

**СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР**

# ПОДКАМИНСКАЯ

**ПЛЮС**

**№20**

май 2023

**Орехи для  
сердца**

стр.7

**Меньше калорий  
Как изменить рацион?**

стр.22

**Коллаген и эластан  
для кожи лица**

стр. 36

**История из жизни  
Спасательный круг**

стр.24, 25

**Праздник в офисе**

**Как провести?**

стр.29

**Елена Подкаминская:** стр. 16, 17

**“Идея радоваться каждому мгновению прекрасна!**

Цена:  
2,5 лари



МОДНЫЕ ВЕЩИ |

# Искусство быть женственной

Романтический  
стиль

Стиль, который появился еще в XIX веке, не утратил своей популярности и сегодня. Какие трендовые идеи романтического образа можно интегрировать в свой гардероб?



## Материалы, цвета и принты

Выбирайте легкие ткани - кружево, шифон, органзу, шелк, атлас. Они не сковывают движения. Используйте такие элементы, как рюши, воланы, драпировки и складки, чтобы создать воздушность и легкость в образе.

Идеальный цветовой вариант - светлые, нежные, пастельные оттенки. Остановите свой выбор на белом, розовом, голубом, мятном и лавандовом цвете. Выбираете между принтами? Обратите внимание на цветочный, абстракцию, геометрию и некоторые анималистические варианты.

## РОЛЬ ДЖОННИ КЕЙДЖА МОЖЕТ СЫГРАТЬ КАРЛ УРБАН



сейчас переговоры, агентство не сообщило.

Напомним, что в первой части фильма по игре Mortal Kombat персонаж не появлялся. Однако были отсылки к тому, что Кейдж все же появится на экранах. В данный момент известно, что съемки сиквела будут проходить уже в этом году. Работа над фильмом будет проводиться в Австралии с июня по сентябрь. Режиссером картины снова станет Саймон Маккуйд.

Ранее сообщалось, что на роль Джонни Кейджа в сиквеле Mortal Kombat также претендует Жан-Клод Ван Дамм.

Карл Урбан – новозеландский актер. Он сыграл главную роль в сериале “Пацаны”, а также снимался в фильме “Властелин колец” и картине по компьютерной игре Doom.

В сиквеле Mortal Kombat роль Джонни Кейджа может достаться актеру Карлу Урбану. Такую информацию сообщило издание The Wrap.

Сейчас звезда сериала “Пацаны” ведет переговоры с киностудией, предложившей ему роль Кейджа. О том, на каком этапе

## ОЗЗИ ОСБОРН РЕШИЛ ВЕРНУТЬСЯ НА СЦЕНУ



Фронтмен культовой британской рок-группы Black Sabbath Оззи Осборн решил вернуться на сцену. Слова музыканта процитировало издание Metal Hammer.

Отметим, что в феврале текущего года вокалист заявил о завершении своей карьеры. Но спустя несколько месяцев Осборн решил вернуться в строй.

“Ты не можешь покинуть эту игру. Это не работа, это страсть. Я не умею больше ничего делать. Я дорожный пес, по-

нимаешь? Я делал это 55 лет. Это лучшее, что когда-либо случилось со мной”, – поделился он.

По словам Оззи, живые выступления являются смыслом его жизни. Музыкант пообещал выступать даже несмотря на плохое самочувствие.

Напомним, 1 февраля Осборн сообщил, что из-за проблем со здоровьем он вынужден отказаться от гастролей. Сейчас музыканту 74 года. Свою карьеру он начал еще в 1968 году в группе Black Sabbath.



### СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

#### Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

### ЯСНОВИДЯЩАЯ СЕЛИНА

ПРЕДСКАЖЕТ БУДУЩЕЕ НА КАРТАХ ТАРО И КОФЕЙНОЙ ГУЩЕ. СНЯТИЕ ПОРЧИ, СГЛАЗА. ЧУДЕСНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ.

АМУЛЕТЫ ОТ АЛКОГОЛЬНОЙ, ИГРОВОЙ И НАРКОЗАВИСИМОСТИ.

ТАЛИСМАНЫ И АМУЛЕТЫ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СУДЬБУ.

ФЗН-ШУЙ ДЛЯ ДОМА И КАРЬЕРЫ.

Тел.: 5.99-37-59-58.



## БЕЙОНСЕ ОБВИНИЛИ В НЕУПЛАТЕ НАЛОГОВ

Бейонсе оказалась в огромных долгах: налоговое управление Штатов обвинило певицу в неуплате более чем 2,5 миллионов долларов.

Однако сама певица утверждает, что ведомство увеличило ее долг как минимум на миллион – именно столько Бейонсе якобы пожертвовала на благотворительность.

Вот только куда мировая поп-дива дела еще полтора миллиона, она не уточнила, но зато спела об этом.



В феврале Бейонсе стала обладательницей 33 статуэток “Грэмми” и побилла исторический рекорд.

# ДЖЕКИ ЧАН РАССКАЗАЛ О НАДЕЖДЕ ПРИМЕРИТЬ РОЛЬ СУПЕРГЕРОЯ

Звезда мирового кино Джеки Чан признался, что хотел бы попробовать себя в роли супергероя. По мнению актера, подобный опыт был бы «классным», но есть определенные нюансы.

Например, как признается Джеки Чан, зрителям больше по душе видеть его «настоящего», как он сам исполняет трюки. А современный кинематограф, особенно в фильмах о супергероях, в основном использует компьютерные технологии.

«Надеюсь, какой-нибудь режиссер все же позовет меня на роль супергероя. Чтобы он еще использовал маску: надену ее и пойду отдыхать минут на 15 или 30, потому что все остальное — это мультик, спецэффекты. Потом вернусь, сниму маску и сыграю в диалоговой сцене. Блин, это так классно!» - поделился впечатлениями Джеки.

Напомним, что 7 апреля 2023 года Джеки Чану исполнилось 69 лет.



# В НОВОМ БОЕВИКЕ ГАЯ РИЧИ СЫГРАЮТ ГЕНРИ КАВИЛЛ И ДЖЕЙК ДЖИЛЛЕНХОЛ

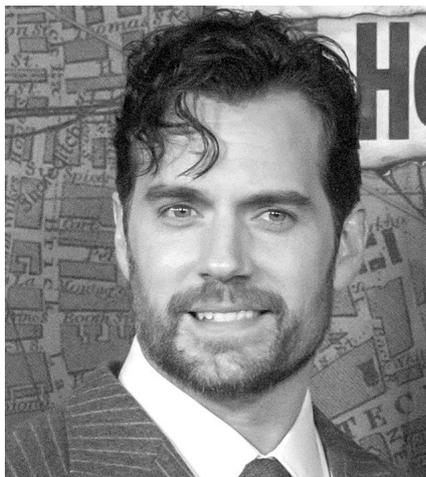
В новом высокобюджетном фирменном боевике Гая Ричи снимут-

ся Генри Кавилл, Джейк Джилленхол и Эйса Гонсалес. Актеры уже

подписали контракты. Съемки планируется начать летом 2023 года.

Детали сюжета и название картины пока держатся в тайне, но издание Deadline сообщает, что это будет история, пронизанная фирменным юмором режиссера. В центре сюжета - два специалиста по эвакуации, которые должны спланировать путь побега для попавшей в беду женщины-переговорщика высокого уровня.

Это будет третий фильм, в котором Ричи и Кавилл поработают вместе. Ранее Гай снял Генри в картине «Агенты А.Н.К.Л.», и совсем недавно они завершили работу над «Министерством неджентльменской войны», в котором также играет Эйса. Добавим, что Джилленхол и Гонсалес снялись вместе в триллере «Скорая» 2022 года.



# AEROSMITH ПРОВЕДУТ ПРОЩАЛЬНЫЙ ТУР

Американская рок-группа Aerosmith анонсировала прощальный тур, который пройдет со 2 сентября 2023 года по 26 января 2024-го. Как сообщили в Twitter представители группы, тур получил название Rease out, которое переводится как «Мир» и на сленге употребляется в качестве прощания.

«После 50 лет, 10 мировых туров и выступлений перед более чем сотней миллионов фанатов... Пришло время для одного последнего раза!» - говорится в анонсе.

Ранее в интервью Associated Press гитарист группы Джо Перри отмечал, что прощальный тур является хорошим способом отпраздновать пятидесятилетие Aerosmith, а также добавил, что неизвестно, как долго здоровье будет позволять всем участ-

никам группы устраивать такие шоу. Анонсированный тур пройдет только на территории США и Канады. В качестве гостей также будет выступать

рок-группа The Black Crowes. Ранее в 2023 году прекратила существование американская поп-рок-группа Panic! At The Disco.



# СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

## Чеснок не спасет от боли в зубе...



**1. Лечить зубы страшно и больно.** У многих людей, особенно старшего поколения, посещение стоматолога ассоциируется с визгом бормашины, работающей как отбойный молоток шахтера, и паническим страхом, что будет очень больно. Это не так. Стоматологи теперь с помощью новейших, практически бесшумных, высокооборотистых турбинок очень быстро удаляют кариозные участки зуба. При необходимости могут провести анестезию чувствительного зуба и продолжить лечение комфортно и совершенно безболезненно.

**2. Если зубы не беспокоят, то стоматолога посещать не обязательно.** Неверно. Стоматолога надо обязательно посещать не реже двух раз в год, и вот почему. Начало заболевания зубов и полости рта происходит, как правило, незаметно и безболезненно, поэтому оценить их состояние может только врач-стоматолог. Если проблема обнаружена на ранней стадии, лечение занимает немного времени и обходится намного дешевле.

**3. Чеснок снимает боль, если приложить его к больному зубу или вложить кусочек в дырку.** А еще народные целители от зубной боли советуют чесноком натирать запястье левой руки с внутренней стороны, а затем к пульсу через ткань прибинтовать немного натертого чеснока и держать этот компресс до тех пор, пока не пройдет боль. Скорее всего, это миф. Впрочем, можете, испробовать этот способ на себе.

**4. Надо положить на больной зуб раскрошенный аспирин или ватку со спиртом.** На самом деле это не просто миф, а опасное заблуждение. При попадании на слизистую оболочку полости рта аспирин и спирт могут вызвать ожог, иногда очень сильный, в зависимости от количества и длительности процедуры. На больной зуб эти «припарки» никак не действуют.

**5. Отбелить зубы можно содой.** Этот миф очень живуч. На самом деле сода - это жесткий абразив. И попытка отбелить эмаль таким

образом только сдирает ее, причиняя зубам большой вред. Лучше всего чистить зубы пастой, а если есть необходимость отбелить зубы, то сделать это у врача.

**6. Зубы можно отбелить специальной отбеливающей пастой.** Неправда. Различные отбеливающие зубные пасты с помощью абразивных добавок лишь убирают пищевое и никотиновое окрашивание с поверхности эмали зуба, осветляя ее, но не отбеливая. Настоящее отбеливание зубов - это стоматологическая процедура. Она позволяет отбелить эмаль не на один оттенок, как при механическом осветлении, а на два-три и более.

**7. Золотые коронки не аллергенны.** На самом деле золото в полости рта может быть сильнейшим аллергеном. У некоторых пациентов контактируют со слизистой полости рта, сильно воспаляются и даже изъязвляются. Так что иногда лучшей заменой обычному сплаву лучше золота.

**8. Невралгия тройничного нерва возникает после простуды.** Нет. Невралгия тройничного нерва - вирусное заболевание и проявляется герпетическими высыпаниями на коже лица, хотя простуда действительно провоцирует это заболевание. Первое, что нужно делать при появлении признаков невралгии, - это избавиться от вируса. Если болезнь перейдет в хроническую стадию, может развиться постгерпетический болевой феномен, и лечить его придется с помощью серьезных противосудорожных препаратов.

**9. Если чистить зубы два раза в день, кариеса не будет.** Нет. Регулярно чистить зубы утром и вечером необходимо. Но есть множество причин испортить их, например неправильное питание.

**Ф. Герасимова, стоматолог, врач высшей категории.**

С возрастом образование зубного камня ускоряется. Поэтому важно ежегодно удалять его.

## НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС...

Как изменяется лицо, если челюсть развивается неправильно.

