желателно есть понемногу.

Если нестерпимое чувство голода появляется уже через 3-4 часа после еды, нужно насторожиться. Возможно, вашему организму сложно поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Из-за того, что вы едите много легких углеводов, у вас повышается уровень инсулина. Именно он дает неумный аппетит.

**Корица согревает и расслабляет. Ее аромат сразу делает дом уютным и родным. Не случайно именно эту приправу в Европе называют символом Рождества. Чем она полезна?**

## Волшебная палочка

### О пользе корицы

Корица богата кальцием, железом и витамином А. Комплекс содержащихся в ней ценных веществ действует сразу в нескольких направлениях: снижает глюкозу и холестерин, укрепляет сердечно-сосудистую и тонизирует нервную системы. В период простуд корицу рекомендуют добавлять в чай вместе с имбирем и медом.

**Палочки корицы - это высушенный внутренний слой коры дерева. При сушке он скручивается в трубочки.**

ложку порошка стаканом кипятка и дайте остыть. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день - утром натощак и вечером, перед сном.

### Поменьше света

Под воздействием солнечных лучей корица быстро теряет полезные свойства. Поэтому покупайте ту, что расфасована в непрозрачную упаковку, а дома храните ее в темном сухом месте. Трубочки сохраняют вкус и запах в течение года, порошок - 6 месяцев.

### Китайская или цейлонская

Больше всего ценится нежная сладковатая цейлонская корица хруп-

кие трубочки (слой не более 1 мм) красновато-коричневого оттенка. Стоит такая приправа дорого. Китайская корица (или кассия) более светлая, терпкая и плотная. Чаще всего именно ее продают в супермаркетах.

### А запах!

Аромат корицы теплый, успокаивающий. Устройте сеанс ароматерапии в квартире. Оберните широкую свечу палочками корицы (используйте старые или бывшие в употреблении) и перевяжите веревкой, чтобы конструкция не рассыпалась. А теперь зажигайте и наслаждайтесь.

**Д. Усатов, народный целитель.**

**Если вы позавтракаете кашей, то зарядитесь энергией на весь предстоящий день.**

## НАЧИНАЙТЕ ДЕНЬ С КАШИ

✓ **Понедельник начните с гречневой.** Ее можно с вечера запарить в термосе кипятком, а утром добавить для вкуса тертое яблоко, грушу, размороженные ягоды. Гречневую кашу полезно запивать молоком или обезжиренным кефиром. Гречневая каша улучшает мозговое кровообращение и ночной сон.

✓ **Во вторник ешьте кашу из коричневого риса.** Она достаточно калорийна, поэтому овощи и фрукты к ней добавляйте по минимуму. Еще очень полезно в такую кашу всыпать пророщенные зерна пшеницы, а если добавить немного мякоти банана, то будет по-настоящему вкусно. Свежевыжатый

цитрусовый сок дополнит витаминную гамму и улучшит ее усвоение.

✓ **В среду отлично подойдет пшенка.** После вечернего запаривания в термосе ее можно 15 минут проварить в молоке с корицей и имбирем. Считается, что малина и ежевика - ягоды, наиболее хорошо сочетающиеся с пшенкой. Кашу запивайте зеленым чаем без сахара с чабрецом или зверобоем.

✓ **В четверг можете полакомиться овсяными хлопьями.** И лучше есть

их не чаще раза в неделю, иначе может повыситься хрупкость костей за счет вымывания солей кальция. Чтобы компенсировать его потерю, овсянку можно сдобрить кунжутными семенами. Геркулес сочетается с кефиром и медом. Полезно запивать такую кашу домашним хлебным квасом.

✓ **В пятницу ешьте перловую кашу.** Перловку, кроме запаривания с вечера в термосе, нужно утром проварить 20 минут. Заежьте кашу отварной тертой свеклой, политой лимонным соком. Запивать можно клюквенным морсом. В перловке много селена, который защищает сердечно-сосудистую систему.

**В субботу можно устроить разгрузочный день и посидеть на воде. А в воскресенье ешьте все, что душе угодно! С понедельника - опять каши. Их можно есть каждый день, только надо менять крупу.**

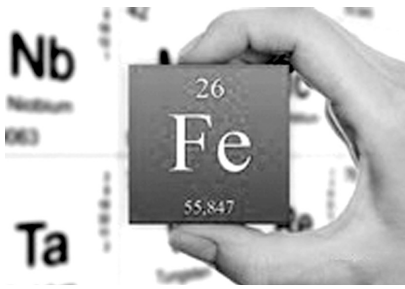


### Доктор гранат

✿ **При малокровии пейте гранатовый сок по 1/2-1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс - 2-4 месяца. Сделайте месячный перерыв и повторите курс.**

✿ **От энтероколита разотрите в порошок высушенную кожуру граната. Принимайте по 1/2 чайн. ложки порошка 3 раза в день.**

✿ **Мучает понос? Залейте 5 г кожуры граната 1/2 стакана кипятка, настаивайте 20 минут. Процедите. Принимайте по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день.**



**Возможно, вашему организму не хватает железа. Врачи утверждают, что дефицит этого микроэлемента испытывают многие люди, но даже не догадываются об этом.**

## УСТАЛ НА РОВНОМ МЕСТЕ?

**- Если уровень гемоглобина в норме, можно не беспокоиться?**

- Часто бывает, что гемоглобин в норме, а запасы железа уже истощены. Стопроцентное подтверждение такого состояния - низкий уровень ферритина. Развитию железодефицита могут послужить заболевания желудочно-кишечного тракта, а у женщин - гинекологические проблемы. Как показывает практика, железа недостаточно в организме у каждого третьего человека. Что касается симптомов, то лучше их не дожидаться. Любому человеку должен сдавать обычный анализ крови хотя бы раз в год. Чаше выполнять общий анализ крови и проверять уровень ферритина нужно, если вы начали чувствовать при обычной физической нагрузке необъяснимую слабость. Если к этому добавляются одышка, чувство нехватки воздуха в плохо проветриваемом помещении (хотя раньше вы спокойно переносили такую обстановку), предобморочное состояние, ломкость и истощение ногтей, выпадение волос, изменение вкуса (хочется есть сухую гречку или мел), пора идти к врачу. Чтобы определить причину железодефицита, необходимо пройти обследование. Женщинам в первую очередь идти к гинекологу, поскольку истощить запасы железа могут обильные менструации. Второй шаг - надо, как говорят в народе, «проглотить шланг».

Биопсия, которую проводят во время этой процедуры, поможет найти причину нарушения всасывающей способности желудка. Если она снижена, то человек не получает многие полезные вещества, в том числе и железо.

**- Значит, нужно лечить желудок?**

- Да, это так. Если всасывающая способность желудочно-кишечного тракта снижена, то сколько бы человек говядины или субпродуктов ни ел, организм получит железа меньше, чем надо. Невозможно восполнить его запасы с помощью одних лишь продуктов. Ни одна анемия не лечится только диетой, поскольку для лечебного эффекта железа в продуктах недостаточно. Некоторым пациентам врач назначает прием специальных препаратов. Тут тоже надо быть осторожным. От таблеток пероральной формы не будет: организм лишнее выведет сам. А вот внутримышечные и внутривенные инъекции могут вызвать переизбыток железа, а это опасно для здоровья. Поэтому нельзя заниматься самолечением, уколы необходимо делать строго по назначению и под наблюдением врача.

**- А как нужно правильно питаться при анемии?**

- Отвечу так. В продуктах животного происхождения содержится именно нужное железо, а еще незаменимые аминокислоты и белок, необходимый для того, чтобы железо встроилось куда нужно. В растительной пище тоже есть железо, но оно всасывается гораздо

хуже. Если у вегетарианца есть еще и какие-то сопутствующие проблемы со здоровьем, обязательно обнаружится железодефицит. Понятно, что злоупотреблять животным белком не нужно, но и полностью отказываться от мяса тоже плохо. Постоянно восполнять железо за счет синтетических препаратов - не выход. Железо в виде таблеток чужеродно для организма. По сути это агрессивный химический элемент, который может вызывать микроэрозии в желудке при всасывании. Одно дело, когда его назначает врач, и совсем другое, когда человек сам решил позидеться над организмом, заменяя еду препаратом.

Развитию железодефицита могут послужить заболевания желудочно-кишечного тракта, а у женщин - гинекологические проблемы.

**- Если анализ крови выявил высокий гемоглобин, о чем это свидетельствует?**

- Такое состояние организма называется симптоматическим эритроцитозом. В первую очередь он бывает у курильщиков из-за постоянного недостатка кислорода в тканях и у страдающих высоким артериальным давлением. Высокий гемоглобин сопряжен с риском опасных тромботических ситуаций. Поэтому необходимо обратиться к специалисту. Другой важный показатель - тромбоциты из-за риска кровотечений. Сейчас такое исследование в анализе крови обязательно. Не забывайте для профилактики сдавать хотя бы общий анализ крови. Это поможет вовремя обнаружить неполадки в организме. Берегите себя.

**Татьяна Р., врач-терапевт.**

### Кто под подозрением?

- ✓ **Слабый иммунитет** после гриппа, коронавируса, из-за приема препаратов, подавляющих защитные силы, провоцирует более быстрое образование налета - а это питательная среда для различных микроорганизмов. Они то и действуют разрушительно как на эмаль зубов, так и на окружающие их ткани десен.
- ✓ **При гастрите с повышенной кислотностью**, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни желудочный сок может попадать в полость рта. При длительном течении заболеваний кислота просто разъедает эмаль, лишая зубы защиты.
- ✓ **Для лечения гипертонии**, нормализации сердечного

## ПРОБЛЕМЫ С ЗУБАМИ? ИЩЕМ ПРИЧИНУ

**Тщательный уход за полостью рта еще не гарантия здоровья зубов. Кариес и пародонтит могут быть осложнением других болезней, не связанных с полостью рта.**

ритма врачи часто назначают препараты, которые провоцируют рост ткани десен. Это мешает хорошей чистке зубов. Другое побочное действие лекарств - сухость во рту. А значит, слюна уже не может эффективно выполнять свою антибактериальную функцию.

✓ **Эндокринологические заболевания** (сахарный диабет, гипотиреоз) приводят к изменению работы слюнных желез, снижению минерализации



зубов. Из-за этого зубы становятся более хрупкими, быстрее стирается жевательная поверхность, чаще развивается кариес.

### Что делать?

Нужно лечить основное заболевание, из-за которого страдают и зубы. И в это время посещать стоматолога для профилактического осмотра и гигиенической чистки раз в 3-4 месяца.





### А что еще?

Многие хронические заболевания (нервной, сердечно-сосудистой, кроветворной систем) меняют состав слюны. И она уже не может подавлять болезнетворные бактерии.

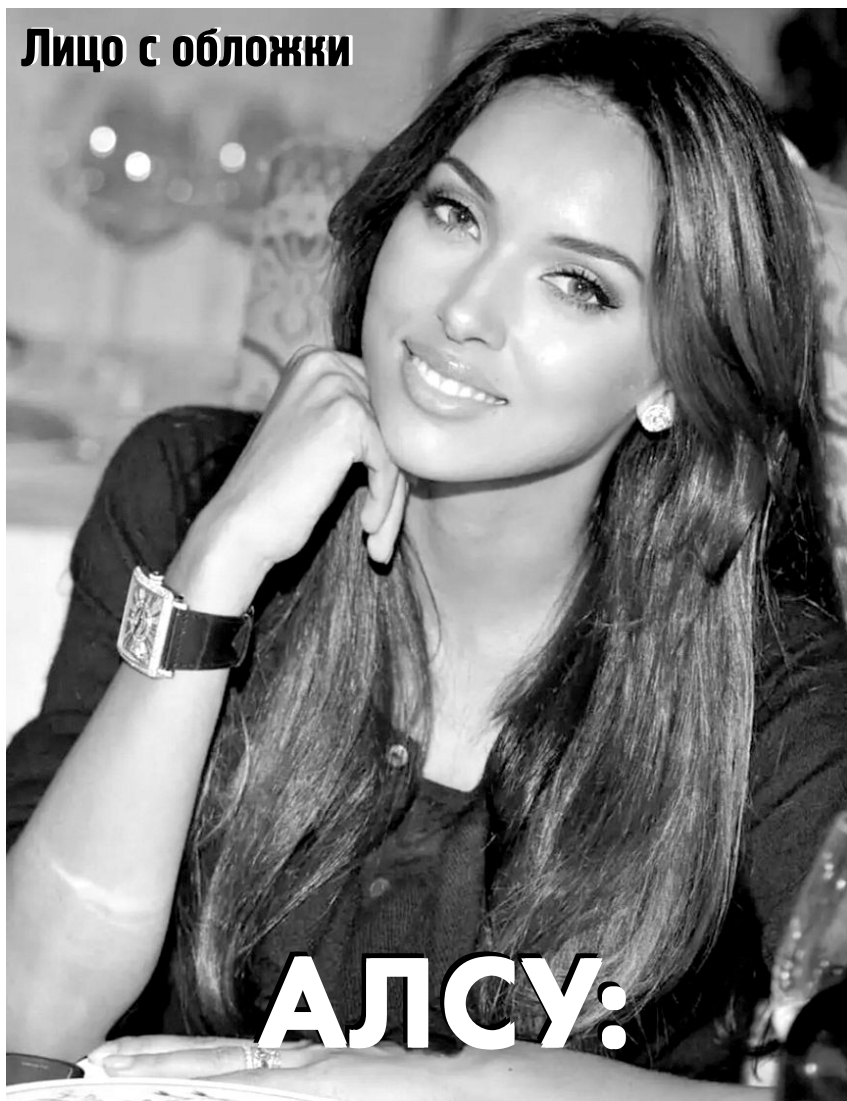
Заметить изменения в составе слюны просто. Появляются обложенность языка, налет на его спинке и корне. Он может быть серовато-белым, желтым, бурым. Также о том, что слюна не справляется, может рассказать отечность слизистой щек - она увеличивается в объеме, так что иногда щеку легко прикусить.

Кроме того, цвет слизистой с бледно-розового меняется на ярко-красный или синюшный. Могут наблюдаться потеря вкусовой чувствительности, постоянное ощущение сухости во рту.



Деньги за заложника					“Сестрица” тарани								<b>4</b>
Мальчишка в просторечии	 <b>1</b>		Моне-импрессионист		Езда по колдобинам	Звание, передаваемое по наследству	Полководец, взявший Измаил		<b>2</b>				
			Жесткий волос колоса				Уход за пальцами ног						
					Естественная “отбраковка”		Только снится при вечном бое						
	<b>Долг банку</b>	<b>2</b>	Ареал для волка в зоопарке									Артиллерист в русской армии	
						Мэри - само совершенство	Человек, что делится кровью						
Труд фило-софа		Мудрец в синагоге		<b>1</b>		Хмельное от Ивана Таранова						Чап-ток, “бодрящий” джин	
Соглашение между странами			<b>3</b>						Суб-продукт в рассольнике				
						Подставка для нот музыканта							
	Утренний наряд красотки	Бревенчатая крыша землянки		Сова или феникс	Ненецкий остров Сибири	“Посредник” меж Богом и людьми							
							Стольный град Египта			Река, текущая к Енисею		Ларец для святых мощей	
	Масляно-волоконная трава		Марево над лугом					Сыр с блондинкой на банке					
Церковная служба белым днем	Преступная группа заговорщиков					Морская, что не хрюкает							
	Кулацкий наемник	Виртуозный пассаж певичцы		Так раньше обращались к императору		Путешественник-датчанин Витус			Дом, где главное – рулетка			Презент, но более возвышенно	
					Ее ставит новокаин								
	<b>Бурундук, знакомый с Чипол</b>		Обращение к британцу		Крупный период истории		Крофт с лицом Джולי						Шерсть для одежды англичанки
					ДТП на шоссе		Предатель в окружении Отелло						
	<b>3</b>								Чувство игрока		<b>4</b>		
Производство текстильщика					Чин на флоте								
						“Зеркало” дорог							

Лицо с обложки



АЛСУ:

## «СЕМЬЯ — ЭТО ЕЖЕДНЕВНАЯ РАБОТА»

— Алсу, ваш новый альбом называется «Я хочу одеться в белое». Название вызывает ассоциации с главными героями прошлого и нынешнего года — врачами. Как вы пережили пандемию?

— Мы с первых дней соблюдали все меры предосторожности: это и маски, и проветривание помещений, и уборка со средствами дезинфекции, и максимальное ограничение в контактах.

И переживали, и переживаем за наших родителей, за близких, за друзей. Эпидемия не ушла. Поэтому без перегибов, но продолжаем ответственно подходить в семье к ситуации. Работать над песней «Я хочу одеться в белое» я начала год назад, когда никто еще не знал о нынешней ситуации. Когда осенью завершала работу над альбомом, поняла, что именно эта фраза хорошо отражает мое нынешнее состояние. Хочется смыть сложности, проблемы, оставить в прошлом эту боль — одеться в белое, чистое вместе с людь-

ми, которые потеряли своих родных и близких. Безусловно, главные герои года — врачи, которые работают на передовой. Во фразе «Я хочу одеться в белое» каждый человек найдет свой смысл. Я действительно считаю этих людей героями и преклоняюсь перед ними.

— У вас вышли новые песни, но вы отказались от участия в новогодних огоньках, в записях телепередач. Это меры как раз ради безопасности семьи?

— Именно на период съемок новогодних программ пришелся пик заболеваемости. И в это же время несколько наших близких знакомых находились в тяжелейшем состоянии из-за коронавируса. Поэтому я не могла себе позволить подвергать опасности наших родителей, детей. И постаралась исключить все риски принести в дом вирус.

— Шоу-бизнес сильно изменился с конца девяностых, когда вы

начинали. Когда сложнее стать звездой и почему?

— Конечно, многое изменилось. Сейчас в распоряжении молодых исполнителей больше возможностей быть услышанными — достаточно выложить ролик в социальных сетях. Для этого не нужна ни специальная команда, ни огромный бюджет. И если песня становится, как модно теперь говорить, вирусной, если ее подхватывают, то она буквально разлетается по сетям. Эти новые возможности (интернет, соцсети) — отличный шанс для мегаталантливых музыкантов быть услышанными. 20 лет назад это было для многих невозможно без особых связей или финансовых возможностей.

С другой стороны, при таком разнообразии, в том числе и программ для практически профессиональной записи на дому, доступности средств и площадок все равно есть обратная сторона медали. Раньше ценилось, когда исполнители имели музыкальное образование, вкладывали в строчки песни какой-то смысл. Не случайно огромное количество этих произведений звучат современно по сей день. А сегодня все это уходит на второй план. Чаще обсуждается, на какой площадке выложить песню, какой спецэффект использовать. Многие исполнители не имеют специального образования и часто даже не стремятся его получить. Это все негативные тенденции. Но при грамотном подходе можно быстро и качественно ворваться в мир эстрады и попасть на большую сцену.

— Модная песня в исполнении Алсу — это какая?

