

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОСТА ПЛЮС

№5

февраль 2023

цена:  
2,5 лари

**Гороскоп**  
на 2023 год

стр. 20, 21

**5 вопросов**  
про герань

стр. 40

**Как выявить**  
варикоз?

стр. 6

**История из жизни**  
Неслучайная встреча

стр. 24, 25

**Мандариновые корки**  
для иммунитета

стр. 14

**Анна Друбич:** стр. 16, 17

**«С родителями мне повезло»**



# Сумка и пуховик

## Модное сочетание



При создании зимних образов часто возникает сложность с выбором сумки. Однако подходящую модель можно подобрать даже к пуховику!



### Клатч

Их можно носить даже с объемными пуховиками. Для этого выбирайте модели крупных размеров из замши или матовой кожи.



### Хобо

Модель в форме полумесяца поможет составить пару короткому пуховику. Хобо впишется как в повседневный, так в спортивный образ.



### Трапеция

Трапециевидная или прямоугольная форма сумки добавит образу уверенности. Несмотря на небольшой размер, она очень вместительная!



### Поясная

Если вас не интересует вместительность, присмотритесь к поясной или нагрудной сумке. Они идеально смотрятся с пуховиком!



### Рюкзак

Добавить комфорта, но при этом не уйти в спортивный стиль поможет рюкзак из кожи, замши или вельвета. Это универсальный компаньон для повседневных образов.



### Кросс-боди

Идеальный вариант, когда нужно взять необходимое, но при этом освободить руки. Можно взять как на повседневную прогулку, так и в поездку за город.



## ЖЕРАР ПИКЕ СФОТОГРАФИРОВАЛСЯ С ИРИНОЙ ШЕЙК



Испанский футболист Жерар Пике сделал фото с русской моделью Ириной Шейк. Кадр был снят 19 января в Париже, во время матча НБА “Детройт” – “Чикаго”, сообщает “Спорт-Экспресс”.

Снимок стал популярным в интернете, поскольку недавно всплыли подробности скандально-развода бывшего за-

щитника сборной Испании и “Барселоны” с певицей Шакирой.

Пользователи соцсетей предположили, что между футболистом и моделью завязался роман, однако записи очевидцев показали, что знаменитости просто сделали фото для прессы и больше никак не взаимодействовали.

## ПРЕДЪЯВЛЕННОЕ БОЛДУИНУ ОБВИНЕНИЕ ЗАДЕРЖИВАЕТ СЪЕМКИ “РЖАВЧИНЫ”

Создатели вестерна с участием голливудского актера Алека Болдуина, где знаменитость во время съемок застрелил оператора, вернуться к работе над ним, однако их планам помешали новые обвинения в адрес звезды. Об этом сообщили в издании The New York Times со ссылкой на источники.

В октябре кинокомпания, которая стоит за производством “Ржавчины”, смогла достичь соглашения с семьей погибшей – ее муж должен стать исполнительным продюсером фильма. Позже указывалось, что съемки могут начать уже в январе, однако планы по возвращению к работе над проектом вновь были нарушены.

19 января Болдуину предъявили уголовное обвинение в связи со стрельбой на съемках фильма “Ржавчина”. Расследование не выявило доказательств, что кто-либо целенаправленно

зарядил пистолет боевым патроном. Также не выявлены причины кому-либо желать смерти участникам съемок, так что происшествие было квалифицировано как несчастный случай. 20 января стало известно, что актер отказался признавать вину в убийстве оператора Галины Хатчинс.

По словам источника американской газеты, проект находится на стадии работы, а Болдуин по-прежнему значится как исполнитель главной роли. Раненный во время стрельбы режиссер Джоэл Соуза, как подчеркнул собеседник издания, также должен вернуться в свое кресло.

Отмечается, что во время работы над проектом будут присутствовать инспекторы по безопасности и члены профсоюза. Также будет запрещено использование в кадре любого боевого оружия и патронов, в том числе и холостых.



## СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА Кети Мchedлидзе

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

## УСПЕЙ КУПИТЬ НОВЫЙ НОМЕР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ 100 СКАНДВОРДОВ

## БРИТНИ СПИРС СМЕНИЛА ИМЯ НА “МАРСИАНСКОЕ»



Певица Бритни Спирс взяла себе новое имя – Ривер Ред (Красная река).

“Спасибо, друг детства, я нашла свой шарик (планету)... Не недооценивайте силу чистоты! Я вижу ее (планету) насквозь – она содержит жидкость, она мокрая, она игривая и имеет массу!” – пишет певица перед объявлени-

ем о смене имени. Также Спирс сменила имя в профиле в этой социальной сети. Стала ли она менять документы, или просто взяла себе псевдоним, пока неизвестно.

Ранее в январе стало известно, что певица собирается продать свой дом в Калифорнии, купленный в 2022 году за 11,8 миллиона долларов.

## ТРАГИЧЕСКИЙ ФИНАЛ “ТИТАНИКА”: БЫЛИ ЛИ У ГЕРОЯ ДИ КАПРИО ШАНСЫ ВЫЖИТЬ

Джеймс Кэмерон наконец разрешил извечные споры о герое “Титаника” Джеке Доусоне. Спустя четверть века многих до сих волнует только одно – мог ли он выжить? Ответы знаменитый режиссер дал в своем новом документальном фильме. Для этого Кэмерон провел целое научное исследование. В материале расскажем, были ли у Джека из “Титаника” шансы на спасение.

### ПОСТАВИТЬ ТОЧКУ В ФАНАТСКИХ ТЕОРИЯХ

Прошло 25 лет после выхода “Титаника”, а раздосадованные финалом зрители продолжают утверждать: герой Леонардо Ди Каприо, Джек, вообще-то имел возможность спастись. Очевидно, если бы героиня Кейт Уинслет просто подвинулась, на плавающей двери нашлось бы еще местечко. Раздосадованный неутрачиваемыми спорами режиссер Джеймс Кэмерон, дабы поставить точку в фанатских теориях, позвал специалистов для того, чтобы симитировать эту сцену.

“Мы сделали в точности то, что было в фильме, за исключением того, что мы удвоили время на каждом этапе, потому что наша вода была не такой холодной”, – говорит он.



Это отрывок из предстоящего документального фильма “Титаник: 25 лет спустя”, приуроченного к переизданию самого фильма в новой 4K-версии. Кэмерон настаивает: если бы Джек тоже попытался забраться на плот, то он просто бы перевернулся. Кроме того, он снял спасательный жилет, благодаря которому дверь оказалась на плаву, из-за чего быстро замерз.

“При попадании в воду одежда промокает. Человек еще быстрее начинает терять тепло. Потом постепенно у него сведет руки и ноги. И он просто утонет”, – утверждает спасатель Максим Штыб.

### ШАНСЫ НА ВЫЖИВАНИЕ

Есть, однако, другой пример –

реальная личность, шеф-повар Чарльз Джуфин, работавший на “Титанике”. Он сумел не замерзнуть заживо из-за того, что выпил много спиртного. Помогло бы это Джеку?

“Если он был шеф-повар, скорее всего у него было элементарное ожирение. Скорее всего, это помогло ему выжить. Алкоголь дал ему какую-то энергию. Для худого человека это было бы наоборот – фактор, который привел его к смерти быстрее”, – считает травматолог Константин Терновой.

А что, если бы герой Ди Каприо закалялся?

“Температура окружающей воды, как я уже говорил, – 2 градуса. А температура человеческого тела – 36,6. Поэтому более-менее закаленные, обладающие хорошим здоровьем люди, продержались 40 минут, а не 10”, – рассказал доброволец-спасатель “Лизы Алерт” Олег Леонов.

### “ФИЛЬМУ НУЖЕН ТРАГИЧЕСКИЙ ФИНАЛ”

Самая убедительная версия – это то, что Кэмерон просто не захотел, чтобы Джек остался в живых. Увы, авторы частенько не жалеют своих героев, лишь бы заставить поплакать зрителей.

## АНА ДЕ АРМАС НОМИНИРОВАНА НА ПРЕСТИЖНУЮ КИНОПРЕМИЮ



В сентябре прошлого года на платформе Netflix состоялась премьера фильма «Блондинка», где главную роль Мерлин Монро сыграла Ана де Армас. А на днях ее впервые выдвинули на премию BAFTA. В своих соцсетях актриса опубликовала пост, в котором поделилась радостной новостью. «Я вне себя от радости!

Это мечта! Большое вам спасибо, BAFTA», – написала она. Соперницами актрисы стали Кейт Бланшетт, Виола Дэвис, Эмма Томпсон и другие.

На премию также номинированы еще 14 претендентов, в числе которых Остин Батлер и Пол Мескаль. Церемонию будут транслировать на BBC 19 февраля.

## БРЭД ПИТТ РЕШИЛСЯ НА КАРДИНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ

Брэд Питт не перестает радовать поклонниц своей великолепной формой и яркой внешностью даже в 59 лет. Сейчас, на фоне слухов о новом романе с дизайнером ювелирных украшений Инес де Рамон, актер снова буквально расцвел.

На последней церемонии вручения премии «Золотой глобус» Питт продемонстрировал весьма уточненный образ. Он выбрал смокинг черного цвета, дополнив его элегантной бабочкой. Более того, актер привел в порядок свою прическу – он отрезал длинные волосы и вернулся к своему культовому стилю, за который его и полюбили многочисленные поклонницы.

Журналисты подозревают, что Брэд Питт обратился к косметологам, которые заметно освежили его лицо с помощью



филлеров, а также к стилистам по волосам, которые слегка покрасили седину актера. Как бы то ни было, секс-символ Голливуда выглядел с новой прической помолодевшим и очаровательным.

# Медицинское приложение для всех

# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР



**При простуде и ОРВИ врачи рекомендуют обязательно пить больше теплой жидкости. Самый простой вариант – горячий чай. Поможет ли он от боли в горле?**

## Болят горло: можно ли пить горячий чай?

Обильное питье восполняет потерю жидкости и не допускает обезвоживания организма, которое возникает, когда поднимается высокая температура и человек начинает потеть.

Уменьшает интоксикацию организма, так как способствует выведению из него вредных веществ и токсинов - продуктов жизнедеятельности вредоносных вирусов. Смывает со слизистой горла вирусы и бактерии и увлажняет, успокаивает ее, тем самым устраняет дискомфорт в глотке.

Но чай справляется не со всеми этими задачами, особенно если он крепкий. И черный, и зеленый напиток усиливает нагрузку на печень и органы выделения, поэтому не уменьшает интоксикацию организма. К тому же зеленый чай провоцирует обезвоживание - это опасно при высокой температуре и обильном потоотделении. Он препятствует усвоению фолиевой кислоты и же-

леза, а из-за высокого содержания витамина К снижает действие некоторых препаратов, например для разжижения крови.

Не безобиден и черный чай. Он может вызвать сердцебиение и резкое повышение артериального давления. Чтобы этого не случилось, пейте только некрепкий и негорячий чай. Причем знайте меру. Врачи советуют пить не больше 5 чашек в день, а людям с хроническими заболеваниями - 2-3 чашки. При ОРВИ рекомендуется пить только слабо заваренный негорячий чай.

Этот напиток можно сделать более целебным, если добавить в него травы и другие полезные компоненты. Например, ромашка убирает микробы, снижает воспаление слизистой и уменьшает боль. Шалфей дезинфицирует слизистые и понижает температуру тела. Тимьян может справиться с кашлем и воспалением горла. Малиновое варенье

усилит потоотделение, понизит высокую температуру тела. В лимоне много витамина С, который нужен для укрепления иммунитета, а мед обладает сильными антибактериальными свойствами. Кстати, варенье и мед лучше есть вприкуску: в горячем напитке многие полезные вещества разрушаются. Хороший помощник при простуде - прополис. Он уменьшит першение в горле, снизит жар, отечность слизистой носа - это самые частые признаки простуды.

О вкусе. Лучше пить несладкий и не кислый чай. Сахар - это питательная среда для бактерий, а кислота усилит раздражение слизистой.

**P.S.** При простуде нельзя пить газированные напитки: углекислый газ усилит раздражение, кофе и свежевыжатые соки раздражают горло, особенно кислые.

**В. Соколова,**  
терапевт.

## Новости

### Жвачка от ковида

Ученые из Великобритании создали жвачку, нейтрализующую коронавирус. Особый белок, который в ней содержится, на 95% снижает количество бактерий в полости рта. Этот белок получен искусственным путем из клеток салата латук. После дополнительных исследований жвачку запустят в производство и продажу.

### Мозговая скрепка вернет возможность общаться

Первое испытание мозгового импланта в виде скрепки скоро начнется в Германии. Ученые надеются, что он поможет парализованным пациентам общаться, управляя клавиатурой с помощью мыслей. Пять человек, парализованных после инсульта, травмы спинного мозга, страдающие мышечной дистрофией, получат устройство размером с небольшую скрепку, вживленную в мозг. Для этого не требуется открытой операции на головном мозге.

### Нужно много цинка

Блезень Альцгеймера считается неизлечимой. Но, кажется, ученые нашли способ влиять на ее развитие. Чтобы затормозить этот недуг, нужно много цинка. Большое количество этого микроэлемента в организме защищает мозг от разрушения.

### Суставам поможет квашеная капуста

При ноющих болях в пояснице и суставах небольшую горсть квашеной капусты слегка отожмите, посыпьте молотым красным перцем, положите на марлю и привяжите к больному месту. Закрепите бинтом, сверху повяжите платок и держите, пока капуста не станет горячей. Повторяйте процедуру 1-2 раза в день до улучшения состояния.

### Кишечник успокоит отвар семян айвы

Чтобы справиться с последствиями дисбактериоза и успокоить кишечник, залейте 1 чайн. ложку семян айвы из сердцевинки плода стаканом кипятка. Держите под крышкой на маленьком огне 10 минут. Процедите, настаивайте 6 часов. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Этот отвар также устраняет кашель и осиплость.



# КАК ВЫЯВИТЬ ВАРИКОЗ? 4 НЕОЧЕВИДНЫХ СИМПТОМА

**Выступающие вены - это далеко не основной признак варикоза. Часто заболевание «маскируется» под другие недуги. На что стоит обратить внимание при самодиагностике?**

**П**о статистике, варикозным расширением вен страдают до 35% женщин и 20% мужчин в нашей стране, однако, к флебологу обращается не каждый. Кто-то смиряется с болезнью (это грозит серьезными осложнениями вплоть до потери подвижности). А кто-то просто не знает о проблеме, списывая симптоматику на усталость.

## 1. Зуд и онемение в области лодыжек

Если вы ощущаете дискомфорт, зуд, онемение в области коленей и лодыжек, то вам стоит обратиться к флебологу - на первой стадии варикоз проявляется именно так. Вены уже начали деформироваться, а кровь в них застаивается. В самом крайнем случае со временем в этих местах могут образовываться трофические язвы. Также нарушение тока крови приводит к ночным судорогам: из-за снижения проходимости мелких сосудов возрастает давление на ткани и нервные окончания.

✓ *Если в каких-то зонах кожа на ногах потеряла чувствительность, скорее всего, начались трофические изменения тканей. Нужна помощь врача!*

## 2. Изменение цвета кожи

Чаще всего пораженные участки визуально незаметны на ранних стадиях, но иногда они могут отличаться по цвету от тела. Например, тревожный сигнал - темные пятна на ногах, которые не проходят в течение долгого времени. Визуально похожи на синяки, но потом они уплотняются, а при нажатии на эти зоны ощущается боль.

## 3. Боль в ногах после долгого сидения

Многие списывают неприятные ощущения в ногах после рабочего дня на усталость, но часто боль после долгой неподвижности говорит о патологических изменениях в конечностях. На первых стадиях варикоза дискомфорт быстро проходит после короткой разминки или массажа. Но со временем боль будет усиливаться.

Еще один характерный признак варикоза - чувство тяжести в ногах после долгого пребывания в статичной позе (к примеру, стоя). У здорового человека тяжесть исчезает почти сразу после изменения позы. При наличии заболевания - остается надолго и снижает качество жизни.

## 4. Отеки

Отечность нижних конечностей может быть связана с различными болезнями, в том числе с варикозом. Варикозные отеки появляются из-за скопления жидкости в межклеточном пространстве. Обычно они становятся наиболее заметными в вечернее время.

Чтобы понять, страдаете ли вы от отечности, измерьте обхват лодыжки утром и вечером. Разница составляет 1 см и более? Пора к специалисту.

✓ *Обратите внимание на обувь. Если она узкая, то нарушается циркуляция крови. Вены и сосуды начинают расширяться - это может привести к варикозу.*

## Какие анализы сдать?

В первую очередь нужно будет сдать на анализ мочу и кровь, чтобы выяснить уровень холестерина, сахара и определить свертываемость крови. Так можно узнать, есть ли у пациента сахарный диабет - главный фактор риска развития трофических язв.

Наиболее популярным аппаратным исследованием варикозного расширения вен является дуплексное сканирование нижних конечностей. Эта процедура представляет собой УЗИ, которое помогает получить многомерную картину состояния сосудов, оценить скорость движения крови по ним. А еще с высокой точностью узнать о наличии атеросклеротических бляшек, сужений, закупорок и других дефектов (или исключить их).

## Комментарий специалиста

### Движение - лучшая профилактика!

**Ч**тобы избежать варикоза, важно устранить застойные явления в нижней части тела. Ходите пешком, откажитесь от использования лифта, занимайтесь спортом с умеренной нагрузкой на ноги. Подойдут плавание, йога, стретчинг, скандинавская ходьба, акваэробика.

Также обратите внимание на позу, в которой вы сидите. Когда вы много времени проводите в положении нога на ногу или подобранных ног под себя, риск нарушения кровообращения в нижних конечностях возрастает.

Если проблемы с венами уже начались, носите компрессионные чулки. Они помогут улучшить венозное кровообращение и избежать застоев. Пейте не менее 2 л воды в день для разжижения крови.

## КАК ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ПОЗВОНОЧНИК.

# Стресс бьет в спину

От болей в спине страдает много людей. Они не подозревают, что хронические боли в позвоночнике, которые длятся больше полугода, часто бывают от эмоциональных переживаний. Стрессы наносят ощутимый вред нервной системе. Но мишенью хронического стресса также являются мышцы.

Когда человек спокоен, его мышцы перенапрягаются только во время физической активности. В стрессовом состоянии у любого пациента мышцы перенапряжены постоянно. Человек не может полностью расслабиться. От длительного напряжения мышцы зажимаются, становятся жесткими, как струны. Постепенно нервные окончания и сосуды сдавливаются. Это, в свою очередь, приводит к нарушению кровоснабжения и питания отдельных тканей. Так появляется хроническая боль в спине, вызванная стрессом. Беднягу, переживающего стресс, можно определить даже по внешнему виду: у него сутулая спина, опущены плечи,

напряжена шея, тяжелая походка. Все это свидетельствует о болях в спине. Это может быть остеохондроз, защемление спинного нерва, грыжа, артрит, артроз...

Болезни позвоночника, вызванные постоянными переживаниями, могут проявляться по-разному: в виде поражения суставов и хрящей, протрузии дисков, неврологических нарушений...

**Боли в спине из-за грыжи диска, артроза и артрита могут исчезнуть при появлении положительных эмоций, но возвращаются с новой силой, если стрессовые ситуации повторяются.**

Такие диагнозы остеопаты и ревматологи часто ставят пациентам, которые подавляют свои эмоции или не борются с ними. Загоняют внутрь гнев, страх, смятение, горечь, чувство вины, беспомощность, ненависть... Но такие эмоции никуда не деваются, они накапливаются, оставляя физический след, и приводят к заболеваниям. Более того, длительное эмоциональное напряжение влияет на гормональный фон, препятствует выработке серотонина и эндорфинов. Психогенные боли в спине могут исчезнуть при проявлении положительных эмоций, но возвращаются с новой силой, если стрессовые ситуации повторяются.



Как с этим справиться? Воспитывать в себе состояние внутреннего спокойствия, позитива, выдержанно и осознанно реагировать на любые неприятности. Важно уметь правильно расслабляться, переключаться, отдыхать. Не накручивайте себя, умеете мысленно ограждать себя от мыслей, которые заставляют вас нервничать и тревожиться. Помогают справиться со стрессом любые физические нагрузки, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, работа в саду и огороде, любой контакт с водой - бассейн, сауна и другие процедуры, общение с приятными людьми. Одиночество еще никому не принесло пользы.

**Р. Авакян, психолог, врач высшей категории.**

## Месяц назад подвернула ногу

**Теперь иногда нога как бы отнимается и подворачивается. Почему это происходит и можно ли вылечить?**

**Ольга.**

Если вы не лечились или преждевременно закончили лечение при подвывихе стопы, развивается слабость связочного аппарата голеностопного сустава. В этом случае наиболее препятствие на пути затрудняет движение. Поэтому советую использовать эластичный бинт или ортез - специальное фиксирующее приспособление. На время лечения ограничьте физические нагрузки на ноги. Прочность связок помогут восстановить специальные упражнения.

## Практически не могу ходить

**У меня деформирующий коксартроз третьей-четвертой степени слева. Практически не могу ходить. Врач говорит, что нужно заменить изношенный сустав протезом. Но я боюсь, что боль останется. Операция - единственный выход?**

**В. Михайлова.**

Некоторые пациенты после операции жалуются, что состояние не улучшилось. Возможно, боль была вызвана не проблемой с тазобедренным суставом, а изменениями в поясничном

## Боюсь, что боль останется...

**На вопросы читателей отвечает хирург-травматолог С. Желобов.**

отделе позвоночника. Да, рентген показывает коксартроз. Но важно детально выяснить истинную причину болевого синдрома. Если боль появилась недавно и сустав подвижен, нет сильной деформации, то с операцией можно повременить. Поддерживающее лечение позволит выиграть время, ведь пока не изобрели эндопротезов, которые служили бы вечно. Можно провести также корригирующую остеотомию: выровнять оси деформированного сустава во время открытой операции. Просевшую часть сустава поднимают, а пустоту заполняют синтетической или взятой у пациента в другом месте костью. И только после того, как все возможности исчерпаны, можно планировать эндопротезирование.

**Все лекарства от боли в суставах, в том числе мази, свечи, уколы, вредят желудку.**

так называемый медиальный артроз. Поменяв лишь изношенную часть (мыщелок), врач выравнивает сустав, и он может служить еще долго. Плюсы для пациента очевидны: минимизируется болевой синдром, ускоряется реабилитация, уменьшается вероятность инфекционных осложнений. А если в будущем возникнет необходимость повторной операции, то сустав легче заменить на эндопротез.