✓ **Появляется асимметрия лица.** Идеально симметричного лица нет ни у кого, и небольшая асимметрия лишь придает оригинальность. Если же прикус неправильный, то сложно не заметить асимметрию нижней или верхней части лица. Кстати, так бывает при ранней потере зуба у детей или не вовремя поставленных зубов у взрослого. Один угол рта при этом выше другого.

✓ **Нарушается контур лица, опускаются щеки и появляются брыли.** Так бывает, если неправильный прикус имеется еще с детства или юности. А вот отсутствие зубов мудрости, наоборот, делает скулы более выразительными.

✓ **Недоразвитый подбородок.** Это

происходит, когда в развитии отстает нижняя челюсть, а верхняя часть лица растет быстрее. В результате в зависимости от типа прикуса у пациента постоянно удивленное выражение лица, независимо от эмоций. Преждевременно стирается эмаль зубов на боковых отделах челюсти.

✓ **Массивный подбородок.** Возникает при сильно выступающей вперед передней челюсти. У таких пациентов подбородок кажется тяжелым.

✓ **Если у пациента глубокий прикус, зубы верхней челюсти перекрывают зубы нижней челюсти.** При этом как бы уменьшается нижняя треть лица. В тяжелых случаях зубами травмируются десны. А еще - всегда поджатые губы, которые визуально становятся тоньше.

**P.S.** Исправление прикуса - процесс продолжительный, поэтому и улучшение внешности происходит не сразу.

**О. Сиденков, стоматолог-ортопед, врач высшей категории.**



# ВОЛШЕБНЫЕ ТОЧКИ ГДЕ ИХ ИСКАТЬ?

**Вы знали, что на теле имеются особые «кнопки», нажав на которые можно снизить давление, облегчить головную боль и даже улучшить настроение?**

**В** человеческом организме все взаимосвязано, и сбой в одном органе может повлечь за собой целую череду неприятностей. Но верно и обратное: исцелять болезни можно через особые биологически активные точки. Корейская точечная медицина су-джок утверждает, что всем органам в теле соответствуют определенные зоны на ладонях и ступнях. Воздействуя на них, можно наладить работу всего организма.

## При головной боли

Голове соответствует большой палец. На нем расположены точки, отвечающие за головной мозг (верхушка большого пальца), а также за рот, гортань, уши, глаза, щитовидную железу. Массаж этой области обеспечивает приток кислорода к головному мозгу, за счет чего происходит очищение от токсинов.

При головных болях (не мигренях) можно воздействовать на точки на самой голове. Наиболее активные находятся во впадине у основания черепа под волосами, а также на висках и у внутренних уголков глаз. Будьте осторожны: нельзя массировать пульсирующие сосуды.

## При проблемах с ЖКТ

Точки, отвечающие за работу желудка и кишечника, находятся в центральной части ладони: точки толстого кишечника - в центре желудка - чуть выше, двенадцатиперстной кишки - чуть ниже. Воздействуя на эти области с помощью массажа тупым карандашом или просто растирая их пальцами другой руки, можно запустить очистку кишечника от шлаков и токсинов.

Для улучшения работы ЖКТ необходимо проработать точку, находя-

щуюся между двумя линиями в центре ладони. Уменьшить чувство голода можно, надавливая на точку пупка в центре ладони и на точку гипофиза на подушечке большого пальца.

## При высоком давлении

Точка, которая поможет снизить артериальное давление, находится на запястье (на 1-1,5 фаланги от лучезапястных суставов), еще одна - у основания запястья между складками лучезапястного сустава.

В точечной медицине су-джок для нормализации высокого давления часто используют массаж семенами гречихи, тыквы, кабачка. Семена приклеивают лейкопластырем к кончикам пальцев на сутки, время от времени нажимая на них, чтобы обеспечить массажный эффект.

Также при гипертонии можно круговыми движениями воздействовать на «зону сердца» - мягкую часть ладони под большим пальцем. Такой массаж можно делать при любых заболеваниях сердца: он приводит к сокращению сердечной мышцы в норму и снижает давление.

## При тревоге и стрессе

На ладони есть точка под названием «точка тепла», которая находится на первой фаланге среднего пальца. Воздействие на нее не только позволяет быстро согреться, но

и помогает достичь внутреннего равновесия, избавиться от проявлений стресса, успокоиться перед важным мероприятием.

Точка в середине ладони считается точкой силы. Ее массаж помогает сбросить вялость и сонливость. Если же вам, наоборот, требуется быстрее уснуть, нажмите на точку, которая расположена на три пальца выше запястья.

## При простуде

Точку, облегчающую сухой кашель, ищите на сгибе большого пальца с внешней стороны, а точку, «ответственную» за насморк, - тоже на большом пальце, но с внутренней стороны, посередине фаланги.

Зоне горла соответствует точка на первой фаланге указательного пальца. При температуре можно воздействовать на точки на кончиках указательного и других пальцев кусочками льда.

## При отеках

За отечность и вывод жидкости из организма отвечает лимфатическая система. Ее проекция находится между запястьем и серединой ладони. Если вы согнете пальцы, то подушечки лягут именно на область лимфатической системы. Для массажа достаточно понажимать на эту зону 25-30 раз на обеих руках.

## Нажми на точку - будет результат

**П**оиск активной точки кажется сложной задачей: страшно ошибиться и воздействовать неправильно. Но в действительности ничего сложного нет. «Правильная» точка отзывается дискомфортом, болью или даже онемением при нажатии, особенно если есть проблемы с органом, которому она соответствует. Однако после массажа неприятные ощущения, как правило, проходят. Но даже если точка найдена неправильно, массаж

не принесет вреда, а просто будет бесполезен.

Предварительно необходимо разогреть руки, потерев их друг об друга 1-2 минуты. Это улучшит кровообращение и сделает массаж более эффективным. Для стимуляции точки лучше всего использовать тупой карандаш, но можно воспользоваться и пальцами второй руки. Выполнять массаж нужно по одной минуте в каждой точке, по 3-4 раза в день или во время усиления симптоматики.

**Орехи называют суперфудом - пищей, которая не только повышает уровень энергии, но и содержит витамины, минералы и пищевые волокна, необходимые для нормальной работы всех систем организма.**

# Орехи для сердца, печени и глаз



**С**амыми полезными орехами, по мнению ученых, являются кедровый, грецкий и миндаль. Рекомендуется употреблять их 2-3 раза в неделю небольшими порциями (по 20 г). Так можно защитить себя от различных заболеваний, улучшить состояние кожи и избавиться от лишнего веса.

### Кедровый орех продлит молодость

Если вы все еще не включили в меню кедровые орехи, настало время это сделать. Они содержат витамины А, С, Е, К, группы В и полезные вещества (танины, эфиры, дубильные вещества, жирные кислоты, минералы). Кроме того, в 100 г орешков в два раза больше белка, чем в мясе курицы.

Заряжает энергией на весь день. Благодаря высокому содержанию мононенасыщенных жиров, белков и железа кедровый орех - отличный помощник для поддержания энергии на высоком уровне в течение всего дня. Также он необходим людям, страдающим от дефицита магния. Об этом сигнализируют быстрая утомляемость, снижение концентрации внимания и работоспособности.

Поддерживает здоровье сердца. Для нормальной работы сердца необходимы витамины Е, К, магний и марганец, которыми богат кедровый

орех. При ежедневном употреблении в течение месяца вы улучшите работу сердечной мышцы, повысите эластичность стенок сосудов.

Замедляет процессы старения. Антиоксиданты и витамины А, D, Е и группы В в кедровых орехах помогают организму бороться со свободными радикалами (они ускоряют процессы старения). Рибофлавин участвует в образовании эритроцитов и антител. Он делает кожу, волосы и ногти здоровыми.

### Грецкий орех снизит уровень холестерина

Лидирует по содержанию жирных кислот омега-3 и антиоксидантов (эллаговая и фитиновая кислоты, катехин, мелатонин) среди всех орехов.

Полезен для глаз. Исследователи из Франции доказали: люди, которые едят не менее 100 г грецких орехов в неделю, реже страдают от заболеваний глаз. Бета-каротин и антиоксиданты в составе грецкого ореха замедляют возрастные изменения сетчатки. А лютеин защищает глаза от ультрафиолетового света, предотвращает повреждение макулы (центральная часть сетчатки, в которой фокусируется свет).

Нормализует уровень холестерина в крови. Вещества в составе этих орехов помогают снизить уровень вредного холестерина в крови. Хо-

лестерин образует бляшки на стенках артерий, тем самым снижая проходимость сосудов и вызывая атеросклероз.

Кислоты поддерживают здоровье печени и выводят триглицериды (их избыток может быть опасен для здоровья). Также грецкий орех предотвращает возникновение болезней коронарной артерии.

### Миндаль против рака

Отличается высоким содержанием витаминов группы В, а также витамина Е, кальция, фосфора, магния и марганца. Также в составе миндаля антиоксиданты, в том числе, полифенолы.

Предупреждает онкологию. Последние исследования американских ученых показывают: полифенолы способны предупредить развитие рака. Также эти вещества снижают вероятность возникновения ишемической болезни сердца и возрастного снижения когнитивных функций. Некоторые ученые придерживаются мнения: миндаль в ежедневном меню способен защитить от болезни Альцгеймера.

Контролирует аппетит. Если вы следите за весом, начните добавлять в салаты и вторые блюда миндаль. Этот орех помогает контролировать аппетит. Достаточно употреблять 30 г в день, чтобы замедлить всасывание питательных веществ и снизить потребление пищи на 35%.

**С**месь из протертых семян, злаков и орехов называется урбеч. Родиной этого блюда считается Дагестан, а название происходит от слова «урба», что означает «лен». Необычное лакомство из-готавливается из разного сырья.

Самым эффективным для снижения веса



## УРБЕЧ - СЕКРЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ КАВКАЗА

является урбеч из семян льна. Он улучшает метаболизм и нормализует работу ЖКТ.

Полезен для печени урбеч из расторопши. Содержит витамины группы В, а также F и K. Чтобы паста получилась густой, в нее до-

бавляют семена подсолнечника.

Кокосовый урбеч богат тиамином, а потому улучшает работу мозга и координацию движений. А урбеч из кунжута обладает высокими антиоксидантными свойствами (антиоксиданты продлевают молодость). Такая паста по-

вышает иммунитет в сезон простуд.

Полезную смесь можно намазать на тост из цельнозернового хлеба. Также на основе пасты делают кремы для пропитки тортов, бисквитов. Некоторые макают в урбеч фрукты и ягоды - получается вкусно и питательно!

## Полип на печени. Как лечиться

**?** У моего брата обнаружили полип на печени. Как его лечить? Сейчас брат принимает «Карсил» и алоэ с медом...

Л. Андреева.

### Что такое полипы

Полипом можно назвать любое округлое образование, которое растет на стенке слизистой оболочки внутренних органов, в том числе в печени. По внешним признакам похож на опухоль, но по своей природе не является ею.

Полипы на печени - доброкачественные наросты. Пациенту повезло, если это всего лишь один полип и он не увеличивается. Хуже, если на печени больше пяти полипов. В этом случае говорят о печеночном полипозе. Он чреват различными осложнениями. Но почувствовать, что с печенью происходит что-то нехорошее, невозможно. Симптомы появляются, когда новообразования разрастаются, рассыпаются по слизистой, врастают в орган или способствуют прогрессированию других печеночных недугов. Несколько полипов не дают ярких симптомов, а множественные образования могут спровоцировать боли в правом боку, мигрень, тошноту, рвоту (признаки интоксикации, то есть отравления организма). Это может означать, что начался процесс перерождения в злокачественное новообразование.

Полипы печени на ножке размером меньше 10 мм надо контролировать на УЗИ не реже одного раза в полгода в течение двух лет, затем - раз в год пожизненно.