— Вообще я никогда не гонюсь за модой, пою музыку, которая мне по душе. Конечно, стараюсь идти в ногу со временем по современному звучанию, актуальным аранжировкам и т. п. И я по-прежнему серьезно отношусь к текстам — песня должна нести в себе какой-то смысл, позитивный посыл.

— В этом году «Евровидение» опять пройдет по нестандартным правилам из-за пандемии. Все чаще говорят о политической подоплеке голосования на этом конкурсе. Вы выступали там в 2000 году. Что-то подобное уже было?

— Все страны стараются поддерживать своих соседей и друзей. Элемент политизированности был, к сожалению, всегда. И в 2000-м голосовали за свой «лагерь», хотя мое второе место говорит о том, что и западные страны достаточно высоко оценили мое выступление — от них я также получила 12 баллов. Недоброжелательного отношения к нашей делегации не было.

Я была самой молодой исполнительницей (Алсу выступила в 16 лет) и членом других делегаций, организаторы меня только поддерживали. Кстати, мне понравилась песня, которая заслуженно победила в 2000 году — Fly On The Wings of Love.

— У вас в семье два подростка: 14-летняя Сафина и 12-летняя Микелла. Подростки теперь не играют в игрушки, предпочитая им ин-

**тернет. Как вы контролируете их общение в соцсетях?**

— Ограничить нахождение в интернете практически невозможно. К тому же на самоизоляции и общение с учителями, и выполнение заданий частично проходило в онлайн-формате. Что касается соцсетей, то у меня есть доступ ко всем страницам детей. У нас с девочками доверительные отношения. Пока мне не приходилось вмешиваться в контент, который они там публикуют, но такая возможность у меня есть. Если мне что-то кажется некорректным, то всегда обсуждаю это с Сафиной и Микеллой. Надеюсь, что мы с мужем правильно воспитываем дочерей, поэтому доверяем им в выборе друзей. Но наблюдаем со стороны.

**— Девочки учатся хорошо? Кто прилежнее в школе — Сафина или Микелла? Много ли у них дополнительных занятий?**

— Обе дочери учатся хорошо: на пятерки и четверки. Мы с малых лет объясняли девочкам, как важна учеба, поэтому никаких капризов по поводу занятий не было. Постоянно повторяю, что с каждым годом будет только сложнее и они должны быть готовы к тому, что придется работать еще больше. Кто прилежнее? Микелла у нас более творческая натура, обожает музыку, актерское мастерство.

В свободное от учебы время она пишет мелодии на свои же слова, играет на пианино, поет — в общем, погружена в занятия музыкой. Хотя и в точных науках — к примеру, в математике — она тоже сильна. Сафина же полностью сосредоточена на учебе — много читает, ей интересно углубленно изучать любимые предметы. Что касается дополнительных занятий, то де-

вочки изучают языки — французский, китайский, английский, испанский, иврит и, конечно, русский. Дополнительно занимаются физикой и математикой. Сафина окончила с отличием музыкальную школу по классу фортепиано, Микелла еще продолжает обучение. Также дочки посещают балльные и латиноамериканские танцы.

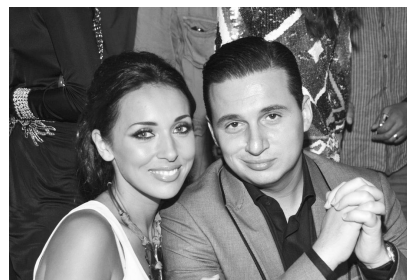
**— Недавно «Союзмультфильм» выпустил мультсериал «Енотки», где звучит песня в исполнении Микеллы. Она хочет стать, как мама, певицей?**

— Песня Микелле с самого начала понравилась, поэтому пела она ее с удовольствием — записала быстро, буквально за час. Дочка очень старалась, это был ее первый такой опыт. И по отзывам весьма успешный. Микелле это все очень и очень нравится.

У нее не просто есть мечта «стать певицей, как мама». Это ее мечта, цель, осознанный выбор — стать певицей. И она много занимается для этого — вокалом, речью, оканчивает музыкальную школу и уже планирует пойти на актерское мастерство. Горжусь, что у нее уже есть такие проекты — запись песни к мультфильму, работа в «Спокойной ночи, малыши!». Я вижу, что у нее есть все задатки и основания стать профессионалом.

**— Перечитала «Прямую линию с Алсу» в «Комсомолке», которая вышла ровно 20 лет назад. Вы тогда рассказали, что хрупкая от природы, при этом едите все, что захочется. Сейчас у вас, кажется, все тот же размер одежды. И никаких диет?**

— Мои параметры, как ни странно, действительно остались теми же. За это я благодарна генетике — мои ро-



**С мужем Яном Абрамовым**

дители в прекрасной форме. Мне не приходилось себя истязать сложными и строгими диетами. Но с годами осознала, что организм не железный и невозможно питаться только чипсами, гамбургерами, пить кока-колу. Эти эксперименты были 20 лет назад. Сегодня слежу за питанием, стараюсь, чтобы в рационе было много полезной пищи, а в графике дня есть занятия спортом. Всем, кто хочет правильно питаться, рекомендую книжку *We Are What We Eat* («Мы — это то, что мы едим»).

**— На той прямой линии с вами рядом был крутой телохранитель — он работал охранником у Пеле, Мэрайи Кэри. Вас преследовали фанаты? Тогда времена были опаснее, чем теперь? Сейчас вы тоже передвигаетесь под охраной?**

— Действительно, тогда у меня был телохранитель, которого очень хорошо знали все мои поклонники. Его звали Дэрон. Мы с ним до сих пор на связи. У меня был пик популярности, очень много гастролей. По России со мной ездили даже два охранника. Таковы издержки популярности. Это обычные и нормальные меры безопасности. Когда живешь публичной жизнью, то нужно быть готовым к разным ситуациям. Не всегда и не все уважают частную жизнь артиста. Сегодня со мной на мероприятиях всегда рядом Геннадий, которого очень любят все мои ребята из фанклуба. Кстати, Геннадий со мной работает уже больше 20 лет.

**— В марте 15 лет вашему браку — эту свадьбу называют хрустальной. Какие семейные правила и традиции все эти годы помогают вам жить счастливо?**

— Семья — это работа, очень непростая ежедневная работа. И многое, безусловно, зависит от женщины, от ее мудрости, умения и желания, чтобы дома было уютно, тепло, чтобы домой хотелось возвращаться после работы. Берегите друг друга и дорожите своими чувствами!

#### **ЛИЧНОЕ ДЕЛО**

Алсу родилась 27 июня 1983 года в Бугульме. В 15 лет у певицы вышло два первых сингла — «Зимний сон», «Иногда». В 2000-м году на «Евровидении» заняла 2-е место с песней Solo. Замужем за бизнесменом Яном

Абрамовым. У супругов трое детей: 14-летняя Сафина, 12-Микелла и 4-летний Рафаэль.



**С мужем и дочерьми**



## ВЕТЕР ПЕРЕМЕН ИЛИ КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

**Все люди разные. Кто-то легко расстается с привычным укладом жизни и смело движется дальше, а кто-то годами не решается хоть что-то изменить в своей жизни, хотя брзжит день и ночь о том, как все плохо... Вероятно, каждый встречал таких людей. А может быть и сам длительное время топчется по замкнутому кругу, не решаясь выскочить из него.**

**П**очему кому-то удается в течение жизни несколько раз изменить место работы, причем с каждым разом все удачнее, сменить место жительства и даже не в своей стране и, заметьте, не пожалеть об этом! Кто-то разрывает семейные отношения и строит новые, удачные и не жалеет о содеянном. Кто-то решает уволиться с работы и посвятить свою жизнь любимому делу, о котором мечтал долгие годы.

А кто-то, дождавшись пенсии, продолжает день за днем ходить на работу, на которой ему уже никто не рад. Да и сам он не рад, но дома остаться еще страшнее - страх одиночества поджидает в каждом уголке жилища.

Многие замечали, боязнь жизненных изменений усиливается с возрастом. По каким-то причинам перемены ассоциируются не с хорошим, а с плохим.

Объясняется все просто - довериться незнакомым обстоятельствам мешает страх перемен. У психологов даже есть специальный термин - неофобы. Так они называют трусишек, боящихся что-либо изменить в своей жизни.

Фобия - беспричинная, сильная степень паники, возникает у некоторых людей при определенных обстоятельствах. Последствия фобии - вегетативные нарушения. Люди, подверженные фобиям, прекрасно понимают, что их страхи не обоснованы, но ничего не могут с собой поделать.

В некоторых случаях страх ново-

го так парализует, что нет сил принимать верные решения. Организм этому верит и дает сбой. Наступают проблемы со здоровьем. Люди, страдающие боязнью перемен, нередко жалуются на одышку, учащенное сердцебиение, даже боли в сердце, рассеянность, дрожь, головные боли, ступор. Небезобидные симптомы называются кардионеврозом и от него до сердечного приступа совсем недалеко.

Согласитесь, чем так изводить себя, проще принять ситуацию и идти дальше. Тем более, что впереди вполне вероятно не все так уж плохо.

К счастью, большинство людей, зная о предстоящем не очень желательном событии, вначале испытывают страх, но через некоторое время принимают верное решение.

Как же победить страх перемен? Важный совет - успокойтесь и проведите глубокий самоанализ:

- вы должны понять, какие факты перемен вызывают страх;
- подумайте, смогут ли они нанести вам вред или вы все придумали;
- спланируйте действия, которые помогут не допустить или устранить возможные неприятные события.

Но ведь не всегда перемены ведут к худшему. Может быть, приняв их, вы наоборот, сделаете свою жизнь лучше? Не будете ли вы через некоторое время горько сожалеть об упущенных возможностях?

### КТО ЖЕ ПОДВЕРЖЕН НЕОФОБИЯМ?

**1. Консерваторы.** Они живут по

определенным принципам, у них четкие устои и традиции. У консерваторов нет желания что-то менять в жизни, так как перемены нарушат покой, внесут сумятицу в устоявшееся спокойное течение жизни.

**2. Нерешительные люди.** Эти жертвы неофобии подозрительны и мнительны. Они не в силах справиться с разнообразными задачами, которые непременно принесет «ветер перемен».

**3. Люди с низкой самооценкой обычно унылые и не в обиду им сказано - ленивые.** Уныние и лень плотно захватывают их в плен, убаюкивают и не дают им что-то менять в жизни.

**4. Тревожные люди.** Повышенная тревожность лишает радости жизни. Бедняги не замечают прелестей жизни, а только и делают, что ждут надвигающуюся опасность. О каких переменах тут говорить?

**5. Люди, не желающие нарушить зону комфорта.** К этой группе относится немало людей. У них, в принципе, все в порядке, им удобно в своем уютном гнезде. Они считают себя защищенными от внешних изменений, поэтому перемены представляют для них угрозу, ведь они сломают уютное гнездышко!

Неофобы не решаются поменять работу или уволиться и стать «вольным художником». Они тянут огромную ношу профессиональных нагрузок, жалуются окружающим на низкую зарплату, нелюбимую работу, но ничего не меняют в своей жизни. Еще одно важное наблюдение - такие люди испытывают сильную тревогу перед новинками технологического прогресса, с трудом принимают новую информацию, не желают менять традиционный неэффективный метод работы на более продвинутый, создавая, таким образом, трудности в работе не только себе, но и коллегам.

Переезд в другой город, не говоря уже про смену страны для неофобов немислим. Даже изменение дизайнера жилища они принимают в штыки. Неудивительно, что многим из них сложно заводить новые знакомства. Поэтому кто-то так и не создал семью, а кому-то проще существовать в несчастливом браке, чем подать на развод.

К какому бы типу мы не относились, надо постараться что-то поменять в себе в лучшую сторону. Ведь перемены в жизни помогают увидеть мир с другой стороны, делают нас смелее и свободнее.

Есть хорошее выражение: «Не тормози жизнь: победи страх!»

Не замыкайте круг своей жизни излишним беспокойством, трезво оценивайте ситуацию и смело окунитесь в бушующий водопад жизни!



**Довольно часто появление ребенка, последующие заботы о нем становятся тяжелой ношей - по крайней мере, для отца.**

**П**о мнению психологов, лишь 30% представителей сильного пола подходят к родительству осознанно. Остальные 70% осознают свою роль в этом вопросе, когда ребенку исполняется 3 года.

#### «РЕБЕНКА МНЕ НАВЯЗАЛИ»

«Когда в моей жизни появилась Инна, я уже был давно и крепко женат, - рассказывает 40-летний Кирилл. - Всегда думал, что мой брак - как мощная крепость. Оказывается, ошибался. Инна оказалась так непохожа на мою супругу - легкая, воздушная. Как в нее можно было не влюбиться? Надежд я никаких не давал: сразу объяснил, что у меня семья и двое детей, оставлять которых я не собираюсь. Сначала Инну все устраивало, но спустя год она стала намекать, что ее не устраивает роль любовницы. Ей хотелось большего. Но я-то этого не знал... Доверял ей. В итоге потерял контроль, а через месяц девушка объявила, что беременна. Я всегда считал себя порядочным человеком, поэтому от ребенка отказываться не стал, но и жизнь свою из-за нового статуса разрушать не хотел. Инна была другого мнения. Благодаря ей вскоре об интрижке узнала моя жена и подала на развод. Двое подросших детей стали считать меня предателем, какое-то время со мной даже общаться не хотели. На фоне всего этого рождение младшего сына не стало радостью для меня. Да, я помогаю ребенку, обеспечиваю его материально, но с Инной мы расстались. К общению с сыном меня не тянет... Не покидает неприятное чувство, что его мне навязали».

#### «ПРО СВОИ МЕЧТЫ ПРИШЛОСЬ ЗАБЫТЬ»

Никита, 38 лет: «После свадьбы честно сказал жене; еще несколько лет о потомстве я точно не готов думать. К тому же это было как раз то время, когда я развивал собственный бизнес. Все силы уходило на это, и я не был уверен, что меня хватит на что-то еще. Жена же считала иначе. Я понимал: она права, но не мог пойти против собственных желаний. В какой-то момент даже стал переживать, не подстроит ли любимая "киндер-сюрприз". Но жена уверяла: она принимает противозачаточные таблетки, и промаха быть не может. Но промах все же случился. Спустя девять месяцев я стал отцом дочки. Я люблю ее всем сердцем и все же до кон-



## ОТЕЦ ПОНЕВОЛЕ

ца не могу простить супругу за этот шаг. Бизнес пришлось продать конкурентам - он отнимал слишком много времени и денег, которые я предпочел вложить в покупку новой квартиры, побольше, ведь нас теперь трое. Про собственные мечты пришлось забыть. Надеюсь, что на время, но пока не уверен».

#### «МЕНЯ ОБМАНУЛИ!»

«Первый вопрос, который я задавал женщинам на сайте знакомств, - про личную жизнь, - рассказывает Константин, 44 года. - Это и понятно: в нашем возрасте чаще всего уже что-то есть за спиной - бывший муж, дети. Но, когда я спросил об этом Алену, она заявила, что абсолютно свободна. Ей было 37 лет. Наш роман развивался стремительно, и я уже готовился сделать Алене предложение, как вдруг... Во время очередного свидания любимой позвонили. Ее выражение лица тут же изменилось на тревожное, а спустя минуту разговора она расплакалась. "Пашка руку сломал...", - нехотя объяснила она. Оказалось, Пашка - это ее шестилетний сын от первого брака. Он жил попеременно то с отцом, то с матерью. На мой вопрос, почему Алена не сказала о ребенке, та честно ответила - боялась, что меня это не устроит. Помню, давно я себя так паршиво не чувствовал. Я ведь любил ее и доверял ей, а меня обманули! Самое обидное, что я не имел ничего против чужих детей, так что в этом обмане не было никакого смысла. Хотите знать, чем все закончилось? Мы расстались. Я так и не смог простить ей эту ложь».

#### «А У НАС ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ ПРАВИЛ»

39-летний Максим признается:

«Скажу честно, наш брак трещал по швам. Четыре года семейной жизни дали нам с супругой понять, насколько же мы разные люди. Мы расходились во мнениях буквально по всем вопросам. Я даже всерьез подумывал о разводе, когда Настя вдруг предложила: "Давай родим ребенка!" Я не мог ответить однозначно, хочу ли этого, но жена была так убедительна. И я согласился. Не думал, что это может сработать, но у нас все так и вышло. После рождения Артема я вдруг понял, что такое настоящая семья. Пришло осознание: над отношениями нужно работать вместе. Ребенок настоящему сплотил нас, хотя поначалу и казался лишь попыткой решить проблемы, возникшие в браке. Знаю, многие говорят, что, если в отношениях трещина, ребенок ее только увеличит. Наш случай, наверно, исключение из правил».

#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Идеальный вариант – когда мужчина самостоятельно приходит к мысли о том, что хочет ребенка. Он к этому готов и понимает всю ответственность. Почти понимает. В иных случаях, если решение принимается женщиной, велика вероятность, что мужчина так и не примет малыша как свой осознанный выбор. Часто возникают проблемы во взаимодействии отца с ребенком. Некоторые еще больше укрепляются в мысли о том, что к родительству они не готовы. Что с этим делать? Лучше не доводить до такой ситуации. Ребенок сам по себе не способен спасти брак, также как и не способен привязать к себе любимого человека.**

## Как я похудела

# КАК ХУДЕЮТ ЗВЕЗДЫ ПОСЛЕ 45

С возрастом худеть становится сложнее. Однако многие звезды бросили вызов лишнему весу и обрели стройную фигуру после 45 лет. Пора брать с них пример!

## Алла Пугачева – минус 20 кг НОРМАЛИЗОВАТЬ РЕЖИМ СНА



**П**ри마донна российской эстрады не устает удивлять поклонников стройной фигурой, однако секретами похудения делиться не спешит. Известно, что она следит за питанием - шеф-повар любимого ресторана Пугачевой рассказал, что та ест в основном растительную пищу и рыбу. Также певица практикует разгрузочные дни, которые помогают поддерживать вес в норме и очищают ЖКТ от шлаков и токсинов. А еще Алла Борисовна изменила режим дня, и это положительно сказалось на весе. Она ложится спать до 23:00 и отдыхает не менее 7-8 часов. Благодаря этому налаживается обмен веществ, а пища лучше усваивается.

### КАК ПРАВИЛЬНО СПАТЬ

Давно доказано: люди, которые спят менее 6 часов в сутки, чаще других страдают от лишнего веса.

- Придерживайтесь графика сна - ложитесь и вставайте в одно и то же время. Так вы будете чувствовать себя бодрой и отдохнувшей весь день, а лишние килограммы не дадут о себе знать.

- Легкая физическая нагрузка

перед ужином ускорит процесс жиросжигания во время сна. Подойдут приседания, отжимания, упражнения на пресс.

- Утром, прежде чем встать с постели, положите под ягодицы подушку и потянитесь вверх, вперед, в стороны. Это поставит кости таза и внутренние органы в правильное положение, и процесс похудения ускорится.