## Можно ли обойтись без операции?

**Из-за боли в коленях не могу ходить. Врач говорит, что нужно менять суставы на протезы, но я пока не готова. Можно ли как-то справиться с болью без операции?**

**А. Лазарева.**

## Зачем менять весь сустав?

**Врач сказал маме, что коленный сустав нужно менять. А я прочитала, что сейчас можно выполнить замену лишь поврежденной части. Как это?**

**Марина.**

Часто при артрозе коленный сустав изнашивается только с одной стороны, а другая остается здоровой -

Колоно может болеть из-за того, что в суставе нет жидкости, которая служит смазкой, и истерся хрящ. Чтобы не слечь окончательно, нужно хотя бы немного двигаться. Без движения мышцы не получают питания и атрофируются, в суставе ограничивается подвижность - возникает контрактура. Так что не сидите в квартире: примите обезболивающий препарат, который рекомендует вам лечащий врач, и погуляйте хотя бы возле дома, пусть даже с палочкой.



# ЧИХАТЬ НА ВСЕ ХОТЕЛ? НУ И ЧИХНИ!

Почему и зачем мы чихаем, рассказывает профессор Сергей РЯЗАНЦЕВ.

## Командует парадом мозг

Мы чихаем, чтобы очистить слизистую оболочку полости носа от попавших на нее раздражителей - пыли, аллергенов, едких приправ, например, перца. В отличие от другого безусловного рефлекса - кашля - при чихании выдох идет через нос, а не через рот. Но у обоих один главнокомандующий - головной мозг.

Казалось бы, чихнул всего лишь раз, а в организме в это время происходит настоящая «спецоперация». Начинается с раздражения слизистой оболочки носа (обычно в зоне нижней и средней носовых раковин, носовой перегородки). Нервные окончания на слизистой передают импульс в продолговатый мозг и дыхательный центр, далее по спинному мозгу сигнал идет к дыхательным мышцам. Мы делаем глубокий вдох, мягкое нёбо поднимается, спинка языка прижимается к твердому нёбу, закрывая носоглотку и ротовую полость, закрываются глаза. Далее наступает черед межреберных мышц, мышц диафрагмы, прямых мышц живота, гортани. Наконец, мы делаем сильный выдох через нос.

Во время чихательного процесса в нижних дыхательных путях создается высокое давление - оно в десятки раз выше нормы, что позволяет мощной струе воздуха захватить и

вынести из полости носа все попавшие туда инородные тела и раздражители. Скорость создаваемого при этом воздушного потока - 120-130 км в час. Поэтому нет ничего удивительного в том, что брызги при чихании, если не прикрывать нос, разлетятся на все и всех в радиусе как минимум двух метров. Недаром говорят, что заразительнее всех смеются и чихают больные гриппом.

## Чихнуть с открытыми глазами...

Чихнуть с открытыми глазами невозможно. В момент чихания, одновременно сокращаются мышцы, регулирующие движение глаз, заставляя их закрыться. То есть они закрываются рефлекторно, в том числе для защиты от повреждения глазных сосудов. Невозможно чихнуть и с открытым ртом - он закрывается автоматически.

## Еще много-много раз...

Если человек чихает больше 2-3 раз подряд, дело не в раздражении слизистой носа. Скорее, причина - аллергическая реакция.

Множественное чихание может быть также связано с аллергией на алкоголь. Вернее, на примеси или продукты виноградного и плодово-ягодного брожения. В основном это вина или настойки.

Очень редко множественное чихание может говорить о неврологических нарушениях, при которых раздражаются чихательные центры в головном мозге. С этой патологией

работают неврологи. Был случай, когда женщина чихала два дня подряд.

Бывает, что человек чувствует - вот-вот чихнет, но ничего не получается. Чтобы довести дело до конца, надо посмотреть на яркое солнце или что-нибудь блестящее. Это вызовет раздражение зрительных нервов, которое дополнит раздражение рецепторов в носовой полости и может чихнуть.

## Чихнешь - мозги прочистишь...

Раньше люди специально вызывали чихание - это было модно.

Для этого нюхали табак. Мода на него появилась в середине XVII века у богатых парижан и быстро распространилась по всей Европе, удержавшись почти два столетия.

В России нюхательный табак тоже был очень популярен, в том числе у императоров.

Особенно любили нюхать табак Елизавета Петровна и Екатерина II, после них в Золотой кладовой Эрмитажа осталась богатейшая коллекция табакерок. Зачем они это делали? Во время чихания сильная воздушная волна проходит по своду носоглотки, одновременно воздействуя на сосуды и активируя головной мозг. Это вызывало прилив сил и бодрости, «прочистило мозги». Когда этот эффект заметили, то и стали вызывать чихание.

## Чихай, не стесняйся!

Чихание, как и любые другие, физиологические позывы организма, сдерживать не очень полезно. В некоторых странах не принято сдерживать выделение любых жидкостей и газов, и общество на это внимания не обращает. Наши же

Хочешь чихнуть, но не получается? Посмотри на яркое солнце или что-нибудь блестящее. Это вызовет раздражение зрительных нервов, и вы чихнете.

Рядом кто-то чихнул? Мы говорим «Будь здоров», но если он не прикрыл рот, инфекция с чихом разлетается не меньше чем на два метра, и на вас тоже...

культурные традиции заставляют вести себя иначе - мы стараемся в публичных местах не сморкаться и сдерживать кишечные газы. Но чихание все же лучше не останавливать. Высокое давление, которое при этом создается внутри черепа, может спровоцировать разрыв микросудов глаз или носа, вызвать головную боль. Важно только не забывать прикрывать рот, желательнее бумажным платком.

## Чихнуть... и умереть!?

От чихания можно умереть. Теоретически. При чихании серьезно повышается давление в дыхательной системе, на это рефлекторно реагирует артериальное давление - оно тоже начинает расти. Теоретически это может спровоцировать у больного человека и кровоизлияние, и даже отрыв тромба с инсультом. Но это в теории и при определенной предрасположенности. В литературе же пока описана только одна смерть от чихания, и та в рассказе Чехова «Смерть чиновника». Главный герой рассказа случайно чихнул в театре, обрызгав слюной высокопоставленного генерала, а потом умер от страха.

## Хорошо, что мы умеем чихать

Если человек потеряет способность чихать, слизистая оболочка полости носа перестанет нормально работать. Такое может произойти при атрофическом рините или озоене - прогрессирующем атрофическом процессе в слизистой оболочке, хрящевых и костных структурах носа. Это заболевание, его еще называют зловонным насморком, встречается редко. При озоене слизистая покрывается громадным количеством корок, из-за чего нос перестает справляться со своей защитной функцией. Нет раздражения - нет чихания.

## Врач говорит, что нужно пить больше воды

**?** Мне 47 лет. Анализы показали повышенный гемоглобин и высокий уровень эритроцитов. Врач говорит: нужно больше пить воды, хотя я считаю, что пью достаточно. Что делать?

Анатолий.

Возможно, вам кажется, что достаточно, но воды нужно пить не менее 30 миллилитров на килограмм идеального веса. Если вы весите 70 килограммов при росте 175 сантиметров, вам нужно выпивать до двух литров воды. Утром встали - выпили стакан воды, сходили в туалет - снова стакан воды, за полчаса до еды - тоже. А летом надо носить с собой бутылку воды и время от времени делать пару небольших глотков.

Люди мало пьют и удивляются, почему анализы показывают сгущение крови, беспокоит повышенное давление. А надо не забывать пить воду, особенно тем, кто получает физическую нагрузку на работе или беговой дорожке. Важно пить воду небольшими глотками, не спеша - это способствует разжижению крови. Выпитые залпом несколько стаканов воды приведут к мочегонному эффекту и повысят нагрузку на почки.

Чтобы улучшить моторику кишечника, чаще ешьте зеленые кинзы и добавляйте ее в супы.

Старайтесь пить воду до 18 часов вечера. Неправильно днем пить мало, а вечером наверстывать: из-за чрезмерной нагрузки на почки ночью придется вставать в туалет, а утром будут на лице отеки, может повыситься давление.

## Сильно вздрагиваю, когда засыпаю

**?** Такое иногда случается после напряженного дня. Когда проваливаюсь в сон, сильно вздрагиваю и просыпаюсь. Почему так происходит?

Анна Тимофеевна.

Перед тем как перейти в фазу глубокого сна, человек может реагировать на любой раздражитель (звук, сквозняк) непроизвольным сокращением мышц. Чаще это происходит из-за перенапряжения, физических нагрузок, стрессов, с которыми не справляется вегетативная нервная система. Если это случается часто - меняйте образ жизни. А еще полезны расслабляющие ванны (со сборами мяты, ромашки или морской солью). Если эффекта не будет, обратитесь к психотерапевту и неврологу.

Т. Евсеева, терапевт.

**В холодное время года мое лицо розовеет, начинает зудеть и чесаться. Подруга сказала, что это купероз. Но я всегда считала, что купероз - это сеточка расширенных сосудов, которая появляется от жары. Кто из нас прав?**

О. Михаилиди.

Купероз - это не что иное, как расширенная сеточка капилляров. Купероз провоцирует не только ультрафиолет, но и холод. Пребывание на морозе делает капиллярную сетку ярче. Более того, сильное переохлаждение может способствовать увеличению зоны купероза. При этом заболевание переходит в следующую стадию и требует другого лечения.

Первая стадия: есть ощущение зуда и покраснения кожи. В этом случае

антикуперозными кремами можно пользоваться 1,5-2 месяца, а потом переходить на обычный увлажняющий крем. Пользоваться им надо несколько недель, а потом опять прибегнуть к антикуперозному уходу.

Вторая стадия: краснота становится постоянной. Это сопровождается зудом и жжением в области пораженных участков кожи. Чаще всего, это крылья носа и щеки. Антикуперозным кремом тут можно пользоваться постоянно. Плюс раз в 3-4 месяца проходить курс с использованием сывороток.

Третья стадия: на коже явно выступает сеточка расширенных сосудов. Это требует постоянного использования противокуперозных кремов и сывороток по схеме две недели два месяца.

## РЕЦЕПТ ЦЕЛИТЕЛЯ ОТ ГЕМОРРОЯ

Хочу поделиться рецептом от геморроя, доставшимся мне от народного целителя. Надо перемешать 1 баночку (плоскую, 25 г) вазелина, 2-3 ампулы камфоры, 10 г мятных капель. Сделать клизму с водой комнатной температуры, надеть резиновую перчатку, взять

на палец приготовленное лекарство и осторожно заложить в прямую кишку на 2-3 см. Это сделать нетрудно, главное - действовать аккуратно. Делать так надо раз в день, желательнее утром, 10 дней подряд, и геморрой отступит.

А. Доронин.

## Полезно знать

Думаете, если отказаться от мяса, это спасет от всех болезней? Ошибаетесь! Это не панацея от всех бед. Обычно попытки исцелиться таким способом наносят «травоядным» больше вреда. Если человек 30 лет ел мясо, резкая смена питания навредит здоровью. Это могут быть и гормональные, и психологические проблемы. Перемена образа жизни всегда стресс. Если вы все же решили отказаться от мяса, делайте это постепенно. Очень важно, чтобы вегетарианский рацион был разнообразным.

**И. Пермякова,**  
диетолог, врач  
высшей категории.

## Паника

### или приступ?

Симптомы панической атаки и сердечного приступа могут быть похожи, но есть способ, который поможет разобраться, что именно с вами происходит.

Если резко и сильно забилось и заболело сердце, закружилась голова и вы вспотели, почувствовав необъяснимый страх, это может быть и панической атакой, и сердечным приступом. Но продолжительность их разная. При панической атаке приступ проходит минут через 20, а при сердечном приступе человеку не полегчает, пока он не получит неотложную помощь, например таблетку нитроглицерина.

Еще одно важное различие: за несколько дней до сердечного приступа, как правило, человек чувствует тревожные звоночки: неожиданную боль в сердце, тахикардию. Инфаркт зачастую застает во время физической активности. А вот панические атаки появляются, если человек мало двигается. Они могут начаться и после плохих новостей.

**М. Гаглазов,**  
кардиолог.

# НА ЗУБАХ КАРИЕС

**Эта статья для тех, кто считает, что кариес – лишь пятно или дырочка на эмали. Почему так важно вовремя лечить больные зубы и что может быть хуже кариеса?**

**Воспаление десен, зубного нерва и костной ткани.** Нелеченый кариес влечет за собой воспаление десен и пульпы (зубного нерва). Проявляется это ноющей и острой болью и сильной болезненной реакцией на холодные и горячие напитки. Можно также ждать повышения температуры, опухлости десен, истончения эмали и дентина. Кариозное поражение распространяется очень быстро. Если не лечить зуб на этом этапе, воспалительный процесс может начаться и в костной ткани, а это провоцирует воспаление тройничного нерва, остеомиелит челюсти и заражение крови.

**Гранулема, киста или флюс.** Воспалительные процессы в полости рта из-за кариеса могут протекать

по-разному. Вначале появляется гранулема (небольшой гнойный мешочек в области зуба). Если не посетить врача на этом этапе, развивается флюс (воспаление надкостницы) или киста. Пациенты в таком состоянии жалуются на сильную боль, припухлость десны и кости, а также на острую реакцию зуба на холодное и горячее. Чтобы вылечить зубы под наркозом, потребуются хирург-стоматолог. Он разрежет десневую ткань, очистит полость от гноя, обработает ее антисептиком и назначает противовоспалительные препараты. В особо серьезных случаях приходится удалять зуб. Поэтому не затягивайте с походом к стоматологу и лечи-



## СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

те кариес на начальных этапах его развития.

**Удаление зуба.** Потерять зубы из-за кариеса легко, если не лечить их вовремя. К сожалению, к доктору чаще всего приходят с глубоким кариесом и воспалением пульпы. Даже если зуб не шатается, его приходится удалять, потому что повреждена большая часть дентина и зубной нерв.

**Заражение крови.** Умереть от кариеса – это не миф, а страшная реальность. В зоне риска каждый, кто боится лечить зубы и затягивает кариес до воспаления пульпы и заражения крови. Глубокий кариес на последней стадии не просто опасен, а смертельно опасен.

**Проблемы с суставами и сердечно-сосудистой системой.** Из-за инфекции в полости рта страдают сердце, суставы, желудок. Особо опасно воспаление суставов. Оно сопровождается постоянной ноющей болью и скованностью движений.

**Г. Никифоров,**  
стоматолог.

# Сердце бьется беспокойно

**На наши вопросы отвечает кардиолог, врач высшей категории Ю. СИНИЦЫН.**

ная скорая медицинская помощь.

**- Можно ли повысить давление без лекарств?**

- Надо пить много воды за 30 минут до еды. Вообще гипотоникам стоит увеличить дневную норму употребления жидкости. Еще один способ поднять давление – подсаживать пищу и выпивать 1-2 чашки кофе до обеда. Соль задерживает жидкость в организме, а кофеин стимулирует тонус сосудов.

**- Начался приступ аритмии. Как успокоить сердце?**

## Не навреди

Некоторые препараты, например, «Физиотенз», вызывают медикаментозную брадикардию. Так бывает при неправильно подобранной дозе лекарства или повышенной чувствительности к нему. Значит, надо уменьшить дозу или подобрать другой препарат. Пульс замедляется, если в организм поступает слишком много кальция и калия.

- Сядьте в кресло или лягте на кровать. Дышите медленно, глубоко, размеренно – это быстро нормализует учащенный пульс. А еще так: глубоко вдохните, зажмите нос, сильно напрягите живот...

**- Почему во время сна пульс замедляется?**

- Пульс замедляется у спящего человека потому, что организм пребывает в состоянии покоя. И это норма. После пробуждения, когда человек начинает двигаться, частота пульса повышается. Если же во время бодрствования по непонятным причинам сердечный ритм замедлен, надо искать причину. Чаще всего это вызвано болезнями сердечно-сосудистой или нервной системы и эндокринными расстройствами. Пульс меньше 40 ударов в минуту свидетельствует о сильной брадикардии – есть такая сердечная болезнь.

## Позвоночник болит неспроста

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

**О. Богданова.**

Действительно, случается и такое. Если у вас появляются резкие или тянущие боли в области шеи, проверьте печень и желчный пузырь.

Боли в области правой лопатки сигнализируют о заболеваниях сердца.

Боль вдоль позвоночника на уровне нижнегрудного отдела может появляться при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Поясничные боли могут говорить о проблемах в почках, мочевом пузыре, матке, яичниках или кишечнике.

Если при болях в позвоночнике вам не помогают массаж, гимнастика и обезболивающие мази, если присутствуют другие неприятные симптомы - тошнота, учащенный пульс, беспокойство в животе, слабость и другие, не затягивайте и обратитесь к врачу.

**Л. Витальева,  
терапевт.**

## Давление и капли для носа

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

**В. Жданова.**

Каплями при насморке можно пользоваться при любом дав-

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

**В. Васильев,  
отоларинголог.**

## Нагноился палец. Это панариций?

**Нужно ли идти к хирургу? Это панариций?**

**Н. Корсунова.**

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

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

**Л. Дементьев,  
хирург.**

## МОЖНО ЛИ ТОЛОЧЬ ТАБЛЕТКИ В ПОРОШОК?

**? Мне трудно глотать таблетки. Для детей есть сиропы и растворы, а лекарства для взрослых в основном в виде таблеток. Можно ли их измельчить в ступке?**

**Ю. Шпилева.**

Большинство современных лекарств в виде таблеток и капсул покрыты оболочкой, порой многослойной, с особым напылением. Это делается, чтобы таблетки постепенно

растворялись в определенных отделах пищеварительного тракта, работали дольше и их можно было бы принимать 1-2 раза в сутки, а не 3-4. Если такой препарат измельчить,

он потеряет свои свойства и даже может наступить его передозировка. Измельчать можно лишь простые пресованные таблетки, и лучше только те, которые принимаете постоянно, например, для снижения температуры при простуде.

**Юрий Васюк,  
терапевт.**

## Зачесались ладони



**? Заболел псориазом. Сначала стали чесаться ладони, да так, что потрескалась вся кожа. Затем зуд перешел на стопы. Иногда температура поднималась до 40°C. Несколько раз попадал в больницу. После уколов и капельниц становилось лучше, но, как только оказывался дома, все повторялось. Как лечиться и есть ли народные средства?**

**Е. Ромашов.**

Судя по всему, у вас тяжелая форма псориаза - пустулезная. Это когда мелкие пузырьки с непрозрачной жидкостью на ладонях и стопах сливаются в крупные очаги и словно горят огнем. В прогрессирующей стадии заболевания проводится противовоспалительная и противоаллергическая терапия. Такие препараты, как кальция глюконат и натрия тиосульфат, снимают отеки и устраняют зуд. К ним можно добавить противоаллергические средства - «Зиртек», «Эриус», «Кларитин». Принимайте их на выбор по таблетке 1 раз в день в течение 1-2 недель.

Из огромного числа препаратов местного назначения порекомендую гормональную мазь «Дайвобет». Наносите ее на пораженные участки кожи 1 раз в день в течение месяца. Но если все эти средства окажутся неэффективными, придется применить более сильный гормональный препарат - метотрексат. Он хорошо снимает воспалительный процесс.

При пустулезном псориазе рекомендуется мазь из березового дегтя. Приготовить ее несложно. Купите в аптеке березовый деготь, салициловый спирт и облепиховое масло. Смешайте все компоненты в равных частях, нанесите на болячки и прикройте пищевой пленкой. Через 2 часа смойте теплой водой и мылом и смажьте кожу увлажняющим кремом.

**Ф. Плиева,  
врач высшей категории.**



### Сладкая газировка и соки

Такие напитки опасны прежде всего тем, что содержат большое количество сахара - 12-14 кусочков на литровую бутылку или пакет сока. К тому же их пьют не по несколько глоточков, а стаканами. А если запивать такими напитками алкоголь, его токсическое действие только усиливается.

Поэтому за столом лучше пить обычную воду, натуральные морсы и лимонады без сахара.

### Слоеные салаты

Это всем известные «Мимоза», сельдь под шубой. В таких блюдах слишком много жира. Причем сочетаются жиры разного типа (растительный, животный), так что в результате получается просто калорийная бомба. Особенно не рекомендуются такие салаты при проблемах с желудком, поджелудочной, лишнем весе.

Лучше приготовить легкие овощные салаты с простыми соусами - лимонно-медовым, йогуртовым.

## НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

**После праздников на гастроэнтерологов буквально обрушивается шквал пациентов с панкреатитами, рецидивами гастрита и другими последствиями пищевых излишеств. От каких продуктов лучше отказаться, чтобы этого не произошло? И чем их заменить?**

### Маринованные продукты и соленья

С ними тоже нужно быть осторожнее. Во-первых, в таких блюдах содержится огромное количество соли (опасно для гипертоников), а также бензоата натрия - пищевого антибиотика, увеличивающего срок хранения продуктов, подавляющего микрофлору бактерий, дрожжей и грибов. Во-вторых, маринуются овощи обычно в уксусе. Причем недобросовестные производители используют не натуральный, а синтетический, раздражающий слизистую желудка.

Если уж хочется раздражить аппетит чем-нибудь эдаким, выбирайте все же соленья - это меньшее зло. И чуть-чуть, буквально на зубок. А еще лучше - нарезки из свежих овощей. Для пикантности их можно сдобрить ароматными специями, чесночком, сбрызнуть лимонным соком, сочетать с пикантными сырами.

### Колбасная нарезка

Позволить себе можно не более пары кусочков салями или сервелата. Главная проблема в том, что колбаса копченая. А копчение - это процесс образования бензопирена, очень токсичного вещества с сильными канцерогенными свойствами. Плюс там содержатся нитриты натрия, которые образуют нитрозамины, способные вызывать онкологию. Кроме того, нитриты нарушают клеточное дыхание, блокируют гемоглобин, в результате чего он уже не может хорошо доставлять кислород органам.

В качестве холодных закусок можно использовать нарезку из буженины собственного приготовления.