### Почему возникают эти наросты

Неизвестно ни одной достоверной причины, которая приводит к новообразованиям на печени. Однако доказано, что наросты могут появляться только на видоизмененной печеночной ткани или по мере старения организма. Есть предположение, что причинами образования полипов могут быть: генетическая предрасположенность; инфекции, поразили печень; воспаленные поджелудочной железы; алкогольная зависимость; операция на печени, медицинские манипуляции, например пункция; паразитарные заболевания; аутоиммунные нарушения; расстройство кровообращения в печени. Разрастанию полипозных тканей способствуют продолжительный прием лекарств, стресс, нарушения обмена веществ, эндокринные расстройства.

### Полипы разные бывают

И ведут они себя по-разному. Холестериновые полипы (они же холестериновые бляшки) доброкачественны. Возникают при нарушении жирового обмена в печеночных тканях

и не имеют сосудистого прикрепления к слизистой оболочке. Со временем такие наросты могут обнаружить и в желчном пузыре. Полипы воспалительного характера формируются на рубцах печени после ее инфицирования. Имеют свойство стремительно разрастаться, поражая большую площадь. Аденоматозные наросты склонны к озлокачествлению клеток. Развиваются на фоне хронических болезней печени, гепатитов, циррозов.

Полипы печени на ножке размером меньше 10 мм надо контролировать на УЗИ не реже одного раза в полгода в течение двух лет, затем - раз в год пожизненно. Если полип будет увеличиваться, его надо удалить.

### Методы лечения

Медики предлагают два способа лечения - консервативный и оперативный. Медикаментозное лечение эффективно, если у пациента холестериновые наросты. Остальные рекомендуются убирать. Но если нарост только один, за ним стоит понаблюдать. Пациенту рекомендуется делать УЗИ каждые 3 месяца.

### Когда поможет только операция?

Полипы надо удалять, если они активно разрастаются, а консервативное лечение не дает нужного результата. Только так можно предупредить серьезные нарушения в работе печени и рак.

Ю. Деева, гепатолог, врач высшей категории.



## БОЛЯТ СУСТАВЫ. КАКАЯ МАЗЬ ПОМОЖЕТ?

Чтобы снять или хотя бы облегчить болезненные ощущения в суставах, надо правильно выбрать мазь.

змеиный яд, эфирные масла, экстракт перца;

✓ основанные на салициловой кислоте.

✓ Если болит тазобедренный или плечевой сустав, рекомендуется использовать димексид, «Капсикам». Для восстановления хрящевых тканей используются восстанавливающие мази. Применяют их курсами от 2 до 10 недель. Рекомендуется втирать их масси-

рующими движениями в больное место не больше пяти раз в день. Наиболее действенные - «Хондроксид», «Траумель С» и индометацин.

✓ Улучшают кровообращение в больном суставе согревающие мази. Они наносятся до 3 раз в день тонким слоем. Курс - 2-3 недели. Лучшими среди согревающих мазей являются «Гевкамен», «Апизартрон» и «Наятокс».

✓ Снимают воспаление и устраняют боли при артрите, артрозе и спортивных травмах «Беталгон», «Эспол» и «Капсикам». Наносить их на поверхность кожи можно до 4 раз в день в малых количествах.

Чтобы быстро снять боль, разотрите сустав мазью «Эфкамон», «Финалгон» или «Випросал В». Такие мази можно использовать 3 раза в сутки.

**P.S.** У обезболивающих мазей есть противопоказания, поэтому читайте инструкцию. И еще: мази помогают лишь на время. При постоянных болях в суставах нужна консультация врача.

Ф. Олябьева, ревматолог, врач 2-й категории.

**ЕСЛИ НА ВАШЕМ ТЕЛЕ И НА ЛИЦЕ ИХ 100 ШТУК И БОЛЕЕ, ВООБЩЕ НЕ СТОИТ ЗАГОРАТЬ. СЛИШКОМ УЖ ВЕЛИКИ РИСКИ.**

## МНОГО РОДИНОК...

**Р**астет ребенок - они тоже растут. Существует так называемый синдром диспластических невусов. Он передается по наследству. При его наличии уже в раннем возрасте у ребенка появляется много родинок. В период полового созревания родинки могут меняться. Риск заболеть меланомой у подростка с этим синдромом составляет 40-60%. Если же его родные сталкивались с меланомой, то риски уже почти стопроцентные. Помните, если родинка растет, начинает менять цвет, форму, на ней выпадают волоски, это плохой признак. Стоит обратиться к онкологу.

Подозрительный невус. Диспластические невусы удаляются только хирургическим путем с обязательным гистологическим исследованием. Прижигание лазером, аптечными растворами, замораживание жидким азотом здесь никак не подходят. Дело в том, что удаленную ткань нужно обязательно отправлять на гистологическое исследование. Только оно может показать, какой там идет процесс - доброкачественный или злокачественный. Кроме того, лазер и жидкий азот не могут проникнуть в кожу на нужную глубину, чтобы убрать плохую ткань полностью.

Волноваться по поводу операции не стоит. Это максимально щадящее вмешательство. Хирург отступает 5-10 мм от краев опасной родинки и удаляет ее с кожей и подкожной клетчаткой. Если по результатам анализа это оказывается меланома, затем удаляется и рубец. Все. В большинстве случаев на ранней стадии болезни этого бывает достаточно. На более поздних стадиях и тем более, если появляются отдаленные метастазы, используют более тяжелую артиллерию - лекарственную или лучевую терапию.

Без химии... Сейчас в онкологии появились новые препараты, которые позволяют лечить рак без химиотерапии. Речь идет о двух новых подходах в лекарственном лечении онкологических заболеваний - таргетной и иммунной терапии.

Таргетная блокирует развитие меланомы. Действует на мутацию, которая является основной причиной перерождения нормальных пигментных клеток кожи в опухоль у половины больных с меланомой. У молодых людей до 40 лет эта генная мутация встречается еще чаще - в 80-90% случаев. Поэтому пациентов с меланомой теперь обследуют на наличие этой мутации. И если



она выявится - назначают препараты, которые смогут ее подавить. В результате больные клетки погибнут, а здоровые останутся и будут в дальнейшем работать нормально.

Другие новые препараты помогают иммунной системе лучше распознавать опухолевые клетки. Они называются ингибиторами контрольных точек иммунитета. Уничтожение больных клеток здесь происходит не напрямую, как при химиотерапии, а через активацию клеток иммунной системы. Под действием новых лекарств она включается и атакует опухоль. С помощью новых препаратов можно держать болезнь под контролем долгие годы. То есть, по сути, человек в наши дни может жить с раком, как с другим хроническим заболеванием, - постоянно принимая нужные лекарства и наблюдаясь у врача.

**Я. Яшина,  
онколог-дерматолог.**

**С**тессовое недержание мочи, то есть недержание мочи при напряжении, у женщин встречается часто. Связано это с ослаблением мышц тазового дна, которое происходит после тяжелых или многократных родов, из-за возрастных изменений и по другим причинам. На фоне провисания мышц тазового дна меняется расположение мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, нарушая механизм удержания мочи.

Суть TVT-операции (другое название метода - свободная синтетическая петля): с помощью синтетической петли опущившаяся уретра натягивается до прежнего уровня и как бы подвешивается. Это заметно снижает давление на уретру при кашле, чихании, смехе. Тем самым устраняется главная причина стрессового недержания мочи.

Операция проводится под местным обезболива-

## Ни чихнуть, ни кашлянуть...

**?** *Мне 51 год. Последние 10 лет у меня стрессовое недержание мочи. Моча подтекает, когда кашляю или чихаю. Кроме того, часто бывает цистит, стоит только промерзнуть. Уролог предлагает TVT-операцию. Что это за операция? Могут ли после нее быть осложнения?*

**Галина Семеновна.**

нием. Врач контактирует с пациенткой во время всей процедуры. Рубцов после операции практически не остается, так как хирург делает всего два кожных разреза длиной не более 1 см и один небольшой по длине разрез передней стенки влагалища. После введения петли врач просит пациентку несколько раз покашлять, регулируя в это время натяжение сетчатой ленты. Как только произвольное выделение мочи прекращается, лента закрепляется. При необходимости пациентке на несколько часов уста-

навливают катетер, но чаще всего этого не требуется.

Операция длится около 25-30 минут, после чего пациентку оставляют в клинике под наблюдением врача максимум на 2-3 дня.

Через 1,5-2 недели после операции женщина возвращается к нормальной жизни. Но от секса придется воздержаться не менее месяца. Физические упражнения с подъемом тяжестей тоже вредны в течение 3-4 недель.

Как при любом оперативном лечении, после проведения TVT-операции

возможны осложнения: кровотечения и воспалительно-гнойные осложнения, но они встречаются нечасто. Это зависит от квалификации хирурга. Если петля была перенатянута, можно ждать затрудненное мочеиспускание вплоть до острой задержки мочи. При изначальном сочетании стрессового недержания мочи с гиперактивностью мочевого пузыря после TVT-пластики симптомы гиперактивности могут усилиться: позывы к мочеиспусканию, ночные подъемы, чтобы помочиться, учащаются. Повторное появление недержания мочи после TVT-операции возникает редко - лишь у 1-2% женщин. Большинство избавляются от проблемы.

**М. Галазин, уролог,  
врач II категории.**



## РАСТЕТ ШИШКА НА БОЛЬШОМ ПАЛЬЦЕ НОГИ

**?** Чего ждать пациенту, которому назначена операция по поводу вальгусного искривления большого пальца стопы?

*С возрастом у меня на больших пальцах ног выросли дурацкие косточки - шишки. У бабушки они были и у мамы в свое время начали расти. Кроме того, что на ноги неприятно смотреть, ведь больно! Шишки красные, воспаленные и становятся все больше. Хирург предложил операцию, но я боюсь неизвестности. Наверное, придется долго ходить на костылях?*

**Екатерина Яковлевна.**

**Результат операции.** После операции на пальце нога заживает обычно 2-3 месяца. Выводы об успешности операции можно делать по прошествии 6-12 месяцев. До этого срока в прооперированной ноге могут возникать неудобство, отеки и небольшая боль.

**Нетрудоспособность.** Период нетрудоспособности зависит от проведенной операции и профессии пациента: для конторского работника он длится от 6 до 8 недель, для занимающихся физическим трудом - на 4 недели больше.

**Боль.** Для обезболивания в послеоперационный период используются таблетки. Самая сильная боль в ногах проходит за 2-3 дня. Избежать осложнений раны и сильного отека стопы поможет прикладывание охлаждающего пакета на прооперированную стопу 4 раза в сутки на 20 минут в течение 2 недель. В один слой кладется махровое полотенце и на него охлаждающий пакет.

**Ходьба.** Из больницы пациент уходит на костылях и ходит на них в течение 2 недель. Первые три дня после операции на оперированную ногу опираться нельзя, рекомендуется как можно больше лежать и держать прооперированную ногу выше уровня тела. Например, на трех положенных друг на друга подушках. Ходить можно только при крайней необходимости. А в положении сидя поднимайте оперированную ногу (например, кладите на стул). Обычно после операции разрешается ходить, в специальной обуви, которая переносит нагрузку с оперированной области на пятку. Специальную обувь надевают только для ходьбы в течение 6-8 недель в зависимости от операции. В состоянии отдыха и на время сна обувь снимают. Ездить на общественном транспорте и водить автомобиль можно по прошествии 6-8 недель

после операции. Когда снимете специальную обувь (доктор скажет когда), можно пробовать кататься на велосипеде и плавать. Ходьба с палками, бег, прыжки и бег на лыжах разрешены спустя примерно 16-24 недели после операции. Заниматься спортом можно до возникновения боли в стопе. Обычную обувь можно начинать носить спустя 6-8 недель после операции. Пока не сойдет отек стопы и не прекратит болеть ее прооперированный участок, рекомендуется мягкая обувь несколько больше обычного размера.

**Заживление ран.** При нормальном заживлении раны операционные рубцы на пальцах ноги становятся еле заметными. За заживлением ран следит врач в ходе перевязок. Перевязки проводят раз в семь дней. Швы снимаются спустя 17-21 день после операции. Чтобы избежать чрезмерного образования рубцовой ткани, в течение трех месяцев после снятия швов можно использовать гель «Контрактубекс». Если появились проблемы с заживлением раны, нужно перед началом мытья стопы проконсультироваться с врачом. Признаки полного заживления раны: края раны срослись, из раны нет выделений и корки отошли.