Диана Потапова, сомнолог: «Во время сна - примерно с 12 ночи и далее каждые 2-3 часа - вырабатывается гормон соматропин. Он способствует увеличению мышечной ткани, запускает регенерацию и омоложение тканей, повышает защитные силы организма. После 40 лет выработка соматропина уменьшается, поэтому не жертвуйте ночным отдыхом ради других дел. Кроме того, 8-часовой сон способствует секреции лептина - гормона насыщения, и снижает выработку грелина - гормона голода. Однако в данном случае больше не значит лучше. Люди, которые спят более 9 часов, чаще других страдают от сердечно-сосудистых заболеваний».

Татьяна Устинова –  
минус 100 кг

## ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ – ОДНО БЛЮДО

К врачам Татьяна Устинова обратилась, когда вес перевалил за отметку 189 кг. Писательница страдала от одышки, ночных кошмаров, отеков, проблем со здоровьем становилось все больше. Строгие диеты были для нее невозможны. Устинова записалась к специалистам, которые составили программу питания для восстановления здоровья. Никаких быстрых мер, изнуряющего спорта, жестких диет. «Я просто медленно сокращала объем пищи. И за один прием ела только одно блюдо», - рассказывает Татьяна. Сначала было нелегко, а потом организм привык к более скромным порциям. Весь процесс занял, ни больше ни меньше, семь лет, но и похудела писательница внушительно - на 100 кг!

### ЧЕМ ПОМОГУТ ВРАЧИ

Прежде чем начинать борьбу с лишними килограммами, важно установить их причину (особенно когда человек набирает вес стремительно).

Пройдите обследование у эндокринолога. Часто прибавка в весе является нарушением гормонального фона. А без его восстановления похудение невозможно. При необходимости врач-эндокринолог направит вас к другим специалистам (гинеколог, гастроэнтеролог, флеболог).



Обратитесь к диетологу. Он поможет правильно сформировать рацион. Готовьте полезную пищу самостоятельно, избегайте образа в меню. Тогда не возникнет соблазна съесть что-нибудь вредное.

Не лишним будет записаться к психологу. Позитивный эмоциональный настрой во время похудения очень важен!

## Надежда Бабкина – минус 22 кг **ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ**



Однажды Надежда Бабкина призналась журналистам: «На диетах я больше не сижу». А когда звезду спросили, как же ей удалось так быстро похудеть, та призналась: помогло интервальное голодание по системе 16/8. При таком типе питания есть можно в течение 8 часов в сутки. Например, если завтрак был в 9:00, то поужинать нужно не позднее 17:00. Остальное время разрешается пить чистую негазированную воду и травяной чай. Задача не так сложна, как кажется на первый взгляд, ведь в 16 часов голодовки включен ночной отдых.

### **КАК ПРИМЕНИТЬ НА ПРАКТИКЕ**

Важно подготовить организм к интервальному голоданию, чтобы не возникло проблем во время похудения.

- Постепенно (в течение 14 дней) уберите из рациона весь фастфуд, сладости и мучное, жирную, жареную пищу и проведите детокс.

- Ваш рацион должен состоять из продуктов, богатых белком и клетчаткой. Сократите тяжелую пищу (свинина, говядина, баранина), а в качестве источников жиров выбирайте скумбрию, авокадо, растительные масла.

- Завтрак сделайте легким (овсяная каша и натуральный йогурт), а на обед ешьте сложные углеводы - цельнозерновой хлеб с салатом и ломтиком рыбы, приготовленной на пару.

Валентина Чернова, диетолог: «Такая схема питания безопасна для здоровья. Вы даете организму все необходимые микроэлементы и оставляете ему время на очищение от токсинов. Во время интервального голодания инсулин снижается, налаживается выработка гормонов роста, улучшается регенерация тканей, а жировая прослойка начинает уменьшаться. Если голодать 16 часов вам сложно, уменьшите этот период до 14 часов. При некоторых

заболеваниях (например, при сахарном диабете) данный режим питания противопоказан». Обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом перед тем, как начать практиковать голодание.

## Роза Сябитова – минус 20 кг **ДИЕТА, СПОРТ И ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ**

Методику похудения для Розы Сябитовой специалисты разрабатывали индивидуально. Ей пришлось кардинально изменить питание, сократить калории и полностью отказаться от соли. Телеведущая считает, что высоких результатов можно добиться, если подойти к вопросу похудения комплексно. Нужно избавиться от «пищевой мусора», подобрать комфортные спортивные занятия и настроить себя на хороший результат. В таком случае вас ждет успех.



### **УБИРАЕМ ИЗ РАЦИОНА СОЛЬ**

Отказаться от соли для многих - непростая задача. Вот как это можно сделать.

Сократите в рационе количество соленых закусок, консервов и снеков, меньше присаливайте домашние блюда. Кетчуп и другие покупные соусы лучше замените домашними. Организм должен постепенно отвыкнуть от соленых продуктов. В салаты и вторые блюда вместо соли добавляйте лимонный сок с оливковым маслом, сухим чесноком, специями или молотыми водорослями.

Обязательно ешьте овощи - они

заполняют желудок, предотвращают переедание.

- На бессолевой диете из организма уходит в первую очередь вода. Но стоит вернуться к привычному питанию, и лишние килограммы не заставят себя ждать. Также такую диету нельзя сочетать с приемом диуретиков или слабительных.

## Елена Степаненко – минус 42 кг **ДРОБНОЕ ПИТАНИЕ**

Постройневшей и помолодевшей Елена Степаненко вышла в свет после развода. Свои секреты красоты артистка держит в тайне. Но в прессу просочилась информация, что похудела она в баварской клинике, а дома поддержала результат, полностью скорректировав питание. Порция должна уместиться в ладони, питаться нужно дробно, сладкое и мучное придется исключить - вот основные советы диетолога, которые Степаненко соблюдает беспрерывно, хотя ей бывает нелегко.

Иногда случаются моменты слабости. Артистка призналась: когда ей хочется съесть что-нибудь вредное или калорийное, она не отказывает себе и ест, но не глотает, а пережевывает и выплевывает. Мозг получает сигнал от вкусовых рецепторов и перестает требовать запретную пищу.

### **ЧТО ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ**

Если вы хотите похудеть при помощи дробного питания, обратите внимание на эти нюансы.

1. Разделите суточные калории на 5-6 приемов пищи, должно получиться 200-300 ккал на один раз.

2. Раз в неделю устраивайте «утреннее голодание» - первый прием пищи в этот день будет приходиться на обед.

3. В сутки необходимо выпивать не менее 1,5 л воды. Причем пить воду лучше до 18 часов, чтобы не было отеков.

4. Если возникает желание съесть что-то запретное, сделайте это. Но не забудьте «отработать» лишние калории в спортзале.





# БОДИПОЗИТИВ

## Мое тело - мое дело!

Легко говорить другим: «Просто прими свое тело», когда у самого нет проблем с лишним весом. На деле все сложнее.

Сколько себя помню, я всегда была пухленькой. Одноклассники дразнили меня, а я жутко комплексовала. Часто приходилось драться с мальчишками, чтобы они от меня отстали. Родителей вызывали в школу, со мной проводили воспитательные беседы. В институте было полегче: никто не обзывался, но я все равно замечала осуждение в глазах других. Однажды, обедая в известной сети фастфуда, я услышала, как компания молодых ребят смеется надо мной. «Смотри, какая хрюшка! Еще и бургер жует. Да по ней спортзал не плачет, а рыдает просто!». В тот момент мне хотелось провалиться сквозь землю.

Я не могла избавиться от лишнего веса - никакие тренировки и диеты не помогали. Оставалось только принять себя такой, какая я есть.

### ПЕРВЫЕ ШАГИ

О бодипозитиве я узнала благодаря одной активистке в социальной сети. Она стала самой первой моей вдохновительницей. Вскоре я вступила в группу, посвященную этой теме, а затем подписалась на представителей движения в «Instagram». Смотря на пухлых девушек, которые выкладывают свои не ретушированные фотографии, я удивлялась их смелости. Они восхищали меня. Не верилось, что я когда-нибудь тоже так смогу.

Бодипозитив очень меня заинтере-

ресовал, поэтому я стала покупать книги об этом явлении. Так я узнала, что движение затрагивает не только толстых людей, а вообще всех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты. Не переживать по поводу своих шрамов, седины, пигментных пятен, растяжек - все это тоже бодипозитив. Некоторые знакомые, узнав о моем новом увлечении, хмыкали: «Тебя вдохновляют женщины с небритыми подмышками и нечищенными зубами? Ну-ну!» Честно говоря, не знаю, откуда пошел этот миф. Бодипозитив предполагает любовь и бережное отношение к телу, в том числе гигиену. Если вам не хочется мыться и ухаживать за собой, то вы далеки от бодипозитива, поверьте!

### ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ

Слоган «Мое тело - мое дело!» я распечатала и повесила в своей комнате. Общаясь с «нестандартными» девушками, я осознала: мне не нужно меняться ради одобрения других людей. И я имею полное право красиво одеваться, носить каблуки и вкусно есть - также как и все остальные. Для меня стало открытием то, что более совершенное тело не сделает мою жизнь лучше и уж точно не сделает меня любимой. Забота о себе и уважение - вот, что мне было нужно.

Помню, как я впервые надела

**Бодипозитив - социальное движение, которое появилось в 1996 году. Американки Конни Собчак и Элизабет Скотт создали организацию «TheBodyPositive», чтобы помочь женщинам полюбить свою фигуру.**

платье с глубоким вырезом и пошла в ресторан одна. Заказала дорогое вино, вкусный десерт и ела его с наслаждением. Мне было наплевать, как это выглядит со стороны. Когда я расплачивалась, взглянула на других гостей. И с удивлением поняла, что никто не тычет в меня пальцем и не смеется. Вообще никому до меня нет никакого дела. Надо же...

Со временем я научилась знакомиться и общаться с людьми, не гадая при этом, осуждают они меня или нет. Я могла сама пошутить про свой вес, чтобы разрядить обстановку и показать: я не переживаю по этому поводу. У меня все хорошо.

### НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

Поддержка других участниц движения помогла не поддаваться мрачным мыслям, которые время от времени появлялись в моей голове. Особенно тяжело было начинать вести собственный блог и выкладывать фотографии в полный рост (и вес). Но я понимала, что только так смогу окончательно и бесповоротно распрощаться с комплексами. Комментарии были разными - и позитивными, и негативными. Нередко девушки писали: «Ты вдохновляешь меня. Спасибо!» После этого появлялось такое приятное чувство - не передать словами. Я долго привыкала к мысли, что могу нравиться людям, несмотря на лишние килограммы. Я рада, что у меня получилось это.


Прошло уже несколько лет с моего знакомства с бодипозитивом. За это время у меня выработался новый взгляд на жизнь. Я научилась быть самой собой и перестала завоевывать любовь окружающих. Обрела новых друзей и стала увереннее в себе. Выбросила все черные мешковатые кофты и балахоны, сделала свой гардероб ярким и запоминающимся.

Конечно, я не призываю вас есть все подряд и не заботиться о здоровье. Концепция бодипозитива другая: зачем сидеть на изнуряющих диетах и ненавидеть свое тело, если можно научиться жить в гармонии с ним, заботясь о своем здоровье?

Евгения Жуйко.



# Ваш любимый сканворд

Спутник Урана	Армейская Библия	Пиджачок "Сердце Алтая"	Трубочка врача Исландская проза										
Муж. сорочка				Родина царицы Нефертити	Оплот		Толстый обрубок	Полюса					
Сабелька					Созвездие			Хлеб — всему...					
			Слуга Атоса Лапа моржа				Враг Отелло Спецназ милиции						
Срывается с тетивы				Беляш Оперный голос									
...Клаус				ПАЛ и... "Ко мне...!"				Хряк-евнух				"...моя", Киркоров	
ВАЗ-2121			Парад Птица "в руке"				Вереница телег Казачье село						
Способность к маскировке	Выемка в скале Бег лошади				Костяк								
			Звук, когда ветки ломаются				Парадиз Первый блин						
	Король рэги Думы	Фа, соль Доктор у Стивенс.			А — добро, К — ?				Пористое печенье				
			Сорт яблок										
	Типографский шрифт				Сибирский валенок			Лоб по старинке				Выделанный уголь	
							Талон из кассы Буква (устар.)						
	Клавиша Близость	Путешественник	Мчалась за грязнулей				"Москвич" Приток Урала Туловище Открыт. карета						
	Поездка по волнам	Отриц. заряженный ион		 <b>Мебель с ящиками</b>									
Морская птица					Греч. совет "Венг. танцы"			В это хочется верить	Иудейский царь-злодей	"Падший ангел", певичка			
...Алфедорова			Верх побега Лорд-депутат			...Томисвилли Крик в лесу							
Потуга					Дворянин из грузин								
			1					Портовое строение					
Колечко спирали	Святылище античного храма				За нее рабы боролись								



# АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ

**Нет, и ничего не может быть в мире ужаснее войны. Но даже в тяжелое военное время есть место простым, независимым от нации, человеческим ценностям: любви, состраданию, взаимопомощи.**

**С** Дитером мы познакомились в международном студенческом палаточном лагере. Голубоглазый парень с белыми, как снег, волосами, веснушчатым носом и смешными оттопыренными ушами смотрел на меня, не сводя взгляда, и всюду следовал по пятам, но заговорить не решался - стеснялся. Надо же, среди немецких студентов тоже есть скромники, а нас все учат, что Европа раскрепощенная! Дитер помогал мне во время моего дежурства, в походах всегда поддерживал. Постепенно я привыкла, что он всегда рядом. Для меня разговоры с ним были отличным шансом потренировать свой немецкий. Да и общения мне не хватало - в том году я

потеряла бабушку, которая меня воспитала и заменила рано умершую мать. Дитер сумел заполнить пустующее место в моей душе, сгладить боль утраты. Расставшись, мы переписывались каждый день, летали друг к другу в гости, пока не закончили каждый свой институт. А потом решили пожениться.

### В ПУТЬ

Я упаковывала чемоданы, рядом крутился младший брат:

- Юлька, ну зачем ты полетишь в эту Германию? Сдался тебе этот Дитер. Он же фриц! Наш прадед из-за фашистов кровь свою проливал, а ты замуж за немца собралась!

Потрепав братишку по кудрявой

гриве волос, я лишь улыбнулась:

- Сердцу не прикажешь! Дитер - очень хороший и добрый человек. Он любит меня. А уж немец он или нет - это неважно.

Передо мной стояла сложная задача: тщательно отобрать то, что нужно взять с собой. Чемодан-то не резиновый! Но одну вещь я точно не оставляю: небольшой деревянный ангел, детская игрушка. Его хранила моя бабушка со времен войны, им играла моя мама, потом я. От времени дерево немного потрескалось, лак облупился. Буквы, написанные на нем, стерлись - прочитать их было трудно. Но все равно этот ангел был самой удивительной игрушкой, которую я когда-либо видела. И главное - это была память о бабушке. Я достала ангела из коробки и бережно положила в чемодан.

### НОВАЯ СЕМЬЯ

Дитер встречал меня в аэропорту. Мы погрузили чемоданы в машину и отправились в путь. Его семья жила в небольшом городке неподалеку от Берлина. Ехать нам предстояло чуть больше получаса. Конечно, я волновалась. Мне предстояло впервые познакомиться с родителями Дитера и всей его родней. Да тем более в качестве невесты, почти жены.

К моему приезду готовились. Я знала, как немцы скупы на застолья (не то что наш пир горой), но обилие блюд на столе меня удивило. Как и радушие, с которым меня встретили. Родители Дитера оказались милейшими и очень веселыми людьми. Была еще его сестра, ее муж, племянники, тетка и бабушка Магда, которой было больше девяноста лет. Старушка сидела в кресле-каталке, ее ноги были укутаны клетчатым пледом. Казалось, ничто происходящее ее не интересует. Пригласили к столу. Признаться, я порядком проголодалась с дороги. Жаль, что бабушки рядом со мной нет. Ей бы семья Дитера обязательно понравилась. Я спустилась вниз, раскрыла свой чемодан и достала деревянного ангела. Пусть эта частичка моего самого дорогого человека будет рядом, когда другой мой любимый человек официально объявит своим близким и всему миру о нашей помолвке. Я поставила ангела на стол, рядом с приборами. И вдруг сидевшая рядом со мной фрау Магда оживилась и протянула руку. На немецком, глотая слюги, она попросила посмотреть игрушку поближе. Мне не хотелось никому давать в руки ангела, но отказать было невежливо. Фрау Магда гладила ангела своими пергаментными пальцами, переворачивала деся-

тый раз, наконец остановилась на полустертых буквах. Ее руки дрожали, по лицу текли слезы, губы что-то шептали. Мы не могли понять, что происходит. Дитер побежал за бабушкиными каплями. Придя в себя, фрау Магда спросила, откуда у меня эта фигурка. Она его узнала! Я ответила, что игрушка принадлежала моей покойной бабушке. Когда она была маленькой, во время войны ей подарил этого ангела немец, остановившийся в их доме на ночлег. Эту историю я слышала от бабушки сотни, если не тысячи раз. И знала наизусть каждое слово - как будто сама была участницей тех событий.

### ПАМЯТЬ ПРОШЛЫХ ЛЕТ...

Бабушка Катя родилась в простой сельской семье: отец Кузьма Петрович работал лесорубом, мать Анна Николаевна была дояркой. Когда началась война, бабушке едва исполнилось три года. Помимо нее, в семье было трое сыновей. Все они остались с матерью: Кузьма Петрович ушел на фронт добровольцем. Как ни отговаривала его жена, как ни умоляла не бросать их на произвол судьбы, Кузьма был непреклонен: это его долг, и все тут. «Вот увидишь, разобьем фрицев в два счета. Пусть знают, как на нашу землю соваться! Ты и оглянуться не успеешь, вернусь к тебе и детям, обещаю!» - были его последние слова. Но прошло два года, а война все не кончалась. Письма - долгожданные треугольнички - приходили все реже и реже. А потом на смену им пришла похоронка... Кузьма Петрович погиб в бою. Анна совсем сникла.

Село опустело: мужчины ушли на фронт, остались старики да дети малые, да несколько баб молодых. Есть было нечего, голод. Не то что курицы - кошки или собаки не сыскать. Анна с четырьмя детьми питалась картофельными очистками, по одной штучке на человека.

- Клеб! Клеб! - маленькая Катюшка сжимала и разжимала крохотную ладошку, выпрашивая у матери хлебную корочку.

- Да где ж я тебе его возьму! - слезы накатывались на глаза Анны Николаевны. Она совала дочери ключ, чтобы та могла его сосать и хоть как-то отвлечься от голода. А сама шла перебирать вещи: что можно было продать или обменять на провизию. Золото, посуда, овчинный полушубок - все уже давно отдано. Сарай разобрали на дрова. И все равно в комнате было холодно, а топить нечем. Только пять небольших поленьев в углу береглись на черный день. Хотя, казалось, черные дни тянулись уже давно и не было им конца.