### Соленая красная рыба

Казалось бы, полностью полезный продукт - все ведь знают, что семга, форель содержат такие полезные омега-3 жирные кислоты! Но с красной рыбой, особенно соленой, тоже не стоит перебарщивать. Один-два кусочка, не больше! Дело в том, что почти весь лосось, который продается в магазинах, - промышленного разведения. А чтобы рыба на фермах не болела, ее пичкают антибиотиками. К тому же чтобы придать товару красивый цвет, лососевые подкрашивают. Чтобы долго не портился, добавляют консерванты и стабилизаторы...

Что делать? По возможности покупайте рыбу именно морского вылова, выбирайте более бледные куски, солите рыбу сами.

*С. Теплов, гастроэнтеролог, врач высшей категории.*

### Про торты и пирожные

**Ну и какой же праздничный стол без сладкого завершения? Кекс, кусочек торта с кремом или пончики с шоколадом - учтите, что в каждом содержится минимум 500 калорий. А под самый конец застолья это уже не шуточная цифра. Попробуйте заменить сладости фруктами - витаминный заряд вам точно не помешает.**

**1.** Пить воду лучше сидя. Это уменьшает застойные процессы, а жидкость естественно проходит пищеварительный тракт. Привычка пить стоя или на ходу может способствовать отекам ног и развитию воспалительных процессов, например в суставах.

**2.** Не залпом, а маленькими глотками. Если пить воду залпом, она не успевает насытить клетки, зато появляется тяжесть в

## Пейте воду правильно

**Если грамотно это делать, можно избежать многих проблем со здоровьем.**

желудке. Еще важно помнить, что за 15 минут организм способен усвоить не больше 200 мл жидкости.

**3.** Теплая вода лучше. При употреблении холодной воды организм затрачивает внутреннюю энергию. Оптимальная

температура - около 40°C.

**4.** Пить за 20-30 минут до еды. Это улучшит аппетит и выделение пищеварительных соков. Плюс желудок будет частично заполнен, поэтому много не съедите (это важно для желающих похудеть). Еще вода ускорит

обменные процессы. А вот пить сразу после еды нежелательно, лучше подождать полчаса (в случае с мясными блюдами - 2 часа), давая возможность пищеварительным ферментам активно поработать.

**5.** Пейте утром натощак. Это очень полезная привычка, которая поможет проснуться, взбодриться, запустит обменные процессы и усилит метаболизм.

# Ешьте репы больше – проживете дольше!

✓ Репа - 100%-ный диетический продукт. В ее составе много воды и сахаров. Как бы вы ее ни готовили, на выходе неизменно получится вкусное и низкокалорийное блюдо.

✓ Репу рекомендуют для питания больных туберкулезом и астмой. При обострении ларингита и бронхита используют отвар репы - пьют по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Чтобы его приготовить, 3 ст. ложки измельченного корнеплода залейте 300 мл кипятка, потомите на огне 15 минут, остудите и процедите.

✓ Сваренная репа с медом - прекрасное средство от простуды. Содержащиеся в ней витамины А и С борются с инфекцией, а мед и минеральные соли восстанавливают поврежденные ткани.

✓ В репе много кальция. Из овощей с ней может соперничать разве что петрушка. Но кто-нибудь съест за один раз 200-300 г петрушки? Едва ли. А репы - легко. Причем количество кальция в репе при термической обработке не только не уменьшается, но даже увеличивается - за счет испарения влаги. Не случайно раньше репу давали детям для профилактики рахита.

✓ Репа улучшает работу сердечно-сосудистой системы и при этом не повышает давление. Также этот корнеплод усиливает кровообращение и нормализует сердечный ритм.



✓ Это мощное мочегонное средство. Плюс репа борется с воспалениями органов выделительной системы.

✓ Репа улучшает работу кишечника. Благодаря большому количеству клетчатки она усиливает выработку желудочного сока и перистальтику кишечника. Но людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, не

стоит употреблять репу - она может ухудшить состояние.

✓ Прекрасный антисептик. Сам корнеплод и отвар из него используют для лечения ран и гноящихся язв. Эффект достигается за счет содержания в репе горечей и эфирных масел.

✓ Репа нормализует обменные процессы в тканях. Если тампон, смоченный в отваре репы, приложить к больному или пораженному подагрой суставу, боль уменьшится. Отвар также растворяет отложения солей и унимает зубную боль.

## Знаете ли вы, что...

**Есть мнение, что одной из причин возросшего количества заболеваний сердца и сосудов является отказ от традиционной пищи. В этом списке репа на первом месте.**

## Пригодится

☛ При запорах сухие ягоды калины измельчите. Залейте 1 чайн. ложку стаканом кипятка. Дайте настояться. Пейте такой «кофе» 1-2 раза в день.

☛ При малокровии утром натощак съедайте 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом.

☛ Для укрепления сердечной мышцы залейте 1 ст. ложку сушеного шиповника 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут. Укутайте на полчаса. Добавьте 1 ст. ложку меда. Выпейте в течение дня – и так месяц.

## ЦЕЛЕБНОЕ МОЛОКО ПРИДАЛО ДЕДУШКЕ СИЛ

Наш замечательный дедушка сильно сдал, потому что в начале весны переболел гриппом, а потом - бронхитом. Посоветовали подпитать его грецкими орехами. Но, увы, ему нечем их жевать. Мы придумали оригинальный рецепт орехового молока. 100 г ядер грецких орехов прокалили в горячей духовке на сковородке (поставили в разогретую духовку и тут же выключили ее). Через 15 минут до-

стали, орехи пересыпали в стеклянную тарелку, чтобы остыли. Затем измельчили в порошок, залили 0,5 л теплого молока, добавили немного ванилина и 3 чайн. ложки меда. Напиток готов, но лучше дать ему настояться 20 минут, время от времени перемешивая. Дедушка начал пить целебное молоко, и ему полегчало, стал выходить на улицу, даже на дачу собирается.

**К. Савельева.**

## Компресс из вареной репы поможет при подагре

Хочу поделиться простым, но эффективным рецептом при обострении подагры. Сварите репу, разотрите ее и приложите кашицу в виде компресса к больным местам. Компрессы меняйте 3 раза день. Опухоль и боль проходят

буквально в первый же день. Только лечение на этом не прекращайте! Делайте компрессы только на ночь в течение 10 дней. И лекарства, назначенные врачом, тоже принимайте. Одно другому не мешает.

**И. Новикова.**

## Чтобы не бояться холестерина, смешиваю масло с клюквой

Многие боятся есть сливочное масло, опасаясь холестерина. А ведь это полезный продукт, в котором много витаминов. Поэтому, я стала смешивать его с клюквой - эта полезная ягода уменьшает вред от масла. Я использую не мороженую, а подсушенную клюкву, чтобы не было много сока. Но можно брать и свежую. Мой любимый рецепт такой: пачку хороше-

го сливочного масла размягчаю при комнатной температуре и смешиваю в блендере с 1/4 стакана сушеных ягод клюквы, 1 чайн. ложкой молотой корицы и 1 ст. ложкой меда. Вкусное масло готово! Мы намазываем его на хлеб - полезно и взрослым, и детям. Если нет блендера, можно клюкву измельчить ножом и перемешать с маслом ложкой.

**Е. Комарова.**



## ГРАНАТ ПРОТИВ ОНКОЛОГИИ

**Г**ранат способен снизить уровень воспалительных процессов в организме и уничтожить раковые клетки. Все дело в изофлавононах и антиоксидантах в составе: они защищают организм от воздействия свободных радикалов и препятствуют делению раковых клеток.

Ученые из Калифорнийского университета в США провели исследование, которое показало: 1/2 стакана гранатового сока в день значительно замедляет рост опухоли предстательной железы. Употребление сока стимулирует экспрессию генов, которая подавляет развитие метастаз (положительное действие отметили 60 участников).

Также гранат снижает риск развития онкологии молочной железы и толстой кишки. Раковые новообразования нуждаются в новых кровеносных сосудах (для кровоснабжения и питания). Вещества, содержащиеся в плоде, блокируют факторы роста, необходимые для появления кровеносных сосудов в зоне воспаления.

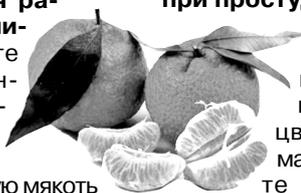
Наконец, гранатовый сок способствует снижению артериального давления. Пейте свежесжатый, а не магазинный сок (он содержит большое количество сахара). Желательно разбавлять его водой в пропорции 1:1.

✓ *Не рекомендуется пить гранатовый сок и употреблять плоды при повышенной кислотности желудка, панкреатите, холецистите, язве.*

**Я**рко-оранжевые мандариновые корки способны улучшить работу иммунной системы, желудочно-кишечного тракта, а также снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний - считают американские ученые. Витамины А, С, Е, эфирные масла, пектин, калий и фосфор, содержащиеся в цедре, оказывают благоприятное воздействие на организм. Но это не означает, что нужно есть фрукт вместе с кожурой.

### Отвар для работы кишечника

Очистите крупный мандарин. Срежьте не только кожуру, но и альbedo - белую мякоть под корочкой. Положите в кастрюлю, залейте 2 стаканами воды. Доведите до кипения, поварите 5



## МАНДАРИНОВЫЕ КОРКИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

**Не спешите выбрасывать кожуру мандарина: она содержит в три раза больше витаминов, чем мякоть. Вот как можно использовать цедру цитруса с пользой для здоровья.**

минут и выключите. Дайте отвару настояться 2 часа. Добавьте 2 ч. л. меда, перемешайте. Принимайте по 100 мл, маленькими глотками, перед едой. Храните отвар в холодильнике в течение 3 дней.

### Горячая ингаляция при простуде

100 г сухих мандариновых корочек и 20 г сухих цветков ромашки положите в глубокую емкость и залейте 0,5 л кипятка. Наклонитесь над емкостью и глубоко подышите (можно накрыть

голову полотенцем) в течение 2-3 минут. Вы почувствуете себя лучше: симптомы простуды станут менее выраженными.

**Тонизирующий общеукрепляющий чай.** Заварите черный или зеленый чай. Добавьте в чайник измельченную цедру мандарина (на 0,5 л чая понадобится 1 ч. л. цедры), сушеную корицу, бадьян и гвоздику. Напиток лучше принимать в первой половине дня, так как он тонизирует и повышает работоспособность.

Также мандариновые корки можно использовать в кулинарии. Некоторые готовят цукаты из цедры (вкусно и полезно), добавляют высушенную кожуру в выпечку - пироги, кексы, печенье.

**П**рименение мандариновых корочек возможно только в том случае, если у вас нет аллергии на цитрусы и вы не страдаете от повышенной кислотности желудка.

## Баня защитит от стресса

**П**од действием горячего воздуха в парной расширяются кровеносные сосуды и кожные поры. Ткани тела активнее насыщаются кислородом, а вредные продукты распада выводятся из организма вместе с потом. Те, кто регулярно посещает баню (раз в неделю), отмечают положительный эффект на нервную систему.

Вот, что вам может понадобиться в парной.

**Дубовый веник.** Для того чтобы веник сохранил полезные свойства, положите его в таз с теплой водой на 15 минут. Массаж дубовым веником расслабляет мышцы, стимулирует вывод токсинов.

**Эфирные масла.** Подойдут мелисса, мандарин, лаванда, иланг-и-ланг. Капать масло прямо на каменку нельзя: так можно вызвать головную боль. Возьмите емкость с 1 л воды и добавьте



туда 10 капель масла. Сбрызните ароматной водой сиденья и стены в парной.

**Травяные отвары.** При расстройствах сна (затрудненном засыпании, частых ночных пробуждениях) используйте следующий настой. Возьмите 1 часть корня валерианы, 2 части мяты и 2 части травы пустырника. Залейте 1 стаканом кипятка и прогрейте 10 минут на водяной бане. Затем оставьте на 30 минут в теплом месте. Разведите 1/2 стакана настоя в 1 л воды и брызгайте на камни, когда будете париться.

"Самец" бактерии						Африканская хищница		Плавание "квакушкой"					
Его мурлычат под нос	Лечебная повязка	Пушной оброк (стар.)	Чашоба на щеках						Казарма рабочих	Сотня пиастров	В/ч медсестёр		
Петля на эфесе шпаги						Кольчатый тюлень		Обойная мера					
Сплавка металла	Высший суд эллинов	Устаревший милый							Найбольший оскорбление		Дядька при студентах		
					Простынная голубизна	Станания жалобщика		Кузнечное искусство					
Низ юбки	Печка на уране							"Сестра" тюленя	"И ты, ...!"				
				Изобретатель скотча	Графство в Англии					Евгений по-пацански		Разом из всех орудий	
	Живот у спортсмена						Каратист 8-го дана	Его играл Армстронг					
	Видна по ватерлинии	Гуру в спорте						Семейная парочка					
	Разумно мыслящий	Месяц имени Юноны					"Парковка" корабля						
				То, о чём беседуют					"Прирученный" сазан				

Шалая-валая в работе													
След штампа	Отступление	Сеньора барселонка	Звончатые у Садко	Уголёк сталевара	Чудище из лабиринта	<b>1</b>	Коллега медиума	Темнеет в солярии	Подружка барана				
				Место капитана					Восточный богатей				
Жаркий пояс Земли	Зверёныш с хоботом						Ясновидящая цыганка	Брезентовая спецовка					
				Домашняя одежда								Спортивная награда	
"Рупь" вьетнамца	Категорическое "нет"	Дамы для услады шаха						45 мин. футбола					
Простудный звук			Серьёзная размовка	Хлопковый утеплитель			Иное название шута						
			Шестидомкрат										
	Шалаш бобра												
	Метель без снегопада	Уличное шоу в Рио	Велосипедная дорожка										
							"Крутой" напильник						



Шутник из колоды

## Лицо с обложки



**Наследница режиссера Сергея Соловьева и актрисы Татьяны Дzubич тоже выбрала творческую профессию, но карьеру сделала в Голливуде.**

— Анна, будь я кинорежиссером, пригласила бы вас на главную роль в «Алисе в Стране чудес». Мне кажется, вы идеально рифмуетесь с этим сказочным персонажем, с ее любопытством к миру и любовью ко всем существам...

— В детстве это моя любимая сказка была, между прочим.

— В вас как-то сочетаются воздушность, нужная для вдохновения, и прагматичность в известной степени...

— Моя профессия подразумевает наличие подобных качеств. Но одна страсть, совсем не девчачья, у меня есть — очень интересуют техника, электроника, новые технологии. Чувствую буквально природную расположенность к этим вещам. Без мужской помощи способ-

на починить любой компьютер, настроить какую угодно программу. Подруги в шутку называют меня «маленьким гением», так как никакая техногенная проблема не ставит в тупик, наоборот, я азартно включаюсь в ее решение.

— А какие у вас тогда исключительно женские слабости?

— Не знаю. Шопинг не люблю, и макияж не самая моя сильная сторона. Старшая дочка нередко меня критикует, дает советы, удивляется, что я не могу нанести хайлайтер. Саша у меня в этом деле спец: на все важные мероприятия красит меня она. Еще к кулинарии неравнодушна — отлично готовит. Вряд ли дочка продолжит династию, с ее светлым умом она найдет себе применение в любой области. Например, в бизнесе. Она уже сейчас

активно заводит какие-то аккаунты, придумывает проекты, зарабатывает деньги. А младшая, очевидно, тянется в сторону искусства. Хотя еще рано об этом говорить.

— Дочерей воспитываете примерно так же, как воспитывали вас?

— В нашей семье был негласный принцип не мешать жить друг другу. Собственно, это правило актуально и для нас. Мы с мужем увлечены своим делом, у нас совершенно нет времени третировать детей, и они растут самостоятельными личностями, умеющими брать ответственность на себя. Старшей, Александре, четырнадцать лет, она занимается музыкой, играет в теннис, а Джейн шесть, у нее тоже музыка и гимнастика. У обеих крайне насыщенный график, но они уже сами разруливают какие-то текущие ситуации с педагогами, справляются со сложными заданиями, и я этим горжусь. Очень довольна, что они одинаково хорошо владеют как английским, так и русским языками, говорят без акцента. Старшая еще изучает итальянский, а младшая — французский. В их возрасте помимо основных занятий в своей немецкой школе и музыкальной я тоже посещала множество кружков.

— Вы редкий ребенок, который не мучился в музыкалке, а кайфовал. Папа-меломан развивал ваш вкус?

— Разумеется, дома была гигантская коллекция виниловых пластинок, компакт-дисков, которые я все подробно изучала. Помню, как зафанатела от группы «Битлз»... Отец — самый умный человек, которого я только встречала в своей жизни, но он никогда со мной не вел каких-то специальных воспитательных бесед. Не могу сказать, что обсуждала с ним свои житейские проблемы, ожидая совета, но порой, в какие-то переломные моменты, он вскользь, даже почти в шутку говорил пару фраз, которые совершенно точно меняли все в моем восприятии. Например, что, конечно, правильно стремиться чего-то достичь, трудиться, но не менее важно иногда остановиться и послушаться: «дует ли попутный ветер». Если дуновение заметно, значит, все правильно делаешь, а если нет, то, может, и не стоит активно прорываться.

Папа, кстати, не был инициатором появления в моей жизни музыкальной школы. Скорее это стало желанием мамы, и позже она даже чуть-чуть огорчилась, что музыку я предпочла медицине. Но именно отец обратил внимание на то, как у меня складно получается импровизировать под изображение. Однажды, находясь в поисках произведе-

ния для своей картины «О любви», он услышал, как я бренчу на рояле, и предложил сочинить что-нибудь для него. Так что я легко дебютировала. А потом уже мы с ним работали на фильмах «Асса-2», «Кеды», «Анна Каренина».

— **А чтобы вы утвердились в данном поприще, он отправил вас, еще шестнадцатилетнюю, на дачу на все лето к великому Исааку Шварцу. Это были ваши первые университеты?**

— Исаак Иосифович — это моя фундаментальная основа. Можно сказать, что факультет по классу фортепиано в Высшей школе театрального и исполнительского искусства в Мюнхене и факультет кинокомпозиции в университете Южной Калифорнии послужили лишь качественным дополнением. Шварц не считал, что из женщины может получиться приличный композитор, тем не менее, мы с ним усердно занимались после прогулок в лесу в Сиверском, под Питером, и я много писала. До сих пор помню его слова, что нет никакого стиля у музыки — она либо хорошая, либо плохая. И когда у меня получается попасть в десятку со своим произведением, найти интересные звуки, я очень этому радуюсь.

— **Любопытно, что вы взяли от мамы, а что от папы?**

— С родителями мне повезло. Мои таланты вряд ли можно сравнить с их, но когда я была ребенком, друзья семьи шутили, что я умная, как мама, и красивая, как папа.

— **Татьяна Друбич для меня просто суперженщина... Как она выстраивала с вами взаимоотношения?**

— Мама всегда для меня служила ориентиром. Она мой лучший друг, самый преданный фанат и одновременно довольно придирчивый критик. Всю жизнь с ней очень тесный контакт, внутренняя связь.

— **Судя по всему, чтобы состояться вне знаменитых родственников, вы уже в семнадцать лет уехали учиться в Европу. За эти годы приобрели западный менталитет?**

— По большому счету, вряд ли. Да, будучи студенткой, я объездила весь Старый Свет — там все близко: села за руль в Мюнхене и через четыре часа уже в Венеции... Плюс от Москвы недалеко (по крайней мере так казалось раньше), и я часто могла прилетать домой. С юности привыкнув к смене места жительства, думаю, для меня станет катастрофой, если вдруг придется где-то осесть окончательно. Для меня комфортно время от времени менять точку дислокации, тем

более, я нередко попадаю под очарование того или иного города или страны. Путешествия по миру наверняка расширят кругозор, позволяют на многое взглянуть объемно.

— **Но с мужем вы познакомились в Москве, в новогодние праздники, на фестивале «Возвращение». Это была любовь с первого взгляда?**

— Со стороны будущего мужа точно!

— **То, что ваша вторая половина тоже музыкант, это закономерно?**

— Есть множество прекрасных пар с совершенно разными профессиями, но в моем случае, думаю, это было бы невозможно. У нас замечательный творческий тандем: я пишу музыку, Женя ее исполняет. Мы много говорим дома о музыке, обсуждаем работу друг друга, но при этом никак не конкурируем друг с другом. А вот с другим композитором я бы не ужилась. Слишком честолюбива.

— **Ваш отец приятельствовал с Ричардом Гиром и его тогдашней супругой Синди Кроуфорд. Вы с ними поддерживаете отношения?**

— Нет. С Гиром я один раз видела в Лос-Анджелесе. Он посочувствовал, что я здесь живу, и посоветовал присмотреться к Нью-Йорку, который давно выбрал для себя. И я его вполне понимаю. Этот город мне тоже гораздо больше подходит.

— **Непросто закрепиться за океаном, подписать контракт с крупнейшим агентством, которое ведет в США композиторов, пишущих для кино, а также иметь возможность сочинять музыку для фильмов практически всех жанров?**

— Этот процесс был совсем не стремительным, поэтапным. Кроме того, мне фартило, что называется. Я встретила на своем пути блистательного Марко Белтрами, у которого работала фактически подмастерьем пять лет, набиралась опыта, прежде чем пуститься в самостоятельное плавание. Что касается агентства, Kraft-Engel Management действительно одно из лучших, и я была первой женщиной-композитором из России, с которой они подписали контракт. Я могу похвастаться крайне разнообразной фильмографией — в ней есть и авторские, фестивальные картины, и блокбастеры, документальные фильмы, триллеры и хорроры, анимационные ленты. Сегодня я уже на том витке карьеры, когда могу выбирать, с каким материалом работать.



С мужем Евгением Тонха



— **Как строится ваш день на «фабрике грез»?**

— Я не расскажу ничего особо интересного: утром отвожу детей в школу, возвращаюсь домой, работаю, затем развожу дочек по занятиям, а вечера мы проводим дома. Чтобы успеть уложиться в напряженные графики, часто приходится работать и по ночам.

— **Тяжко вести хозяйство, отвлекаясь от творчества?**

— Знаю людей, которые с удовольствием переключаются на быт и даже умудряются отдыхать при этом. Но я к таким не отношусь, увы.

— **В Голливуде много звезд. Они встречались вам на улицах?**

— Конечно. Однажды в воскресное утро я пошла с дочкой в популярную пекарню пить кофе. Там встала в очередь за парой. На руках женщины висели дети, я пригляделась и узнала в ней Натали Портман. Так мы с ней рядом очень демократично и стояли в очереди, никто знаменитую актрису не докучал автографами или селфи.