**Положение пальцев.** Большой палец ноги в первые 6 недель после операции нужно круглые сутки с помощью бинта держать в правильном положении. Повязку снимать лишь для мытья и лечебной гимнастики. При операции на 2...5-м пальцах стопы для сохранения правильного положения пальцев используются металлические спицы, которые удаляются спустя 4 недели. Следите, чтобы концы металлических спиц были все время скрыты под чистой повязкой. Спицы удаляются в ходе

перевязки. Это процесс, причиняющий, скорее, неудобство, чем боль, и не нуждающийся в обезболивании.

После удаления металлических спиц прооперированные пальцы ноги на протяжении еще месяца поддерживаются в нужном положении с помощью лейкопластыря. Лейкопластырь наклеивается только на прооперированные пальцы и снимается на время мытья и лечебной гимнастики. Каждый раз после этих процедур наклеивается заново. Лейкопластырь оставляют на пальце днем и ночью.

**Лечебная гимнастика.**

После большинства операций на пальцах ноги необходима активная лечебная гимнастика. Делают ее до появления боли и немного ее преодолевая, по 10 минут утром, днем и вечером до тех пор, пока не восстановится способность к ходьбе. Через 3 недели после операции или на второй день после удаления металлических спиц можно сгибать и разгибать суставы. Загибайте рукой каждый палец по очереди вниз и затем разгибайте вверх. Сгибать пальцы стопы вбок нельзя. Не сгибайте 2...5-й пальцы посередине. После обездвиживания плюснефалангового сустава не выполняйте упражнений для большого пальца стопы.

**Мытье стопы.** Прооперированную стопу можно мыть после заживления раны. Если пальцы ноги зафиксированы металлическими спицами, то только после удаления спиц. До этого ногу при мытье нужно защищать водонепроницаемым чехлом, прочно затянув горловину вокруг голени скотчем. При случайном небольшом намочении бинта дайте ему просохнуть, при сильном промокании надо поменять повязку, придя на прием к медсестре.

Спешить с операцией не стоит, потому что пальцы стопы деформируются медленно. Перед тем как решиться на операцию, надо испробовать другие возможности.

# Если болезней – букет

## Раньше с пневмонией отправляли в больницу

**?** *А сейчас говорят, можно лечиться и дома. Мол, есть новые антибиотики, которые справляются с болезнью буквально за три дня. Это так?*

**Антонина Васильевна.**

Сегодня действительно можно справиться с пневмонией в домашних условиях, только если пациент своевременно обратился к врачу и точно выполнял все его рекомендации. Но людям с тяжелой хронической обструктивной болезнью легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, циррозом печени, ВИЧ, онкологией лучше лечь в больницу. И еще маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям.

Об антибиотиках: они обязательно входят в схему лечения при пневмонии. Самый частый возбудитель воспаления легких – пневмококк – уже не поддается лечению многими антибиотиками. Устойчив к различным препаратам и энтерококк. Не назначайте сами себе антибиотики. Это может сделать только врач.

О выздоровлении от пневмонии можно говорить лишь спустя месяц. Но остатки воспаления легких врачи отмечают и через три месяца, и через шесть, и даже спустя год. В течение года после пневмонии могут возникать новые или ухудшаться уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы этого избежать, необходимо обследоваться через три и шесть месяцев после выписки.

## С какой таблетки утро начинать?

**?** *Мне 70 лет. Таблеток – целый пакет. С какой начинать день, не знаю...*

**И. Новикова.**

Нужно выделить основное и заняться тем заболеванием, ко-

торое требует самого большого внимания. Есть такое правило: одновременно можно заниматься лечением не более трех заболеваний. Важно правильно выбрать те болезни, которые не терпят промедления. Болезни, не требующие срочного вмешательства, пусть пока останутся в стороне. Даже если пациент будет получать минимальное лечение по трем заболеваниям (обычно по 1 таблетке 3 раза в день), это уже много – 9 таблеток в день! Лучше покупать новейшие лекарственные препараты 3-го и 4-го поколения, которые позволяют уменьшить прием лекарств до одного раза в сутки. Они медленнее выводятся из организма. Это очень важно для пожилых людей.

## Я гипотоник. Но, по-моему, становлюсь гипертоником

**?** *Недавно давление стало повышаться до 140/90 мм рт. ст. Мой врач считает, что это норма, а я сомневаюсь, потому что чувствую себя плохо, когда артериальное давление такое высокое.*

**И. Новиков.**

Люди, которые живут с давлением 90/60, могут чувствовать себя плохо уже при давлении 134/90 мм рт. ст. Формально лечение им не требуется. Достаточно уменьшить потребление соли или использовать мочегонные препараты. Обычно такое ухудшение самочувствия происходит в период возрастной перестройки организма от пониженного давления к повышенному. Да, так бывает при гипотонии. Но постепенно организм приспосабливается и привыкает к новым показателям артериального давления. Вообще, при показателях до 140/90, если не было инсульта или инфаркта, сильно корректировать давление не рекомендуется. Достаточно только изменить образ жизни.

**Р. Попова, терапевт, врач 2-й категории.**

## Как правильно принимать витамин D?

**?** *Прочитала, что после зимы из-за дефицита солнечного света организму не хватает солнечного витамина D. Но какой лучше – жидкий или в таблетках?*

**О. Короткова.**

В аптеках витамин D действительно можно найти в разных формах: в водном и масляном растворах, в таблетках. Какой предпочесть – зависит от вашего организма и состояния желудочно-кишечного тракта. Масляные растворы не подходят людям с нарушением функции желчного пузыря. А водные растворы могут вызвать аллергические реакции, поскольку в их составе есть консерванты, ароматизаторы и стабилизаторы.

Кроме того, минус всех жидких форм препарата – неточность дозировки. А точную дозировку могут обеспечить только таблетки. Любые формы препаратов витамина D можно принимать как натощак, так и вместе с едой, здесь разницы нет. Кстати, для профилактики дефицита этого витамина можно употреблять и рыбий жир.

## Влияет ли повышенное давление на работу почек?

**?** *Я гипертоник. В последнее время мучают отеки. Влияет ли повышенное давление на работу почек?*

**И. Долева.**

Да, существует тесная взаимосвязь между гипертонией и состоянием почек. При гипертонической болезни поражаются мелкие сосуды, которые находятся в том числе и в почках. Что касается отеков, то они являются симптомом сердечной недостаточности. На начальной стадии нефропатии отеки обычно не возникают, и это может сбивать с толку врача. Чтобы поставить правильный диагноз, нужно сделать анализ мочи. Белок в моче – самый первый признак, указывающий на проблемы с почками. При малейшем подозрении на нефропатию при гипертонической болезни надо обязательно проконсультироваться у нефролога. После специальных анализов и обследований он объяснит причину отеков.

**Началась пневмония? Измельчите 100 г изюма. Залейте стаканом воды и кипятите 10 минут. Процедите, отожмите. Пейте теплым небольшими глотками в течение дня.**



# КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ЦИСТИТЕ



**Цистит - это воспаление мочевого пузыря, которое не возможно не заметить. С его появлением жизнь сводится к походам в туалет, постельному режиму и приему лекарств. Но лечение будет бесполезным, если не соблюдать специальную диету.**

варите или тушите. Конечно же, это не полный список продуктов, которые вызывают обострение цистита. Поэтому наблюдайте несколько дней за своим состоянием и тщательно записывайте свое меню. Исключите продукты, после которых болезнь набирает силу.

## Откажитесь от "тяжелых" продуктов

Вызвать приступ цистита или ухудшить течение заболевания может тяжелая пища, которая трудно переваривается. Дело в том, что при застое каловых масс в кишечнике (запор) в кровь попадает огромное число токсинов, которые, в свою очередь, раздражают слизистую мочевого пузыря. Поэтому откажитесь хотя бы на время от мяса, твердых сортов сыра, рыбы, фасоли - из-за содержания в них концентрированного белка. Картофель и хлебобулочные изделия из-за большого содержания крахмала также считаются тяжелой пищей.

Ешьте больше овощей, богатых клетчаткой: капусту, морковь... Пойдут на пользу и блюда, которые тонизируют работу желудочно-кишечного тракта. Это позволит предупредить появление запоров. Мочегонный эффект оказывают такие овощи и фрукты, как тыква, арбузы, кабачки, дыни, груши.

## Никакого алкоголя

При цистите любые спиртные напитки, и пиво не исключение, вызывают осложнения болезни. Они действуют как острая еда - раздражают слизистую мочевого пузыря и затягивают выздоровление. Ограничить нужно и потребление кофе и чая.

При цистите нужно много пить - до 2 л в сутки. Мочегонным действием обладают травяные чаи, компоты, овощные соки. Например, 300 миллилитров свежевыжатого морковного или яблочно-свекольного сока даже способны уменьшить боль при обострении.

Полезна слабощелочная минеральная вода. Она содержит полезные микроэлементы (бром, йод, барий, кобальт), улучшает обмен веществ, обладает слабым противовоспалительным и спазмолитическим действием, изменяет pH мочи. Но минералка должна быть не холодной и без газа.

Многие специалисты советуют пить клюквенный сок или морс без сахара. Эта ягода обладает противомикробным действием, а содержащиеся в ее составе особые вещества не дают вредоносным бактериям прикрепиться к стенкам мочевого пузыря. Полезны также фруктовые компоты, настои из мочегонных трав и плодов, почечные чаи, свежеприготовленные соки, некрепкий зеленый чай.

Обильное питье необходимо, чтобы исключить застойный процесс в мочевом пузыре: когда скапливается инфицированная моча, раздражение слизистой только усиливается. Частое мочеиспускание помогает избежать этого процесса, снимает боль, вымывая бактерии из мочевого пузыря.

## Примерное меню при цистите

Цистит - коварное заболевание. Его симптомы исчезают уже после первого приема лекарств, но недуг продолжает буйствовать внутри организма. Если его недолечить, болезнь затухает на время, а потом вспыхивает с новой силой, при первой же удобной возможности. Важно

**З**адача диеты - не допустить дополнительного раздражения слизистой, которая и так воспалена из-за недуга. Акцент нужно сделать на легкой еде, которая способствует очищению организма. Вместе с жидкостью выводятся болезнетворные бактерии и продукты их жизнедеятельности, что способствует выздоровлению. Вот несколько принципов, которых настоятельно рекомендуют придерживаться врачи.

## Не раздражайте мочевой пузырь

При цистите слизистая мочевого пузыря раздражена, воспалена и отекает. При хронической форме на ней могут образовываться язвочки. Ухудшить состояние может острая, соленая, горькая и сладкая пища. Она еще больше раздражает и без того воспаленную слизистую. Поэтому в период обострения цистита избегайте продуктов, в составе которых есть сахарин. Это все специи, в том числе все виды перца, кислые фрукты и цитрусовые, шоколад. Из овощей - лук, спаржа, чеснок, редис, хрен, томаты (в любом виде). Также нужно отказаться от уксуса, соевого соуса, орехов, жирного, жареного, консервированного, маринованного, копченого. Категорически запрещены продукты с ароматизаторами и консервантами. Готовьте блюда на пару,

Если страдаете хроническим циститом, будьте осторожнее с новыми блюдами. Один единственный ужин в ресторане азиатской кухни, например, может привести к рецидиву.

При цистите вредны кислые фрукты, кроме граната. Его сок обладает противовоспалительным действием при воспалении мочевого пузыря.

не допускать переохлаждения, соблюдать диету и гигиену, укреплять иммунитет.

Вот приблизительный рацион, которого стоит придерживаться в течение года после обострения, чтобы избежать рецидива.

**На завтрак** выбирайте молочные каши, овощи на пару, несоленый сыр. Допустимы яйца всмятку или омлет, творог, кефир, некрепкий чай или сок.

**Обед:** в качестве первого - овощные супы, борщи, щи, свекольник, куриные супы. На второе - паровые котлеты, отварное мясо или рыба, тефтели. Гарнир - тушеные и печеные свежие овощи, макароны, крупы.