На крыльце послышался кашель. Шаги деда Трофима, а с ними рядом другие, чужие. Сердце Анны тревожно забило. Она загнала детей на печку, закрыла занавеску и отворила дверь.

- Доброго здравия, хозяйюшка! - дед Трофим обвел взглядом избу.

- Да какое уж там здравие! Лишь бы не помереть, - огрызнулась Анна.

- Ну что ты, что ты... Вот, принимай немецкого гостя на постой. Сказали, недели две в нашем селе стоять будут.

- Фрицы!!! - донесся мальчишеский возглас с печки. Дед Трофим сердито зыркнул на занавеску.

- Да ты что, рехнулся, старый?! - Анна всплеснула руками. - Какой постой? Места нет, в доме ни крошки хлеба. Сами с голоду помираем.

- Ну, это не обсуждается! - дед вышел со двора, а у порога, переминаясь с ноги на ногу, остался стоять высокий блондин лет двадцати трех, во вражеской форме, с веснушками на носу и голубыми, совсем еще детскими, глазами. Дети слезли с печки, но подходить к незваному гостю не решались. И тут самый старший вдруг бросился на него с криком:

- Фриц проклятый! Это ты моего папу убил! Я тебя зарежу, зарежу!

Немец поймал детскую руку с занесенным перочинным ножиком, аккуратно взял холодное оружие и положил на стол.

- Я есть Франц, я не есть Фриц! - улыбнулся гость. Он снял из-за спины рюкзак и начал выкладывать на стол банки тушенки, сухари, конфеты и даже сгущенное молоко. Дети смотрели на все, вытаращив глаза. Такого пирса они с роду не помнили.

### СПАСЕНИЕ

Так и зажили. Франц вставал рано, шел в лес рубить дрова, потом топил печь, помогал по хозяйству. В доме появилась картошка, хлеб, молоко. Запахло вкусной едой. Анна перестала коситься на Франца, уже за спиной не называла его ни фрицем, ни фашистом. Дети его уже не боялись. На ломаном русском он разговаривал с ними, играл во дворе. Впервые за два года войны Анна слышала детский смех. Из всех Франц особенно выделял Катюшку. Он рассказал Анне, что дома его ждет молодая жена Магда и маленькая дочка Зельда - такая, как Катюша. Франц их очень любит и ждет не дожидается окончания войны, чтобы быть вместе. Мужчина достал из рюкзака игрушку - красивого деревянного ангела - и протянул девочке:

- Эту игрушку мне дать дочь Зельда. Теперь этот ангел охранять тебя.

Катюшка играла с ангелом с утра до вечера, не расставалась с ним ни на минуту. Это была ее единственная и самая любимая игрушка.

Настал день прощания с Францем. Отряд немцев должен был покинуть их село и двигаться дальше. Анна с детьми вышла на улицу, посмотреть, как будут уезжать фрицы. В одну секунду все изменилось. Раздались выстрелы, показались языки пламени - горели избы. Командир приказал немцам с уходом стереть село с лица земли. К ним подъехал на лошади солдат и что-то кричал на незнакомом языке, потом несколько раз выстрелил. Схватившись за грудь, Анна осела на землю.

- Мама, мама! - закричали мальчишки, но тут же сами упали замертво. Только Катюшка стояла ни жива ни мертва под занесенным над ней дулом. К ней подбежал Франц, заслонив худенькое тельце собой, схватил ружье и что-то начал кричать своему однополчанину. Тот пришел в ярость. Раздался выстрел. Катюшка видела, как по спине Франца быстро расплзлось большое красно-коричневое пятно. Немец ткнул ребенка штыком, и девочка упала без чувств. И все-таки она была жива - удар пришелся на деревянного ангела, спрятанного под кофтой ребенка. Игрушка раскололась пополам, но спасла девочке жизнь. Катюшку нашел дед Трофим, которому вместе с ней удалось добраться до леса, где прятались партизаны.

### СТАРАЯ ФОТОГРАФИЯ

Фрау Магда слушала мой рассказ, не перебивая. Потом она взяла меня за руку и подвела к висевшей на стене фотографии. С черно-белого снимка на меня смотрел улыбающийся блондин - красивый, с добрыми глазами. Вылитый Дитер, только в старой немецкой военной форме.

- Франц. Это мой муж Франц! - сказала пожилая фрау. - Я рада, что теперь знаю, как именно он погиб.

Зельды, их дочери, подарившей отцу ангела, который спас жизнь моей бабушке, не было в живых: она погибла при бомбардировке Берлина советскими войсками. Франц так и не узнал, что после его ухода на войну Магда родила ему вторую дочь, мать Дитера.

- Ваш муж был очень хорошим человеком! - сказала я, пожимая руку Магде. - Дитер очень на него похож. Я рада, что у меня будет такой добрый муж.

...Мы с Дитером счастливы в браке уже не один год. Нашего сына мы назвали Франц, а родившуюся недавно дочку - Екатериной, Катюшей. Рядом с ее колыбелью висит фигурка деревянного ангела.

## Наши дети

**Желая вырастить из собственного ребенка гения, многие родители пробуют методики раннего развития. Только помогают ли они малышу или калечат его?**



## Раннее развитие? НЕ НАДО!

**Р**аньше я никогда не понимала женщин, которые хвастались достижениями своих детей. «А мой Петенька читает быстрее всех», «Зато мой стометровку пробегает первым», «У меня Лизонька начала ходить в девять месяцев!» Когда начинались подобные разговоры, я всегда думала: «Как будто не детей, а вещи обсуждают...»

А потом я сама стала мамой и на собственном опыте поняла, как часто малыши становятся для родителей мерилком их собственного успеха. Вместо того чтобы блистать самим, они делают все для того, чтобы преуспел ребенок - неважно, хочет он того или нет.

Скажу откровенно - сейчас мне жалко своего первенца Данилу. Когда малыш только родился, я тут же решила, что он должен был лучшим во всем. Я все время подгоняла его - чтобы быстрее рос, развивался, опережал сверстников. Уже в полгода Даня был оторван от груди, потому что я где-то прочитала, что в этом случае дети быстрее взрослеют. Малыш ходил в ходунках, ведь мне хотелось, чтобы он поскорее пошел. От подгузника мы отказались уже в восемь месяцев, хотя ребенку и далось это непросто.

Но самое интересное (читайте - страшное) началось, когда я узнала, что существуют специальные методики раннего развития. Якобы благодаря им из ребенка можно вырастить чуть ли не гения. Помню, я взглянула на Даню и поняла: это то, что нам нужно! С тех пор вместо обычных детских игрушек в нашей

квартире поселились специальные пособия. Мы с сыном усиленно изучали буквы, цифры, я пыталась его научить совершать простейшие математические действия. И это в три года!

Ребенок капризничал, не желал фокусировать свое внимание на занятиях дольше 15 минут. У нас постоянно происходили стычки с ним. Муж смотрел на эти боевые действия со стороны и только качал головой: «Ты точно уверена, что это необходимо? По-моему, мы растим не гения, а невротика». Но я не хотела его слушать. Куда больше мне нравилась реакция бабушек и дедушек. Те, когда мы с Даней приходили в гости, неизменно восхищались его умениями. «Ну что за мальчик!» - не могли нарадоваться на внука, когда он декламировал длинный стих, явно не предназначенный для трехлетки.

Мне очень хотелось отдать Даню в какой-нибудь кружок, где бы специалисты подтянули его еще больше. Мне казалось, что занятий только со мной недостаточно. Помню, мы пришли в один бэби-клуб на ознакомительный урок, и я была поражена. Преподаватель с детьми просто играла, вместо того чтобы учить их действительно важным вещам. По окончании урока я подошла к ней, и девушка объяснила: «Дети учатся в процессе игры, не забывайте. К тому же они еще маленькие, серьезные нагрузки им ни к чему».

Понятное дело, этот клуб мы не выбрали. Второй и третий отмели по той же причине. Пришлось мне

продолжать обучать Даню самостоятельно. Я составила расписание - в определенные дни и часы мы с сыном занимались то лепкой, то рисованием, то счетом, то азбукой. Времени было немного, ведь малыш ходил в садик, но я старалась выжать из него максимум!

А потом... Даня не выдержал. Он начал закатывать нам с мужем такие истерики, что мы решили отвести ребенка к неврологу. Серьезный дядечка лет 50, осмотрев сына и выслушав меня, сказал откровенно: «Отстаньте от ребенка! Его школа всему научит, а вы сейчас только калечите!» Он объяснил, что потенциал мозга малыша ограничен, и в определенном возрасте направлен на освоение тех или иных навыков. Если в это время загружать его другой работой, то основа, база заложена не будет. Оказывается, я, растя гения, упустила из виду, что в 2-3 года Дане куда больше было необходимо эмоциональное и сенсорное развитие. Он тянулся к игрушкам и общению, а я вручала ему карточки с буквами.

Нам понадобилось время, чтобы восстановить психическое здоровье сына. По совету близкой подруги, педагога, я оставила в расписании Дани только творческие занятия - он сам выбрал рисование и танцы.

Три года назад у меня родилась дочка Танечка. В процессе ее воспитания я постаралась учесть все ошибки, которые совершила с Даней. Я не торопила малышку ни в чем: это она направляла меня и подсказывала, когда лучше переходить к тому или иному этапу. Да, Таня села только в семь с половиной месяцев, пошла в год и два месяца, стала говорить лишь к двум с половиной годам. Но для нее это была норма, и я не переживала. У дочки я старалась больше развивать познавательные процессы. Я могла подойти с ней к цветку и сказать: «Смотри, это розочка. Какая она красивая! Потрогай, какие бархатные у нее лепестки. Понюхай, что за аромат!» И это девало свои плоды.

К тому же я стала уважать право своих детей на одиночество. На возможность провести время так, как хочется им, пускай даже это будет бесцельное лежание на диване в обнимку с котом. Не обязательно делать что-то полезное каждую минуту! Более того, постоянная занятость малыша - тревожный звоночек. В конце концов, однажды он не выдержит и сорвется. И полетят тогда в тартарары и ваша арифметика, и азбука, и взрослые стихи, знать которые ребенок в три года не обязан.

Элла Г.



**Л**юбой пост предполагает ограничения. Необходимы они не для того, чтобы лишить дни христианина ярких красок, а чтобы заставить его задуматься - как он живет, следует ли Божьим заповедям, помогает ли ближним. Ведь пост - это не только про воздержание от пищи. Он несет в себе куда более глубокий смысл, поэтому особенно важно следить за нравственной стороной жизни.

**КАКИЕ МОЛИТВЫ ЧИТАТЬ?**

Во время Великого поста можно читать любые молитвы - главное, не забывать про них. Другое дело, что на некоторые стоит обратить особое внимание.

На первом месте в эти дни стоят покаянные молитвы (например, покаянная молитва Ефрема Сирина). Признаваясь в грехах своих и раскаиваясь в них, человек очищается.

Акафисты во время поста читаются несколько раз. Особенно выделяют акафист Пресвятой Богородице - в этом году вспомнят о нем 7 апреля. Также несколько раз за время поста читают акафист Божественным Страстям Христовым.

Обычные молитвы, которые человек привык читать ежедневно, можно и нужно продолжать творить в пост.

**НАДО ЛИ ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ БЛИЗОСТИ С МУЖЕМ?**

В пост Церковь рекомендует воздерживаться от супружеской близости с мужем. Это одно из испытаний для христианина. Отказываясь от своих желаний и страсти, он обращается к духовным аспектам жизни. Таким образом он тренирует и очищает не только свой ум, но и свое тело.

Но как же быть, если супруг, к примеру, поста не держит? Стоит ли спорить и ссориться по этому вопросу? Нет! Важно попытаться донести до него свою позицию, но если близость в пост случилась, не корите себя. Бывает, в пост женщины беременеют. Пугаться этого не стоит: такие детки никакого греха не понесут.

**В ХРАМ ХОДИТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО?**

В церкви во время поста христи-



**Как соблюдать ВЕЛИКИЙ ПОСТ**

**С 15 марта по 1 мая православные верующие несут пост. Не зря он называется Великим: ограничений в это время больше, чем обычно, но и предваряет он особый праздник - Воскресение Христово.**

анин может найти поддержку. Если ему тяжело даются ограничения, он чувствует, что не справляется - самое время обратиться к батюшке за словами поддержки.

Более того, в церкви в дни поста следует непременно побывать на нескольких службах. Среди них псалмы, канон Андрея Критского, литургия Преждеосвященных Даров и, конечно, богослужения на Страстной неделе. Она - самая главная!

Если по каким-то причинам не получается быть в храме в эти дни, можно прочесть молитву дома. Это будет лучше, чем не читать ее вовсе.

**ВЕСЕЛЬЕ ПОД ЗАПРЕТОМ?**

Принято считать, что Великий пост - время скорби. Ведь это период, когда православные люди вспоминают мучения Иисуса Христа после распятия. Да, внимание должно быть приковано к собственному покаянию. Однако не надо излишне омрачать эти дни. Можно заниматься повседневными делами как обычно, просто чуть в меньшем объеме позволять себе развлекательные мероприятия. Например, вместо того, чтобы гулять всю ночь на дне рождения друга, поздравьте его и посидите часик за столом. Или замените вечерний просмотр телевизора чтением.

**МОЖНО ПОСТИТЬСЯ ТОЛЬКО ПЕРВУЮ И ПОСЛЕДНЮЮ НЕДЕЛИ?**

Первая и последняя недели Великого поста являются самыми строгими. Многие проводят эти дни исключительно на хлебе и воде. Отсюда бытует мнение, что достаточно говеть только в данный период. Это неверно. Если человек сознательно подошел к посту, то следует нести его все дни, а не выборочно. послабления возможны для людей нездоровых, пожилых, детей - они могут попросить благословения у священника. Тот решит держать пост менее строго.

**ВАЖНЫЕ ДАТЫ**

**18 марта – Иконы Божией Матери «Воспитание». Перед святым ликом возносят мольбы о здоровом потомстве.**

**14, 21, 28 марта – Родительская суббота. В этот день следует отправиться на кладбище и помянуть покойных родственников.**

**25 марта – День памяти преподобного Симеона Нового Богослова. Монах Симеон почитается наряду с Иоанном Богословом и Григорием Богословом.**

**ВЫДЕРЖАЛА ПОСТ – И БОЛЕЗНЬ ОТСТУПИЛА!**

Хоть я и считаю себя верующей, не постилась никогда. Просто не могла себе представить, как можно отказаться от привычной еды и дел.

Последние три года я страдала от поллиноза – так называют сезонную аллергию. Появилась она внезапно и особенно мучила меня весной. Мама подсказала: «Вместо того чтобы таб-

летки пить, у Господа исцеления попроси!» И поинтересовалась, не хочу ли я попробовать попоститься. Близился Великий пост. Скажу честно: мне было интересно, но соглашалась со страхом. Ходила к батюшке за благословением, просила о помощи. Особенно тяжелой выдалась первая неделя. Но как только я задумывалась о том, чтобы все бро-

суть, тут же начинала читать молитву. Помогало.

К концу поста, в Страстную неделю, я порхала словно бабочка! Никогда не чувствовала себя так легко и свободно.

А после Воскресения Христова мама заметила: «Как твоя аллергия? Я смотрю, ни отеков нет, ни чихания, ни насморка» Так оно и было.

Анна Митрошенко.

**Моя история**

## Проблема!



## ЕСТЬ ЛИ БУДУЩЕЕ У ОТНОШЕНИЙ?

**Мне 42 года, два неудачных брака, детей нет. Несколько последних месяцев встречаюсь с мужчиной, но не могу понять, видит ли он свое будущее со мной. А напрямую спросить боюсь.**

**Анна Лаврентьева.**

С одной стороны, ваше волнение понятно - за плечами негативный опыт и желание определенности. Вероятно, вам бы хотелось, чтобы нынешний возлюбленный с первых дней говорил вам о любви. Но с другой стороны, подумайте сами, вы вместе всего лишь несколько месяцев. Возможно, мужчина еще не понял, какие чувства испытывает к вам, и уж тем более не задумывался о будущем.

Не надо давить на партнера. Если хотите узнать, что у него в душе, проследите за его поведением. Проявляет ли он заботу по отношению к вам? Может, предлагает забрать с работы, если вы засиделись допоздна, или спрашивает, взяли

ли вы зонтик, если на улице плохая погода. Готов ли он тратить на вас деньги? Достаточно ли щедр? А как насчет времени? Может, на вас постоянно его не хватает, зато на друзей и приятелей вполне? Как обстоят дела в вашей сексуальной жизни? Ревнует ли он вас? Речь идет, конечно, о здоровой и адекватной ревности.

Эти простые вопросы помогут понять, насколько мужчина в вас заинтересован. Даже если вам очень захочется спросить его об этом напрямую, рекомендую повременить. Сильному полу нужно больше времени на то, чтобы осознать свои чувства и принять решение о продолжении романа.

## Я часто кричу на ребенка

**Моему сыну 9 лет, воспитываю его одна. Характер у мальчишки невыносимый, признаюсь честно. Приходится часто повышать на него голос, за что мне самой стыдно. Плачу и кричу, кричу и плачу. Замкнутый круг...**

**Евгения Г.**

Евгения, вы кричите не из-за того, что вы плохая мама или у вас плохой ребенок. Вы повышаете голос от безысходности. Возможно, вам трудно воспитывать сына в одиночку, непросто дается восприятие особенностей его характера. Признайтесь себе в этом, пожалейте себя.

А потом, когда успокоитесь, поймите, что крик - это не выход. В момент, когда вы кричите, сын вас не слышит. Он чувствует лишь агрессию и замыкается в себе.

Подумайте, что вы ощущаете в моменты, когда хочется выпустить пар? Расскажите об этом ребенку в корректной форме. Сын вновь подрался в школе? Вместо эмоций признайтесь честно: «Сынок, я переживаю за тебя, волнуюсь. Пойми



меня, пожалуйста. Помогите мне».

Вот увидите, даже один такой разговор по душам поможет выстроить между вами новые отношения. Ребенок поймет, что мама кричит на него не потому, что он плохой, - просто ей обидно, страшно, неловко.

## Ссоримся из-за родителей мужа

**Родители мужа - люди пожилые. Они вечно попадают в странные истории, из которых мы потом их вытаскиваем. Супруг говорит, что мы должны о них заботиться. Но меня это угнетает. Я никому ничего не должна!**

**Мария.**

Конечно, вы не обязаны помогать свекрам, участвовать в их жизни, идти на уступки, чем-то жертвовать, но рекомендуем вам относиться к родне мужа с уважением и заботой. Тем более, вы сами говорите, что свекры впутываются в неприятности не со зла и не для того, чтобы вам насолить. Причина тому - их возраст, наивность, излишняя доверчивость.

На этот счет вы можете поговорить с супругом, пообещав ему поддержку, но и попросив у него понимания. К примеру, если вдруг свекры оформят на себя кредит, который им будет сложно выплачивать, вы можете договориться с мужем о том, чтобы помочь им одновременно.