# ЕСЛИ МУЖ ОТЕЛЛО

**Ревность в легкой форме свойственна всем людям. Но когда мужчина постоянно подозревает женщину в измене, устраивает допросы с пристрастием и не дает спокойно жить, то тем самым разрушает ее психику. Пора что-то менять!**

Специалисты считают, что беспричинная ежедневная ревность - это при знак абьюзивных отношений. В таком случае права второго партнера ущемляются, он начинает чувствовать себя постоянно виноватым, жизнь сужается до рамок «а не обидится ли партнер».

### «ДУМАЛА, ЧТО ТАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЛЮБОВЬ»

Рассказывает Ольга, 38 лет: «Я живу с настоящим Отелло. И если раньше мне это нравилось, то теперь я, кажется, схожу с ума от постоянного контроля. В начале отношений Кирилл злился, когда кто-то делал мне комплимент или откровенно разглядывал мою фигуру. Мы страшно ругались, а потом также бурно мирились. Я чувствовала себя желанной и любимой. Думала, так Кирилл показывает, как сильно я ему нужна.

После свадьбы ничего не изменилось. Муж ревновал меня к фитнес-инструктору (в итоге пришлось уйти к другому тренеру, девушке), к коллегам (спустя год я все же уволилась), к пассажирам в автобусе (в конце концов супруг купил мне автомобиль). Даже когда я забеременела, Кирилл боялся, что меня кто-нибудь уведет. Не знаю, как ему это удалось, но муж отвалил от нашего дома всех моих подруг. Я перестала встречаться с ними даже днем в кафе. «Мужиков там себе ищите!» - язвил любимый. А мне не хотелось его злить.

В какой-то момент я поймала себя на мысли, что больше не чувствую себя человеком. Я превратилась в

загнанное животное. Боюсь Кириллу лишнее слово сказать. Боюсь кому-нибудь случайно улыбнуться. Чтобы вы понимали - меня никто не бьет и не унижает, так что насилия в нашей семье, как такового, нет. Но и нормальной обстановку в доме тоже назвать нельзя. Я живу так уже 10 лет и больше не могу. Наверное, буду подавать на развод. Если решусь, конечно...».

### ЧТО ПРОИСХОДИТ В ГОЛОВЕ У РЕВНИВЦА

Многие женщины, так же, как и Ольга, годами находятся во власти ревнивых партнеров и не могут переломить ситуацию. Мешает мысль: «У меня еще не все так плохо». А ведь патологическая ревность - это в чистом виде абьюз. Мужчина контролирует круг общения партнерши, лишает ее свободы выбора. Такие отношения сложно назвать здоровыми.

Психологи выделяют несколько причин патологической ревности.

**Низкая самооценка.** Человек настолько неуверен в себе, что действительно считает: жена однажды уйдет от него к водителю автобуса, на котором добирался до офиса. Заниженная самооценка заставляет его постоянно держать руку на пульсе (а точнее на горле супруги).

**Психологическая травма.** Потрясения, пережитые в детстве, играют не последнюю роль в формировании характера. Например, недостаток родительской любви, уход одного из членов семьи могут стать причиной нездоровой ревности в будущем.

**Желание доминировать.** Оно связано с психологическими трав-

мами, полученными ранее. Например, если ребенка постоянно унижали в семье, не прислушивались к его мнению, то у него есть все шансы стать тираном во взрослой жизни. Он сводит жену с ума ревностью, чтобы освободиться от прошлых обид.

### «САМА ВИНОВАТА!»

Иногда проблему сложно увидеть, потому что ревнивец внушает партнерше: «Ты сама виновата в том, что происходит». И женщина начинает размышлять: «Возможно, это правда, я даю повод для ревности».

Когда вы живете с ревнивцем долгое время, границы дозволенного размываются. Вы перестаете понимать, какая на самом деле атмосфера в вашей семье. В таком случае помогает объективная сторонняя оценка. Введите в курс дела близкого человека, которому вы доверяете (родитель, сестра, брат, подруга), и приготовьтесь к тому, что на вас обрушится неприятная правда. Чем раньше вы ее услышите - тем лучше. Это станет стимулом к переменам.

Часто патологической ревности сопутствует приступообразная агрессия, которая сменяется депрессией. В агрессивном состоянии мужчина представляет опасность для партнерши.

### ПЕРЕВОСПИТАТЬ ПОЛУЧИТСЯ?

Самостоятельно перевоспитать ревнивца сложно. Шансы значительно повышаются в кабинете психолога. Не все соглашаются обратиться за профессиональной помощью. И тогда остается два варианта - либо терпеть и дальше, либо разорвать отношения с абьюзером.

Будьте готовы к тому, что горе-Отелло бросится вам в ноги и пообещает все что угодно, лишь бы вы не уходили. Но скорее всего, это будут пустые обещания.

Предположим, вы все же уговорили мужчину обратиться к психологу. Важно, чтобы близкий человек готов был измениться ради вас и ваших отношений. Когда ревнивец осознает проблему, делается упор на работу с самооценкой, прорабатываются детские травмы, разбираются установки, полученные от родителей, и меняются паттерны поведения. Приготовьтесь к долгой работе над отношениями в вашей семье. Во время терапии (и после нее) очень важно пресекать неуважительное отношение ревнивца к вам.

**Здоровые отношения строятся на доверии, взаимном уважении и заботе. Это невозможно получить от ревнивца, который манипулирует, читает чужие переписки и диктует партнерше, как ей одеваться, что говорить, как вести себя в обществе.**

**М**оя мама меняла мужей как перчатки. У нее их было пятеро. Она всегда говорила: «С одним мужчиной можно заскучать!» Даже странно, что я продержалась в браке 17 лет.

Это, конечно, заслуга Сергея Львовича - моего супруга, теперь уже бывшего. Последние пять лет мы в шутку называли друг друга по имени-отчеству. Начала я, а Сережа подхватил. Сначала мне казалось, что я зову его так из-за уважения, но позже поняла - от безразличия. Обращаюсь как к соседу по лестничной площадке. К слову, муж старше меня на семь лет.

Если бы вы хоть немного знали Сергея Львовича, то посчитали бы меня сумасшедшей, узнав о том, что я решила от него уйти. Идеальный ведь мужчина! За 17 лет брака он не дал ни единого повода в этом усомниться. Всегда был хозяйственным - и лампочку вкрутит, и потекший кран починит. Заботлив - суп сварит, с работы встретит. Покладист - уж насколько я вспыльчивая, а он умудрялся мои всплески гасить.

Думаю, свою роль сыграло то, что детей в нашем браке не было. «Ничего, Людочка, нам и вдвоем хорошо», - твердил муж. А я ревела белугой - так деток хотелось. Надо отдать ему должное: ни разу меня не попрекнул отсутствием наследников, хотя наверняка мечтал стать отцом.

Так вот, спустя 17 лет совместного проживания я поняла, что это уже просто соседство. В спальню заходим, только чтобы поспать, разговариваем мало, разве что по вечерам перекинемся парой слов. И что это за брак такой? Не зря говорят: «Не бойтесь разводиться - бойтесь жить с нелюбимым человеком». Проснувшись как-то утром, я поняла, что это, пожалуй, про меня. Нужно было что-то менять.

Оставить Сергея Львовича одного я не могла. Пропадет же! Привык быть под женской рукой. Я решила найти себе преемницу и только потом огоршить супруга новостью.

Практически все мои подружки были замужем, а значит, на роль преемницы не годились. Я подумала о своей коллеге - живет с сыном-школьником, 45 лет, давно одна. Светлана не сразу поняла, что я ей предлагаю. А когда догадалась, назвала сумасшедшей. И это несмотря на то, что говорила я тактично - дескать, развожусь с супругом, хороший мужчина пропадает...

Другие оказались понятливее. Например, наша соседка Наталья, недавно расставшаяся с третьим мужем. Или Кира - моя портниха. Она вообще сразу взяла быка за рога и уже спустя день была у нас в



## ОТДАМ МУЖА В ХОРОШИЕ РУКИ!

**Кто-то хочет выгодно пристроить старый, но еще работающий холодильник, кто-то - котенка, найденного на улице. А я пыталась отдать в добрые руки... мужа. Он хороший, верный, работающий, но уже не любимый.**

гостях с пирожками собственного приготовления. Открыто флиртовала с Сережей, а он краснел, не переставая. Видно было, что ему неуютно.

«Смотрины» продолжались несколько месяцев. Муж, конечно, не понимал, что происходит. А потом мой замысел раскрылся. Наш бухгалтер, Инга Петровна, женщина чуть за 50, стала оказывать мужу слишком уж явные знаки внимания. Когда тот начал сопротивляться, выложила все как есть: «Что вы, Сергей, как маленький! Без пяти минут разведен, а на красивую женщину и взглянуть боитесь». Сережа как стоял, так и сел.

Неудобно, конечно, получилось. Надо было поделикатнее, что ли... Тем же вечером я все рассказала супругу. Он был ошарашен. Даже заикается начал. Говорил что-то про 17 лет и скорую годовщину. Все время протирал свои очки, смахивал платком пот со лба. Мне даже жалко его стало.

Спать Сергей лег на диване. А я всю ночь не могла уснуть, ворочалась. Думала: правильно ли поступаю? Все-таки свой, родной. Утром даже хотела объяснить с ним, но... дома не застала. Увидела записку на кухонном столе:

«Я тебя понял. Спасибо за все».

Знаете, свобода - странное чувство. Добиваешься ее, добиваешься, а когда получаешь, то обнаруживаешь, что у нее неприятный привкус. Привкус одиночества. Конечно, рыдать я не стала - сама же развода хотела. Решила, что свою личную жизнь еще налажу. Вот только отойду немного от прежних отношений и найду кого-нибудь, кто вновь зажжет мое сердце.

Но прошел год, другой, а рядом так никто и не появился. И самое обидное - Сергей Львович-то неплохо устроился! Снова женился. Выбрал себе в жены невзрачную библиотекаршу. А спустя год она родила. А ведь ему 54 года! Ходит теперь счастливый с коляской, сияет как начищенный самовар. Говорят, наглядеться на свою женушку не может.

Какие все-таки мужчины неблагодарные! Я ему лучшие годы отдала, воспитала, можно сказать. А теперь плоды пожинает другая. Не знаю, может, это у них ненадолго. Однажды и она от него устанет и бросит. По крайней мере, мне очень хочется в это верить... И не осуждайте меня!

Людмила.



# ГОРОСКОП НА 2023 ГОД ДЛЯ ВСЕХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА

## ОВЕН



В 2023 году многие Овны почувствуют себя практически на вершине счастья. Некие обязательства, которые тяжким грузом лежали на плечах, будут исполнены или потеряют актуальность. В сфере деловых интересов в 2023 году у Овнов должен наступить какой-то важный перелом.

Несмотря на некоторые препятствия в карьере и в развитии дел, Овнам в 2023 году предстоит хороший, продуктивный период. Ещё Овнам следует знать, что в 2023 году ваша природная энергичность будет подвержена подъёмам и спадам. Во многом такое положение будет определяться эмоциональным состоянием представителей вашего знака зодиака.

## ТЕЛЕЦ



Работать над собой, выходить из зоны комфорта, начинать отсчет своего успеха — вот что предстоит Тельцам. Представители этого знака могут рассчитывать на энергию для развития и реализации крупных проектов, повышение по карьерной лестнице.

Единственный минус — сезонные заболевания, которые могут поразить утомленный работой организм. Не избежат Тельцы и обострения хронических патологий. Поэтому астрологи советуют проявлять бдительность, не бояться профилактических мер и обязательно провести отпуск в горах или море.

## БЛИЗНЕЦЫ

У Близнецов нет поводов для волнения. Даже временные трудности будут преодолеваются без лишних проблем. Астрологи отмечают, что новый 2023



год станет трамплином для профессионального роста — нужно лишь постараться не начинать деятельность с нуля и избегать завистников. Новых любовных отношений не намечается — стоит направить энергию на укрепление союза со своими партнерами. Не исключаются конфликты на лич-

ном фронте. Есть риски весь год «перебиваться» от ОРВИ к простуде и обратно — сниженный иммунитет станет ключевой проблемой трудоголиков.

## РАК



Благоприятно, спокойно и без проверок на прочность — так пройдет год у чувствительных и ранимых натур-Раков. Здоровье будет на высоте. Раков ожидают приливы энергии, невероятный подъем сил без стрессов и переутомления.

Работы будет очень много — придется потрудиться, чтобы убедить всех в своей профессиональной состоятельности. Но и финансовая отдача окажется вполне достойной. Раки смогут найти дополнительные источники доходов или начать собственный бизнес. Романтические отношения укрепятся и принесут массу положительных эмоций.

## ЛЕВ



Ярко, насыщенно, но иногда напряженно — именно так Львы будут проживать грядущий год. Испытания и кризисные моменты потребуют принятия сложных решений.

При достижении поставленных целей в карьере возникнут трудности и препят-

ствия. В начале весны вы рискуете утратить авторитет. Но в итоге все сложности только укрепят профессионализм.

Романтические отношения выйдут на первое место. Многие Львы не останутся одинокими в наступающем году. Эмоции будут переполнять, поэтому важно не выплескивать агрессию. Побольше спокойствия — и вас ждет успех на многих поприщах.

### ДЕВА



Романтические отношения и финансы — самые успешные сферы для Дев в 2023 году. Астрологи обещают теплые, стабильные, стремительно начинающиеся, страстные любовные отношения; гармонию и умиротворение семейным Девам; плодотворный труд и рост доходов — но и расходы придется минимизировать; новые обязанности, ведущие к успеху, воплощение многих идей и задумок для творческой реализации.

Здоровье может подводить только из-за переутомления. Чтобы не рисковать и свести к минимуму инфекционные заболевания, придется уделять больше времени укреплению иммунитета (витамины, прогулки, полноценный сон).

### ВЕСЫ



Весы получают много приятного от Черного Кролика — от завоевания авторитета и укрепления социальных связей до налаживания коммуникаций с руководством. Этому знаку стоит обратить внимание на свое поведение в коллективе. Чем дружелюбнее вы будете, тем легче

станете находить общий язык с коллегами.

Личная жизнь наполнится кипящими страстями. Но продолжительными такие отношения не будут. В начале года Весы ожидает череда приятных знакомств, среди которых может промелькнуть главная встреча в жизни. Здоровье на фоне общего подъема энергии беспокоить представителей знака не будет. Только к сентябрю-октябрю накопленная усталость даст о себе знать.

### СКОРПИОН



Представителям этого знака грядущий год сулит изменения в жизни, новые увлечения. Главное не дать негативным эмоциям и упрямству разрушить позитив, который несет добродушный Кролик.

В карьере наступит благоприятный период для построения успешной

профессиональной деятельности (особенно в марте-апреле). Если вы давно вынашивали планы для старта бизнеса — пришло время действовать! Хозяин 2023 года любит целеустремленных людей. Финансов будет хватать на самое основное и не только. В семейных отношениях вам предстоят неоднократные проверки на прочность. Тем, кто без пары, можно надеяться на встречу своей половинки, по-настоящему достойного человека с серьезными намерениями.

### СТРЕЛЕЦ

Есть все шансы сорвать куш еще в начале нового года — занять руководящий пост. Новый опыт, зна-



ния — все это обязательно вам пригодится. Не бойтесь экспериментировать в поисках своего дела. Успех на работе может быть связан с интересными и полезными знакомствами.

А вот романтическими отношениями год Стрельцов не порадует. Зато найдется время, чтобы уделить максимум времени семье, ук-

реплению брачных уз. Свободные от отношений представители знака смогут обрести счастье в личной жизни не раньше июня-июля. Но это станет реальным, если вы сможете отвлечься от работы.

### КОЗЕРОГ



Козерогам китайский год Кролика готов предоставить возможности для раскрытия потенциала, развития лидерских качеств и решения рабочих задач. Долгосрочные командировки, самообразование и развитие принесут положительные результаты.

В отношениях все будет ровно и спокойно — временами даже скучновато без страстей. Все же жизненные акценты сместятся в сторону работы. Чтобы вывести отношения с партнером на новый уровень, можно отправиться на совместный отдых. Удачный период — с мая по сентябрь.

Астрологи советуют Козерогам уделить внимание ментальному здоровью в новом году, то есть больше двигаться, находить время для спорта и увлечений.

### ВОДОЛЕЙ



Для Водолеев год Кролика станет переломным. Придется не только пересмотреть свои ценности, но и избавиться от завистников, недоброжелателей в окружении. Стоит подготовиться и к исполнению сокровенных желаний, которые могут сбыться. В любви Водолеев могут поджидать крутые

перемены. Отношения с прежними партнерами сойдут на нет, утратят искру и романтизм. Напряженность приведет к конфликтам. Но уже осенью Кролик подготовит для вас судьбоносную встречу. Финансовые трудности и неудовлетворенность самореализацией подтолкнут представителей этого знака к переменам. К середине года не помешает обрести новые знания и начать все с нуля.

### РЫБЫ



Рыбам год обещает финансовое благополучие и успех в карьере. Но достижения ждут только тех представителей водяного знака, которые сумеют быстро избавиться от лени и прокрастинации, мотивировать себя на успех. Решительно приступайте к выполнению серьезных задач, спрятав

робость и неуверенность в себе куда подальше. Именно 2023 год для Рыб принесет глобальные возможности успешной самореализации.

В любви придется нередко проявлять инициативу. Отношения с супругом/ой будут строиться тяжело. Из-за загруженности на работе вы не сможете уделять партнеру много времени, что легко приведет к разногласиям.

Образ жизни



СТИЛЬНОЙ  
НУЖНО БЫТЬ ВСЕГДА!

**А не когда похудеете...**

**Озабоченные своим весом, многие женщины сами лишают себя права быть стильными. А зря!**

**П**оследнее десятилетие стало эрой бодипозитива. Модели plus-size (переводится как «размер плюс» или «на размер больше») теперь уверенно шагают по мировым подиумам, появляются на обложках глянцевого журналов и в каталогах ведущих модных брендов. Женщины наконец-то могут выглядеть естественно и не истязать себя жесткими диетами. Но многие не спешат пользоваться этой свободой и предпочитают носить темные мешковатые вещи, пытаясь скрыть лишние килограммы. Такая позиция может нанести вред психике - считают психологи.

#### **БЕРЕМ ПРИМЕР С БЛОГЕРОВ**

Согласно официальным данным, средний вес женщины в нашей стране - 72,7 кг. При среднем росте такой вес соответствует размеру L. При этом статистика показывает: самыми ходовыми размерами в магазинах одежды являются S и M. Получается, что полные женщины реже обновляют свой гардероб и балуют себя покупками. Все это - негативные установки, которые прочно сидят в подсознании.

Установка «я не заслуживаю новые красивые вещи, пока не похудею» способствует снижению само-

оценки. Чтобы избавиться от нее, используйте социальные сети. Найдите модных блогеров, одинаковых с вами параметров, и вдохновляйтесь их образами. Так вы увидите, насколько привлекательной может быть женщина, например, в хорошо скроенных брюках и яркой рубашке, завязанной узлом на талии. Даже если эта талия заметно шире размера S.

#### **ТЕМНЫЕ БАЛАХОНЫ НЕ ДЕЛАЮТ СТРОЙНЕЕ!**

Еще недавно размерный ряд многих производителей одежды заканчивался размером L. Если человеку не подходили эти параметры, то приходилось идти в специальные магазины, где продавались безразмерные балахоны унылых расцветок. Большинство современных брендов в последние годы пересмотрело эту политику. Актуальные фасоны стали доступны для женщин plus-size.

При этом тренды становятся все более демократичными. Еще лет двадцать назад мода буквально диктовала нам, какие фасоны мы должны носить. Лосины и прозрачные блузки в 1990-е, джинсы скинни и кроп-топы в 2000-е. Теперь выбор нарядов стал гораздо шире. Вам неуютно в узких джинсах?

Бренды предложат массу других вариантов: прямые фасоны, джинсы-бойфренды, клеш. Каждая может найти модель по своей фигуре. Лучше всего отправиться на шопинг со стилистом, но можно попробовать составить образ и самостоятельно.

#### **НАРЯД КАК СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ СЕБЯ**

Многие девушки думают, что если они наденут что-нибудь темное и объемное, то будут казаться более стройными. На самом деле мешковатая одежда делает фигуру бесформенной. К тому же подобный наряд транслирует послание «я считаю себя неидеальной и переживаю по поводу своего веса».

*\* Одежда - один из способов коммуникации с внешним миром. Зачем рассказывать окружающим о своих комплексах с помощью бесформенной кофты? Пусть наряд передает вашу уверенность в себе и позитивный настрой.*

Забудьте о правилах из серии «черное стройнит» или «горизонтальная полоска полнит». Если правильно выбрать сочетание цветов и ширину полосок, то они украсят девушку любого размера. Избавляйтесь от ограничивающих установок. Подмечайте удачные сочетания одежды на улицах и сохраняйте подходящие картинки в Интернете.

#### **НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ - ОТДЕЛЬНЫЙ ВИД ИСКУССТВА В ОБРАЗЕ**

Подбор нового гардероба следует начать с нижнего белья. Силуэт кардинально изменится, если приобрести бесшовный бюстгалтер и подходящее утягивающее боди. Покупать одежду нужно строго по размеру. Не надейтесь, что похудеете к весне и тогда наденете что-то красивое. Начните создавать свой образ прямо сейчас, без оглядки на старые предрассудки.

Экспериментируйте с длиной, цветом, тканями и фасонами. Не отказывайтесь примерять вещь только потому, что вам кажется, будто она рассчитана исключительно на худых людей. Когда вы взглянете на себя в зеркало, отражение может вас удивить в приятном смысле. Попросите близкого человека сделать ваше фото с разных ракурсов. Так вам будет проще оценить, насколько удачно сидит новая вещь.

Не соглашайтесь на компромиссы, покупайте только те предметы гардероба, которые радуют ваш глаз. Тогда вы будете чувствовать себя королевой, несмотря на неидеальную фигуру.