**На десерт** - сладкие фрукты, как можно меньше цитрусовых. Муссы, компоты, свежие соки, кисели.

**Полдник:** печеный картофель со сливочным маслом, кефир, фрукты.

**Ужин:** творожные запеканки, блины из муки грубого помола, макароны из неочищенной муки с несоленым сыром, винегрет, соки.

## Полезные рецепты

### Кабачковые котлеты на пару.

Понадобится кабачок, белок яйца, 1 ст. ложка муки грубого помола, немного соли. Кабачок очистите, натрите на крупной терке, добавьте соль, муку, белок. Сформируйте котлетки небольшого размера и готовьте на пару 15 минут.

**Тыквенная каша.** Мякоть тыквы порежьте на небольшие кубики. Залейте водой так, чтобы она немного покрывала их. Отварите до готовности, разомните. Добавьте немного сливочного масла и меда.

**Гречневый суп.** На 2 л воды потребуется 2 картофелины, морковь, полстакана гречки, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Крупу залейте холодной водой. Добавьте натертую морковь и кубики картошки. Варите до готовности. В конце немного посолите и влейте масло.

*Л. Моисеева,  
уролог, врач 1-й категории..*

## ТЯЖЕЛОЕ - УТРОМ, ЛЕГКОЕ - ВЕЧЕРОМ

**П**очки активно работают утром и днем. Учитывайте эту особенность и употребляйте более тяжелые продукты в первой половине дня, а после обеда - легкие блюда.

# Лечебные блюда при гипотиреозе

## Щи из свежей капусты

500 г постного мяса, 3 л воды, по 1 моркови и луковиче, 1 корень петрушки, 300 г белокочанной капусты, 1 лавровый лист, 2 картофелины, 3 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо очистите от пленок, сухожилый, промойте. Выложите в кастрюлю, залейте водой и варите около полутора часов, затем бульон процедите. Лук и корень петрушки очистите, измельчите и быстро обжарьте на растительном масле. Капусту нашинкуйте тонкими полосками. Картофель и морковь очистите и нарежьте небольшими кубиками. Все овощи выложите в кастрюлю с бульоном и варите 30 минут. В конце варки добавьте нарезанные помидоры, лавровый лист, посолите, поперчите по вкусу, доведите до кипения и снимите с огня.

## Салат мясной

### с зеленой редькой

2 зеленые редьки, 3 луковицы, 300 г постного говяжьего мяса, 250 г майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Мясо нарежьте на брусочки, отварите до мягкости в подсоленной воде, остудите. Редьку очистите от кожуры, нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. После отожмите, чтобы не было горечи. Нарезанную редьку выложите в разогретое растительное масло и тушите несколько минут. К редьке добавьте нарезанный кольцами лук и тушите до прозрачности овощей. Затем тушеную смесь остудите и смешайте с мясом. Посолите по вкусу, заправьте майонезом, перемешайте и подавайте на стол.



**ДОБАВИВ МОЛОКО В НАПИТОК, ВЫ СДЕЛАЕТЕ ЕГО В 2 РАЗА ПОЛЕЗНЕЕ.**

## ЛЮБИТЕ КОФЕ? ПЕЙТЕ ЕГО С МОЛОКОМ

Кофе богат антиоксидантами (полифенолами), которые уменьшают воспаление. Воспаление - это реакция организма на угрозу, такую как бактерии, токсины, травма и даже экстремальная температура. Хроническое воспаление увеличивает риск диабета, сердечных заболеваний, рака и ревматоидного артрита. Так вот, новые исследования датских ученых показывают, что потребление продуктов, богатых полифенолами, вместе с продуктами, богатыми аминокислотами, такими как молоко, делает антиоксиданты еще более эффективными в уменьшении воспаления. Иммуноциты в этом случае в 2 раза активнее борются с воспалением.



А итальянские ученые обнаружили, что у любителей кофе более низкое давление и более здоровое сердце. Причем пользы можно достичь, выпивая всего одну чашку каждое утро. К таким выводам они пришли после проведения исследования, в котором приняли участие более 1500 человек, - 720 мужчин и 783 женщины. Эксперимент показал, что у людей, выпивающих 1-3 чашки кофе в день, было зарегистрировано среднее падение систолического давления на 5 мм рт. ст. Это может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая инсульты и сердечные приступы, и помогает поддерживать сердце и сосуды в хорошем состоянии.

**Х**очу поделиться рецептом замечательного средства, которое помогает восстановить эластичность связок и сухожилий, укрепляет суставы и кости. Понадобится 3 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки желатина, 8

## Кости станут крепкими, а связки - эластичными

чайн. ложек семян льна, 4 ст. ложки семян кунжута, 40 г тыквенных семечек и 200 г меда. Желатин замочите в небольшом количестве, теп-

лой кипяченой воды до полного растворения. После все ингредиенты перемешайте. Принимайте снадобье по 1 чайн. ложке перед завтраком и обедом.

*Татьяна Павлова.*





**Для справки**

**Поллиноз, или сезонная аллергия, это реакция иммунной системы на белковые соединения из пыльцы растений, проявлениями которой могут стать покраснение глаз, слезоточивость, аллергический ринит, отек слизистых оболочек, кашель и приступы удушья, дерматиты.**

По статистике, тем или иным видам поллиноза подвержены до 30% всех людей на планете, но больше всего от него страдают жители больших городов.

**Как распознать аллергию?**

Несмотря на общность симптомов, у разных людей поллиноз может проявляться по-разному. У одних краснеют глаза и течет нос, у других начинаются астматические проявления. У 15% аллергиков присутствуют кожные реакции - высыпания, зуд, шелушение, отечность.

Единственный способ диагностировать аллергию - понаблюдать за своим состоянием. Если симптомы возникают ежегодно в одно и то же время и усиливаются в определенных местах (например, в офисе, перед окном которого растет береза), можно предположить наличие аллергии.

Выявить аллерген точно поможет врач. При наличии подозрения на то, что именно является причиной поллиноза, можно сделать аллергопробу. Для этого врач рассекает кожу, наносит предполагаемый аллерген и наблюдает за реакцией.

Еще один способ - анализ крови. Он даст более полную картину, при том что является полностью безопасным методом.

**Предотвратить обострение**

С началом сезонного поллиноза важно подстроить свой режим дня под «график распространения пыльцы». Пик приходится на дневные часы, осо-

**КАЛЕНДАРЬ АЛЛЕРГИКА**

**Наступила весна, а вместе с ней началось цветение растений. Но пока одни наслаждаются красотой, другие страдают от сезонной аллергии.**

бенно в солнечные сухие дни. Самая низкая концентрация в воздухе - ночью, вечером, ранним утром. Следовательно, при обострении поллиноза стоит планировать выход из дома именно в это время. В прохладные и дождливые дни концентрация пыльцы снижается, поэтому можно прогуляться и днем.

Если пришлось выйти в самый пик, воспользуйтесь маской и очками, чтобы защитить слизистые. Также стоит взять с собой солевой раствор для промывания носа и антигистаминные препараты - их необходимо принимать при первых признаках обострения.

После возвращения с улицы примите душ и выстирайте одежду. Дома стоит использовать очиститель воздуха с фильтрами от пыльцы, а также чаще делать влажную уборку.

равно страдает от яркого проявления поллиноза. В таком случае врач предложит изучить рацион питания. Есть продукты, которые содержат белки, сходные по составу с белковыми соединениями пыльцы.

Так, при аллергии на травы подсемейства маревых стоит временно исключить из рациона свеклу и шпинат, при непереносимости цветения злаковых - отказаться от круп, щавеля. Если есть реакция на березу и ольху, под запрет попадают яблоки, груши, персики, абрикосы, некоторые виды пряных трав. Также перекрестную аллергию могут вызвать цикорий, подсолнечник, чеснок, продукты пчеловодства.

**Все ли растения опасны?**

Главным аллергеном в мире флоры по праву считается береза. В ее пыльце содержится сразу шесть «агрессивных» белков, которые вызывают поллиноз. Также высокой аллергенностью обладают орешник, ольха, ива, черемуха, из трав - лебеда, амброзия, полынь, злаковые растения (мятлик, тимopheвка и др.).

Хвойные деревья долгое время считались безвредными, так как их пыльца слишком крупная, чтобы проникать в дыхательные пути. Однако наблюдения показали, что она может оседать на слизистых и вызывать дискомфорт.

К аллергенам относятся далеко не все растения. Тополиный пух, вопреки распространенному мнению, аллергию не вызывает, но опасен тем, что может переносить пыльцу других растений. Гипоаллергенными являются садовые деревья: груши, яблони, а также конский каштан, жимолость и «женские» деревья, которые не производят пыльцу.

**Тренировка для организма**

Большинство лекарств от аллергии имеют симптоматический характер и эффективны, когда обострение уже началось. Но существует аллерген-специфическая иммунотерапия, которая помогает пациентам снизить выраженность симптомов поллиноза, а в некоторых случаях и вовсе избавиться от него.

Суть метода заключается в систематическом введении малых доз аллергена, что способствует «тренировке» организма. Начинать терапию необходимо заранее - в период, когда цветение уже закончилось.

**Перекрестная аллергия**

Бывает, что человек соблюдает все меры предосторожности, но все

**ЧТО ЦВЕТЕТ ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ?**

Месяц	Аллергены
<b>Апрель</b>	<b>Главные:</b> береза, ольха, лещина <b>Второстепенные:</b> дуб, сосна, ясень
<b>Май</b>	<b>Главные:</b> береза, ива, тополь, акация <b>Второстепенные:</b> лещина, ольха, сосна, вяз, злаки
<b>Июнь</b>	<b>Главные:</b> сосна, злаки, подорожник <b>Второстепенные:</b> ольха, тополь, дуб, ива
<b>Июль</b>	<b>Главные:</b> злаки, полынь, крапива, подорожник <b>Второстепенные:</b> береза, амброзия
<b>Август</b>	<b>Главные:</b> крапива, полынь, подорожник, амброзия <b>Второстепенные:</b> лебеда, наперстянка, чертополох

# Отдыхай!

	Небольшая корзинка из прутьев		Деревянная деталь молотка							Три копейки в старину		Балка, но не брус
	Вне очереди от командира		Седина в бороду, а бес в него		Виноград без косточек		Клинок в руках янычара		Триумфальная постройка	Французский фунт		
					Прочная бечёвка в отделе упаковки						Ньютонов двучлен	Он же вебрь
	Берестяной сундук		Шерсть овцы		Сверло с внешностью штопора		То же, что окалина		Уходит в море за добычей			
	Шарик, убивающий утку								За нею идут в библиотеку			
	Верховный бог у викингов	"Деликатесная" часть ноги		Шапка для крепких морозов						Речной челнок		Помощник директора школы
				Каждая звезда на флаге США	"Червона рута", певица		Длинные раструбы перчаток		Положение тела			
"Пыльное" дело археологов	Загон для овец						Баран – сменщик рыбы					
	Банан и пенька из него	Языческий храм славян						Казачий чин Разина		Опашень как предмет одежды		Дорога вдоль фронта
				Основа для сырника	Самолёт убирает, взлетев							
	Фильм длиною в песню	Дипломатический ранг					Закадычный друг Л.Лещенко	Тканевый колламп лампы				
				Когда очень хочется, но колет	Небольшой порез					Знойный красавец мужчины		Допинг для "мук совести"
	Лиановое вьющееся растение	Килт по сути					Обследование больного	Бой, сражение				
				Газ для прожекторных ламп	Пахотное орудие					Царство давних дуба греков		
	Зрелище в честь актёра							Имя стардессы Преснякова				
	Колёсико "летних коньков"	Эпоха лжедмитриев	Церковный сход		Документ на льготный проезд	Артист в него вживается		Пробойна на корабле	Здоровенный мужик	Музыкальный инструмент		Крахмалоносная культура
"Зелье" от похмелья						Про неё спел А.Укупник						Дворец в ведении Гименея
Шутник профессионал		"Мистер Твистер, бывший ..."						Богиня в мире искусств				
				Подросток дефис					Делящий любовь родителей			
Семейный ...		Зверушка-идол					Снаряд из грифа и блинов					
				Утро, когда ещё хочется спать					"Плавсредство" на ноге			



### ЕЛЕНА ПОДКАМИНСКАЯ:

**“Идея радоваться каждому мгновению прекрасна!”**

— Как, будучи многолетней мамой, иметь такую форму?