Не ставьте ультиматумов и не устраивайте ссор. Просите у супруга мягко. К примеру: «Я понимаю, это твои родители. Я тоже их люблю. Но мы не можем навещать их так часто, как им бы хотелось, ведь у нас столько своих планов!»

## Интересный вопрос

### МЕЛОДИЯ ДЛЯ БУДИЛЬНИКА. КАКУЮ ВЫБРАТЬ?

**Что вы ставите в качестве мелодии на будильник, если вам категорически нельзя проспать? Скорее всего, что-то резкое, громкое и противное - чтобы проснуться наверняка! И тут вы совершаете ошибку.**

**Ученые выяснили, что лучше всего организм пробуждается под мелодичную музыку, которая не травмирует слух и приятна для восприятия. А вот резкие ритмы, наоборот, могут нарушить деятельность мозга в момент пробуждения. В итоге утро будет испорчено.**

**Стоит ли ставить в качестве мелодии будильника любимую мелодию или песню? Делать это не рекомендуется. Иначе спустя пару недель она вам точно надоеет и перейдет в ранг нелюбимых.**

**Н**аслушавшись от разных знакомых об их встречах с мошенниками, я захотела провести эксперимент и выяснить, как они вымогают деньги у своих жертв.

### «ВЫ ВЫИГРАЛИ ПРИЗ!»

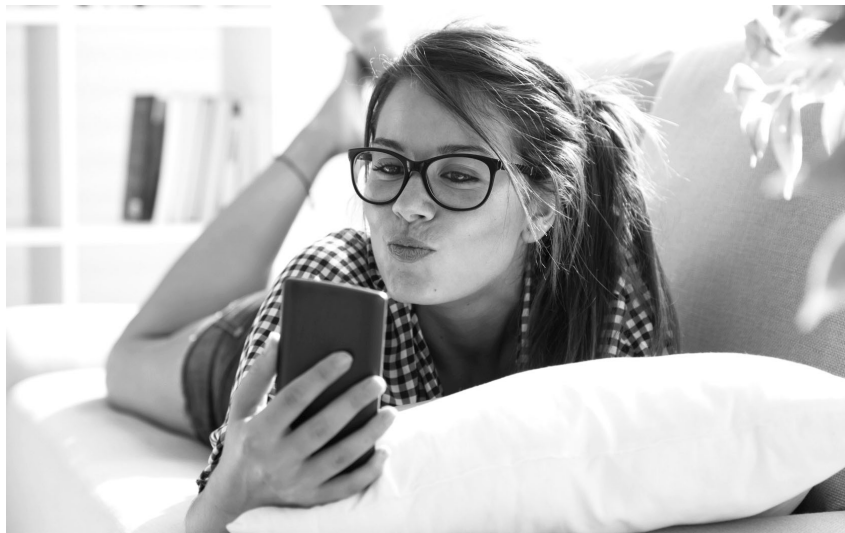
Недавно моя подруга получила сообщение на мобильный телефон: «Поздравляем! Вы выиграли айфон! Перезвоните по такому-то номеру для уточнения всех деталей. Звонок для вас бесплатный». С ее разрешения я набрала номер и спросила, как получить приз. На том конце провода раздался приятный мужской голос: «Добрый день! Меня зовут Дмитрий, я представитель фирмы “Рога и копыта” (название, конечно, было другим). Наша компания провела акцию поощрения пользователей крупных сотовых операторов. Вы действительно выиграли айфон, мои поздравления!»

Оказалось, за выигрышем придется приехать в столицу. Я замешкалась, и Дмитрий тут же предложил: «Есть и второй вариант - вы можете забрать приз в денежном эквиваленте, если вам это удобно. Ехать куда не надо, сумма будет переведена на ваш счет». Я сделала вид, что согласилась на щедрое предложение. А дальше началось самое интересное. По словам собеседника, получить приз могут только клиенты никому не известного банка. Узнав, что я являюсь клиентом другого банка, мужчина сказал: «Тогда вам придется возместить комиссию за операцию. Но это того стоит - вы же получите сумму в пять раз больше». Хитрый ход! Мне назвали реквизиты, куда нужно перевести деньги. Я сказала, что у меня нет возможности оплатить комиссию. Тогда мужчина начал уговаривать меня внести платеж по частям, но я снова отказалась. Дмитрий тихо выругался и повесил трубку.

Вывод: бесплатный сыр бывает только в мышеловке!

### «ВАШИ ДЕНЬГИ В ОПАСНОСТИ!»

Не так давно мошенники позвонили мне лично, чтобы «подтвердить банковскую операцию». Девушка, якобы сотрудница банка, сказала: «По вашему счету наблюдается высокая активность. Банк хочет убедиться в том, что именно вы пользуетесь этими средствами. Подтвердите вашу последнюю операцию по карте». Пока я лихорадочно соображала, что это за операция, на меня посыпались рутинные вопросы в быстром темпе: «Вы не совершали за последние 15 минут никаких операций?», «Давайте уточним. Это ваш номер телефона?», «Вы



## КАК ВЫВЕСТИ МОШЕННИКА НА ЧИСТУЮ ВОДУ

**Мошенники придумывают новые схемы обмана, чтобы залезть в ваш кошелек. Наша читательница попыталась вывести их на чистую воду, и вот что из этого получилось.**

расплачивались картой в магазинах такой-то сети?», «А вот в этом интернет-магазине?» Я не успевала подумать о чем-либо другом, полностью сосредоточившись на ответах. Мошенники подсознательно пытались внушить мне доверие.

Выяснилось, что кто-то якобы получил доступ к моему счету. Девушка взволнованным голосом спросила меня: «У вас на телефоне стоит приложение быстрой поддержки? Нет? Это необходимо для безопасности! Установите, пожалуйста». В этот момент клиент должен испугаться и скачать на смартфон какое-то «левое» приложение. Я установила его на второй телефон, которым пользуюсь по работе. Никаких банковских карт к нему не привязано. И что вы думаете? Оказалось, это программа, дающая доступ к вашему гаджету с другого устройства.

Итак, кульминация. Барышня попросила меня ввести пароль и зайти в приложение мобильного банка: «Это необходимо для отчетности». Если бы я послушала ее, скорее всего, мошенники смогли бы воспользоваться моими деньгами. Но я просто положила трубку.

Вывод: будьте немножко Штирлицем! По телефону ничего ни с кем и никогда не обсуждаем. Все ситуации, касающиеся банковских карт, выясняем только в отделении своего банка. Лично.

### БЕСПЛАТНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

Мне позвонили из косметичес-

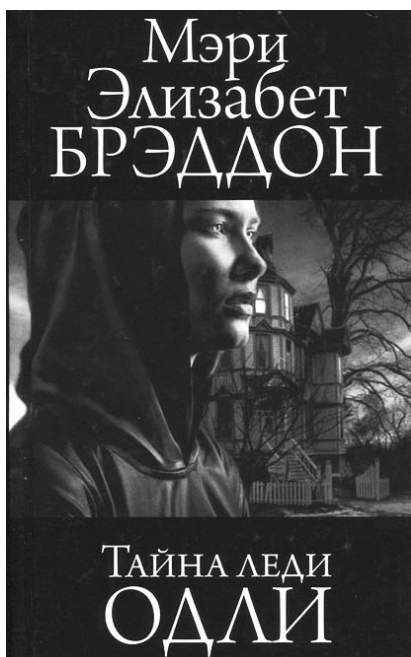
кой фирмы, вежливо представились, сказали, что у них проводится рекламная кампания, и меня приглашают на бесплатные процедуры. Настойчиво попросили взять с собой паспорт.

Милая девушка вежливо все рассказала про мой тип кожи, намазала кремами-тониками-лосьонами половину лица. Потом предложила сравнить и убедилась, что обработанная часть лица выглядит в разы лучше, чем не обработанная. Ненавязчиво назвала стоимость косметики - цифры астрономические! И тут же сказала, что если я приобрету ее сегодня, то у меня будут и скидка, и подарок, и бесплатное консультирование. А еще все можно купить в кредит.

Я отказалась. Подошла администратор, предложила еще раз подумать о покупке косметики в кредит: «Давайте подпишем договор прямо здесь! Не упускайте эту возможность - вложить средства в себя любимую». Я стояла на своем. Тогда женщина покраснела, что-то пробормотала себе под нос и заявила: «Вы должны заплатить за потраченную на процедуру косметику». Пришлось сказать, что я не брала с собой денег: обещали же сделать все бесплатно. Услышала от нее: «Черт с вами! До свидания!»

Вывод: «Не гонялся бы ты, поп, за дешевизной». Думаю, вы меня поняли.

Ольга Красноперова.



(Продолжение. Начало в 21-10).

Леди Одли вскочила, но затем вновь упала в кресло с усталым недовольным вздохом. Какую войну могло вести такое слабое создание со своей судьбой? Что она могла сделать, кроме как перевести дух, словно загнанный заяц, пока не найдет дорогу обратно, к началу этой жестокой гонки, чтобы быть растоптанной своими преследователями?

– В гостинице «Касл»? – вскричала она. – Я могла бы и сама догадаться. Он пошел туда, чтобы выудить мои секреты у твоего мужа. Дурак! – воскликнула она и вдруг повернулась к Фебе в ярости. – Ты хочешь меня погубить! Зачем ты оставила их вместе?

Миссис Маркс с мольбой сжала руки.

– Я пришла не по своей воле, госпожа, – взмолилась она. – Никто так не хотел уходить из дома, как я сегодня вечером. Меня послали сюда.

– Кто прислал тебя?

– Люк, госпожа. Вы не представляете, как он безжалостен ко мне, если я не подчиняюсь ему.

– Зачем он послал тебя?

Жена хозяина таверны опустила глаза под гневным взглядом леди Одли и в смущении колебалась, прежде чем ответить на вопрос.

– В самом деле, госпожа, – запинаясь она, – я не хотела приходить. Я говорила Люку, что нехорошо беспокоить вас, сначала просить об услуге, потом просить то, другое и не оставлять вас в покое хотя бы на месяц, но... но... он прогнал меня, он заставил меня прийти.

– Да да, – нетерпеливо воскликнула леди Одли, – я знаю! Я хочу знать, зачем ты пришла.

– Знаете, госпожа, – неохотно ответила Феба, – Люк такой расточительный, я никак не могу заставить его быть рассудительным. Он много пьет, и когда он пьет с грубыми крестьянами и даже больше, чем они, он уже не может правильно вести счета. Если бы не я,

# Тайна леди Одди

мы бы давно разорились, и как бы я ни старалась, я не могу предотвратить разорение. Помните, вы давали мне денег, чтобы заплатить по счету пивовара, госпожа?

– Да, я хорошо помню, – ответила леди Одли с горькой усмешкой, – потому что хотела этими деньгами оплатить свои счета.

– Я знаю, госпожа, и мне так тяжело приходить и просить после того, что мы уже получили от вас. Но это еще не все. Когда Люк посылал меня тогда, он не говорил, что мы еще не заплатили рождественскую арендную плату, и мы все еще должны, а сегодня в доме судебный пристав, и завтра все выставят на продажу, если...

– Если я не заплачу вашу ренту, полагаю! – воскликнула Люси Одли. – Я могла бы догадаться, что к этому идет.

– О госпожа, я бы ни за что не просила вас, – рыдала Феба Маркс, – но он заставил меня!

– Да, – с горечью ответила госпожа, – он заставил тебя прийти, и будет заставлять тебя всякий раз, когда ни пожелает, и когда ни захочет получить деньги для удовлетворения своих низких пороков, и вы оба будете моими иждивенцами, пока я жива или пока у меня будут деньги; но я думаю, что когда мой кошелек опустеет, а кредит будет исчерпан, вы со своим мужем продадите меня тому, кто даст цену побольше. Знаешь ли ты, Феба Маркс, что моя шкатулка с драгоценностями наполовину опустела, чтобы удовлетворить ваши требования? Ты знаешь, что мои деньги на булавки, которые я считала роскошным содержанием при подписании брачного контракта, когда я была бедной гувернанткой мистера Доусона, – что эти деньги кончились уже через полгода? Что мне сделать, чтобы утилить ваши аппетиты? Продать шкафчик Марии Антуанетты или фарфор мадам Помпадур, часы из золоченой бронзы или обитые гобеленом стулья и оттоманки? Чем мне удовлетворить вас в следующий раз?

– О, госпожа, госпожа, – жалобно заплакала Феба, – не будьте так жестоки со мной, вы же знаете, это не я вымогаю у вас деньги.

– Я ничего не знаю, – воскликнула леди Одли, – за исключением того, что я самая несчастная из всех женщин. Дай мне подумать, – повелительным жестом она заставила умолкнуть Фебу. – Придержи язык и дай мне обдумать это дело, если смогу.

Она приложила руки ко лбу, сжав его своими тонкими пальчиками, как будто хотела управлять своим разумом с помощью этого судорожного движения.

– Роберт Одли с твоим мужем, – медленно промолвила она, больше разговаривая сама с собой, чем со своей

собеседницей. – Эти два человека вместе, и в доме судебный пристав, а твой грубый муж уже наверняка пьян в стельку и еще больше упрямя и жесток. Если я откажусь заплатить эти деньги, его свирепость увеличится в сотню раз. Бесполезно обсуждать это. Деньги должны быть уплачены.

– Но если вы заплатите, госпожа, – сказала Феба, – я надеюсь, вы внушите Люку, что делаете это в последней раз, пока он остается в этом доме.

– Почему? – спросила госпожа, уронив руки на колени и вопросительно глядя на миссис Маркс.

– Потому что я хочу, чтобы Люк оставил «Касл».

– Почему ты этого хочешь?

– О, по многим причинам, госпожа, – ответила Феба. – Он не подходит для того, чтобы быть хозяином таверны. Я не знала этого, когда выходила замуж, иначе возражала бы и попыталась убедить его заняться фермерством. Хотя вряд ли бы он оставил эту затею, он упрямя, как бык, вы же знаете, госпожа. Но он не годится для этого дела. Почти каждый день, как стемнеет, он пьян, а когда он напьется, то становится буйным, не знает, что творит. Мы уже два или три раза были на волосок от гибели.

– На волосок от гибели! – повторила леди Одли. – Что ты говоришь!

– Мы едва не сгорели заживо из-за его беспечности.

– Сгорели из-за его беспечности! Как это произошло? – спросила госпожа довольно равнодушным тоном. Она была слишком эгоистична и погружена в собственные заботы, чтобы интересоваться опасностью, грозившей ее бывшей служанке.

– Вы знаете, что «Касл» – очень старое необычное здание, госпожа, полуразвалившееся дерево, гнилые балки и все такое. Страховая компания Челмсфорда отказалась застраховать его, они сказали, что если оно однажды загорится в ветреную ночь, то вспыхнет, как спичка, и ничто не спасет его. Люк знает это, и владелец часто предупреждал его, потому что он живет рядом и строго присматривает за всем, что делает муж, но когда Люк напивается, он ничего не помнит, и только неделю назад он оставил горящую свечу в одном из надворных строений, и пламя добралось уже до балок крыши; если бы я не обнаружила это, осматривая все на ночь, мы бы сгорели в своих постелях. И это уже в третий раз за последние полгода, так что не удивляйтесь, что я так напугана, госпожа.

Но госпожа не удивлялась, она вообще об этом не думала. Она едва слушала, какое ей было дело до опасностей и тревог, поджидających эту женщину низкого происхождения? Разве не было у нее своих неприятностей, своих

трудностей, захвативших все ее мысли?

Она ничего не сказала в ответ на излияния бедной Фебы, едва ли понимая то, что она говорила, пока немного спустя значение некоторых слов не дошло до ее сознания.

– Сгорели в своих постелях, – промолвила наконец госпожа. – Было бы совсем неплохо, если бы твой драгоценный супруг сгорел сегодня вечером.

Яркая картина вспыхнула перед ней, когда она произносила эти слова. Видение этого непрочного деревянного строения, гостиницы «Касл», превратившейся в бесформенную кучу балок и штукатурки, извергающей клубы пламени из своей черной пасти и выплевывающей огненные искры в холодную темную ночь.

Она устало вздохнула, когда видение исчезло, ей не станет лучше, если этот враг умолкнет навеки. У нее был другой, более опасный противник, от которого ничем не откупиться, даже будь она богатой, как императрица.

– Я дам тебе денег, чтобы избавиться от пристава, – сказала госпожа, помолчав. – Я должна отдать тебе последний золотой из моего кошелька, но что из этого? Ты знаешь так же хорошо, как и я, что я не смею отказать тебе.

Леди Одли поднялась и взяла лампу со стола.

– Деньги в гардеробной, – сказала она, – я пойду принесу их.

– О госпожа! – воскликнула вдруг Феба. – Я совсем забыла, я так расстроилась, что совсем позабыла.

– Забыла о чем?

– О письме, которое мне дали для вас, госпожа, как раз перед уходом.

– Какое письмо?

– Письмо от мистера Одли. Он услышал, как муж говорил, что я иду сюда, и попросил меня передать вам письмо.

Леди Одли поставила лампу на стол и протянула руку, чтобы взять письмо. Феба Маркс не могла не заметить, что маленькая, униженная драгоценностями ручка дрожала, как лист.

– Дай мне его, дай мне его, – закричала госпожа, – я хочу знать, что еще он скажет.

Она почти выхватила письмо из рук Фебы в диком нетерпении, разорвала конверт и отбросила его в волнении; она едва могла развернуть лист бумаги.

Письмо оказалось коротким. Оно содержало следующее:

«Если миссис Толбойс осталась жива после ее предполагаемой смерти, о которой было сообщено в газетах и написано на надгробии на кладбище в Вентноре, и существует в лице дамы, которую подозревает и обвиняет автор этих строк, будет нетрудно найти кое кого, кто может и желает опознать ее. Миссис Бакэмб, владелица Северных коттеджей в Уайлденси, без сомнения, согласится пролить свет на это дело, чтобы рассеять сомнения или подтвердить опасения.

*Роберт Одли*

*3 марта 1859 г. Гостиница „Касл“,  
Маунт Стэннинг».*

Госпожа в ярости скомкала письмо и швырнула его в огонь.

«Если бы он стоял передо мной сей-

час и я могла убить его, – прошипела она про себя, – я бы сделала это, сделала это!» Она схватила лампу и бросилась в соседнюю комнату, захлопнув за собой дверь. Она не могла видеть свидетеля своего жуткого отчаяния, она ничего не могла вынести, – ни себя, ни того, что ее окружало.

## ГЛАВА 7. ЗАРЕВО В НОЧИ

Дверь между гардеробной госпожи и спальней сэра Майкла была открыта. Баронет мирно спал, его благородное лицо было хорошо различимо в приглушенном свете лампы. Дыхание его было спокойным и равномерным, губы изогнулись в полуулыбке – улыбке нежного счастья, которая часто появлялась на его лице при взгляде на свою красивую жену; улыбка снисходительного отца, с восхищением взирающего на свое любимое дитя.