# Ваш любимый сканворд

													Раствор аммиака				
Шарм		Невысокий шимпанзе	Восточный головной убор	<b>1</b>	Чрево, внутренность		Рохля, неудачник		Его ложки натирал	Яд для стрел у индейцев	Попрек во взгляде						
По ним стреляет мазила		Канавы вокруг крепости	Светлый круг над головой	Чешский самосвал					Большой выигрыш								
							Расставание с любимым										
Холодный ветер				Бука с журналами					Расплавается в улыбке								
Знак Зодиака																	
Еда для нее — культ	Количество	Лиловая ягода	Актёр... Шариф									Земляки Мусы Джалиля	Не... красит человека	Гомкая ссора			
	Игольчатая самка		Льняная ткань									Животное-гибрид	Маковка церкви	"Родитель" доллара			
				<b>Едкий цветок</b>				Столбец в таблице	Электрическая рыба								
	"Щетина" на ковре				Примесь в золоте												
				Шушера	Детская игрушка		Лит в математич. анализе		Бледный камень								
	Растянутый круг	Кетчуп как продукт		Из нее пьют водку					Личность	"Земля" в сложн. словах (греч.)	Собира-тель даров леса						
							Шут, паяц										
	"Опасные...", Высоцкий		Телеграфная свая	Скандинавы							Жилец миссис Хадсон		Земле-ройная машина на реке				
	Дергать тигра за...				Приговор хибаре	Кому..., а кому и в рост	Имя Калныныша	Милый ребенок	Рента по сути								
					Палочки с серой						Последнее ложе						
	Корочка на снегу	База, исходные данные							Цунами								
					Выпадают с неба						Чуть-чуть времени						
	Движение по кругу	Кафе-экс-пресс							Гладильная и ролик-овая								

История из жизни



## НЕСЛУЧАЙНАЯ ВСТРЕЧА

**Когда отец уходит из семьи, правильным решением кажется вычеркнуть его из жизни. Но забыть родного человека непросто. В сердце живет надежда: может, все изменится в Рождество? Время-то волшебное!**

Светлана уже год занималась арт-терапией вместе с лучшим психологом столицы Елизаветой Стопманн. Методика у нее была интересной. Стопманн исследовала эмоции, настроение и реакции клиента с помощью метафорических карт.

- Что вы видите на этой карте?

- Акула. Нет, подводная лодка. Хотя нет, это кит, выпускающий фонтанчик воды, - неуверенно ответила Светлана.

- Вы говорили, что ваш отец был подводником. На ваш взгляд, образ кита может ассоциироваться с папой? - спросила психолог.

- Поначалу думала, что это кит. Но если повернуть карту, то я вижу сигарету. Еще один атрибут, связанный с отцом...

Когда девушка вышла из кабинета, то задумалась: а что, если все же разыскать папу и поговорить с ним по душам? Конечно, прошло уже столько лет, столько воды утекло...

### ВОСПОМИНАНИЯ О ДЕТСТВЕ

Перед сном Светлана часто думала о своем детстве. Пожалуй,

оно было счастливым. До одного момента - развода родителей. Тогда мама отправила девочку к бабушке, чтобы та не увидела неприятных событий.

Вернувшись домой, Света застала заплаканную маму и неприятно просторную квартиру. Отец увез все свои вещи - книги, одежду и даже статуэтки, которые привозил в подарок из рейсов. На антресолях осталось единственное напоминание о нем - детское снаряжение для подводного плавания.

Папа научил Свету нырять и надолго задерживать дыхание. Их первые погружения в Черное море она не забудет никогда. Папа специально для нее спрятал в подводной пещере клад - сундук с монетками.

Даже странно, что такой замечательный мужчина совершил ужасную ошибку. Игорь Николаевич поступил не по-мужски. Он увлекся маминной подругой - разведенной вертихвосткой, которая думала только о собственном благе. Вместе с новой избранницей они уехали из столицы, и папа пропал.

Мама окружила Свету вниманием и заботой, но девочке хотелось общаться и с отцом. Иногда они созванивались, а потом и эти редкие звонки прекратились. У Светы вскоре появился отчим, но ему она не могла доверять так, как папе.

О подводном плавании пришлось забыть: у отчима были совсем другие интересы.

Только повзрослев, девушка вернулась к прошлому увлечению. Светлана мечтала однажды встретиться с отцом, но она не знала, какой образ жизни он ведет, где бывает.

Первая весточка пришла год назад. Отец прислал письмо, в котором просил прощения и предлагал увидеться. Сообщил, что здоровье пошаливает, годы берут свое.

В тот вечер Светлана разрыдалась. А потом порвала конверт на мелкие кусочки и выбросила в окно. Обрывки красиво кружились по ветру, унося с собой новый адрес Игоря Николаевича.

### ТАКАЯ ДРУЖБА НЕ ЗАБЫВАЕТСЯ!

Горожане торопливо катили к автомобилям тележки из супермаркета. Парковка у дома была заполнена машинами. Горячий

ужин, свечи, трапеза в кругу семьи - всего этого Светлана была лишена. Мама вместе с отчимом уехала на дачу, подруга отдыхала в Дубае. Что ж, придется коротать вечер в одиночестве.

Парень с двумя объемными пакетами торопливо шагал впереди. Внезапно он поскользнулся и растянулся прямо перед Светланой. Девушка поспешила на помощь. Помогла подняться и стала складывать в пакет выкатившиеся на дорогу фрукты.

- Какой роскошный ананас! Давно не видела таких... - невольно произнесла она.

- Мой отец их очень любит, - улыбнулся парень.

- А нам на Новый год ананасы всегда приносил друг нашей семьи... дядя Гриша.

Парень не дал договорить:

- Случайно не дядя Гриша по фамилии Антипов?

Светлана потеряла дар речи.

- Артурчик, это ты? Как ты изменился!

Молодые люди стали разглядывать друг друга, а потом обнялись. Когда-то они вместе болтали на семейных застольях, потому что их отцы дружили.

Артур кашлянул и спросил, не хочет ли девушка зайти к ним на огонек. «Папе будет приятно!» - добавил парень.

Светлана задумалась.

- Прости, я не подумал.

- Тут же пошел на попятную Артур. - У тебя, наверное, муж, дети? А тут я со своим глупым предложением провести Рождество вдали от дома.

- На самом деле дома меня никто не ждет. Просто я боюсь расспросов дяди Гриши. Он начнет говорить об отце. А я много лет назад вычеркнула его из жизни.

- Ничего такого не будет! Пойдем, обещаю быть твоим адвокатом на сегодняшний вечер.

### **ДОЛГОЖДАННЫЙ ЗВОНОК**

Друг детства не лукавил. Весь вечер он отвлекал отца от щекотливых вопросов. Девушка задумчиво пила чай и радовалась тому, что встретила сегодня Артура. Она чувствовала себя как дома.

Тетя Наташа принесла старый фотоальбом. На выцветшем снимке Светочка в гольфах сидела на скамейке, а рядом стоял маленький Артурчик. Так приятно было рассматривать эти фото,

запечатлевшие счастливые моменты. А потом дядя Гриша вдруг решил все испортить.

- Светуль, я, конечно, все понимаю. Не хочешь общаться с папой - это твое дело. Но ты хотя бы дай человеку шанс все исправить.

- Простите, но я не хочу об этом говорить.

В комнате воцарилась тишина.

Через минуту девушка прервала молчание. - Как он?

- С ним все в порядке. Болел год назад сильно, но сейчас выкарабкался. Он очень скучает по тебе... - признался дядя Гриша.

- Мне тоже его не хватало раньше, да и сейчас не хватает. Но к встрече я пока не готова.

- Так, может, для начала поговоришь с ним?

Дядя Гриша достал телефон. Послышались ритмичные гудки. Девушка не успела ничего предпринять (ей хотелось схватить куртку и убежать подальше). Все развивалось слишком быстро!

Из динамика послышался голос. Родной голос. Гостья, не двигаясь, смотрела в одну точку, а потом, сделав над собой усилие, взглянула на экран. Так вот ты какой стал, папа...

Дядя Гриша поздравлял старого друга с новогодними праздниками и украдкой бросал взгляды на Светлану. Наконец, она кивнула и придвинулась поближе.

- Игорь, у меня в гостях твоя Светочка! - радостно произнес дядя Гриша.

Лицо отца вытянулось от удивления, а нижняя губа задрожала. Девушка взяла телефон и сказала:

- Привет, пап, это я!

В тот момент горячая волна радости захлестнула ее. Теперь все позади. Она сделала этот крохотный, но такой важный шаг.

Отец начал что-то говорить. Возможно, он оправдывался за прошлое, а может, рассказывал о своей новой жизни. Светлана не понимала, что происходит: эмоции переполняли ее. Неожиданно для самой себя она вскочила и бросилась в прихожую.

- Я провожу! - крикнул Артур.

### **ОБРЕЛА СЕМЬЮ ЗАНОВО**

Молодые люди, подхватив куртки, выпорхнули из теплых объятий уютного дома.

На улице горели новогодние

гирлянды, из торговых центров звучала музыка. Артур болтал о всякой ерунде и стоически пытался рассмешить подругу детства. Та бодро шагала по скользкой мостовой и думала о будущем с энтузиазмом. Вероятно, в скором времени она сможет обходиться без терапии Елизаветы Стопманн.

Теперь Светлана сможет наладить отношения с отцом, сможет простить его. Да что уж там - она давно простила родного человека.

Девушка немного завидовала своему другу. Его родители не развелись, детство прошло без болезненных потрясений. Так уж вышло, что после развода мама Светы перестала общаться со знакомыми отца. Она начала новую жизнь. Что ж, теперь Свете самой придется наверстывать упущенное.

У самого дома Артур снова поскользнулся и растянулся на снегу.

- Ты нарочно упал у моего дома, чтобы я пожалела тебя и пригласила на чай?

- Тебя не проведешь! Но неужели ты откажешь мне? Надо бы ногу осмотреть...

Демонстративно прихрамывая, Артур засеменил к подъезду. Светлана улыбнулась и взяла его за руку. Если бы не череда случайных (или неслучайных?) совпадений, она никогда не решилась бы поговорить с отцом. По крайней мере, сегодня.

- Артур, ты заслужил чай с самым вкусным имбирным печеньем. Благодаря тебе я приняла важное решение.

Весь вечер молодые люди вспоминали, как проводили время в детстве.

- Помнишь, как я помогал тебе искать сбежавшую черепаху? Мы обошли тогда все дворы.

- А потом оказалось, что черепаха пряталась под лопухами.

- Чудесные были времена!..

\* \* \*

Через год девушка снова оказалась в гостях у дяди Гриши, но теперь к дружной компании присоединились папа, мама и отчим Светланы. В тот вечер состоялась помолвка друзей детства. Влюбленные светились от счастья, а старшее поколение украдкой вытирало слезы.

Ирина.



# КАК У МАМЫ

- Ну как? - затаив дыхание, я внимательно следила за жульющим Андреем. - Получилось, как у мамы?

- Уже близко, но не совсем, - он громко отхлебнул из кружки. - Мамина нежнее, воздушнее и не такая приторная.

Мама моего молодого человека прекрасно готовила - и мясо, и рыбу, и всевозможные салаты. Но больше всего Андрей любил ее шарлотку, и никакие мои кулинарные изыски не могли с ней сравниться. Чего я только не делала, чтобы испечь пирог, «как у мамы»! Добавляла корицу, ваниль и цедру лимона, экспериментировала с разными сортами яблок, но, по словам любимого, сходство с маминым «шедевром» было ну очень отдаленное. Даже когда я пекла шарлотку строго по рецепту будущей свекрови, не отступая ни на шаг и скрупулезно отмеряя каждый ингредиент вплоть до грамма, пирог все равно получался «уже близко, но не совсем».

...Я откусила кусочек пышной румяной шарлотки, забракованной Андреем. Тоненькая корочка приятно хрустнула во рту и растаяла, обнажив нежнейший бисквит с воздушным бежевым и кисло-сладкими ароматными яблоками, щедро сдобренными корицей.

- Ммм... По-моему, она великолепна, - я зажмурилась от удо-

вольствия. - Вкуснее не ела!

- Это по-твоему, а по-моему, мамина лучше, - отрезал Андрей и достал чемодан. Каждые выходные он ездил в другой город навещать родителей, а однажды там и остался, прислав сообщение: «Извини, мы друг другу не подходим. Вещи заберу на неделю». Подруги шутили: «Видимо, нашел шарлотку, как у мамы». А может, и не шутили.

А потом в моей жизни появился Сергей. Добрый, веселый, внимательный, он без повода дарил цветы и заботился обо мне так, как не делал этого ни один мужчина. Сергей был почти идеальным. «Почти» - потому что имел один существенный недостаток: маму, работающую шеф-поваром в ресторане. Маму, с которой меня снова будут сравнивать.

- Повезло тебе с родителями: на столе всегда вкусная еда, - однажды сказала ему я.

- Это точно, - засмеялся Сергей, а я чуть не заплакала, вспоминая прошлые отношения и постоянные сравнения. Поэтому с плодами своих кулинарных талантов решила Сергея не знакомить. Мы ужинали в кафе, заказывали суши или перекусывали мороженым в парке... Я, как могла, оттягивала момент, когда Сергей попробует какое-нибудь блюдо в моем исполнении.

- Ну, может, ты меня хоть яичницей угостишь или жареной картошечкой? - не удержался однажды любимый. - Я уже так по домашнему соскучился!

- Тогда уж лучше шарлоткой, - сдалась я.

Вечер я посвятила яблочному пирогу. Бегала по магазинам в поисках свежих продуктов, сбивала, в крутую пену яичные белки, тонко нарезала антоновку. Когда пирог «попел», отщипнула кусочек, чтобы попробовать. Это был... провал! Тяжелый, не пропекшийся бисквит напомнил сладкий глинистый комок; тягучее безе, как назойливая жвачка, прилипло к зубам, а нижняя корка пирога так качественно подгорела, что больше походила на сухарь. Мне сразу захотелось выбросить пирог в мусорное ведро, но Сергей сидел за столом и смотрел на меня влюбленными глазами. Я неуверенно отрезала ему кусочек.

- Ну как? - спросила, почти не дыша, готовясь к неизбежному сравнению с родительницей. - Уж точно не как у мамы?

- Лучше! - улыбнулся Сергей, со скрипом на зубах пережевывая пригоревшую корку. - Ничего вкуснее не ел! Можно еще кусочек?

В ответ я нежно его обняла и не отпускала до самой нашей свадьбы.

Ольга.

## ДЛЯ СПРАВКИ

**Семейный сценарий, или миф, - это повторяющиеся реакции в ответ на определенные события, которые прослеживаются у нескольких поколений. Сценарий может быть как продуктивным, так и деструктивным.**

**Ш**аблоны поведения (психологи называют их устойчивыми паттернами поведения) существуют в каждой семье, но не все об этом знают. Многие не верят в то, что прошлое может мешать построить счастливое будущее. Даже если это прошлое не ваше, а, скажем, мамы, папы или бабушки.

### «ГОЛОС МАТЕРИ ДО СИХ ПОР ЗВУЧИТ В МОЕЙ ГОЛОВЕ»

На нас влияют не только обстоятельства жизни прошлых поколений, но и то, как родные преодолевали трудности, выстраивали отношения, реагировали на негативные события.

Вот, например, Олеся. Ей 30 лет, но она еще не была замужем, и детей у девушки пока нет. Неизвестно, удастся ли ей однажды завести семью. А все потому, что Олеся уверена: на мужчин нельзя положиться, они ненадежные и слабые. Все это отголоски жизни сразу нескольких женских поколений. Прабабушка Олеси рано потеряла мужа и была вынуждена самостоятельно поднимать детей, не надеясь на кого-либо. Бабушке тоже не повезло - дед ей изменил, и это предательство она простить не смогла. Мама Олеси была замужем трижды, и все три раза тащила на себе слабых мужчин, страдая. Голос несчастной матери до сих пор звучит в голове девушки.

Олеся не подпускает к себе заботливых и верных кавалеров. Зато все время ищет тех, кто так или иначе подтвердит семейный миф, - неуверенных в себе, неудачников.

Из деструктивных сценариев часто рождаются негативные установки - убеждения, которые мешают выстраивать жизнь по своим правилам.

### ПОЙТИ ПО ПРОТОРЕННОЙ ДОРОЖКЕ

В защиту семейных сценариев скажем: они бывают и положительными. Так, например, девушка, которая выросла в благополучной семье, где родители относились друг к другу с уважением, может спокойно реагировать на неурядицы в личной жизни. Конечно, она не защищена от обмана или предательства. Но для нее это будет не правило, а исключение из правил.



**Те, кто долго не может создать семью или обзавестись хорошими друзьями, обычно сетуют на свое невезение. А всему виной может быть семейный сценарий.**

## СЕМЕЙНЫЙ СЦЕНАРИЙ ПОРТИТ ЖИЗНЬ?

Ведь родители показали, как должны выглядеть здоровые отношения.

В положительных семейных сценариях порой тоже бывает червоточка. Рассказывает 36-летняя Наталья: «Все женщины в нашей семье были домохозяйками. Следили за домом, рожали детей и при этом выглядели шикарно. Вслед моей бабушке оборачивались прохожие - такой невероятной энергетикой от нее веяло. Как вы догадываетесь, домохозяйкой стала и я. Никто меня не заставлял, и все же. Однажды я пыталась выйти на работу, которая показалась мне интересной. Родные ничего не сказали, но я сама ушла оттуда спустя пару месяцев. Съело чувство вины: как же дом без меня?»

Наталья могла стать отличным специалистом в той области, которая ей интересна. Но предпочла пойти по проторенному годами семейному пути. Нет ничего плохого в том, чтобы посвятить себя дому и стать хранительницей домашнего очага. Но при условии, что это вам действительно нравится и не ограничивает ваши возможности.

### КОГДА ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ СМЕШИВАЮТСЯ

Некоторым кажется, что семейный миф - это что-то абстрактное из области психологии («Такое точно меня не коснется!»). Не все так очевидно. Даже переедание иногда отсылает нас к прошлому предков.

**Семейные сценарии управляют нашим поведением, а потому есть смысл их распознать и переписать. Берите жизнь в свои руки!**

Они, например, могли пережить блокаду и помнить голодные годы. А потом на подсознательном уровне передать своему потомству мысль о необходимости всегда есть впрок.

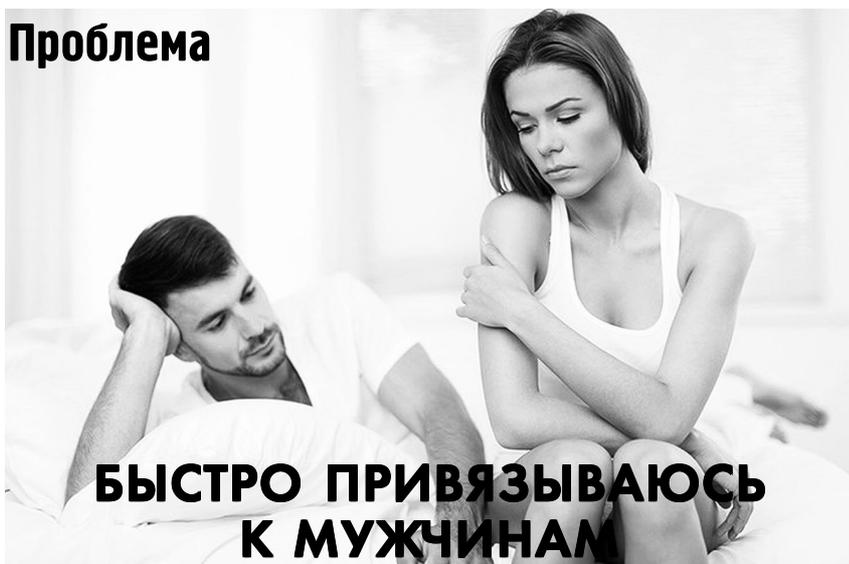
Нашим предкам жилось несладко. Многие откровенно выживали - плохо питались, старались спасти накопленное, болели, теряли родных. Их стратегии выживания сегодня неактуальны, потому что мы находимся в других условиях.

«Никогда не понимала, откуда у меня такая страсть к накопительству, - делится 40-летняя Оксана. - Чуть ли не половину зарплаты я всегда откладывала, а потом жаловалась мужу, что не хватает денег на жизнь. Свет на ситуацию пролила моя мама. Она рассказала, что наших предков раскулачивали. По мужской линии многие были купцами, но система их не пощадила. Они старались спасти все что могли - в итоге заработали пожизненную привычку хранить деньги на черный день под подушкой...»

### ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ!

Чаще всего семейный сценарий негативно влияет на нашу реальность. Но можно проанализировать происходящее и использовать это себе во благо. Например, понять, что беспокойство по пустякам - не что иное, как «привет» от бабушки, чья жизнь прошла словно на пороховой бочке. А значит, с этим явлением можно работать, ведь вы не ваша бабушка и ее опыт к вашему не относится. Или же осознать, что третий муж-алкоголик - вовсе не случайность, а закономерность, которая прослеживается у нескольких поколений женщин в семье.

## Проблема



## БЫСТРО ПРИВЯЗЫВАЮСЬ К МУЖЧИНАМ

**Даже встречаясь с мужчиной недолго, я привязываюсь к нему. И потом страдаю, когда он уходит. Хочу изменить эту свою особенность...**

**Маргарита.**

В вашем случае можно говорить о детском типе привязанности. Представьте себе малыша. Как только мама пропадает из поля его зрения, тот начинает паниковать. Без матери ребенок не может, в то время как вы, взрослая женщина, вполне можете прожить без мужчины, согласитесь?

Возможно, причины происходящего кроются в детских проблемах. Можно предположить, что ваши отношения с матерью были прохладными. И во взрослом возрасте вы ищете маму в каждом, кто становится вам близок.

Нужно вспомнить, что вы самостоятельный человек. Вы личность, и вам комфортно наедине с

самой собой. Мужчина вам нужен не для того, чтобы заполнить дыры в душе, а для удовольствия. Именно такая позиция ведет к здоровым отношениям.

Кстати, как правило, мужчины сторонятся женщин, которые сразу же стараются их «присвоить». Большинство представителей сильного пола сбегает тут же, как только чувствует, что у избранницы на них большие планы (хотя они знакомы всего пару месяцев).

Попробуйте воспринимать каждого кавалера, который приходит в вашу жизнь, как временного. Не представляйте его потенциальным мужем. Просто наслаждайтесь временем, проведенным вместе.

## МУЖ РАЗГОВАРИВАЕТ САМ С СОБОЙ

**Уже не в первый раз замечаю, как супруг (пока его никто не видит) разговаривает сам с собой. О чем-то рассуждает, как будто с кем-то беседует. Это нормально? Как реагировать, не знаю.**

**Камилла.**

Беседа с самим собой - явление нормальное. Важно, как часто это происходит, в какие именно рассуждения пускается человек, как он сам это объясняет.