— Все же быть мамой троих детей стоит гораздо больших трудов, чем держать форму. Честно говоря, после рождения Саши и в период работы над четырьмя проектами с начала этого года я сильно приуныла, почувствовала, что быть просто худышкой — это так себе достоинство. Важно быть в тонусе, иметь рельеф тела, гибкость и силу. Хорошая форма для меня — это внутреннее ощущение здоровья и желания движения. А работа на площадке в основном статична, если ты не играешь танцовщицу, что, кстати, у меня впереди. Заниматься собой совсем не получалось, все с точностью наоборот: ранний подъем, съемочная площадка, в лучшем случае двенадцатичасовая смена, дома уже в ночи, кормление Саши и сон с минимальными шансами отдохнуть. Поэтому в начале лета я почувствовала себя «выгоревшей». И решила два-три месяца не просто отдохнуть, а попробовать вернуться в форму. В этот период я под руководством мужа занималась йогой, а потом мы дважды съездили вместе на семинары интенсивной йоги — это когда занятия идут два раза в день по два часа. Я и сейчас собой еще недовольна, но, похоже, уже приблизилась к тому, что считаю нормой. Я так скажу: после со-

рока не делать никаких усилий над собой и выглядеть отпадно уже не получится. И хорошая наследственность не поможет.

— То есть в йогу вас втянул супруг, а не вы его?

— Йога меня всегда привлекала, но больше я занималась танцем и сценическим движением. В проектах «Танцы со звездами» и «Ледниковом периоде» нагрузок также хватало. А дальше перерыв. На детей и работу. И сразу изменения на лице и налицо. Мне повезло — муж серьезно занимается йогой уже семь лет и в качестве учителя с удовольствием стал помогать мне. Как он все делает, объясняет, владеет предметом, мне очень нравится. Я счастлива, что в этом мы совпадаем. А учитель мужа оказался и для меня настоящим проводником в мир йоги.

— Во время третьей беременности вы набрали 15 килограммов, от которых не осталось и следа. Секрет вашей прекрасной фигуры он все-таки в спорте или в раздельном питании?

— Ну, после третьих родов восстановление было посложнее, чем раньше. Это касается и тонуса, и живота, и кожи. А вот по питанию у меня, наоборот, все просто. Оно раздельное, и ничего грандиозного в нем нет. Удивить сложносочиненным рецептом блюда

точно не смогу. То есть яйцо с беконом, приправленное сыром, плюс сладкий напиток с бутербродом или плюшкой — это не про меня. Что принципиально в моем питании — я никогда не ем больше одного блюда. Это может быть мясо или рыба с овощами и свежим салатом. Каша на воде с кусочком топленого масла. Немного фруктов и ягод с семенами чиа. Я уже говорила, что не ем десерты, консервы, молочку на коровьем молоке, дрожжевые продукты, запеченные в тесте мясо или рыбу, различные промышленные продукты типа колбасы, сосисок, котлет,пельменей, а также копчености. В виде исключения могу съесть вкусную вегетарианскую пиццу, плов с бараниной. Поэтому с рецептами у меня все скучновато, однако такое питание в сочетании с физической активностью дает мне желаемый результат.

— У вас дома все придерживаются такого правильного меню?

— Меню для всех одинаковое. Но если кто-то из взрослых ест другую, чем дети, пищу, то делает он это отдельно, чтобы не сбивать их с толку. Ведь ребенок всегда норовит поступать как взрослый, подражает ему, и незачем давать ненужного повода.

— Легко ли вести здоровый образ жизни и контролировать свое питание, количество сна, физической нагрузки, когда у тебя совершенно ненормированный график?

— Конечно, легкой мою жизнь не назовешь. Например, на площадке я всегда ем только свою еду, а о ней нужно позаботиться заранее. Это определенные финансовые затраты, регулирование деятельности помощников. В то же время в условиях ненормированного рабочего дня как раз элементы правильного и привычного для меня питания и помогают держать форму.

— Вы как-то писали, что не относите себя к женщинам, которые все успевают, но согласиться сложно. Большинство мам перестают кормить детей грудью, когда выходят на работу, вы же кормите сына до сих пор. Как это возможно с учетом съемок в кино?

— Описать в интервью мою жизненную ситуацию на эту тему без юмора и самоиронии я даже не пытаюсь. Если снять все, что происходит, скрытой камерой, получится отдельный интересный фильм, но не в жанре комедии положений. Хотя и этого хватает. Я и сама не понимаю, как все успеваю: это такая загадочная штука из серии «я не могу иначе». Видимо, если бы я была только актрисой, я бы существовала в профессии ровно так же, на пределе возможностей. И если бы я была только мамой, то и в материнстве тоже выбрала бы такой путь. Вопрос: возможно ли остаться в живых, когда эти две линии сплелись? Что и говорить, такую «бескрайнюю» жизнь я мастер себе устраивать. Конечно, можно выглядеть получше и посвежее, но представить себя не мамой моих троих детей невозможно. Моя такая жизнь того стоит.

— Публичные люди редко делятся такими подробностями своей

жизни, о которых порой рассказываете вы, например о домашних родах. Почему вы дважды выбрали такой путь, неужели действительно и стены помогают?

— Домашние роды — вещь довольно распространенная и не из моды, а из другого взгляда на развитие и воспитание ребенка. То, что дома и стены помогают, и совершенно другая атмосфера возникает, — это факт, все это я прочувствовала в полной мере. Однако каждая женщина вправе в этом делать свой выбор, это сугубо индивидуально и лично (читайте также: Елена Подкаминская: «Вторую дочку рожала дома»).

**— Трое детей — это ваш предел мечтаний или все-таки нет?**

— Предел! И моральный, и физический. Надеюсь выжить и жду, когда маленькие станут такими же умными и взрослыми, как старшая дочь Полина — моя гордость.

**— Кстати, как старшие приняли братика? Столкнулись ли вы с детской ревностью?**

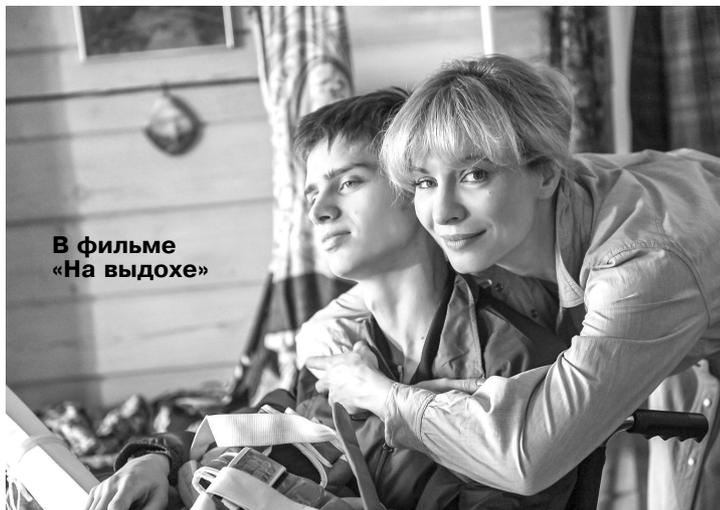
— Конечно, к появлению малыша девочек готовили, и приняли они его с восторгом и любовью. Поля — вообще взрослая и мощница, особенно когда нужно Сашу развеселить и отвлечь от чего-то, для него нежелательного, а для жизни необходимого. Она его обожает! Для нее скорее сложности были, когда появилась Ева, — слишком остро Поля почувствовала смещение с себя центра моего внимания. Еве после рождения Сашули тоже было непросто, но проблем из серии «мама, отнеси этого мальчика назад» не возникало. По мере взросления Саши начинаются «бои без правил» за игрушки и родительское внимание. Такие проблемы естественны и неизбежны, а для их разрешения необходимо правильное участие в этом процессе терпеливых взрослых. Умение понимать ребенка, видеть более глубокий смысл ситуации нас учит мой

папа. Это мое большое везение: все ответы по любому вопросу на месте и сразу.

**— Для вас самой быть мамой сына — это некое другое, новое состояние?**

— Имея двух девочек, очень хотела и сына. Его появление, конечно, особенное событие, но не в смысле сравнения с Полей и Евой. Каждый ребен-

кать креативные решения в преодолении возникающих сложностей и, главное, учиться разговаривать с ребенком на языке, ему понятном. В работе на площадке тоже дай Боже сколь взрывоопасных ситуаций, которые не способствуют душевному покою. Жизнь вообще разнообразна и противоречива, и мои реакции на ее события такие же. Но я не сторонник свои личные пробле-



В фильме «На выдохе»

нок для меня индивидуален, уникален и безусловно любим и обожаем.

**— Со стороны вы кажетесь идеальной женщиной, красивой, успешной, спокойной, той, которая всегда пребывает в хорошем настроении, никогда не ругает детей, с улыбкой посмотрит на разрисованные обои. Это так?**

— За разрисованные обои я, понятное дело, не ругаю, но и никакой идеальности со своими детьми у меня не наблюдается. Развитие и взросление каждого ребенка проходит противоречиво и местами очень трудно. Мои дети не исключение. И в этом процессе воспитания всегда много отрицательных эмоций и переживаний. Но то, что переживаю я, не должно «бить» по детям. Поэтому все, что мой папа называет «умным терпением», побуждает меня ис-

мы и страсти разворачивать в публичном пространстве. Как любит говорить Александр Анатольевич Ширвиндт: «Не грузи груженого». Мои социальные сети, как часть пространства моей личной жизни и оценочного происходящего, обращен к подписчикам с позитивным и открытым посылом. Мне хочется, чтобы у людей, которые со мной общаются, было больше радости и устойчивости, надежды на лучшее, стремления все хорошее воплотить в реальности. Поэтому в интернете я стараюсь присутствовать той стороной своей жизни и личности, которая мотивирует людей к хорошему и радостному.

**— У такого рассудительного человека порой случаются эмоциональные кризисы?**

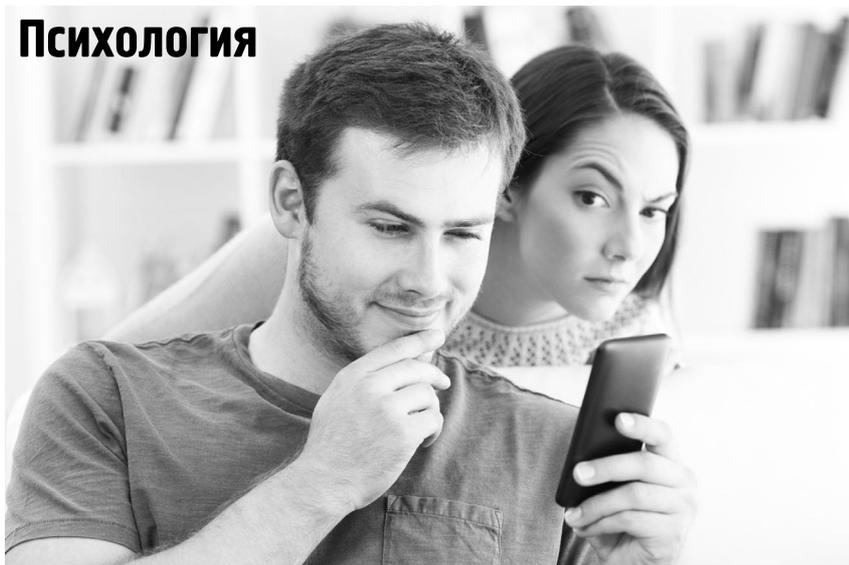
— Случаются, и еще как! Со всеми проблемами, и такого порядка в том числе, я вновь мчу к папе, моему гуру и семейному консультанту-психологу по совместительству (смеется). Мне очень близка такая его точка взгляда: «Ты реагируешь, взрываешься, теряешь нервную энергию, а надо отводить „эмоциональную волну“ и переводить себя в режим думания о причине произошедшего. Все, что происходит сейчас, уже случилось раньше, ищи пропущенную точку, где что-то уже сцепилось, но лишь сейчас тебя догнало и больно ударило». Получается, что эмоциональную реакцию, часто порождающую кризисное состояние, надо научиться переводить в режим мысли, исследующей происшедшее. В конце концов учишься думать о жизненных смыслах и понимать происходящее, а не бесконечно «пылить» эмоциями и страдать.