Взгляд Люси, упавший на эту благородную отдыхающую фигуру, смягчился, в нем появилось чувство жалости. На мгновение собственный эгоизм уступил место нежному состраданию к другому человеку. Возможно, это была всего лишь наполювину нежность, в которой жалость к себе была так же сильна, как и к мужу, но впервые в жизни ее мысли вышли из привычной колеи собственных страхов и тревог, чтобы остановиться на грядущих горестях другого.

«Если они заставят его поверить, как несчастен он будет», – подумала она.

Но вместе с этой мыслью пришла и другая – о ее хорошеньком личике, очаровании, лукавой улыбке, низким музыкальным смехе, похожем на звон серебряных колокольчиков над широкими просторами полей и речкой, журчащей в туманный летний вечер. Она подумала об этом с мимолетным трепетом триумфа, который был сильнее, чем ее страх.

Даже если бы сэр Майкл Одли дожил до ста лет, что бы он ни узнал о ней, как бы ни презирал ее, разве сможет он когда нибудь забыть это? Нет, тысячу раз нет. До его последнего часа в памяти останется она, такая красивая, чья красота в первый раз за всю его жизнь завоевала его восхищение, его преданную любовь. Ее злейшие враги не смогли лишить ее этого сказочного природного дара, таким роковым образом повлиявшего на ее легкомысленный разум.

Она мерила шагами гардеробную в серебряном свете лампы, обдумывая странное письмо, полученное от Роберта Одли. Люси долго ходила от стены к стене, прежде чем ей удалось привести в порядок свои мысли и она смогла заставить свой рассеянный разум сосредоточиться на угрозе, заключенной в письме адвоката.

– Он сделает это, – процедила она сквозь сжатые зубы, – он сделает это, если я не посажу его в сумасшедший дом или если...

Она не закончила свою мысль вслух. Она даже мысленно не закончила предложение, но какие то новые непривычные удары сердца, казалось, выбили каждый слог в отдельности о ее грудь.

Это была такая мысль: «Он сделает это, если только какое-нибудь бедствие не обрушится на него и он не умолкнет навеки». Кровь бросилась в

лицо госпожи, словно неожиданная и мгновенная вспышка огня, также внезапно погасшая, оставив ее блее зимнего снега. Ее руки, судорожно сжатые, разомкнулись и безвольно упали вдоль тела. Она остановилась – так же, быть может, как жена Лота после того рокового взгляда назад, на погибающий город; пульс ее все больше слабел, каждая капля крови застыла в жилах в том ужасном превращении из женщины в статую.

Леди Одли минут пять неподвижно стояла с высоко поднятой головой, неподвижно глядя перед собой – она не видела окружающих ее стен, а как будто заглянула в темную глубину опасности и ужаса.

Но мало помалу она вышла из состояния неподвижности так же внезапно, как и впала в нее. Она очнулась от этого полусна, быстро подошла к своему туалетному столику и, усевшись перед ним, смахнула разбросанные на нем бутылочки с золотыми колпачками и баночки с тонкими китайскими благовониями, и посмотрела на свое отражение в большом овальном зеркале. Она была очень бледна, но больше ничего в ее детском лице не выдавало волнения. Линии ее изысканно очерченных губ были так прекрасны, что только очень внимательный наблюдатель мог заметить некоторую жестокость, так не свойственную им. Она сама увидела это и попыталась улыбкой согнать эту неподвижность статуи, но в этот вечер розовые губы отказывались повиноваться ей, они были плотно сжаты и больше не были рабами ее воли. Все скрытые силы ее характера сосредоточились в одной этой черте. Она могла управлять своими глазами, но ей не удавалось контролировать мускулы рта. Люси встала из-за столика, взяла темный бархатный плащ и шляпку из шкафа и надела их. Маленькие позолоченные часы на каминной полке проббили четверть двенадцатого, пока леди Одли занималась этим, и пять минут спустя она вновь вошла в комнату, где оставила Фебу Маркс.

Жена хозяина таверны сидела у очага в том же положении, в котором ее бывшая хозяйка размышляла в одиночестве у камина немного раньше этим вечером. Феба подбросила дров в огонь и надела шляпку и шаль. Она хотела быстрее попасть домой к своему грубому мужу, который мог в ее отсутствие натворить всяких бед. Она подняла голову, когда вошла леди Одли, и удивленно вскрикнула, увидев свою хозяйку одетой.

– Госпожа, – воскликнула она, – разве вы куда нибудь идете сегодня вечером?

– Да, Феба, – спокойно ответила леди Одли, – я иду с тобой в Маунт Стэннинг повидать судебного пристава и самой заплатить ему.

– Но госпожа, вы забыли, который час, вы не можете выходить в такое время.

Леди Одли ничего не ответила. Она стояла, взявшись за ручку звонка, и спокойно размышляла.

**Мэри Элизабет Брэддон.**

**(Продолжение следует).**



# ЧТОБЫ ДУШЕВАЯ КАБИНА БЛЕСТЕЛА

Основная проблема всех душевых кабин – это известковый налет. Справиться с ним можно простыми средствами.



Возьмите 6 стаканов воды, 1/2 стакана 9%-ного уксуса, по 10 капель эфирного масла чайного дерева и масла лимона.

Воду и уксус залейте в емкость с пульверизатором, добавьте туда масло чайного дерева (обладает антибактериальными, противомикробными и антисептическими свойствами) и/или лимона (удаляет жир и грязь). Хорошо встряхните смесь. Нанесите на поверхность, оставьте на время. Ополосните и вытрите насухо. Применяйте средство в зависимости от частоты пользования кабинкой и качества воды.

\* Протирайте стенки кабинки насухо. Кальций и хлор, в избытке содержащиеся в водопроводной воде, при естественном высыхании образуют налет, лишаящий материалы блеска, а при регулярном повторении превращаются в трудновыводимый осадок. Убирайте кабинку после каждого использования: ополаскивайте вначале горячей, затем холодной водой и вытирайте насухо нетканой салфеткой.

\* С известковым налетом поможет справиться резиновый или полиуретановый скребок.

\* При сильных загрязнениях используйте специальные средства для душевых кабин. Наносите их сначала на губку, а потом на поверхность. Перед тем как пользоваться душевой кабинкой, убедитесь, что в ней не осталось паров моющего средства, иначе легко можно получить отравление.

\* Из-за повышенной влажности внутри кабинки появляется плесень, поэтому надо приоткрывать дверцы.

О. А. Турченко.

## КАК ВЫВЕСТИ МУРАВЬЕВ ИЗ КВАРТИРЫ

Заметив одного или нескольких непрошенных гостей, принимайте меры. Иначе муравьи начнут строить гнезда там, где поселится самка, тогда вывести их будет сложнее.

Для борьбы с муравьями можно использовать дихлофос или мелок, хотя на практике они не всегда полностью уничтожают насекомых. Муравьи могут не ползать в те места, которые обработаны отравой, но продолжают жить в щелях и добывать себе пищу. Кроме того, любые химические отравы так же вредны для людей, а у насекомых со временем они вызывают привыкание. Народные методы тоже помогают бороться с муравьями. Что важно - они безвредны для людей. А поскольку насекомые потащат домашние «вкусняшки» в свои гнезда, ими смогут поживиться и другие члены муравьиного семейства. Это ускорит процесс выведения муравьев из квартиры. Какие подручные средства применяют чаще всего?

\* **Борная кислота.** Одно из наиболее эффективных средств, так как вызывает отравление насекомых. Ее используют двумя методами. Для первого смешивают с водой и сахаром: на 250 мл воды - по 1 чайн. ложке порошка борной кислоты и сахара. Полученным раствором обмывают все углы, плинтусы, места обитания муравьев и их пути. Для второго способа борную кислоту смешивают с вареным вкрутую яйцом и рассыпают вблизи обитания насекомых.

\* **Кулинарные дрожжи.** Их смешивают с вареньем или медом, раскладывают в местах обитания насекомых. Муравьи будут есть приготовленное блюдо и умирать у себя в гнездах, поскольку дрожжи расширяют желудки.

\* **Кукурузная мука.** Это такой же опасный продукт для муравьев, как и дрожжи. Ее можно ни с чем не смешивать, а просто рассыпать на столах и вдоль плинтусов. Муравьи проглатывают муку, а в желудках у них она разбухает и вызывает гибель насекомого.

\* **Смесь из воды, сахара, глицерина и борной кислоты.** Ее можно налить в небольшие емкости, например крышечки, и расставить в местах обитания насекомых. Через несколько дней проблема непрошенных гостей исчезнет.

### НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

\* Муравьи не выносят сильных ароматов – запаха лимона, мяты, петрушки, ромашки, аниса, поэтому будут стараться покинуть жилище.

\* Любые насекомые приходят в жилище людей, чтобы найти пищу. Если крошек и остатков еды много, они захотят остаться подольше и размножаться в таких благоприятных условиях.

## ВСЕ, ЧТО ГРЯЗНО, ЧИСТИМ ЧИСТО

\* Быстро освежить штору в ванной поможет любое средство для унитаза вроде «Доместоса». Налейте его на влажную губку, вспеньте и протрите штору. Оставьте на 15 минут, потом смойте сильным напором теплой воды из душевой лейки.

\* Латунные краны хорошо чистить таким средством: смешайте по 1 ст. ложке соли и муки, добавьте немного уксуса - до получения жидкой тестообразной массы. Нанесите ее на поверхность крана, а когда она высохнет, смойте и насухо вытрите.

\* Чтобы швы между кафельной плиткой оставались белыми, их надо очищать раз в полгода. Насыпьте в миску пищевую соду. Обмакните в нее смоченную в воде старую зубную щетку и почистите швы. После чистки промойте поверхность губкой, смоченной в теплой воде. Закрепить результат можно с помощью белой парафиновой свечи. Проведите ее тупым концом по швам на кафеле. Парафиновый слой защитит от быстрого загрязнения и грибка.

\* Легко очистить жестяные формочки для выпечки от пригоревшего теста поможет соль. Натрите ею пригоревшие места и потрите мягкой бумагой.

\* Если в термосе появился посторонний запах, положите в него пару ложек риса, залейте водой и несколько раз хорошенько встряхните, затем прополощите горячей водой.

\* Отмыть бутылку из-под растительного масла поможет кофейная гуща.

\* Чтобы удалить темный налет из кофейника, налейте в него воду, добавьте кусочек лимона и прокипятите.

## Защищаемся от комаров

Покупать защитные средства от насекомых лучше всего в аптеке, а не в магазинах и тем более не в ларьках.

Дело в том, что все репелленты должны храниться при температуре не выше 25°C. Если температурный режим не соблюдается, то препарат в лучшем случае потеряет эффективность, а в худшем поведет себя непредсказуемо. Не важно, средством какой марки вы будете пользоваться. Но если неизвестные производители доверия не вызывают, положитесь на давно существующих на рынке и успевших себя зарекомендовать. При покупке обязательно надо обращать внимание на срок годности. Приобретать защитные средства лучше всего непосредственно перед применением. Для детей лучше покупать специальные детские репелленты. Они сделаны на основе натурального сырья - эфирных масел - и содержат меньшую концентрацию действующих веществ.

## Часто забываю помыть противень

*Вспоминаю о нем только тогда, когда вновь собираюсь что-нибудь печь. Это ужасно раздражает. Как отмыть противень от старого жира?*

**Е. Москвина.**

Если загрязнения остались после выпечки, залейте противень горячей водой (еще лучше кипятком) и оставьте на полчаса. Как правило, этого времени вполне достаточно. Затем смойте все чистой водой с помощью губки. Застарелый жир лучше удалять с помощью горячей воды, соды и моющего средства. Если позволяет материал противня, его можно протереть нашатырным спиртом и отправить в духовку. Через сутки отмойте мыльной водой.

## Известковый налет на горшках

*При пересадке комнатных растений не всегда удается справиться с известковым налетом на горшках и поддонах. А так хочется, чтобы все было чисто и красиво!*

**В. Жукова.**

Попробуйте замочить горшки в воде, в которую добавьте моющее средство для посуды. Или нанести уксусную кислоту непосредственно на те места, где виден налет. Еще один вариант - сода или соль.



## Накипь в утюге удалит минералка

Отложения солей на стенках резервуара для воды затрудняют разбрызгивание, снижают качество глажки и оставляют на ткани разводы и пятна. Содержать утюг в чистоте мне помогает газированная минеральная вода (не сладкая!). Кислоты, содержащиеся в ней, отлично растворяют накипь. Заливаю воду в утюг, нагреваю на максимуме и нажимаю кнопку выхода пара до тех пор, пока вода не станет чистой. Делаю это над тазом. После чистки резервуар промываю обычной водой, а подошву протираю чистой губкой.

**Анна Сиротина.**

## Плиту чищу нашатырно-анисовыми каплями

Варочную поверхность электроплиты всегда чищу сразу после приготовления пищи. Капаю на поверхность плиты нашатырно-анисовые капли, растираю и оставляю на 20 минут. Затем протираю поверхность влажной салфеткой.

**Нелли.**

## Фольга и сода вернут блеск золоту

На дно стакана кладу кусочек фольги, на нее складываю украшения. В отдельной посуде смешиваю 1/2 стакана горячей воды (60°C) с 2 ст. ложками пищевой соды. Выливаю раствор в стакан с фольгой и оставляю золото в смеси на ночь. Утром промываю проточной водой - все чистое и блестящее.

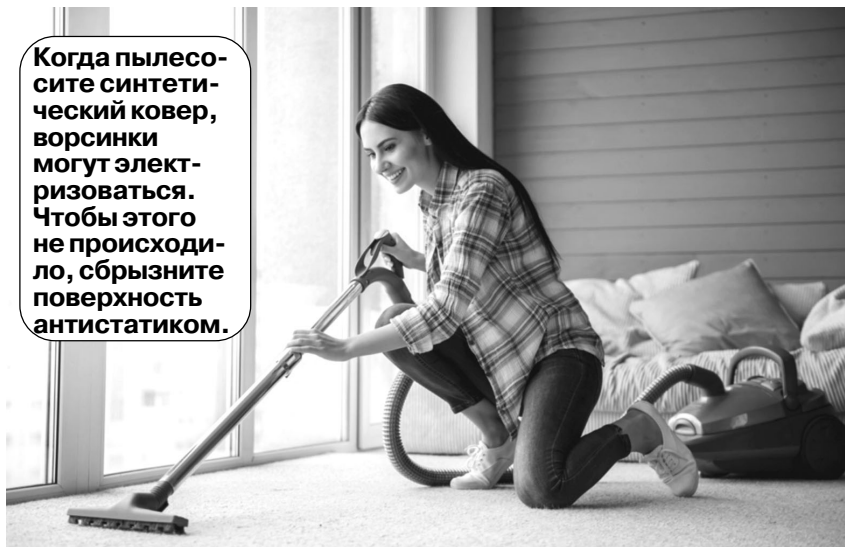
**Эмма.**

## Посуда с керамическим покрытием требует деликатного обращения

Такое покрытие нельзя чистить порошками и щетками. Нагар сходит со стенок и дна почти моментально, если протереть утварь ватным диском, пропитанным спиртом. Если пригорела еда, то наполняю емкость водой и кипячу 15-30 минут. Если нагар не уходит, добавляю немного лимонной кислоты.

**Виктория Турчина.**

**Когда пылесосите синтетический ковер, ворсинки могут электризоваться. Чтобы этого не происходило, сбрызните поверхность антистатиком.**



# ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## МОРОЗИЛКА НУЖНА НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ!

У каждого из нас в холодильнике имеется незаменимая вещь - морозилка. Она способна решать многие хозяйственные проблемы.

\* Избавиться от запаха. Хорошо помогает в случае, если речь идет о предметах небольшого размера. Положите пропахшую вещь в целлофановый пакет и поместите в морозилку на несколько часов. Холод устранил запах.

\* Отчистить одежду от жвачки. Особенно хорошо этот способ помогает в случае, если жвачкой вы испачкали джинсовую ткань. Просто положите вещь в морозилку на пару часов, а после отскоблите резинку и постирайте вещь в машинке.

\* Избавиться от бельевого клеща. Здесь все зависит от размера вашей морозильной камеры. Если она маленькая - там можно оставить для уничтожения паразитов мягкие игрушки, подушки, легкие простыни; если побольше, то может влезть и покрывало.

\* Замедлить плавление свечи. Хотите, чтобы свеча горела дольше? Положите ее на пару часов в морозилку, после этого воск будет плавиться значительно медленнее.

\* Убрать мешки под глазами. На 1-2 минуты положите в морозильную камеру два мокрых чайных пакетика. Достаньте, дайте им чуть нагреться и положите на веки на 3 минуты.

*Евгения.*

## ДА БУДЕТ СВЕТ!

Наш двор весь утопает в зелени. Это, конечно, радует, но вот в квартире практически не бывает солнечного света - лучи не достают сверху, деревья им мешают. На помощь мне пришла соседка, которая решила ту же самую проблему с помощью зеркала. Она посоветовала положить его на подоконник. Отраженный с неба свет попадает на потолок, и в комнате светло.

*Надежда.*

## ГДЕ ХРАНИТЬ ПЕЧЕНЬЕ?

Этим вопросом я озадачилась, когда поняла, что в пакетах печенье хранить неудобно, - они часто рвутся, а в вазочке печенье быстро засыхает. Благо у себя дома я обнаружила большое количество коробочек разных размеров, которые остались от преподнесенных подарков. Оказывается, они могут стать неплохими емкостями для хранения! Лучше всего подходят жестяные.



Внутри каждую я выложила пергаментом для выпечки. Коробочки красиво подписала снаружи - названия тех сортов печенья, которые часто покупаю или пеку сама. Теперь у меня отведен специальный уголок, где все они аккуратно расставлены. Друзья, которые часто заглядывают к нам в гости, с удовольствием лакомятся моим угощением и восхищаются идеей хранения!

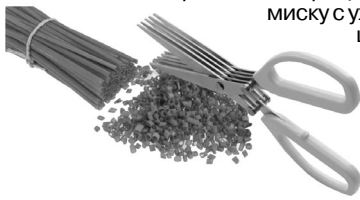
*Лидия.*

## НОЖНИЦЫ ДЛЯ ЗЕЛЕНИ

Когда еще готовить сочные салатики из свежих овощей и зелени, как не весной? Заправленные ароматным растительным маслом, они пропитаны солнцем и насыщены витаминами. Но как быть, если гости уже на пороге, а вы еще даже не приступали к приготовлению салатов?

Нарезание овощей можете поручить старшим детям, а вот за зелень возьмитесь сами. Ведь теперь так просто измельчить ее в считанные секунды.

Кухонные ножницы для зелени имеют несколько лезвий, благодаря этому пучок лука, укропа, петрушки, кинзы измельчается невероятно быстро. Достаточно поставить



миску с уже нарезанными овощами и прямо в нее в несколько движений добавить «зеленушку». Простые и удобные в применении ножницы также радуют глаз яркими цветами ручек.