Порой людям необходимо прого-

варивать некоторые вещи вслух. Например, готовясь к разговору с начальником или к важному выступлению, человек может ощущать потребность повторить свою речь - отрепетировать ее. Так удобно рассуждать аудиалам - тем, кто лучше воспринимает информацию на слух. А кто-то таким образом успокаивается, снимает стресс.

В целом, разговоры с самим собой - достаточно интимный процесс. Выносить их на семейный совет как серьезную проблему не нужно. Если заметите, что супруг чаще обычного стал позволять себе подобное поведение, побеседуйте с ним лично, без свидетелей. С искренним желанием помочь спросите, что ему дают разговоры вслух.



## Я БОЮСЬ ПОКАЗАТЬСЯ ГЛУПОЙ

**Меня преследует страх показаться глупой - он со мной на работе (из-за этого я не стремлюсь к новым должностям), с родными и друзьями. А ведь мне 48 лет - вроде взрослая.**

**Н. Овчинникова.**

Начать решать вашу проблему нужно с повышения самооценки. Скорее всего, вы часто говорите себе: «Да кто я такая, чтобы...» Отсюда страх показаться глупой. Как только вы признаете в себе состоявшуюся женщину с набором уникальных качеств, навыков и умений, ваша самооценка повысится.

Что касается страха перед новой должностью, он есть у каждого, просто в разной степени. Чего-то не знать, не уметь - это нормально.

Посмотрите на детей - рождаясь, они совершенно беспомощны. Но идут годы, и они встают на ноги, учатся говорить, потом начинают писать, читать и т.д. В любом новом для себя деле или ситуации вы оказываетесь таким же ребенком. Допустим, ваш муж может разбираться в автомобилях, а вы - нет. И когда он начнет рассуждать об автомобильной сфере, очевидно, что для вас многое будет в новинку. Но если вы тоже заинтересуетесь этой областью, то получите о ней знания.

Боясь показаться глупой, вы ограничиваете свои возможности.

### К ЧЕМУ ЭТО СЧИТСЯ?

#### ПОТЕРЯЛАСЬ ВАЖНАЯ ВЕЩЬ

**Когда во сне человек теряет важную, дорогую вещь и никак не может ее найти, то ощущает тревогу. В таком случае можно проснуться и почувствовать, что вам не хватает чего-то.**

**Подобные сновидения указывают на то, что в данный момент вы находитесь в поиске. Чаще всего это нематериальные вещи - новая работа, новый партнер, хобби. Вы переживаете, тревоги проникают в ваши сны.**

**Если в сновидении потерянная вещь не обнаруживается, это вовсе не значит, что в реальности случится также. Продолжайте искать что-то важное для себя - и ваши сны изменятся.**

## Где вы любите праздновать Новый год, Рождество?

- \* Дома, в тесном семейном кругу - 4
- \* В гостях у друзей или родни - 3
- \* Вне дома, отправившись в путешествие - 1
- \* В общественном месте, где проходят гулянья - 2

## Что вам интереснее смотреть?

- \* Фокусы - 3
- \* Видеоклипы - 2
- \* Фотографии - 1
- \* Фейерверк - 4

## Что на торжестве сильнее испортит вам праздничное настроение?

- \* Невкусное угощение - 2
- \* Однообразные разговоры - 1
- \* Неуместный юмор - 4
- \* Отсутствие развлекательной программы - 3

## Что в большей степени скрепляет семейные узы?

- \* Умение делить радость и горе - 4
- \* Традиции и ритуалы - 2
- \* Взаимное уважение - 3
- \* Совместное проживание - 1

## Если в магазине идет распродажа, но можно выбрать лишь один предмет, то что вы купите?

- \* Набор посуды или что-то другое для дома - 2
- \* Любимые духи - 1
- \* Комплект нижнего белья - 4
- \* Нарядное платье - 3

## Каким способом удобнее транспортировать увесистую поклажу?



# ЧЕГО ЖДАТЬ ОТ ГОДА КРОЛИКА?

## ЧТО ПРИНЕСЕТ ЭТОТ ПУШИСТИК ВАМ В 2023-М И ЧЕГО ОТ ВАС ПОТРЕБУЕТ?

- \* Нести в рюкзаке - 2
- \* В чемодане на колесах - 3
- \* В большой сумке - 1
- \* Вызвать такси - 4

- \* Цветок в горшке - 2
- \* Набор бокалов - 1

## Что лучше выбрать в качестве подарка для близкой подруги?

- \* Что-то сделанное своими руками - 3
- \* Необычный сувенир - 4

## В какой гамме вы оформляете новогоднюю елку?

- \* Сиреневый, фиолетовый, серебристый - 2
- \* Красный, золотистый, зеленый - 4
- \* Голубой, синий, белый - 1
- \* Розовый, бежевый - 3

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

### 8-12 БАЛЛОВ

Символ года - существо добродушное и миролюбивое - не сулит вам как особых потрясений и кризисов, так и ярких встреч и событий. Поэтому год может показаться скучным, но так выглядит стабильность, что само по себе неплохо, ведь крупные неприятности обойдут вас стороной. Тем не менее не поддавайтесь на провокации, не идите на поводу у соблазнитель, как бы заманчивы ни были их предложения. Лучше сохранить то, что есть, чем погнаться за чем-то призрачным и проиграть.

### 13-17 БАЛЛОВ

Кролик в 2023 году обещает вам спокойную и размеренную жизнь, но при этом не следует слишком расслабляться и успокаиваться, потакать собственной лени и, так сказать, бездумно следовать по накатанной полосе. Не забывайте

про личную инициативу, чтобы сделать жизнь более интересной и наполненной. А когда станете реализовывать новые планы, то будьте бдительны и рассудительны, что поможет избежать серьезных промахов и фатальных ошибок.

### 18-22 БАЛЛА

Кролик как ценитель традиционных ценностей считает, что вам надо подумать о семейном очаге. Царство ушастого грызуна - период для укрепления взаимопонимания и любви. Не конфликтуйте с родней, особенно по пустякам, будьте терпимее и добрее, улаживайте размовки как можно скорее - это смягчит трудности, подброшенные неутомным Кроликом, и гармония и счастье не заставят себя ждать.

### 23-27 БАЛЛОВ

Атмосфера, созданная Кроликом, такова, что вас потянет в

путешествия и захочется приключений. Это время благоприятно для расширения кругозора и новых знакомств. Чем бы вы ни занялись - изучением иностранных языков, совершенствованием в профессии, освоением нового для себя ремесла, - все усилия оправдают себя. Главное - быть умеренной в желаниях, а также проявить легкий авантюризм плюс практичность.

### 28-32 БАЛЛА

Высока вероятность, что в вас проснется трудолюбие и заставит работать без сна и отдыха. Кролик поддержит вас в борьбе за карьерный рост. Но марафон не может длиться бесконечно. Избегайте излишних нагрузок, не переутомляйтесь как умственно, так и физически, выделяйте время для восполнения своих ресурсов. Если не будете беречь себя, то и о вас никто не позаботится.



(Продолжение).

Обличить его? Опозорить его? Нет! Он исполнит клятву, которую дал себе в тот день, когда узнал об участи своей дочери. Он останется верен самому себе и ее памяти. О последствиях, о цене, которую придется заплатить пред Богом и обществом за удовлетворение своей жажды мести, он думал так же мало, как если бы был худшим из язычников и находился наедине с своим врагом в мире, где не существует правосудия. Приняв окончательное решение, он закурил третью трубку с мрачным успокоением, как довольный дикарь, напавший на следы своего врага и поджидающий его у своего вигвама, в тени деревьев, чтоб убить его томагавком. Он, однако, еще не подозревал, что жертва его приближается к нему, расчищая ему путь к мрачному концу, окончательно определившемуся в его уме.

Полная луна всходила все выше и выше; ясная ночь становилась час от часу яснее, и магический свет, придающий красоту самому обыкновенному ландшафту, разлился над очарованным лесом. Ричард Редмайн вспомнил свое австралийское имение и лунное освещение, которое видал там, вспомнил свои несбывшиеся мечты. Без Грации это имение потеряло для него всякую привлекательность, без Грации даже Брайервуд был хуже, чем могила. С ней он утратил цель своей жизни и свое место на земле, и жил только для того, чтоб отомстить за нее.

В этот вечер он чувствовал в себе сверхъестественные силы, он считал себя как бы осужденным идти к известной цели. Если б он знал старые греческие истории, в которых люди действуют как слепые орудия судьбы, осужденные идти во что бы то ни стало к предопределенному концу, он нашел бы сходство между собою и этими жалкими существами.

Где то вдалеке часы пробили половину десятого. Этот звук прорезался сквозь лесную тишину, хотя шум праздника и музыка не были слышны. Как еще рано! А ему казалось, что целая вечность прошла с тех пор, как он увидел сэра Френсиса Клеведона.

# ДО ГОРЬКОГО КОНЦА

Его третья трубка подходила к концу, когда он услышал в отдалении тихий шелест травы, потом заметил мелькавшее между деревьями женское платье, казавшееся белым при лунном свете, потом услышал женский смех и мужской голос, и наконец увидел девушку и мужчину, которые шли, разговаривая, в его сторону.

Редмайн положил в сторону трубку и стал следить за приближавшейся парой, сначала бесцельно, потом со внезапным интересом, наконец с дикою радостью. Он спустился ниже по ступеням храма, протянул руку под каменную скамью, ощущал в траве спрятанное ружье, вынул его, осмотрел курок, приложил к плечу и прицелился, не колеблясь.

Он много упражнялся в стрельбе в Австралии, когда бродил от нечего делать с утра до ночи по лесам и холмам.

Девушка и ее спутник подошли ближе; девушка была, очевидно, простая крестьянка, спутник же ее джентльмен, и лицо его было так же хорошо знакомо Редмайну, как его собственное. Как он наклоняется к своей спутнице, и как она упивается его низкою лестью! Этот человек, кажется, только для того и живет, чтобы соблазнять невинных девушек, думал Редмайн. Разве не следует освободить мир от такого негодяя?

Они были на расстоянии двадцати миль от беседки, и ни тот, ни другая не смотрели по сторонам. Редмайн дождался, чтоб они подошли еще ближе, и выстрелил, прицелившись, в грудь мужчины.

Несчастный упал ничком в траву. Девушка остановилась, дико озираясь, и с криком ужаса упала на колени пред убитым. Ричард Редмайн бросил ружье в заросшую травой ложбину и пошел спокойно домой.

— Я рад, что это сделал, — сказал он себе.

## Глава XLII НЕ ТОТ

Никто не заметил удаления Ричарда Редмайна из Клеведонского парка. Его юношеские похождения за орехами и белками ознакомили его с каждым бугром и рвом, с каждым кустом орешника и шиповника в окрестностях Брайервуда. Он знал, что у южной стены парка стояла лестница, с помощью которой он мог перелезть на Кингсберийскую дорогу в таком месте, где в это время можно было не опасаться никакой встречи.

Но чувство страха не смутило его ни на минуту. В его быстром удалении не было ничего похожего на бегство преступника. Он сделал свое дело, и шел домой. Много ли, мало ли времени пройдет, пока его не позовут к ответу за это дело, ему было все равно. А то что рано или поздно придется ответить, он считал неизбежным, и намерен был не отрекаться от своего поступка, хотя бы

пришлось поплатиться смертью на виселице.

В результате своего смелого выступления он не сомневался. Человек, поймавший в птицу, казавшуюся точкой в голубом небе, не способен был промахнуться, стреляя в человека на расстоянии тридцати шагов.

Раскаивался ли он в своем поступке? Сожалел ли он, что сделал дело, отлучившее его от его близких и сравнившее его с Каином? Нет. Не раскаяние чувствовал он, а успокоение, словно исполнил задачу своей жизни. Он взглянул на небо, представил себе свою дочь в надзвездном мире, и готов был крикнуть ей, что все ее обиды отмыты.

Первые ракеты показались над деревьями, когда он влезал на лестницу. Он остановился на верхней перекладине и стал смотреть на огненный дождь, сыпавшийся по небу.

«Они еще ничего не знают, если пускают свой фейерверк», — подумал Редмайн.

Он постоял несколько минут на лестнице, ожидая продолжения, но после нескольких первых ракет, быстро следовавших одна за другою, фейерверк внезапно прекратился.

Редмайн спрыгнул на пустынную дорогу и скоро свернул на луговую тропинку, по которой пришел утром. Он не ускорял шагов, как человек, опасющийся преследования, он шел медленно и был спокойнее, чем по время своего утреннего пути в Клеведон.

Было около одиннадцати часов, когда он вернулся в Брайервуд. Какая страшная тишина царил в старом доме, когда он вошел, и как звучно раздавались шаги его по непокрытому полу! Он вспомнил вечер, когда вернулся в первый раз из Австралии, гордый и счастливый, и вошел в этот дом, уверенный, что дочь бросится ему на шею и прижмет к голове к его груди. О, несчастная ночь! Неужели человек, погубивший эту девушку, не заслужил смерти?

«Мог ли я не убить его?» — спросил он себя с полным убеждением, что поступил справедливо. Он не зажег свечу в кухне, не остался посидеть внизу, но прошел прямо наверх в свою спальню и тотчас же лег в постель. Воспользоваться ночью, чтобы бежать и спастись от последствий своего преступления, не пришло ему в голову ни на минуту. Он считал бесчестным отречься от сделанного дела, спастись позорным бегством и допустить, чтобы какойнибудь невинный человек поплатился за его поступок. Ложась в постель, он вспомнил, что было время, когда на ней лежал негодяй, замышлявший в его доме погубить его дочь, и подумал со злым чувством удовлетворения, как жестко и холодно ложе, на которое он уложил его в этот вечер, и как страшен его сон.

«Таким людям должны сниться дурные сны, когда они спят вечным сном», — сказал он себе.

Но не долго бодрствовал он и думал о своей жертве и о своем преступлении. Он много пил в Клеведоне и провёл весь день на воздухе и на ногах, от чего отвык в последнее время. Размышления его мало помалу превратились в ряд бессвязных мыслей, и когда кингсберийские церковные часы пробили половину двенадцатого, он уже спал спокойным сном младенца.

Странное чувство овладело им, когда он проснулся на следующее утро, вскоре после восхода солнца, и оглянув яркоосвещенную комнату, мгновенно вспомнил событие прошлой ночи. Сцена в лесу предстала пред ним со всеми своими ужасными подробностями, но он не почувствовал ни малейшего раскаяния. Ему стало только немного жаль молодой, красивой женщины, так мужественно отстаивавшей своего мужа. Его собственное положение не внушало ему ни малейшей тревоги. В память о своей дочери он готов был искупить свое мщение хоть позорною смертью на виселице.

Было только пять часов, когда он сошел вниз и вышел в сад. Буши, утомленные вчерашними тревожными, еще спали.

«Я наслушаюсь вдоволь об убийстве, когда мистрис Буш встанет», – сказал он себе и начал ходить в ожидании по саду, куря трубку и поглядывая время от времени на окно кухни. Но прошло часа полтора прежде чем отворились ставни, и в одном из окон, повитых плющом, показалась его экономка.

– А вы проспали сегодня, мистрис Буш, – сказал Редмайн, подходя по лугу к развороченному окну.

– Проспала, мистер Редмайн! – воскликнула она.

– Я глаз не смыкала всю ночь, и удивляюсь, как я могла встать с постели. Я до сих пор дрожу как в лихорадке. И это не от расстройства желудка, потому что я ела и пила вчера очень умеренно, а Буш был трезв как судья и плакал от умиления, когда мы пили здоровье сэра Френсиса. Нет, мистер Редмайн, не угощение перевернуло все наши внутренности, а ужасная смерть бедного джентльмена, о которой мы узнали лишь только начался фейерверк.

– Какого джентльмена? Что вы хотите сказать?

– Может ли быть, чтобы вы ничего не знали, мистер Редмайн? Мой муж видел вас, когда вы выходили из палатки арендаторов, и мы были очень обрадованы, что вы передумали и решились повеселиться подобно другим.

– Да, мне неожиданно пришла фантазия пойти на праздник, но я чувствовал себя там как рыба, вынутая из воды, и вскоре после обеда ушел домой.

– Так вы действительно ничего не знаете? – воскликнула мистрис Буш, вытаращив на него глаза.

– Чего не знаю?

– Вы не слышали, что один из джентльменов был убит возле каменной беседки.

– Джентльмен был убит, – повторил Редмайн смело. – Это любопытно.

– Любопытно, мистер Редмайн? Это ужасно. Говорят, что он умер мгновенно, и никто не знает, кто убил и за что. Может быть, из ревности. Он уваживал весь день за вертлявою дочерью Бонда, а у нее столько же поклонников,

сколько пальцев на руках и на ногах. Бедная жена его, говорят, упала как мертвая, когда его принесли на террасу, где она была с другими гостями.

– Бедная, – сказал Редмайн задумчиво. – Мне очень жаль леди Клеведон.

– Леди Клеведон! – воскликнула мистрис Буш с изумлением. – Да, ей, конечно, тоже тяжело. Траур, похороны и все тому подобное и при таком множестве гостей, и случилось это в день рождения сэра Френсиса.

– Да, в день его рождения, – повторил Редмайн со злым смехом. – Желал бы я знать предчувствовал ли он, делая столько шума по поводу дня своего рождения, что это его последний день.

– Последний, мистер Редмайн? Что это значит? Вы, может быть, хотите сказать, что он уже не будет делать нам никаких праздников в день своего рождения, после несчастья с его другом?

– С его другом? Что вы хотите сказать? Разве не сэр Френсис Клеведон убит в эту ночь?

– Сэр Френсис Клеведон? Что это вы, мистер Редмайн? С чего вам пришло в голову такое ужасное предположение? Я ничего такого не сказала о сэре Френсисе. Избави Бог! Убит его друг.

– Его друг! Да вы с ума сошли. Я знаю, что убит сэр Френсис.

– Ваша бедная голова начинает изменять вам, мистер Редмайн, – сказала мистрис Буш примирительным тоном.

Она была уверена, что ее хозяин вернулся из Австралии не в полном расстройстве.

– Разве я сказала вам чтонибудь такое, из чего вы могли заключить, что убит сэр Френсис? Убит один из его друзей, джентльмен из Лондона, какой то мистер Гаркросинг. Я знаю только, что его имя начинается с Г.

Редмайн отошел задумчиво от окна. Может быть, он действительно не в полном рассудке в этот день, пришло ему в голову, или был не в полном рассудке накануне вечером, и глаза его видели не то, что было на самом деле. Но он был уверен, что лицо, которое он видел в роще при свете луны, было то самое, которое он знал как свое собственное по миниатюрному портрету.

Не был ли он жертвой какого-нибудь страшного обмана воображения, не был ли его рассудок отуманен вином, не убил ли он в пьяном виде невинного? Такое предположение казалось слишком ужасным, чтобы быть возможным. Тем не менее, сэр Френсис был жив; смерть Грации, осталась не отмщенной, а сам он сделался убийцей.

«На слова этой женщины нельзя полагаться, – сказал он себе после долгого раздумья. – Легче допустить, что она ошибается, чем то, что мои глаза обманули меня вчера. Я наведу справки».

И, не теряя времени, он тотчас же пошел по луговой тропинке в Клеведон. Но пройдя немного, он сообразил, что Кингсбери ближе, и что там, должно быть, известно все, что ему нужно было знать.

Проходя по улице, он заметил, что обитатели селения были в каком то особенном возбуждении. У дверей трактира собралась толпа, у колодца, между высокими вязами, стояли две зап-

ряженные телеги, у садовой калитки мистера Ворта ходил верховой. Ричард Редмайн решил пойти в эту калитку, зная что от Ворта можно получить более достоверные сведения, чем от деревенских слетников.

– Дома мистер Ворт? – спросил он верхового, и горько улыбнулся при мысли, что этот человек может быть также полицейский и имеет поручение искать убийцу.

– Мистер Ворт в своей конторе, но он занят с одним джентльменом, – отвечал верховой.

– Как бы он ни был занят, – сказал Редмайн, – мне необходимо видеть его.

С этими словами он направился к двери конторы, в которой не был ни разу после своего неприятного объяснения с управляющим в день возвращения из Австралии. Он вошел смело и застал Ворта в таинственном совещании с начальником Танбриджской полиции.

– Я не принимаю сегодня, – сказал Ворт поспешно, но, взглянув на вошедшего, воскликнул: – Как, Редмайн! За чем вы пришли в такой день?

– Чтобы узнать, что случилось в Клеведоне, я ни от кого не мог добиться удовлетворительного ответа. Все точно с ума сошли.

– А мне кажется, что все случившееся уже давно известно всем и каждому на расстоянии двадцати миль вокруг Кингсбери. Вчера вечером в Клеведонском парке совершено страшное убийство. Человек застрелен, как кролик. Вот что случилось.

– Но кто этот человек! – воскликнул Редмайн. Можете вы сказать мне его имя?

– Его имя Гаркрос, – отвечал Ворт. – Но вы его не знаете, он здесь приезжий.

– Гаркрос, Гаркрос! – повторил Редмайн с недоумением. – А я слышал, что убит сэр Френсис Клеведон.

– Глуп был тот, кто вам это сказал, – возразил управляющий с нетерпением. – Но не можете ли вы оставить меня вдвоем с этим джентльменом. У нас есть с ним дело.

Ричард Редмайн вышел из конторы, не сказав более ни слова. С него было достаточно того, что он узнал. Он убил невинного, отяготил душу бесполезным преступлением, замарал руки кровью человека, ничем его не оскорбившего. Он не знал куда пойти, что сделать с собой, когда вышел из конторы. Вся жизнь, казалось ему, была рядом ошибкой. Если б он исполнил просьбу своей дочери и взял ее с собою в Австралию, она была бы теперь жива, если б он не вернулся из вторичной поездки в Австралию, он не сделал бы этого бесполезного и ужасного преступления. Теперь он впервое почувствовал себя убийцей. Он пошел по большой дороге в Клеведон, не чувствуя ни жары, ни усталости, чтоб узнать какие-нибудь подробности и окончательно убедиться в своей ошибке. Возможно ли, что его глаза ввели его в заблуждение! Сэр Френсис Клеведон жив и торжествует и, может быть, смеется над ним в душе, а невинный человек, убитый его преступною рукой, лежит мертвый.