**— Тогда противоположный вопрос: в какие моменты вы абсолютно счастливы?**

— Покой и счастье в моей душе, когда в семье все в мире и согласии, когда мы вместе с детьми что-то интересное делаем и играем, когда я их зацеловываю, и они визжат от удовольствия. Вообще идея радоваться каждому мгновению данной тебе жизни прекрасна! Но даже при очень позитивном настрое на эту волну не свернуть с ее скользящей поверхности сложно! А так хочется полета и быть счастливой! Как у Евгения Евтушенко: «В счастье есть порой такая тупость. Счастье смотрит пусто и легко».



С мужем



# МОЙ МУЖ И ЕГО БЫВШИЕ

**Начиная отношения, мы забываем о том, что у партнера есть прошлое. Но однажды столкнуться с призраками его бывших пассий все же приходится.**

**К**ак бы хотелось, чтобы мужчина был словно чистый лист! Но нет, у него за плечами могут быть прошлые отношения, браки и даже дети. Чем весомее груз, тем сложнее выстроить гармоничный союз. Впрочем, многое в этом вопросе зависит от женщины.

### НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Психологи утверждают: нередко за ревностью по отношению к бывшим пассиям скрывается неуверенность в себе. Женщина начинает задумываться: «Вдруг он любил ее больше, чем меня сейчас?», «В чем она лучше меня?», «Что, если он начнет сомневаться в своем выборе?»

Все это прямо указывает на то, что человек не уверен в себе. Ревнивицу терзают страхи и опасения, подстрекаемые желанием стать единственной и неповторимой для конкретного мужчины. В итоге ссоры, недопонимание, разлад в отношениях...

А ведь всего этого можно было избежать, осознав, что здесь и сейчас этот мужчина уже сделал свой выбор. Да, у него есть прошлое, но это как закрытая книга, открывать которую вновь уже не хочется. Теперь в его жизни новый томик, новая женщина. Он ее за что-то выбрал, она его чем-то зацепила.

Не стоит тратить силы на борьбу с ревностью, куда продуктивнее будет пустить энергию на самоанализ и работу с подсознанием. Имея рядом женщину, влюбленную в себя, с искрящимися глазами, интересной жизнью и высокой самооценкой, партнер никогда не будет оглядываться назад.

### А СТОИТ ЛИ РЕВНОВАТЬ?

Порой ревность к бывшим абсолютно беспочвенна. Психологи призывают: если в ваших отношениях присутствуют следующие четыре пункта, переживать точно не стоит.

Адекватное отношение к бывшей. Вы можете заговорить об экс-возлюбленной партнеру, но он даже не изменится в лице. А все потому, что единственное чувство, которое она у него вызывает, - это равнодушие.

Насыщенная личная жизнь. Если ваша интимная жизнь на высоте, повода для беспокойства нет. Для мужчины это весьма важный пункт. Найдя женщину, с которой он испытывает настоящую духовную и физическую близость, он точно не захочет смотреть на других.

Откровенность. Отсутствие тайн у партнеров - отличный показатель. На телефонах у возлюбленного нет паролей, и он не уходит в другую комнату во время разговора? Это прекрасно!

Никаких сравнений. Нередко мужчины совершают серьезную ошибку, сравнивая свою нынешнюю пассию с предыдущими. «А вот у Иры такая пицца всегда получалась...» Если это не ваш случай,

значит, можно считать, что мужчину все устраивает в союзе и он как минимум, вас уважает.

### «МЫ С НЕЙ ПРОСТО ДРУЗЬЯ!»

Как быть, если любимый при упоминании бывшей произносит загадочную фразу «Мы с ней просто друзья»? Конечно, можно махнуть на это рукой и предоставить ему право дружить, с кем пожелает. Однако психологи считают, что в подобной ситуации как раз можно и нужно расставить все точки над «i».

Друзья - это близкие друг другу люди. Они делятся сокровенным, видятся, общаются, имеют общие воспоминания и переживания. Тот факт, что таким приближенным для мужчины человеком является его бывшая любовь, не слишком приятен.

В этом случае стоит задать себе вопрос: почему таким же другом для любимого не можете стать вы сами? Ведь куда логичнее переживаниями и радостями делиться с вами... Но, прежде чем предъявлять претензии, проведите собственный анализ. Не поменялось ли что-то в отношениях в последнее время? Что вы как женщина можете сделать для того, чтобы отношения стали теплее?

### ПРИНЯТЬ ЕГО ПРОШЛОЕ

Один из самых непростых сценариев - когда у мужчины, которого вы выбрали, есть не только бывшая женщина, но и дети от нее. Их нельзя отодвинуть, а ревность к ним бессмысленна. Если поставить перед мужчиной ультиматум «я или дети», велика вероятность, что он выберет детей. И будет прав.

Иногда кажется, что любые третьи лица могут помешать отношениям. Однако порой, потребовав исключить их, вы рискуете потерять любимого. В конце концов, те же дети - продолжение не только женщины, но и мужчины. Это его родная кровь, его будущее.

Если женщине дорог партнер, ревность к его прошлой жизни лучше проработать. Это пойдет только на пользу. Видя, как достойно любимая реагирует на его бывшую пассию, мужчина задумается над тем, насколько она мудра и воспитанна. А заметив, с какой теплотой и нежностью относится к его детям, поймет, что всю жизнь такую искал.

### «БЫВШАЯ ЛЕЗЕТ В НАШИ ОТНОШЕНИЯ!»

**Отстаивать границы своей семьи стоит только в одном случае - если их нарушают. Вот тогда имеет смысл показать коготки! Однако и здесь стоит помнить об адекватности. Лучше всего, если на место экс-возлюбленную поставит сам мужчина. Ваша задача - лишь сообщить ему о своем дискомфорте. «Меня задевает факт, что твоя бывшая то и дело фигурирует в наших отношениях. Не мог бы ты с этим что-нибудь сделать?» Теперь задача партнера, как настоящего героя, спасти вас.**

# НАСИЛЬНО МИЛ НЕ БУДЕШЬ...

**Принято считать, что мамы любят своих детей одинаково. Однако это на словах, а на деле... Наличие любимчика в семье способно сильно изменить жизнь остальных детей. И далеко не в лучшую сторону.**

**В**от уже несколько лет, как я мама троих детей. Смотрю на них и не понимаю, как можно выделить кого-то одного и забыть про остальных? А вот моя собственная мама смогла...

Первые семь лет своей жизни я воспитывалась как принцесса. Меня любили и баловали. Наивная, я думала, что так будет всегда. Но потом на свет появился Миша. Брат родился недоношенным, маловесным, с патологией сердца. Маму я не видела несколько месяцев - она была сначала в роддоме, потом не вылезла из детской больницы. А когда она впервые переступила порог нашей квартиры с голубым свертком в руках, я не смогла сдержать слез. Будто чувствовала, что с этого момента моя жизнь изменится.

Мишка рос, а я с каждым годом все больше превращалась в его обслуживающий персонал. «Даша, покорми брата», «Даша, убери Мишины игрушки, он все разбросал», «Почему ты не играешь с братом?» Я даже не помню, было ли у меня вообще личное время. Однажды я попросила маму отпустить меня к подружке, а она в ответ: «Ты что? А как же Миша? Он хотел с тобой поиграть! Хочешь променять родного брата на чужую девочку?»

Надо ли говорить, что годам к десяти я Мишу буквально ненавидела? Ему доставались лучшие игрушки, вкусные сладости, самая красивая одежда. Мама приходила домой с покупками и первым делом давала попробовать что-нибудь вкусненькое сыну и только потом мне. Исподтишка, каюсь, я иногда щипала или толкала Мишку. Сейчас понимаю, что так проявлялись мои ревность и обида. Что делать с ними - я не знала.

Когда Миша пошел в школу, помогала с уроками ему тоже я. А если какое-нибудь решение оказывалось неверным, то еще и получала взбучку от матери. «Зачем ты Мишу позоришь перед всем классом?» - кричала она после того, как учительница по математике вклеила ему тройку за домашнюю работу.

Я все ждала: ну когда же Миша вырастет и перестанет быть тем маленьким болезненным мальчиком,

которого все жалеют? Но время шло, а ничего не менялось. Он поступил в институт - платно, конечно же, потому что к тому времени он привык сидеть на шее у мамы и ждать, когда она решит за него все вопросы. К слову, я училась бесплатно, с повышенной стипендией, но меня никто даже не похвалил. Это считалось само собой разумеющимся. Если бы я не поступила в институт сама, то вообще бы осталась без высшего образования. Не думаю, что мою учебу родители стали бы оплачивать - тогда бы не хватило на обучение обожаемому Мишеньке.

Но самое интересное началось потом, когда и я, и Миша выросли. Казалось бы, вот тут-то брату и стоило бы показать мужской характер и выбиться в люди. Но нет... Первые три года после получения диплома он не работал вообще. Потом умудрился устроиться в какое-то кафе, раскуривал кальяны для посетителей. Я тем временем заочно получила второе высшее, нашла себе хорошее место и двинулась по карьерной лестнице. Но что, как вы думаете, я слышала каждый раз на семейных посиделках? Правильно, тосты в честь моего брата! «Какой Миша у нас талантливый!», «Как он обходительно общается с клиентами - все от него в восторге», «Какие у него золотые руки». Однажды я не выдержала и вставила свои пять копеек: «Талантливый в раскуривании кальянов?» Мама после этого не разговаривала со мной месяц.

Честно говоря, с годами я все меньше становилась привязана к семье. Это Миша как несмышленный теленок не мог покинуть стойло, я же обзавелась собственными родными людьми. Вышла замуж родила друг за другом троих детей. Признаюсь, было сложно, но помогала мама. В какой-то момент мне

показалось, что внуки растопили ее холодное сердце.

Но все изменилось после того, как Миша тоже умудрился стать отцом. В итоге и сына, и невестку, и младенца она поселила в собственной квартире. Как можно догадаться, про моих детей тут же забыли.

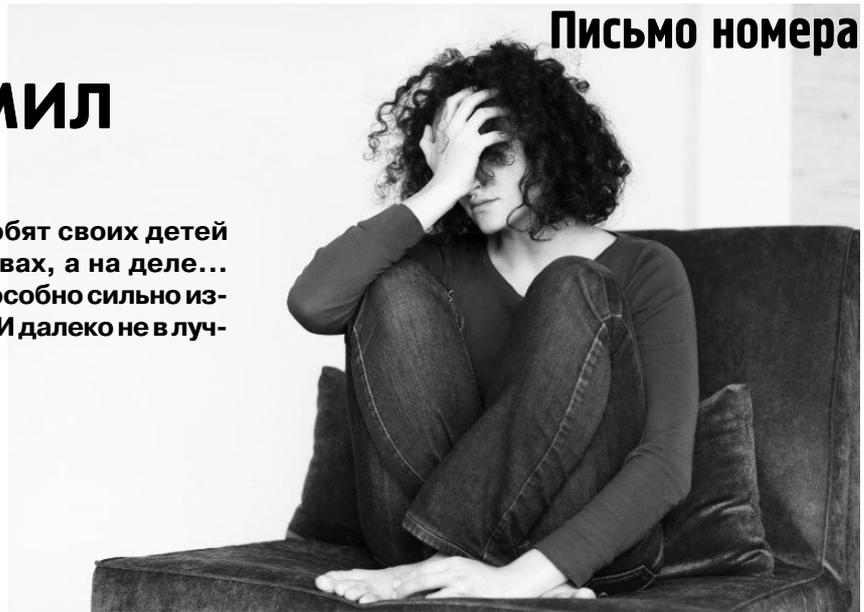
У Миши родился мальчик. Как и он сам когда-то, болезненный, проблемный. Не подумайте, что я плохо относилась к племяннику, но мне было обидно за своих детей. Им перестали дарить подарки, а главное - звонить и спрашивать, как дела, звать в гости. У мамы теперь всегда была отговорка: «Они очень шумные, а Кириуше нужен покой. У него строгий режим».