## УХАЖИВАЕМ ЗА ЛЬНЯНЫМИ ВЕЩАМИ

Одежда из льна просто незаменима летом. В ней не жарко, она хорошо пропускает воздух. Некоторые сталкиваются с проблемами при уходе за льняными вещами. Однако здесь все очень просто.

Замачивать одежду из льна нужно ненадолго, иначе волокна могут разбухнуть, и вещь потеряет форму. Стирать - на щадящем режиме. Гладить нужно, пока вещь чуть влажная, предварительно вывернув ее наизнанку.

*Евгения.*





**Своими  
руками**

## НАКИДКА С РУКАВАМИ

**Накидка, связанная крючком идеально подходит не только для вечеринок, но и для будней. Пряжа секционного крашения с люрексом еще лучше искрится на фоне цветовой игры в готовом изделии.**

**РАЗМЕР**  
36—40

### ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа Katia «Azteca fine lux» секционного крашения (52% шерсти, 45% акрила, 3% полиэстера; 100 г/270 м) — 5 мотков в серебристо-лилово-бежевых тонах (№406); крючок №3,5.

### УЗОРЫ И СХЕМЫ

#### ОСНОВНОЙ УЗОР

Выполнять согласно схемам.

#### ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

13 п. х 6,5 р. = 10 х 10 см, связано основным узором крючком №3,5.

#### ВАЖНО

Перед измерением плотности вязания образец следует отгладить.

Силуэт накидки-палантина формируется за счет убавок: убавлять по 2 п. с обеих сторон и 4 п. посередине, за исключением 1-го р., где убавить только 2 п. посередине.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

Выполнить цепочку из 308 в.п. и вязать основным узором по схеме 1. После выполнения 20-го р. длина работы должна составить 30 см = 162 п.

Для проймы связать 30 п., пропустить следующие 26 п. с помощью соед.ст. (= пройма), связать 50 п., пропустить следующие 26 п. с помощью соед.ст. (= пройма), связать 30 п. В следующем ряду набрать 26 в.п. вместо пропущенных петель предыдущего ряда. Остальные петли вязать согласно узору.

#### ВЫРЕЗ ГОРЛОВИНЫ

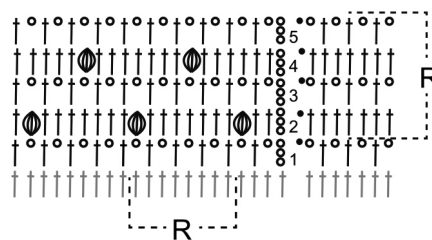
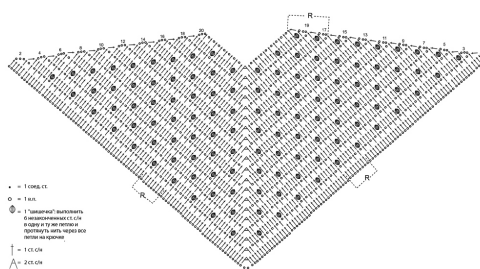
Когда длина работы составит 24 см (= 15 р.) от начала проймы (всего 42 п. в ряду), нить обрезать и петли закрыть.

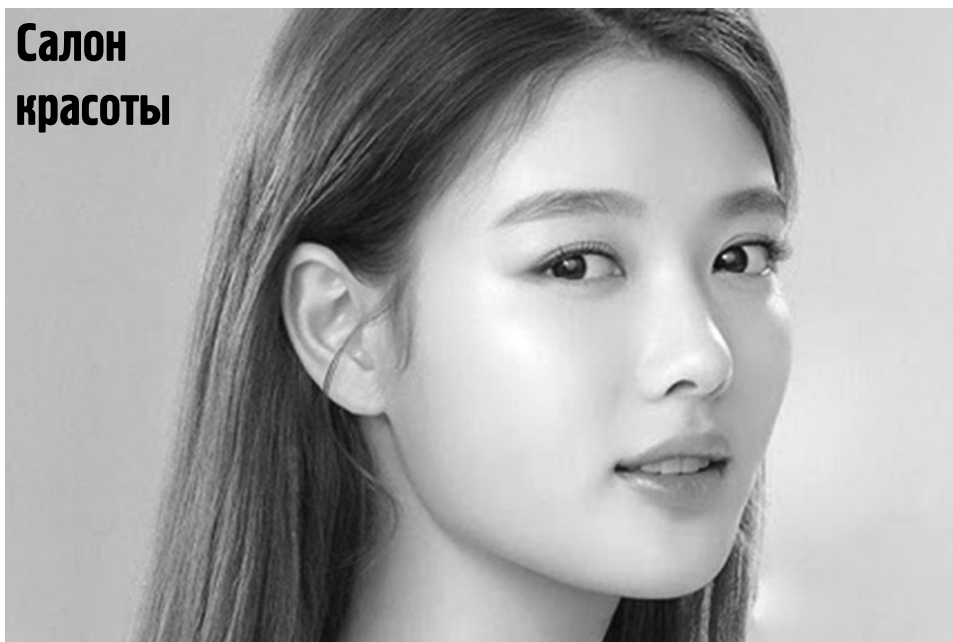
#### РУКАВА

Вязать по краю проймы круговыми рядами. Связать 52 ст. с/н по краю первой проймы и продолжить вязание основным узором по схеме 2.

Когда длина рукава составит 46 см, нить обрезать и петли закрыть.

Второй рукав связать так же.





## «КРЕМОВАЯ» КОЖА НОВЫЙ ТРЕНД ИЗ КОРЕИ

Все давно привыкли к тому, что именно корейцы первыми задают бьюти-тренды. На этот раз они предлагают эффект кремовой кожи.

Некоторое время назад на пике популярности был тренд «влажной» кожи, за ним последовала «стеклянная» кожа. Обе новинки предполагали безупречный цвет лица, покрытого невидимой пленкой. Кожа в этом случае будто блестела, переливалась, сияла. «Кремовая» кожа - нечто совсем иное. Ставки сделаны на матовость, бархатистость и отсутствие изъянов.

### Два продукта для красоты

Основательница модного интернет-магазина по продаже косметики и автор издания «Маленькая книга по уходу за кожей», кореянка Шарлотта Чо, считается основательницей тренда на «кремовую» кожу. Девушка предложила сократить время, которое обычно тратится на уход за собой. Для сравнения, ранее в Корее приветствовался чуть ли не десятиступенчатый подход. Шарлотта же предложила упростить этот бьюти-ритуал, получив при этом впечатляющий эффект. «Кремовая» кожа - это кожа, которая выглядит увлажненной, ухоженной, сияющей

изнутри, при этом она бархатистая и с эффектом матовости. Чтобы добиться подобного результата, по мнению Чо, необходимо использовать многозадачные продукты, которые одновременно справляются сразу с несколькими функциями. Достаточно будет двух средств - тонера и увлажняющей базы. Тонер очистит кожу, освободит ее от загрязнений и хорошо увлажнит. База, в свою очередь, напитает дерму полезными веществами. Ею могут служить как крем, так и эмульсия, легкая сыворотка. Желательно, чтобы в их составе присутство-

вали растительные масла (питают кожу), глицерин (хорошо увлажняет), аминокислоты (защищают от вредного воздействия окружающей среды). Еще один важный компонент для создания «кремового» эффекта - сквалан. Это углеводород, который способен удерживать влагу в коже, при этом не закупоривая поры. Благодаря ему кожа остается увлажненной.

### Макияж без макияжа

Тренд последних лет «макияж без макияжа» актуален и для эффекта «кремовой»

кожи. Важно создать впечатление, будто лицо не накрашено вовсе, при этом выглядит оно превосходно.

Корейские визажисты рекомендуют обратить внимание на два момента.

**Световые акценты.** Грамотно их расставить можно с помощью хайлайтера со светоотражающими частицами. Нанесите его на выступающие части лица, чтобы выделить их.

**Правильная текстура.** Используйте средства с легкой кремовой текстурой. Они хорошо ложатся на кожу, не создавая эффект плотной маски, и прекрасно держатся в течение всего дня.

✓ **Вместо тонального крема в макияже лучше использовать ВВ-крем. У него легче текстура, он лучше наносится и менее заметен на коже.**

### От пилингов до сывороток

Поддерживать эффект «кремовой» кожи можно с помощью домашнего ухода (в основном натуральные маски) и процедур в салоне красоты. Хорошо зарекомендовали себя: биоревитализация, фруктовые и химические пилинги, механическое и ультразвуковое очищение кожи, плазмолифтинг. После 40 лет можно прибегнуть к процедуре RF-лифтинга, в ходе которой стимулируются специальные клетки фибробласты, вырабатывающие коллаген.

Имейте в виду: однократного применения той или иной процедуры будет недостаточно. Важно воздействовать на кожу комплексно для достижения результата!

### Идеи для маникюра



1



2



3

**1. Битое стекло.** Принт создается с помощью кусочков голографической фольги.  
**2. Хищный принт.** Модный вариант - стиль омбре, совмещенный с хищным узо-

ром. Используйте несколько оттенков одного цвета.  
**3. Мазки.** Нанесите однотонный лак, а сверху сделайте несколько цветных мазков.





## НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ТОЛЬКО ПЛЮСЫ?

**Покупательницы все чаще отдают предпочтение косметике с пометкой «эко». Но что это на самом деле: уникальные средства или маркетинговый ход?**

Любой производитель может назвать свою продукцию «натуральной». Появление данного термина на упаковке не регламентируется законом. Другое дело - косметика с приставкой «эко», «био» или «органик». Если подобные слова на тюбике подтверждаются наличием сертификата, этому производителю можно доверять!

### За что отвечает производитель?

Компании, производящие экокосметику, можно пересчитать по пальцам. Получить сертификат от экологической организации не так просто. На Западе, к примеру, после его вручения периодически приходят с проверками - узнать, продолжают ли соблюдаться правила.

Правил - много! Производство должно осуществляться без вреда для окружающей среды, без использования вредных веществ и соединений, продукт - не тестироваться на животных, а упаковка должна подвергаться вторичной переработке. Важно даже то, на какой земле выращиваются ингредиенты, которые позже становятся частью натурального средства. Мелочей здесь нет!

После изготовления продукты экокосметики породят ряд тестов, подтверждающих органическое происхождение.

### Внимание на состав

Строгие требования предъявляются к составу косметики. В нем не должны присутствовать синтетические отдушки, парабены, красители, консерванты, ГМО и другие вредные вещества.

На 90% экокосметика состоит из природных компонентов. Она может включать в себя: натуральные консерванты (витамин Е, розмарин), натуральные растворители (вода, травяные отвары), растительные экстракты, масла. Часто в составе биокосметики можно найти грязь или глину.

Благодаря исследованиям в области косметической промышленности, состав экокосметики улучшается с каждым годом. Производители также работают над ее привлекательностью для покупателя. Так, например, палитра цветов у помад с пометкой «органик» становится шире и ярче.

### Есть ли недостатки?

Многим покупателям кажется, что у органической косметики нет минусов.

Однако подобное мнение ошибочно. Натуральный состав имеет свои недостатки - как у декоративной косметики, так и у косметики по уходу.

**1. Эффективность ниже.** Натуральные компоненты порой проигрывают химическим по своему воздействию. Экодезодоранты, к примеру, не столь успешно справляются с чрезмерной потливостью, как это делают обычные антиперспиранты. А кремы для загара с пометкой «органик» имеют защитный SPF-фильтр всего 20 единиц. Это норма для города, но мало для пляжного отдыха или поездки в горы.

**2. Аллергия.** На экокомпоненты может быть аллергия, причем более выраженная, чем на химические вещества. Так что перед использованием органической косметики лучше провести тест на небольшом участке кожи.

**3. Консистенция и аромат.** Так как при изготовлении биокосметики не используются ароматизаторы и отдушки, запах у нее может быть специфическим. Консистенция у экосредств более жирная, на лицо они ложатся хуже.

**4. Высокая цена.** Использование натуральных компонентов при производстве косметики, безусловно, отражается на ее конечной цене. Порой она значительно выше обычных аналогов.

✓ **На упаковке биокосметики должны быть отличительные знаки.**

**Ученые подсчитали: за всю жизнь среднестатистическая женщина съедает с губ около 3-4 кг губной помады. Согласитесь, в таком случае лучше, если она будет «эко».**

## Коллекция рецептов



### СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Необычный вкус блюдам из риса придадут не только специи. Попробуй смешать белый длиннозерный рис с коричневыми (нешлифованным) и черным диким рисом. При этом время приготовления увеличь на 5 мин.

### АЗИАТСКИЙ КУРИНЫЙ СУП

**На 4 порции:** 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 300 г куриного филе, 2 стол. ложки подсолнечного масла, 750 мл мясного бульона, 250 мл молока 1%-ной жирности, 100 г риса, соль, перец, кэрри, щепотка сухого имбиря, 2 чайн. ложки лимонного сока.

Лук мелко порубить. Зубчик чеснока раздавить черенком ножа и нарезать. Порей и морковь нарезать полосками.

Куриное филе вымыть, обсушить салфеткой, нарезать кубиками и обжарить в подсолнечном масле, помешивая,

а затем потушить, добавив лук, чеснок, порей и морковь. Влить бульон и молоко, всыпать рис. Готовить под крышкой 10 мин. По вкусу приправить суп специями и лимонным соком. По желанию украсить зеленью и кусочками моркови.

### РИЗОТТО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**На 4 порции:** 1 луковица, 30 г сливочного масла, 400 г круглозерного риса, 100 мл белого вина, 700 мл мясного бульона из кубика, 1 пучок петрушки, 16 больших креветок, 2 стол. ложки оливкового масла, соль, перец, 50 г адыгейского сыра, 40 г сыра пармезан.

Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать в распущенном сливочном масле, пока он не станет прозрачным. Добавить рис и слегка обжарить. Влить белое вино и бульон. Готовить рис на медленном огне под крышкой 20 мин.

Петрушку вымыть, стряхнуть капли воды, крупно

нарезать. Креветки очистить и обжаривать в разогретом оливковом масле 2 мин. Посолить и поперчить по вкусу.

В рис добавить 2/3 петрушки, натертый на терке сыр. Посолить и поперчить по вкусу. Готовое ризотто выложить на блюдо и украсить креветками и оставшейся зеленью.



### РИЗИБИЗИ С ТЕЛЯТИНОЙ

**На 4 порции:** 15 г сливочного масла, 15 мл подсолнечного масла, 50 г нарезанного кубиками бекона, 1 пучок зеленого лука, 250 г круглозерного риса, 500 мл мясного бульона из кубика, 500 г бефстроганов из телятины, 2 стол. ложки топленого сливочного масла, соль, перец, 125 мл белого вина, 200 мл 10%-ных сливок, 200 г зеленого горошка, 40 г тертого пармезана.

В смеси сливочного и подсолнечного масла поджарить бекон с нарезанным зеленым луком. Всыпать рис, влить бульон. Готовить 20 мин.

На сильном огне обжарить телятину в топленом масле. Выложить из сковороды, посолить и поперчить по

вкусу. В соус от жаркого влить вино и сливки. Уварить до загустения, добавить мясо и потушить около 10 мин.

Смешать мясо с рисом и горошком, посыпать пармезаном и прикрыть крышкой, чтобы сыр расплавился. По желанию посыпать зеленью.



## СЫРНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ

**200 г яичной лапши, 2 плавленых сырка, 3 картофелины, морковь, 100 г зеленого горошка, луковичка, растительное масло, перец, соль, лавровый лист.**

Картофель очистите, нарежьте кубиками. Закипятите 2 л воды, добавьте в нее картофель, соль, лаврушку, перец. Варите 20 минут (через 15 минут добавьте горошек). Лук измельчите, морковь натрите. Обжарьте на масле и добавьте в суп. Сырок натрите и введите в суп, помешивая, пока он не растворится. Лапшу добавьте за 2 минуты до окончания приготовления. Посолите, поперчите.

## ЗАКУСКА ИЗ СЕЛЬДИ

**Сельдь, морковь, лук-порей, 6 перепелиных яиц, 50 г плавленого сыра, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла, соль.**

Сельдь разделайте на филе, должно получиться два кусочка. Срежьте лишнюю мякоть, чтобы оно осталось не очень толстым. Нарежьте кубиками отварные морковь и яйца, лук-порей - колечками, потом на четыре части крест-накрест. Обжарьте все на растительном масле. Сырок натрите. Срезанную рыбную мякоть измельчите. Соедините яйца, морковь, лук, сырок и мякоть сельди, заправьте размягченным сливочным маслом. Расстелите пленку, слегка смажьте маслом и выложите на нее одно филе. Сверху - начинку. Накройте вторым филе, прижмите. Туго заверните в пленку, концы соберите и плотно свяжите. Уберите в холодильник на 2-3 часа.

## ПЕЧЕНЬЕ «КОКОСАНКА»

**240 г кокосовой стружки, 150 г сахара, 3 яйца, 2 чайн. ложки крахмала.**

Соедините яйца с сахаром, хорошо размешайте венчиком. Добавьте стружку, потом крахмал. Руки немного смачивайте водой, формируйте из теста шарик и укладывайте на противень, застеленный пергаментом. Выпекайте печенье в разогретой до 200 градусов духовке до золотистого цвета.



## Шампиньоны в шубке

**1 кг шампиньонов, 1 яйцо, по 1/2 стакана муки и кефира, пучок укропа (петрушки, кинзы), 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка майонеза, растительное масло, соль.**

Отделите шляпки грибов от ножек. Нарежьте зелень. Шляпки грибов посолите, залейте соевым соусом, добавьте майонез, зелень, тщательно перемешайте. Оставьте грибы мариноваться на 30-40 минут. Соедините яйцо, соль и кефир (лучше пожирнее). Добавьте укроп. Постепенно введите просеянную муку. Тесто должно не капать с вилки, а растягиваться широкой лентой.

В глубокой сковороде разогрейте масло (оно должно больше чем наполовину покрывать грибы). Пока масло греется, окуните в кляр первую порцию шляпок. Важно, чтобы каждый гриб был в толстом слое кляра. Тесто должно заполнить шляпки внутри. Вилкой (чтобы стек лишний кляр) берете гриб и кладете в масло. Нужно, чтобы гриб прожарился сначала со стороны шляпки, а потом с другой стороны.

## ГОЛУБЦЫ-МОЛОДЦЫ

### Слоеные запеченные

**1 кг капусты, 600 г мясного фарша, 100 г моркови, 3 луковички, 140 г сметаны, 400 мл томатного сока, 120 г риса, болгарский перец, соль, молотый перец, растительное масло.**

Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности. Лук и перец нарежьте мелким кубиком, морковь - тонкими кружками, капусту нашинкуйте. Обжарьте на масле лук с морковью в течение 4-5 минут. После накройте и тушите 5-6 минут. Капусту слегка посолите и помните руками. Добавьте капусту и перец к луку и моркови. Обжаривайте 4-5 минут. В фарш добавьте рис, соль, молотый перец. На дно формы, смазанной маслом, выложите половину овощей, потом половину фарша и сверху - оставшиеся овощи. Смешайте томатный сок со сметаной, посолите. Вылейте соус в форму. Накройте фольгой и от-

правьте в разогретую до 210 градусов духовку на 40-50 минут. После фольгу уберите, температуру снизьте до 200 градусов и готовьте голубцы еще 10-20 минут.