**Мэри БРЭДДОН.**  
(Продолжение следует).

## Прогноз по картам таро



# ВРЕМЯ СТАРШИХ АРКАНОВ

Каждой комбинации небесных тел соответствует определенная карта Таро. Предлагаем вашему вниманию прогноз на весь 2023 год, где сами планеты «вытаскивают» карты из колоды.

### ЯНВАРЬ

Январь пройдет под влиянием Сатурна и Урана, этим планетам соответствуют арканы Отшельник и Шут. Отшельник олицетворяет спокойствие и мудрость, а Шут - беспечность и инфантильность. Оба аркана предполагают движение. Будьте как Шут: смело шагайте вперед. Но не берите попутчиков, ведь Отшельник требует движения в одиночестве.

### ФЕВРАЛЬ

Подходящий месяц для расширения кругозора, пройдет под воздействием Меркурия и Марса - Мага и Силы. Неудивительно, что девизом месяца станет фраза: «Знания - сила». Если хотите добиться успеха, совершенствуйте свои навыки.

### МАРТ

Месяц под картами Юпитера и Хирона - Колесницы и Влюбленных. Многие окажутся на распутье. Верное решение сможете принять только вы сами. Оно будет результатом внезапного интуитивного озарения.

### АПРЕЛЬ

Сильно влияние Нептуна и Селены - арканы Повешенный и Мир. Они призывают пересмотреть отношение к жизни. Принимайте участие в благотворительных акциях, помогайте волонтерам. А еще попробуйте простить тех, кто причинил вам боль. Освободитесь от негатива!

### МАЙ

В мае дневное светило образует напряженный аспект к Лилит, т.е. месяц пройдет под влиянием

Солнца и Дьявола. Желая обратить на себя внимание, слишком высок риск встать не на ту дорожку.

### ИЮНЬ

На переднем плане - личные отношения - Венера и Марс - арканы Императрица и Сила. Это время искать и находить любовь, укреплять отношения!

### ИЮЛЬ

Самый значимый аспект месяца - противостояние Меркурия и Плутона - арканов Мага и Смерти. Захочется узнать нечто секретное. Готовы ли вы к правде? Возможно, будет лучше и дальше оставаться в неведении.

### АВГУСТ

В четырех стенах будет очень скучно, ведь август пройдет под воздействием

Юпитера (аркан Колесо фортуны) и Солнца. Новые впечатления будут нужны всем как воздух. Смело отправляйтесь в дорогу!

### СЕНТЯБРЬ

Напряженный аспект между Венерой и Прозерпиной - активизация карт Императрица и Справедливость. Чтобы не поссориться с дамой сердца, мужчины, будьте пунктуальны, не давайте пустых обещаний. Женщины, придерживайтесь принципа «молчание - золото».

### ОКТАБРЬ

Особенный месяц, время соединения Селены и Раху - сочетание карт Мир и Страшный Суд. Пришла пора задуматься о высших духовных ценностях. Именно сейчас вы услышите голос своей души, который подскажет вам, чего вам на самом деле не хватает для счастья. Месяц подходит для медитаций и иных духовных практик.

### НОЯБРЬ

Активизация финансовых планет - Юпитера и Плутона. Плутону соответствует аркан Смерть, а Юпитеру - Колесница. А значит, чтобы разрешить имеющиеся денежные трудности, нужно отказаться от старых привычек и стать более активными. Те, кто проявит энергичность и упорство, обязательно найдут дополнительный источник дохода и даже новую, более перспективную работу.

### ДЕКАБРЬ

Дисгармоничный аспект между Марсом и Нептуном предупреждает, что декабрь пройдет в плену иллюзий. К тому же многие ощутят упадок сил, ведь Марс напрямую связан с арканом Сила, а Нептун с картой Повешенный. А потому не ставьте перед собой никаких серьезных целей и повремените с тренировками. Больше отдыхайте.

### Намотай на ус

Испачканный тональным кремом воротник легко отстирается при помощи крема для бритья.

### На заметку

\* Пятна от красного вина на одежде можно удалить при помощи газировки.

\* Если хотите замаскировать изъяны деревянной мебели, натрите ее очищенным грецким орехом.

\* Чтобы темные джинсы не потеряли цвет, добавьте в конце стирки 1/2 стакана уксуса в воду.



### УТЮГ БЕЗ НАКИПИ

Загрязненный утюг оставляет желтые пятна или соляные разводы на одежде в самый неподходящий момент.

Убрать накипь в утюге проще всего лимонной кислотой. В чашке горячей воды разведите пачку лимонной кислоты (25 г). Раствор залейте в емкость для воды. Загрязненные накипью дырочки для пара обработайте составом с помощью шприца. Затем включите утюг, выставите максимальную температуру, а когда электроприбор разогреется и красная лампочка потухнет, несколько раз нажать на кнопку, выпускающую пар. Эту процедуру надо делать над тазом, поскольку из отверстий будет под напором вылетать вместе с паром растворенная накипь. После очистки в контейнер залейте чистую воду и выпустите ее в виде пара.

Я. Васильева.



## БОРЕМЯ СО РЖАВЧИНОЙ НА ЧУГУННОЙ ПОСУДЕ

Со временем на чугунной посуде может появиться ржавчина. Если это произошло и с вашей любимой блинной сковородкой или казаном - не беда. Выход есть! Вот мои советы.

### Замочите

Приготовьте раствор из уксуса и воды, смешав их в равных пропорциях, и замочите посуду на несколько часов. Это хороший метод для растворения недавно появившейся ржавчины. После замачивания обработайте чугун смесью из соли и растительного масла (по 1 ст. ложке того и другого), пользуйтесь сложенным в несколько раз бумажным полотенцем или жесткой стороной губки для мытья посуды. Такая смесь поможет убрать остатки ржавчины.

### Промойте и высушите

После того как вы устранили ржавчину, хорошо вымойте и ополосните посуду. Для этого можно использовать обычные средства для мытья посуды или даже ограничиться горячей водой со щеткой. Затем чугун хорошенько высу-

шите, а чтобы быть уверенными в том, что посуда действительно высохла, ее можно поставить в разогретую духовку на несколько минут.

### Чтобы ржавчина не появилась

Смажьте посуду тонким слоем растительного масла и поместите в духовку, разогретую до 120°C, примерно на час. Затем достаньте и протрите ее бумажным полотенцем. Пусть чугун полностью остынет, это займет от 30 до 60 минут. Но после такой процедуры чугун нельзя мыть моющими средствами, иначе вы смоете защитный слой. После приготовления пищи достаточно налить горячую воду в чугунную сковородку или кастрюлю, а потом вымыть при помощи губки. Хранить чугун лучше в сухом месте с открытой крышкой.

Е. Фурс.

## РЕМНИ ЛУЧШЕ НЕ СКЛАДЫВАТЬ

Кожаные изделия стоят недешево и покупаются обычно не на один день. Поэтому нужно уметь за ними ухаживать. К примеру, купила я себе кожаный ремень. А поскольку он тяжелый и постоянно я его не ношу, убрала в шкаф. В итоге он сморщился, и со временем на нем появились трещины. Только недавно узнала, что ремни лучше не складывать, а аккуратно повесить на крючок или вешалку. То же самое можно сказать и про кожаную одежду. Ее нужно держать на плечиках. Если сложить куртку или плащ на полку, на вещах могут появиться заломы.

Кожаные изделия, как известно, не стирают. Их время от времени придется отдавать в чистку.



С. Бабич.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОДНИЦ, РУКОДЕЛЬНИЦ И КУЛИНАРОВ

# МАСТЕРИЦА



## Мошки летят на запах

Стоит забыть положить арбуз в холодильник или вовремя не перебрать фрукты, как на кухне сразу появляются мошки. Я избавляюсь от них просто. В маленький стаканчик кладу кусочки фруктов или наливаю сок, компот, пиво. Сверху натягиваю пищевую пленку и делаю отверстия. Мошки летят на запах, попадают в стакан, а вылететь из него не могут.

*О. Смирнова.*

## Свечка избавит от плесени

Избавиться от плесени на швах между плиткой в ванной мне помогает обычная парафиновая свечка. Тупым концом свечи несколько раз провожу по грязным швам, и они очищаются. В дальнейшем парафиновая пленка защищает швы от образования плесени и попадания грязи.

*О. Федосова.*

## Полотенца без пятен

Делаю в тазике солевой раствор: на 5 л воды - 5 ст. ложек соли. Замачиваю кухонные полотенца и оставляю на 1 час. Затем стираю в машинке как обычно. Особенно хорошо такой раствор выводит пятна от кофе и томатов.

*А. Кузьмина.*

## Кофе от затхлости

Кофе удаляет запахи и при этом не пропитывает вещи своим ароматом. Просушите кофейную гущу, завяжите в несколько слоев марли и положите в шкаф, если в нем появился неприятный запах.

*О. Шмелева.*

## Панировка из манки

Для панировки котлет перед жаркой использую манную крупу. Котлеты получаются менее жирными с приятным привкусом. Попробуйте!

*Е. Громова.*

## Приправа из семян

Пряная зелень, растущая в огороде, - петрушка, укроп, тмин - дали семена. Часть из них использую для сева, а другую перетираю в ступке - получается замечательная приправа, не хуже самой зелени.

*И. Останова.*

## Ржавчина на раковине

Ржавые пятна на стенках раковины отлично оттираются смесью поваренной соли и скипидара. Приготовьте ее в виде густой кашицы.

*Д. Макарова.*

## Клей на одежде

Положите вещь в морозилку на час: клей станет хрупким, и его можно будет аккуратно счистить с ткани руками.

*И. Волокушина.*

## Дрель – помощница для вязальщиц

Если у вас есть дрель, а ваша жена вяжет, вы можете оказать ей неоценимую помощь при сматывании пряжи в клубок. В дрель вставьте сверло, на которое наденьте деревянный стержень с ограничителями по обеим сторонам. Смотать так моток пряжи - дело считанных минут. Жена вам точно будет благодарна за сэкономленное время.

*Станислав.*





## НЕ ССОРЬТЕСЬ РЯДОМ С ФИКУСОМ

Сейчас снова в моде комнатные цветы больших размеров - пальмы, фикусы, различные розы. Им требуется много питательных веществ. Но поливать удобрением можно здоровые,

укоренившиеся растения. Если у вас слишком горячие батареи, поливайте цветок ежедневно, а лучше возле него держите увлажнитель воздуха. И еще, цветок поглощает не только

вредные вещества, но и негативную энергию. Только это ему не на пользу, поэтому не ссорьтесь рядом с фикусом.

*Анастасия.*

### Кофейная гуща отмоет вазы и графины

Чаще всего мы ее просто выбрасываем. И напрасно! Кофейная гуща может пригодиться не только для гадания. Впервые, это чудесный скраб для кожи с мягким абразивным и заметным противовоспалительным действием. Нагрейте кофейную гущу в микроволновке - избавитесь от неприятных запахов на кухне. А если смешать гущу с толченой яичной скорлупой, получите великолепный порошок для легкого мытья стеклянных ваз и графинов с узким горлом.

*Вера.*

### Очистит серебро сода

Вымойте серебряную вещь и поместите на лист фольги на дно кастрюли. Добавьте раствор соды (1/4 чашки соды, 2 чайн. ложки соли и 1 л кипящей воды) и оставьте на несколько минут. Мел поможет уберечь серебро от потускнения. Оберните кусочек абсорбирующего влагу мела марлей и положите в коробку, где храните серебро.

*Елена.*

### КАФЕЛЬНАЯ ПЛИТКА ЗАСВЕРКАЕТ

Приготовьте чистящее средство для плитки в домашних условиях. Натрите на мелкой терке обмылки или хозяйственное мыло, чтобы получилось 1/4 стакана мыльной стружки. Половину стакана измельченного мела смешайте с таким же количеством пищевой соды. Добавьте 1 чайн. ложку эфирного эвкалиптового масла, мыло и еще раз перемешайте. Готовую массу храните в закрытой банке. Используйте по мере необходимости. Такая паста не содержит грубых абразивов, поэтому подходит для стеклокерамических панелей и посуды из нержавеющей стали.

Добавьте 1 чайн. ложку эфирного эвкалиптового масла, мыло и еще раз перемешайте. Готовую массу храните в закрытой банке. Используйте по мере необходимости. Такая паста не содержит грубых абразивов, поэтому подходит для стеклокерамических панелей и посуды из нержавеющей стали.

*Татьяна.*



## Салон красоты

Бывает, что на полноценный уход за кожей лица совсем нет времени, а снять следы усталости нужно срочно. Мы поможем!



# КАК БЫСТРО ОСВЕЖИТЬ ЛИЦО

## С ФРУКТАМИ

### 1. Апельсиновая

Смешайте 2 ст. ложки свежевыжатого апельсинового сока с одним яичным белком, добавьте в полученную массу 1 ст. ложку оливкового масла и нанесите смесь на лицо. Цитрусовая маска уменьшит воспаления и уберет жирный блеск.

✓ *Используйте маску, если нет аллергии на цитрусовые.*

### 2. Яблочная

Натрите небольшое зеленое яблоко на мелкой терке, кашку смешайте со взбитым белком - для жирной кожи - или с желтком - для сухой. Яблочная маска и заметно омолодит кожу, и сузит расширенные поры на лице.

### 3. Банановая

Половину банана разомните в пюре. Смешайте с 1 взбитым яичным желтком и 1 ч. ложкой оливкового масла. После маски склонная к сухости кожа увлажнится и будет выглядеть более упругой и сияющей.

## С ОВОЩАМИ

### 4. Картофельная

Очищенную от кожуры картофелину натрите на терке. Выложите «стружку»

на ватные диски и положите их на глаза. Картофель богат калием, который выведет жидкость и уменьшит припухлость. Хотите маску использовать для лица? Добавьте в смесь 1 ч. ложку оливкового масла или сливок.

### 5. Огуречная

Натрите на терке средний огурец без кожицы и нанесите массу на лицо. Маска быстро освежит и омолодит кожу.

### 6. Морковная

Очищенные яблоко и морковь измельчите блендером, добавьте в пюре 2-3 капли масла жожоба. Распределите смесь по коже лица. Проблемную кожу маска сделает более гладкой и ровной, стимулируя кровообращение, подарит лицу румянец.

### 7. Гороховая

2 ст. ложки гороховой муки (ее можно купить либо смолоть в кофемолке сухой горох) смешайте с теплыми сливками. Нанесите кашку на лицо, шею и область декольте. Маска подтягивает кожу, делает морщинки менее заметными.

## С ДРУГИМИ ПРОДУКТАМИ

### 8. Молочная

Пропитайте марлю молоком и положите ее на лицо. Жирность молока выби-

райте с учетом состояния кожи - сухость устранил жирный продукт, а более легкий уберет блеск и улучшит цвет лица.

### 9. С крахмалом

1 ст. ложку крахмала с горкой разведите в 100 мл холодной воды, затем добавьте в раствор 50 мл кипятка и поставьте на огонь. Постоянно помешивая смесь, доведите ее до загустения, затем остудите и соедините с 1 ст. ложкой меда и таким же количеством сливок. Нанесите смесь на лицо. После маски кожа будет выглядеть сияющей и бархатной.

### 10. С овсянкой

2 ст. ложки перемолотых овсяных хлопьев залейте небольшим количеством теплого жирного молока, чтобы достичь консистенции сметаны. Нанесите маску на кожу. Средство отлично питает и тонизирует кожу.

## К СВЕДЕНИЮ

*Все экспресс-маски держите на лице 15-20 мин. Делать паровые ванночки перед их нанесением не нужно, достаточно умыть лицо пенкой. Смывать маску следует теплой водой или настоем из трав (ромашки, календулы, мяты).*

*Ольга Васильева, косметолог.*

# 7 СЕКРЕТОВ ИДЕАЛЬНОЙ УКЛАДКИ

Как сохранить объем  
или завитые локоны  
зимой?  
Следуйте нашим  
советам.



## 1. Мойте два раза



Лучше всего использовать шампуни для объема, а волосы мыть два раза. Первое мытье смывает грязь с волос, второе - очищает волосы у корней от кожного сала. Плохо промытые волосы нормально не уложить. В заключение обязательно ополосните волосы прохладной водой. Это пригладит чешуйки на волосках, и они будут более послушными в укладке.

## 2. Бальзам – не всегда хорошо

Если вы планируете выпрямлять волосы, то активно используйте бальзам и маску, а потом филлер. Он проникает в пустоты и выравнивает поверхность волос. Если стоит задача сделать пышную укладку или завивку, сведите к минимуму бальзам и маску, откажитесь от филлера. Это дополнительно утяжеляет волосы.

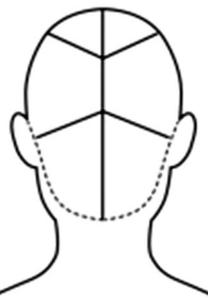
## 3. Правильный стайлинг

На подсушенные полотенцем волосы

нужно нанести средство для объема - по всей длине и в прикорневой зоне. Хорошо, если оно будет с термозащитой. Если нет, термозащиту нужно нанести отдельно. В качестве стайлинга хорошо работают спреи на пудровой основе. Они придают объем надолго, потому что пудра впитывает кожный жир и не дает волосам обвисать.

## 4. Лак наносите до

Если вам нужно хорошо закрепить кудри, перед укладкой нанесите лак на чистые, сухие и хорошо расчесанные волосы. Для этого разделите пряди на 6 частей (см. рис.) и закрепите заколками. Пройдясь по пряди лаком средней фиксации, уложите ее, как нужно. Затем следующую. Так накрутите локоны каждой части.



## 5. Укладка: влажная и сухая

Укладка на чуть влажные волосы доступна, только если вы укладываете их круглой расческой (брашингом) и феном. Если вам предстоит работать плойкой или утюжком, волосы должны быть сухими. При использовании фена старайтесь поднимать пряди у корней как можно выше. Это поможет

подольше сохранить объем. Если делаете локоны, держите их в необходимом положении до полного остывания.

## 6. Холодное закрепление



При укладке феном можно дополнительно закрепить результат, если в конце укладки каждой пряди переключиться на холодный режим. Так волосы лучше «запомнят» нужное положение.

## 7. Шапочка и пучок

Если у вас короткие волосы, на ночь обязательно надевайте шапочку для сна. Она не даст укладке безвозвратно смяться. Если волосы средние или длинные, собирайте пряди в пучок на макушке, закрепив мягкой резинкой. Это, кстати, к утру даст дополнительный объем у корней.

## Приятного аппетита



### ТЕРРИН ИЗ СВИНИНЫ С ФИСТАШКАМИ

**Понадобится:** свинина - 550 г, куриное филе - 400 г, фисташки - 45 г, бекон - 200 г, брусника замороженная - 50 г, коньяк - 30 мл, растительное масло - 1 ст. л., розмарин - 2 веточки, соль, перец.

Свинину пропустите через мясорубку. Куриное филе нарежьте кубиками. Фисташки крупно нарубите. Бруснику разморозьте, залейте коньяком на 20 мин., слейте жидкость. Соедините фарш, курицу, фисташки и бруснику. Добавьте соль и перец, перемешайте. В прямоугольную форму выложите внахлест ломтики бекона. Концы должны свисать с боков. Выложите фарш, накройте свободными краями бекона, выложите розмарин. Смажьте маслом, заверните вместе с формой в фольгу. Поставьте в глубокий противень, залейте его наполовину кипятком. Запекайте при 175 градусах 1,5 ч. За 20 мин. до готовности снимите фольгу.

Террин положите под пресс, уберите на ночь в холодильник.

### УТИНАЯ ГРУДКА ПОД ЯГОДНЫМ СОУСОМ

**Понадобится:** филе утиной грудки - 2 шт., коньяк - 2 ст. л., розмарин - 1/3 ч. л., соль, перец, клюква - 150 г, сахар - 2 ст. л., крахмал - 1,5 ч. л.

Сделайте неглубокие разрезы сеточкой со стороны жировой прослойки филе. Смешайте соль, перец, розмарин и коньяк. Переложите филе в пакет и залейте маринадом. Уберите на ночь в холодильник.

Выложите жиром вниз и обжарьте без масла 3 мин. Переверните и жарьте еще 2 мин. Переложите в фольгу и запекайте 10-15 мин. при 190 градусах.

Залейте клюкву и сахар 75 мл воды, доведите до кипения. Влейте крахмал. Варите 3 мин., пюрируйте.



### ИНДЕЙКА С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

**Понадобится:** филе грудки индейки - 500 г, чеснок - 2 зубчика, горчица баварская - 1 ч. л., розмарин, тимьян, соль, черный молотый перец - по 1/2 ч. л., белое сухое вино - 250 мл, лимонный сок - 1 ст. л., оливковое масло - 1 ст. л.



Зубчики чеснока очистите и измельчите. Смешайте чеснок с горчицей, розмарином, тимьяном, растительным маслом и соком лимона. Натрите со всех сторон грудку индейки солью и перцем, затем нанесите пряный мари-

над, в том числе под кожу.

Выложите индейку в блюдо для запекания, влейте вино. Накройте фольгой. Запекайте при 170 градусах 1,5-2 ч. За 15 мин. до конца приготовления снимите фольгу, чтобы мясо приобрело поджаристую корочку.

### ЕЛЬ ИЗ БУЛОЧЕК С СЫРОМ

**Понадобится:** мука - 480 г, вода - 230 мл, дрожжи быстросрастворимые - 7 г, сахар - 1 ст. л., растительное масло - 1,5 ст. л., яйца - 2 шт., сыр камамбер - 1 шт., розмарин - 1,5 ч. л., моцарелла - 200 г, соль - 1 ч. л., перец.

Смешайте муку, соль, сахар и дрожжи. Влейте теплую воду, добавьте 1 яйцо и 1 ст. л. масла. Замесите эластичное тесто.

Моцареллу нарежьте кубиками. Отщипывайте от теста одинаковые шарики. Вложите внутрь каждого кубик сыра, защипните края.

Застелите пергаментом противень. Выложите не вплотную шарики в форме елки, в центр вставьте банку. Смажьте булочки желтком, посыпьте розмарином и перцем. Выпекайте 20 мин. при 180 градусах.

Камамбер прорежьте крест-накрест, добавьте соль, перец и 1 ч. л. масла. Выложите сыр на пергамент вместо ели. Выпекайте 5 мин.