### С красной фасолью

**300 г красной фасоли, 400 г капустных листьев, 2 луковички, томатная паста, растительное масло, зелень, соль, перец и сахар по вкусу.**

Предварительно замоченную фасоль отварите и пропустите через мясорубку. Обжарьте измельченный лук в растительном масле, соедините с фасолевым пюре, добавьте измельченную зелень, посолите и перемешайте. Заверните начинку в капустные листья, предварительно бланшированные в подсоленной воде, закройте голубцы. Выложите их в кастрюлю, залейте соусом, приготовленным из разведенной водой томат-

ной пасты с солью, перцем и сахаром, и тушите на слабом огне до готовности.

### С творогом и зеленью

**1 кг капусты, 300 г творога, 150 мл сметаны, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана отварного риса, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.**

Сварите рассыпчатый рис, остудите, смешайте с сырыми яйцами и протертым творогом. Заправьте солью и перцем. Приготовленный фарш заверните в капустные листья, сваренные до полуготовности. Голубцы обжарьте в сливочном масле, уложите в кастрюлю, залейте сметаной. Добавьте немного воды и тушите под крышкой до готовности. Перед подачей на стол голубцы полейте процеженным соусом, в котором они тушились, и посыпьте мелко нарезанной зеленью.



# БЕРЕМЕННОСТЬ ВОЖДЕНИЮ НЕ ПОМЕХА!

Стоит ли садиться за руль во время беременности? До какого срока вождение авто считается безопасным и когда лучше пересесть на такси или общественный транспорт?

**М**ногие будущие мамы не отказываются от вождения даже в интересном положении. Врачи считают, что это нормальное явление. Главное - соблюдать ряд условий, которые сохраняют здоровье беременной женщины и плода.

### Слушать свой организм

Забудьте о спешке на дороге и лихачестве, исключите экстренное торможение, внимательно следите за дорогой. И ни в коем случае не садитесь за руль, если чувствуете, пусть даже легкое, головокружение или недомогание (тошноту, слабость). Эти симптомы могут быть признаками меняющегося давления: у беременных женщин оно скачет от триместра к триместру.

Скорость протекания многих реакций во время беременности замедляется. Например, в первом триместре многие чувствуют сильную сонливость, поэтому без особой надобности выезжать на дорогу не стоит. К концу последнего триместра живот может мешать садиться и выходить из машины, иногда ребенок дает о себе знать сильными пинками. Если есть возможность, пересаживайте на такси или общественный транспорт. В личном автомобиле отодвиньте водительское кресло так, чтобы между рулем и животом оставалось пространство не менее 15 см.

Под спину подложите валик или подушку, а также установите на сиденье подлокотник. При этом не забывайте следить за технической исправностью автомобиля.

### Добавить движения

Из-за риска длительного нахождения в статичной позе долгие поездки нежелательны для беременной женщины.

Если их не избежать, то каждые два часа нужно останавливаться, выходить из машины и делать восстанавливающую кровообращение гимнастику для ног и спины. Обязательно позаботьтесь о перекусе в машине. Пусть у вас под рукой всегда будет пакетик с орехами, минеральная вода или сок. Легкая пища поможет снять напряжение и сделает вынужденное стояние в пробке менее утомительным.

### Живот

#### и ремень безопасности

Если вы не пристегиваетесь в машине из страха сдавить живот и доставить дискомфорт ребенку, то рискуете здоровьем - своим и малыша. Ведь именно ремень безопасности защищает от ударов о руль, которые могут случиться

при экстренном торможении. Рекомендуется пропустить его не по животу, а под грудью и животом. Также вы можете приобрести специальный ремень для беременных - в отличие от стандартного, он более эластичный и имеет не три, а четыре точки крепления.

По мере роста живота натяжение ремня придется регулировать несколько раз: он не должен и свободно болтаться, и быть излишне натянутым. В некоторых автомобилях для удобства достаточно лишь передвинуть скобку, регулирующую длину, в других же - сначала снять крепление, а потом изменить силу натяжения. Обычно это делают в конце первого триместра, когда большого живота еще нет, но давление на него уже вызывает дискомфорт. Вам некомфортно сидеть, пристегнутой ремнем? Тогда от поездки лучше отказаться.

### Держать контакт с близкими

Не стоит во время беременности начинать осваивать правила вождения: опытный штурман за это время из вас все равно не получится. Не рекомендуем выезжать на дорогу в час пик. Передвигаться лучше по спокойным улочкам, там, где обстановка более предсказуемая и размеренная, - чем меньше стрессов вы встретите в пути, тем лучше для вас и вашего ребенка. В состоянии погружения с головой в будущее материнство вам будет не просто внимательно следить за ситуацией на дороге, а также совершать сложные маневры. И если даже права уже давно лежат в бардачке вашей машины, сев за руль, не теряйте контакта с близкими. Обязательно сообщайте им, по какому маршруту движетесь, чтобы в случае длительной задержки они знали, где вы находитесь.

В числе непредвиденных ситуаций могут быть и начавшиеся схватки. Тут выход один: даже если эти роды у вас не первые, а схватки не сильные, нужно вызывать скорую помощь.

### Отложите поездку, если...

Врачи настоятельно рекомендуют отказаться от поездки за рулем при наличии следующих факторов.

**Токсикоз.** Неконтролируемые приступы тошноты, характерные для ранних сроков беременности, могут застать женщину прямо посреди пути. В дороге быстро купировать плохое самочувствие не получится.

**Анемия.** Пониженное содержание молекул гемоглобина в крови сопровождается слабостью, сонливостью, апатией и в некоторых случаях может привести к потере сознания.

**Приступы гипертонии.** Скачки артериального давления, часто возникающие на поздних сроках, могут стать причиной резкого ухудшения состояния, нечеткости зрения и других сопутствующих симптомов, не позволяющих продолжать дорожное движение.

Локомотив баржи	Крен избы	Высоченное дерево	Несносный характер	Обращение к приятелю	Актриса, одетая в мужчину	Главный вуз России	Пропуск урока													
				Команда из Рима			Мальчик-официант	Потоки з/м излучения		Волнистый лист металла						Марафет				
	Материя палатки	Девиза - люблю посмотреть			Испанский аристократ					Ром с водою					Летающий паразит					
	Клад	Очень крутой кипяток		Кислый у лимона			Храм	Картежник												
					Ребятишки	Уайльд									Цветок ирис					Насекомое с усищами
	Восточная повозка	Педаля рядом с газом	Споры в Думе	Яхта						Звонкий стук копыт										
				Настольная папка	Отклонение	И брат, и сват														
У него руки дырявые	Архитектурная дуга	Столица в Европе	Оперативная закусокная						Рабочая группа	Бог полей у римлян					И Рымбаева, и Люксембург					
Пикник с блюдами на огне				Детская площадка					Полярный лед	Автофонарь										
				Логическое заключение					Утиральная слез											
Продавец за стойкой	Пряность													Пропуск в госу-дарство						
Неумелые рисунки				Олень, козел						Танец взмывающих ножек										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №10

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Циц-еро. Рейс. Дно. Крап. Исток. Мазепа. Папка. Чир. Сметана. Спрут. Гон. Калька. Визави. Ра. Затишье. Дурак. Амаду. Утрата. Шлем. Потоп. Пруток. Лежак. Рапа. Верди. Карабин. Старр. Лука.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Паства. Крапива. Литр. Ампер. Тюря. Черпак. Указ. Застава. Плис. Род. Литва. Ниппель. Муляж. Ароса. Кошка. Акр. Чага. Думпка. Яйцо. Ино. Редут. Куранта. Урал. Урна. Табу. Тропик. Икра. Кана.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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.





# 4 СПОСОБА ВОСПИТАТЬ КОТА

**Кот использует ваш диван вместо когтеточки? Царапается, кушается, охотится на вас? Похоже, вам достался тот еще питомец. Придется воспитывать.**

вотное, избегать резких движений, чтобы не вызывать у питомца ассоциации «жертва - преследователь». Важно выработать систему наказаний, если кот все же выпустил когти. Речь идет не о физической расправе: так вы лишь усугубите ситуацию. Выберите слово, которое будете громко произносить, когда животное нарушает правила - например, «нельзя», «стоп», «плохо», «фу». Для закрепления результата можно опрыскать кота водой из пульверизатора сразу после произнесения этого слова. Со временем у питомца выработается определенная ассоциативная связь, и он перестанет царапаться.

специальными отпугивающими спреями.

### «Твои носки - моя игрушка»

Вернувшись домой с работы, вы обнаруживаете интересную картину: вся ваша одежда разбросана по полу, бумажные полотенца порваны в клочья и заботливо разложены по всем углам в комнате. Косметика, оставленная на столе, теперь хранится под кроватью. Похоже, кот навел свои порядки в доме. **Что делать?** Наказывать животное бесполезно. Кот уже поиграл с вашими вещами и, скорее всего, не поймет, почему вы недовольны. Лучше загляните в зоомагазин и приобретите разные игрушки для вашего питомца. Чем больше - тем лучше. Приучите животное играть с интерактивными мышками, пищалками, удочками и мячиками. Хотя свои вещи все же не помещает убирать подальше от любимца.

**З**аниматься воспитанием котенка нужно начинать уже с 3-месячного возраста. Чем раньше вы приучите малыша к лотку, когтеточке, будете пресекать агрессивное поведение, тем лучше. Как показывает практика, взрослого кота перевоспитать сложнее, хотя и его поведение можно скорректировать. Вот что советуют зоопсихологи.

**Чем раньше вы займетесь воспитанием питомца, тем больше шансов на успех.**

### «Хозяин, просыпайся!»

Каждое утро вы просыпаетесь в 05:00, потому что на вашу кровать запрыгивает кот с протяжным: «Мяу!» Если вы отворачиваетесь к стене, животное начинает топтать вас лапками, пытается залезть на грудь. Может даже укусить, чтобы разбудить нерадивого хозяина. Ничего не остается, кроме как подняться с постели и уделить ему внимание. **Что делать?** Чаще всего животные будят с утра хозяев, чтобы те дали им поесть. В этом случае самый простой вариант - насыпать с вечера в миску столько корма, чтобы животному хватило до утра. Однако такой подход может привести к ожирению и проблемам с пищеварением. Эффективнее приучить питомца к определенному графику приема пищи. В среднем кошка начинает испытывать голод через 6-8 часов после последнего перекуса. Рассчитайте время ужина так, чтобы животное комфортно себя чувствовало до утра, или увеличьте размер вечерней порции.

### «А я царапаться люблю...»

Вы уже привыкли к тому, что на ладонях нет живого места - одни царапины от вашего Мурзика. Но вот остальные домочадцы и друзья не могут смириться с пушистым тираном и стараются не подходить к нему близко: вдруг у кота включится режим охотника?

**Что делать?** Зачастую кошка царапается и кусается в процессе игры. Ветеринары рекомендуют не дразнить жи-

### «Тапки

### Идеальный лоток!»



Обувь в вашем доме ни в коем случае нельзя оставлять в зоне досягаемости кота, иначе он обязательно пометит ее? Увы, некоторые забывают об этом, из-за чего приходится прощаться с очередной парой любимых ботинок. **Что делать?** В первую очередь замените лоток. Возможно, он слишком мал для кота или неудобен (неровные края и бортики могут причинять питомцу неприятные ощущения). Следите за тем, чтобы в лотке всегда было чисто: некоторые животные отличаются повышенной чистоплотностью, поэтому не могут ходить в грязный туалет. Если проблемы начались во время полового созревания, задумайтесь о стерилизации. Эта процедура положительно влияет на характер животного и его здоровье. Обрабатывайте места, которые кот выбрал в качестве лотка,

### ТАК ДЕЛАТЬ НЕ НАДО!

**Если вы хотите, чтобы процесс воспитания домашнего любимца прошел максимально быстро и безболезненно, не совершайте следующих ошибок.**

**Избегайте непоследовательности. Сегодня вы были в хорошем настроении, поэтому разрешили коту запрыгнуть на стол и сунуть мордочку в вашу тарелку. Получилось записать забавное видео для социальных сетей. А завтра, когда питомец повторил маневр, вы отругали его и заперли в ванной. Кот не «внимает, в чем провинился. Табу должны действовать всегда. Никаких исключений! Физические наказания - под запретом. Если вам хочется отшлепать животное, подавите этот порыв. Агрессия может вызвать у питомца стресс и другие реакции (например, кот начнет прятаться от вас, перестанет доверять).**

**Не берите животное за шкуру. Так вы лишаете его баланса и безопасности. Да, в детстве мама-кошка носила котенка именно так, но ваш питомец давно вырос, набрал вес, и это действие вызывает у него негативную реакцию, дискомфорт и страх.**

## Уроки стиля



### Это красный

Алый, коралловый, гранатовый - оттенков много, суть не меняется. В этом сезоне, впрочем, как и в прошлом, в моде красный total-look. Да, и маленькие поясные сумочки по-прежнему с нами.

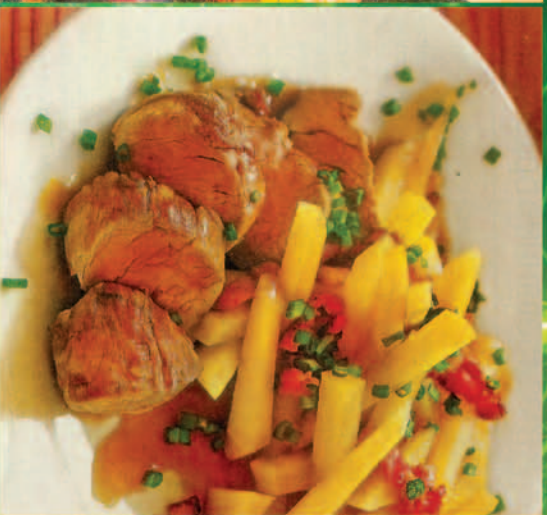




## ОТБИВНАЯ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

На 4 порции: 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 стол. ложки сливочного масла, 200 г рубленых шампиньонов, 1 стол. ложка рубленого базилика, 1 стол. ложка панировочных сухарей, 4 яйца, отбивные, 2 стол. ложки растительного масла, по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 125 г моцареллы, соль, перец.

Лук и чеснок очистить от шелухи, нарезать небольшими кубиками. Нагреть сковороду с толстым дном и растопить сливочное масло. Когда сковорода накалится, обжарить лук и чеснок до светло-золотистого цвета. Затем положить в нее заранее подготовленные грибы и тушить до тех пор, пока не выпарится почти вся влага. За пять минут до полной готовности добавить рубленый базилик, 1 стол. ложку панировочных сухарей и по вкусу приправить специями. Нагреть духовку до 225 градусов. Мясо выложить на доску, отбить кулинарным молотком, посолить, поперчить по вкусу. Обжарить в растительном масле и переложить в специальную форму. Сладкий перец очистить, нарезать кубиками, 5 мин обжаривать и переложить в форму. Грибы, сыр выложить на отбивные. Запекать 6 мин.



## СВИНОЕ ФИЛЕ С БРЮКВОЙ

На 4 порции: 400 г свиного филе, соль, молотый черный перец, 1 чайн. ложка сушеного майорана, 100 г копченого бекона, 900 г брюквы, 1 стол. ложка топленого масла, 1 стол. ложка сахара, 2 стол. ложки уксуса бальзамика, 300 мл рубленого зеленого лука.

Свиное филе натереть солью, молотым черным перцем и майораном и отложить в отдельной миске в сторону. Бекон острым тонким ножом нарезать полосками. Брюкву очистить и нарезать небольшими брусочками. Разогреть сковороду с толстым дном, растопить в ней масло и обжарить бекон. Выложить на отдельную тарелку. В оставшемся жире примерно 20 мин обжаривать филе до полной готовности. После чего положить к бекону. Подготовленную брюкву обжарить на сковороде, приправить солью, перцем и посыпать 1 стол. ложкой сахара. Помешивая деревянной лопаткой, дать распотиться сахару и подождать, когда он карамелизируется. Влить 2 стол. ложки уксуса бальзамика в бульон из заранее разведенного в воде овощного кубика. Тушить все около 15 мин. Затем к содержимому добавить обжаренный бекон, лук с чесноком. Подать все вместе с филе, посыпав рубленым зеленым луком.



## СТЕЙКИ В КРАСНОМ ВИНЕ

На 4 порции: 600 г мелкого речного лука, 2 стол. ложки сливочного масла, 100 мл красного вина, 200 мл бульона из кубиков, соль, молотый черный перец, 1 стол. ложка загустителя соуса, 8 тонких стейков (по 60 г), 2 стол. ложки растительного масла.

Лук очистить от шелухи, разрезать пополам или на четвертушки. В сковороде с толстым дном и тефлоновым покрытием разогреть сливочное масло и обжарить лук. Для приготовления соуса влить 100 мл красного вина, 200 мл бульона из кубиков (заранее развести в кипяченой воде, прокипятить и дать остыть) и тушить приблизительно 10 мин. Посолить и поперчить по вкусу. Еще раз довести все до кипения и заварить загустителем соуса, помешивая деревянной лопаткой. Мясо вымыть под проточной водой, обсушить на бумажном полотенце и обжарить на чужинной сковороде с толстым дном в горячем растительном масле по 1-2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить по вкусу. Стейки разложить по тарелкам вместе с луком и соусом и украсить по желанию зеленью. В качестве гарнира подойдет отварной картофель с зеленой или разорванный на сковороде зеленый горошек.



## ШНИЦЕЛИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

На 4 порции: 400 г свиных шницелей, 1 лимон, молотый черный перец, 1 щепотка сахара, 2 стол. ложки соевого соуса, 2 стручка зеленого сладкого перца, 250 г консервированных ананасов кусочками, 2 стол. ложки крахмала, 3 стол. ложки растительного масла, 2 стол. ложки яблочного уксуса, 250 мл бульона из кубиков.

Шницели вымыть под холодной проточной водой, обсушить на бумажном полотенце и нарезать нетолстыми полосками. На мелкой терке натереть цедру лимона, перемешать ее с молотым черным перцем, щепоткой сахара и соевым соусом. На 30 мин замариновать в полученной смеси мясо. Сладкий перец вымыть, вырезать сердцевину и нарезать тонкими ромбами. Открыть банку консервированных ананасов, сок слить в чашку, ананасы выложить на тарелку. Мясо обвалять в крахмале и обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. Добавить сладкий перец с кусочками ананасов. Тушить 2 мин. Заправить 2 стол. ложками яблочного уксуса и бульоном из кубиков (заранее развести кубик в воде, дать бульону прокипеть около 5 мин на слабом огне и остудить) тушить еще приблизительно 5-7 мин. Украсить зеленью.