## ЗАКУСКА «ПЕРЕПЕЛИНЫЕ НОЖКИ»

**300 г куриного фарша, 2 яйца, 1-1,2 стакана муки, растительное масло, соленая солонка, соль по вкусу. Для кляра: 1 яйцо, 5 ст. ложек панировочных сухарей.**

Смешайте яйцо, соль, влейте 50 мл воды и взбейте в пышную пену. Добавьте муку и замесите не слишком плотное тесто. Половину теста раскатайте в пласт и вырежьте кружочки. В середину каждого выложите посоленный и поперченный фарш. На него положите солонку так, чтобы оба конца выглядывали из круга. Соедините края в виде вареников. Разрежьте заготовки пополам. Взбейте яйцо. Обмакните в него заготовки и запанируйте в сухарях. Обжарьте в масле с двух сторон.

## САЛАТ «КРОЛИК»

**1/2 стакана риса, 200 г ветчины, 150 г кукурузы, 1/2 огурца, 350 г сыра, 4 яйца, 1/2 луковицы, майонез, зелень, маслины и морковь для украшения.**

Рис и яйца сварите. Смешайте зерна кукурузы с кубиками огурца, измельченной ветчиной, рисом и натертыми яйцами. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, добавьте зелень. На плоском блюде сформируйте голову и туловище кролика. Из сыра вырежьте два полувала (ушки), остальной натрите. Выложите его тонким слоем на всю поверхность. С помощью зелени выложите линию, чтобы отделить голову от туловища. В «ушки» воткните зубочистки и установите их на голову. Сделайте глазки из половинок маслин. Носик сделайте из ветчины или моркови.

## ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ «ЗИМНЯЯ СКАЗКА»

**350 г творога, 350 мл 25%-ной сметаны, 1/2 стакана молока, 2/3 стакана сахара, 10 г желатина, 100 г орехов, 120 г печенья с шоколадом, 50 г темного шоколада.**

В холодном молоке размешайте желатин и оставьте набухать (для быстрорастворимого достаточно 5 минут). Взбейте творог, сахар и сметану. В конце введите желатин (предварительно нагрейте его, но не кипятите, и хорошо размешайте). Печенье и орехи измельчите, разложите по креманкам, сверху - творожное суфле. Уберите в холодильник минимум на час. Перед подачей посыпьте тертым или полейте растопленным шоколадом.



# ЧЕМ ГОСТЕЙ ПОРАДОВАТЬ

## Корейка

### в мандариновом соусе



**1,2 кг свиной корейки на кости, соль, перец. Для соуса: 5 мандаринов, по 2 ст. ложки белого винного уксуса и соевого соуса, 1,5 чайн. ложки меда, зубчик чеснока, соль, соус чили, перец.**

Из мандаринов отожмите сок, добавьте в него уксус, соевый соус, мед, измельченный чеснок, соль, перец и соус чили. На сильном огне выпарите соус наполовину и процедите. Корейку обжарьте в масле до румяной корочки со всех сторон. Начинайте с боков - так запечатае-

те сок внутри. После мясо хорошо посолите, поперчите, переложите в форму. Смажьте соусом. Запекайте 20 минут при 190 градусах. Уменьшите температуру до 180 градусов, достаньте мясо из духовки, смажьте соусом и запекайте еще 20 минут. Уменьшите нагрев до 170 градусов, опять смажьте соусом и запекайте еще 25 минут. Повторите последний шаг еще раз.

## Вместо шубы - селедочка под овощным муссом

**200 г сельди, по 1 свекле и моркови, 140 г сливочного творожного сыра, 50 г красного лука, 9 кусочков черного хлеба, соль.**

Отварите свеклу и морковь и порежьте на кусочки. Поместите овощи в блендер, добавьте сыр, соль и взбейте. Хлеб порежьте тонкими кусочками, отрежьте корочки и уложите в формочки для кексов, смазанные растительным маслом. Каждый кусочек хорошо прижмите к доньшку, чтобы не поднимался. Поставьте формочки в духовку, чтобы подсушить хлеб. Нарезьте некрупно лук и

селедку. Готовый овощной мусс переложите в кондитерский мешок. Наполните хлебные заготовки начинкой из лука и селедки и сверху выдавите мусс.

## Запеченный картофель с сыром

**3 картофелины, 120 г адыгейского сыра, 3 ст. ложки натертого твердого сыра, зеленый лук, тимьян, зубчик чеснока, соль, перец.**

Картофель хорошо вымойте и отварите на малом огне до мягкости. Воду слейте, клубни обсушите бумажными полотенцами и разрежьте продольно пополам. Чайной ложкой выберите часть мякоти. Сыр разомните вилкой с 2 ст. ложками натертого твердого сыра. Добавьте измельченный лук, тимьян и чеснок, пропущенный через пресс, поперчите, посолите. К сырной массе добавьте картофельную мякоть. Заполните половинки картофеля начинкой и выложите в форму. Запекайте 15 минут при 200 градусах. За пару минут до окончания готовки посыпьте картофель оставшимся сыром.

# Зеленый подоконник



## 5 ВОПРОСОВ ПРО ГЕРАНЬ

Правильный уход оздоровит комнатное растение и заставит его цвести почти круглый год.

### 1. Почему не цветет растение?

Подкормите герань удобрением для цветущих растений с большим содержанием фосфора (использовать по инструкции). Хороший способ заставить растение цвести - подвергнуть его стрессу: на несколько дней

поставить герань в темное, прохладное место и не поливать.

### 2. Что делать, если герань растет однобоко?

Исправить ситуацию можно, если прищипнуть макушку главного стебля герани. Эта процедура простимулирует

рост боковых побегов с «лысой» стороны растения.

### 3. Листья начали сохнуть, что с растением?

Скорее всего, вашей герани не хватает света и она страдает от духоты в помещении - бывает это в отопительный сезон. По возможности используйте для досвечивания цветка фитолампу. Так как герань не рекомендуется опрыскивать, для увлажнения воздуха держите рядом с растением емкость с водой.

### 4. Как быть, если стебли почти оголились?

Вариант один - обрезать растение почти под корень, оставляя пенечки высотой не более 2-3 см от земли. Это способствует формированию пусть и низкой, но зато ветвистой кроны кустика - компактная герань порадует вас более пышным цветением.

### 5. Как бороться

#### с плесенью на листьях?

Чтобы справиться с заболеванием, сначала надо удалить все листья, пораженные плесенью, а затем:

- \* прекратить полив, пока поверхность грунта хорошо не просохнет;
- \* опрыскать противогрибковым препаратом (по инструкции);
- \* переставить герань на самое солнечное место в квартире.

## Надо знать!

## МОШКИ ЛЕТАЮТ

Чем опасны вредители и как их одолеть

Наибольшую опасность для растений представляют не сами мошки, а их личинки, которые, появляясь в чрезмерно влажной земле, вредят корневой системе. Избавиться от личинок, а значит, и мошек можно несколькими способами.

\* Воздержитесь от водных процедур, пока грунт хорошо не просохнет. В дальнейшем увлажняйте тогда, когда верхний слой грунта подсохнет на глубину 1,5-2 см.

\* Используйте чесночную воду. Две средние головки чеснока измельчите и залейте 1 л кипятка. Настаивайте 1 день, опрыскивайте растение 2-3 раза в неделю. Можно просто 3-4 зубчика воткнуть в грунт.

\* При сильном поражении используйте по инструкции инсектициды.



Красная свекла	Кочка	Голубой баран Про запас				Сарыч (птица)	Горы в Азии	Конторка					
			Морская выдра	Предок	Контора				Химич. сосуд	Часть горной цепи	Афина Паллада		
Вид фри-стайла	Респуб. в РФ					Рос. физик	Пробел в тексте	Домашнее пиво Контейнер					
			Рена в Питере	Стук копыт	Летчик Спорт. сани				Сборник Высоцкого	Сосед Ирана	Франц. композитор		
Кисточка для бритья	Школьный рюкзак			Морской ветер					Болезнь горла				
	Зимний месяц	Ошибка повара					Строй пехоты Длинная фраза			Шеренга			
			Сорт изюма	Оратор	Взвук Чингисхана Сок алоэ			Стих. афоризм			Одежда по мерке		
Лошадиный знак	Период затмения				Порода голубей Беда				Триумфальная...	ТВ-игра Единица работы			
			Царь скикулов			Ни свет ни заря			Форма яйца	Черепаха	Повар		
Журавль	Строит камень			Притон Амура				Швейная машина					
			Глупец			Франц. писатель				Рос. художница			
Кусок ткани	Ирный корень			Панты				Актер...Пачино		Сало			

**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №4**

**СКАНВОРД НА СТР. 15**

К Ж Б  
В О Л И В А Р  
С Р К  
К А В А Л Е Р  
Е Р А К В Е К Н О  
А А Л Е К С  
И К М А Т Е Р И К  
И К П У Д Р А  
А Н Е Р О И Д  
А Л И Г О Т Е  
Н И В О В С  
Т Р Е В О Г А  
А Р С Т Р И Т  
Р К У М К В А Т  
Т А Д А Р  
И К Р И Н К А  
К Ж Е Н К  
А М А Р А Н Т

П А Ш Т Е Т  
К А Л А Н  
Н И Р С К И В И  
П И Р С О  
С В И Г Л У  
К М У К  
В А Л А Т У Р  
У Е Д Р А  
К П А Р А Д  
В Ч Е Р А Д У  
О Е С Т В О Р  
Е Е Т В И М  
Д Р О Б И Н А  
К К А Н О Н  
К Б Л  
А С Ф А Л Ь Т  
Ш Л О Ф  
Т Р А Н Ж И Р  
А Н К О С  
Н А Г Р А Д А

**СКАНВОРД НА СТР. 23**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Барбарис. Рубаха. Милош. Бушлат. Малага. Оляха. Мораторий. Колба. Казуар. Икры. НБА. Краб. Гагат. Тито. Акопян. Унция. Капрал. Крекер. Прототип. Сигара. Сокол. Реестр. Тумак. Ядро. Амур. Сатурн. Морели. Кларк. Миша. Плац. Кивок. Тюлька.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Оболочка. Группировка. Дробь. Лонг. Одесса. Ухаб. Батист. Арк. Лапша. Апатия. Остатки. Тор. Имам. Оклик. Ярмо. Сито. Полдник. Промашка. Маркс. Томат. Ушат. Карибу. Лобзик. Олег. Марпл. Сахар. Укроп. Карамель. Гитара. Ящер. Кулак. Сарай. Рыбин. Рай. Рица.

**СКАНВОРД НА СТР. 41**

А Р Б А А Е Т С П О С О Б Н О С Т Ъ  
У Е О М Ф Б М А  
П О Д С П О Р Ь Е О А В Ф З Н Я  
О К Е Е Ш А Р А Т А Н Ц  
Р Е А К Т О Р О Т О К К И В О К  
Т Д У К О Ш К О П О Л У М Е Р А  
Р Е З И Н А А Л А У Т П  
Е П Р П А Л А Т А М О Р З Е  
Т Е Л Е В И З О Р Ф А З А П Е Р Л  
И У Р О Н В Е Д И А Р С Е Н А Л  
С Д А Ц А Н Ш А Р Ф Р И З А  
Т Р А Т А Л А В А Т А Р А К А Н

**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)

**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.



www.Maltipoo-welpen.de

# МАЛЬТИПУ ПЛЮШЕВАЯ СОБАЧКА

**Если у вас аллергия на собачью шерсть, обратите внимание на гипоаллергенную породу мальтипу. Миниатюрного песика с глазами-пуговками легко перепутать с игрушкой. Но любить вас он будет по-настоящему!**

Порода появилась в 80-х годах XX века, когда скрестили мальтийскую болонку и той-пуделя. Очаровательные щенки с абрикосовой шерстью покорили сердца многих заводчиков. Огромной популярностью порода стала пользоваться в Америке, а затем и во всем мире. Несмотря на это, мальтипу до сих пор не признана официальными кинологическими организациями. А потому единых стандартов у «игрушечных» щенков пока нет. Шерсть мальтипу может быть не только абрикосового, но и коричневого, черного, белого цветов. Глаза - маленькие, темные. Как правило, это активные и пропорциональные собаки.

### Да, не охранник, и что? Зато обниматься любит!

Если вы в поисках пса, который будет охранять вас и близких, то лучше сделать выбор в пользу другой породы. Мальтипу не сумеет распознать недоброжелателя, потому что относится с любовью ко всем людям, приходящим в дом. Эта собака встречает хозяев и гостей звонким лаем. Она с радостью залезет на руки к тому, кто окажется поблизости, и облизнет счастливчику лицо и уши.

Мальтипу не представляет своей жизни без объятий, поэтому пригласите каждый вечер уютно устроиться с

верным другом на диване и гладить ему животик.

Такие собаки ладят с другими животными, детьми (мальтипу не укусит ребенка, даже если тот начнет таскать ее за хвост по всему дому - но все же так лучше не делать!). Порода не боится шумных компаний. Маленькая собачка комфортно себя чувствует, когда находится в центре внимания. И она не станет возражать, если гости вашего дома будут гладить ее без перерыва.

Всем, кто ведет активный образ жизни, стоит обратить внимание на эту породу. Мальтипу с радостью составит вам компанию в путешествии, стойко перенесет поездку в автомобиле и не даст заскучать в дороге. Если вы редко появляетесь дома и не готовы всегда брать с собой маленького друга, не заводите его. Иначе питомец будет проводить много времени в одиночестве, скучать по хозяину и выть. В конце концов, он может заболеть.

✓ **Мальтипу ценятся в зоотерапии. Эти животные оказывают положительное влияние на настроение и самочувствие людей. Такой вид терапии популярен в Америке, Японии, Англии.**

### Баннные процедуры и не только

Если вы приобрели щенка в питомни-

ке, то вам должны выдать ветеринарный паспорт с первыми прививками. Прививать мальтипу, так же как и другие породы, нужно раз в год. Обратитесь к ветеринару, чтобы составить календарь вакцинации для вашего питомца. От этого зависит его здоровье. Основной уход за мальтипу включает в себя купание, стрижку когтей, очищение глаз и ушей, чистку зубов.

\* Баннные процедуры проводят раз в месяц - не чаще. Желательно приобрести шампунь для собак. После купания расчешите собаку специальной щеткой.

\* Когти подрезают по мере отрастания. Вы услышите характерный звук, когда пес будет бегать по полу («кляц-кляц»). Это сигнал - пора делать питомцу маникюр.

\* Слабые места породы - уши и глаза. Обязательно проводите гигиенические процедуры в этих зонах. Уши собаке следует чистить раз в 10-14 дней влажным ватным диском или ватной палочкой.

\* Понадобится чистка зубов раз в неделю. Используйте зубную пасту для собак и щетку, чтобы удалить налет. Так вы снизите риск образования зубного камня.

### На пеленку? Лучше не надо!

Некоторые владельцы превращают мальтипу в подобие котика - приучают к лотку или пеленке и практически не выводят на улицу. Не надо забывать, что это все же собака и она нуждается в прогулках. Малоактивный образ жизни может быть опасен для мальтипу, по мнению заводчиков и ветеринаров. Чем меньше собака двигается, тем выше риск лишнего веса и связанными с ними заболеваниями. Так что не позволяйте питомцу все время спать. Двигайтесь вместе!

Кстати, эта маленькая порода может очень много есть. Придется следить за ее весом. Мальтипу готовы есть не только сухой корм, но и деликатесы с хозяйского стола. Правда, угощать любимца пищей, привычной для человека, не стоит. Есть риск желудочно-кишечных болезней.



# Головные уборы

## Что носить зимой?



Сегодня можно найти модели головных уборов, в которых будет не только тепло, но и красиво!

Лидирующие позиции среди самых востребованных зимних головных уборов, занимают шапки - обычные, средней вязки, с отворотом. Тонкий трикотаж и модели крупной вязки ушли из списка трендов этой зимы. Шапки с помпоном, которые были популярны несколько сезонов подряд, лучше оставить для активного отдыха за городом. Они будут хорошо смотреться с дутыми пуховиками и спортивными парками. Вязаная шапка с отворотом может быть как спокойных оттенков, так и ярких. Поищите интересные модели с принтами или логотипами, актуальными в этом сезоне. Если вы умеете вязать, смастерите шапку своими руками - хендмейд сейчас в тренде. Многие дизайнеры отдают предпочтение шляпам. Это могут как классические варианты с широкими полями, которые хорошо держат форму, так и шляпы в стиле вестерн. Такой убор будет отлично сочетаться с коротким пуховиком в стиле оверсайз и высокими сапогами-трубами на толстом каблуке. Беспроигрышную партию шляпа составит зимнему пальто или кейпу из шерсти, дубленке или шубе.



### Капор

Это теплый головной убор на каждый день, который без труда заменит шапку и шарф. Он может стать нетривиальным и ярким акцентом в вашем образе.



### Косынка

Платок, завязанный на голове классическим «бабушкиным» способом, сейчас на пике моды. Выбирайте практичные вязаные, кашемировые или стеганые варианты.



### Панама

Подберите панаму в тон к верхней одежде. Можно найти варианты из меха, кожи или шерсти. Они будут оригинально смотреться как с пуховиком, так и с шубой.



### Берет

Нотка французского шика, присущая берету, придаст образу женственность. Материал для головного убора может быть любым - подойдут кашемир, бархат, кожа, пряжа.



### Шапка-ушанка: новое звучание

Вариант для смелых модниц - шапка-ушанка. Однако сегодня она совсем не похожа на головной убор из советского прошлого!

Шапку-ушанку в настоящее время делают из эко-меха, кожи, замши, можно встретить даже вязаные модели с помпоном.

Главное табу: нельзя носить ушанку с шубой! Лучше сыграть на контрасте, выбрав стеганный пуховик или шерстяное пальто.

Дутые шапки-ушанки будут эффектно смотреться с длинным пуховиком и яркими колготками.



Все вместе сделает образ контрастным и неповторимым.

Что касается цветовой палитры, дизайнеры рекомендуют отталкиваться от собственных предпочтений и цветов вашего гардероба.

Яркие головные уборы будут смотреться выразительно и помогут выделиться из толпы, однако нейтральные цвета также востребованы.

Какую обувь выбрать для завершения образа? Идеально с шапкой-ушанкой сочетаются высокие ботинки на шнуровке и сапоги на каблуке.



## ПРЯНЫЙ КЕКС С ГЛАЗУРЬЮ

Понадобится: мука - 300 г, сахар - 110 г, мед - 150 г, вода - 300 мл, шоколад горький - 1 плитка, изюм - 100 г, миндаль и лесной орех - по 60 г, разрыхлитель - 1 ч. л., сода, кардамон - по 1/2 ч. л., корица, цедра апельсина - по 1 ч. л. Для глазури: яйцо - 1 шт., лимонный сок - 1 ст. л., сахарная пудра - 200 г, ягоды, розмарин для подачи.

Изюм и орехи залейте кипятком на 5 мин. Обсушите. Снимите кожицу с орехов и слегка обжарьте их без масла. Шоколад и орешки нарубите. Подогрейте мед на водяной бане. Введите сахар, корицу, кардамон, цедру, соль и соду. Влейте кипяток, перемешайте. Просейте муку, всыпьте орехи, шоколад и изюм. Выпекайте 30-35 мин. при 180 градусах. Отделите белок от желтка. Взбейте белок с пудрой и соком лимона. Украсьте остывший кекс глазурью с подтеками. Выложите розмарин и ягоды.

## ПЕЧЕНЬЕ «ДАРЫ ЛЕСА»

Понадобится: мука - 240 г, сахарная пудра - 80 г + для украшения, сливочное масло - 160 г, грецкие орехи - 50 г, картофельный крахмал - 30 г, растительное масло - 1 ст. л., ванильный сахар - 1 ч. л.

Смешайте размягченное масло с сахарной пудрой и ванилью. Влейте растительное масло, перемешайте. Добавьте просеянную муку и крахмал. Быстро замесите тесто, соберите в шар. Уберите в холод на 30 мин. Скатайте из теста колбаску, разрежьте на равные кусочки. Внутри каждого вложите половинку ореха, придайте печенье форму шишки. Ножницами сделайте надрезы в виде коры. Начните с острого конца, двигаясь в шахматном порядке вверх. Выпекайте на застеленном бумагой противне 20 мин. при 175 градусах. Когда остынет, посыпьте пудрой.

## ЖЕЛЕ ВИННОЕ И ЯГОДНОЕ

Понадобится: клюква замороженная - 300 г, вода - 200 мл, сахар - 120 г, желатин - 15 г. Для винного желе: вино красное - 200 мл, сахар - 160 г, желатин - 30 г, вода - 600 мл.

Клюкву разморозьте, пюрируйте. Отожмите жмых от сока. Растворите желатин в 100 мл теплой воды. Залейте жмых оставшейся водой и доведите до кипения. Убавьте огонь, варите 6 мин. Процедите через сито, жмых удалите, а отвар смешайте с сахаром и желатином. Прогрейте 2 мин. на слабом огне, влейте сок. Разлейте в формы и уберите в холод на ночь. Для алкогольного варианта желе распустите желатин в 200 мл воды. Соедините воду, сахар и разбухший желатин. Доведите до кипения, влейте вино. Снимите с огня, процедите и разлейте по формам. Уберите в холод.

## ШТОЛЛЕН С МАРЦИПАНОМ

Понадобится: мука - 500 г, дрожжи сухие - 8 г, сахар - 2 ст. л., соль - 1/2 ч. л., яйца - 2 шт., молоко - 250 мл, сливочное масло - 100 г, изюм - 300 г, корица - 2 ч. л., имбирь, ванильный сахар - по 1 ч. л., коньяк - 100 мл, марципан - 300 г. Для обсыпки: сливочное масло - 50 г, сахарная пудра - 160 г.

Изюм промойте, залейте кипятком на 5 мин. Слейте воду. Залейте коньяком на ночь. Слейте жидкость. Скатайте 3 колбаски из марципановой пасты. В просеянную муку введите дрожжи, соль, сахар, корицу, имбирь и ваниль. Добавьте теплое молоко, яйца и размягченное сливочное масло. Замесите эластичное тесто. Вмешайте изюм, соберите тесто в шар и оставьте в тепле на 30 мин. Разделите на 3 части, каждой придайте овальную форму. Вложите по центру марципан и заверните, как сочень. Оставьте на 20 мин. Выпекайте 30 мин. при 180 градусах. Остудите, смажьте маслом, обсыпьте сахарной пудрой.