Ладно, я пережила и это. Проработала с психологом, проговорила с подружками. Но последняя новость меня откровенно повергла в шок. Оказывается, по маминой инициативе я еще и осталась без наследства! Она проговорила об этом сама, сообщив Мише, что они с папой завещали квартиру целиком Мише. В тот момент я успела и покраснеть, и побледнеть, и покрыться пятнами.

Конечно, я потребовала от мамы объяснений. Мне нужно было узнать, почему так, я ведь тоже ее дочь! «Даша, понимаешь, ты справишься сама, ты сильная, а Миша - он у нас особый, ему поддержка нужна». Мне хотелось рвать и метать! А ничего, что он - мужчина, а я - хрупкая женщина? Ничего, что у меня семья и трое детей, а он даже не счел нужным сводить мать своего ребенка в загс?

А потом я успокоилась. Действительно, я самостоятельная. Денег заработаю. Детей на ноги подниму. В конце концов, у меня муж есть. А мама... Как говорится, насильно мил не будешь.

*Дарья.*



**Звезда**

## **СЕРГЕЙ ГАРМАШ** **Мужчина с характером**

**После выхода на экраны фильма «Чебурашка» Сергей Гармаш переживает новый виток своей популярности. Теперь он «тот самый Гена» - так актера окликают на улице, величают дети и взрослые. А он и не против!**

**Г**оворим о Гармаше и тут же представляем серьезного, принципиального, справедливого и прямолинейного мужчину, на которого точно можно положиться. Так выглядят его герои, таков он сам в реальной жизни. Трудно представить, но в детстве этот мальчишка задавал всем жару, а отец только и успевал доставать ремень.

### **ПОЙДУ В МОРЯКИ!**

«Хулиган» - так и в глаза, и за глаза называли сорванца Гармаша. Его несколько раз исключали из школы, каждый раз приговаривая: «Когда же ты справишься?..» А исправляться он не собирался! Учился неплохо, особенно любил гуманитарные предметы, но с дисциплиной мучился - она изрядно хромала. Еле дотянув до восьмого класса, мальчик решил поменять школу на колледж. Благо к тому времени он точно знал, кем хочет стать - моряком. А, может, даже капитаном корабля!

Юноша с удовольствием ходил на секцию по парусному спорту, а для дальнейшей учебы присмотрел мореходное училище. Мама забот-

ливо предложила ему полистать справочник абитуриента. Гармаш принялся разыскивать в нем мореходку и наткнулся на... Днепропетровское театральное училище. «Может, мне в артисты пойти?» - в шутку спросил он.

Надо сказать, с театром и сценой Гармаш был к тому моменту вообще не знаком. Лишь однажды искусство поразило его до глубины души. Это случилось, когда мальчику было десять лет, и он увидел на экране фильм «Без вины виноватые». Его впечатлила не только



**«Ворошиловский стрелок»  
(1999)**

игра Владимира Дужникова и Аллы Тарасовой, но и сама рассказанная в картине история - о матери и ее потерянном сыне.

Однако на этом познания в кино закончились. Поэтому предложение «пойти в артисты» было сказано в шутку. Сережа сразу же забыл об этом и отправился на очередные соревнования по парусному спорту. А мама запомнила. Взяла к сведению и начала действовать.

### **В ТЕАТР - ПО СЧАСТЛИВОЙ СЛУЧАЙНОСТИ**

Сережина мама решила подать документы в Днепропетровское театральное училище за сына. Комиссия, конечно, воспротивилась - как это «за сына»! Но, видимо, женщина была убедительна. Пришлось сделать исключение. Когда Сережа вернулся с соревнований, ему сообщили, что впереди экзамен для поступления в театральный. Вот уж он удивился!

Только в день испытаний Гармаш узнал, что нужно представить на суд комиссии чтение наизусть отрывка из какого-либо произведения. Все, что он смог вспомнить, - школьную басню Крылова. Молодого человека выслушали, но предупредили: если в следующий раз подготовка будет также хромать, в училище он не поступит. Сергей все понял и начал готовить отрывки из Чехова.

Гармаш признавался: в первые годы обучения он никак не мог «распробовать» свою будущую профессию. А вникать и втягиваться начал только тогда, когда началась практика. Студенты ставили собственные сценки, начали выступать на сцене. И только к четвертому курсу молодой человек понял, что, кажется, он не зря остановился на театральном.

В те времена работать после учебы отправляли по распределению, и Гармашу досталась «путевка» в Херсонский театр кукол. Это было логично: будущий актер получил диплом «артиста театра кукол».

С первых дней работать пришлось чуть ли не в спартанских условиях. В спектакль Сергея вводили буквально за два дня, подготовка декораций, сценарий и сами куклы тоже были на артистах. Тем более как таковой сцены не имелось - театр постоянно гастролировал: по колхозам, пансионатам, пионерским лагерям

Гармашу приходилось играть по 3-4 спектакля в день, но даже такая загрузка не давала повода разочароваться. Это время оказалось пронизано необъяснимой романтикой - все ребята были молодыми, талантливыми, увлеченными своим делом. Прервать столь интересный опыт пришлось из-за

призыва в армию. Два года службы - а после демобилизации Гармаш вновь задумался об актерстве.

### СЛОМАЛ НОГУ - И ЖЕНИЛСЯ!

Актер понимал: чтобы добиться успеха, надо ехать в Москву. Почему-то он не сомневался в том, что столица встретит его с распростертыми объятиями. Подал документы в Щепкинское училище и... провалился.

В расстроенных чувствах молодой человек два дня бродил по московским улочкам, раздумывая - уехать или остаться. В конце концов, решил не сдаваться и подал документы еще в три столичных вуза. В итоге прошел отборы во все сразу - и в Щукинское училище, и в ГИТИС, и в Школу-студию МХАТ.

Окончательный выбор остановил на последнем. Здесь же он встретил свою первую и единственную любовь. Инна Тимофеева была его однокурсницей, но при этом оказалась младше на пять лет. Слегка наивная, открытая, она резко отличалась от повидавшего многое Сергея.

Девушка поначалу даже его побаивалась. Тем более что в училище о Сергее ходили разные слухи. А вот Гармашу Инна понравилась сразу. Два года он потратил на ухаживания за неприступной красавицей, прежде чем ее сердце оттаяло. Впрочем, помог случай. Вместе с приятелями Гармаш попал в потасовку в одном из столичных ресторанов. В результате молодой человек сломал ногу и оказался прикован к постели. Инна взяла над ним шефство - друг все-таки, жалко. Период восстановления продлился три месяца: Сергей ходил на костылях. Инна, конечно, ему помогла, и сама не заметила, как влюбилась.

Свадьбу сыграли в родном для Гармаша Херсоне. Правда, сам жених умудрился опоздать на собственное торжество на несколько часов. Еле удалось уговорить работницу ЗАГСа все же провести мероприятие.

После окончания учебы Сергей пытался найти место в одном из московских театров, но, на удивление,



«Отряд» (1984)

его никто не брал. Артист уже все-ррез задумывался отправиться с семьей в Ленинград, как внезапно пришло предложение из театра «Современник». На показе присутствовали Галина Волчек, Валентин Гафт, Игорь Кваша. Все они для Гармаша казались небожителями. Неудивительно, что актер волновался. «Что еще у вас есть?» - спросил кто-то из комиссии. У Сергея в запасе имелся монолог, но обычно монологи не слушали. А тут вдруг согласились! Что это было, если не удача? В итоге артиста взяли в труппу.

### ДВАЖДЫ ПАПА

В «Современник» удалось пристроить и супругу Гармаша. Сначала Инну хотели отправить по распределению в Норильск, но муж взялся за дело основательно. Так семья окончательно закрепилась в Москве.

С тех пор удача шла рука об руку с актером. Помимо театральных ролей вскоре ему стали доставаться и киноперсонажи. Первым из режиссеров Гармаш заметил Алексея Симонов, который увидел Сергея в одном из спектаклей. Роль у артиста была второстепенной, проходной, да и загримирован он был так, что не сразу узнаешь. И все же что-то Симонова тронуло!

Он как раз готовился к съемкам фильма «Отряд» и проводил пробы. Режиссер пригласил Гармаша работать вместе.

После дебютной роли актер стал буквально нарасхват. Предложения сниматься сыпались как из рога изобилия. Гармаш радовался востребованности - тем более ему нужно было кормить семью. В 1988 году у супругов родилась дочка Дарья.

Когда девочка была маленькая, Инне и Сергею приходилось работать по очереди и договариваться с руководством театра, чтобы их разносили по спектаклям. Сидеть с девочкой было некому - ни бабушек, ни дедушек рядом. Поначалу, чтобы заработать, Сергей соглашался на все предложения подряд. Потом поменял стратегию и стал работать у действительно интересных ему режиссеров. В его копилке фильмы Сергея Бодрова, Станислава Говорухина, Никиты Михалкова, Валерия Тодоровского, Тимура Бекмамбетова. По-настоящему популярным актер стал после выхода на экраны сериала «Каменская», где он вместе с героиней Елены Яковлевой расследовал преступления. Были и полнометражные фильмы: «Ворошиловский стрелок», «Охота на пиранию», «72 метра», «Обитаемый остров».

Занятость на съемках не мешала Гармашу воспитывать дочь, но



Вечно занятого Гармаша родные видят нечасто, но сам он считает семью своим главным приоритетом. На фото: с женой Инной и сыном Иваном

втайне он продолжал мечтать о сыне. Тем временем Даша подходила к своему совершеннолетию, поступила во ВГИК, чтобы стать продюсером. Новость о том, что супруга Инна беременна, стала неожиданностью. А когда врачи объявили о том, что женщина ждет мальчика, радости актера не было предела.

Сын Иван родился, когда Сергею Гармашу исполнилось почти пятьдесят лет. Это был глоток свежего воздуха. Пополнение в семье сделало отношения между супругами еще крепче. Ранее журналисты не раз судачили о том, что в паре есть разногласия. Бывали случаи, когда актера замечали в компании женщин, но он ни разу не комментировал происходящее, продолжая твердить о том, что семья - главное в его жизни.

### СНАЧАЛА ГЕНА, ПОТОМ ВОДЯНОЙ

В 2020 году актер многих удивил своим заявлением: Гармаш сообщил, что уходит из театра «Современник», которому отдал 36 лет своей жизни. После смерти режиссера Галины Волчек, - а именно она была душой этого театра, - обстановка в труппе изменилась.

С тех пор он активно играет в антрепризе и снимается. Одна из последних удачных его работ - фильм «Чебурашка». Он вышел в начале 2023 года и побил все рекорды, став самым кассовым в истории российского кино. Гармашу досталась роль Гены - того самого крокодила.

Теперь Сергей Леонидович не может спокойно пройти по улице. Сам актер отшучивается: «У меня появился новый электорат - дети!» Юные зрители беззастенчиво называют его «крокодилом» и благодарят за персонажа. Сергею Гармашу он тоже нравится: «Получить такую роль в 60 лет - настоящее счастье!»

Уже в следующем году актер появится в экранизации русской народной сказки «Летучий корабль», где сыграет Водяного. Интересно, как станут называть его юные зрители после выхода нового фильма?..



## Как я похудела

Иногда стоит лишь слегка уменьшить суточный калораж, и килограммы начинают таять на глазах. Как это сделать без вреда для здоровья и привычного образа жизни?

# МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ! Как изменить рацион?

**К**огда речь заходит о сокращении привычного рациона, многие испытывают тревогу. Неужели придется морить себя голодом? Существует немало способов просто и почти незаметно снизить калорийность рациона на 500 ккал.

### ИЗМЕНИТЕ ПРОЦЕДУРУ ТРАПЕЗЫ

По статистике, большинство современных людей не концентрируется на еде во время приема пищи. Мы завтракаем на бегу, обедаем, глядя в экран телефона, а ужинаем перед телевизором. Все это увеличивает количество съедаемой пищи и, соответственно, вес.

Попробуйте есть более осознанно. Так, если вы откажитесь от гаджетов во время приема пищи, то съедите в среднем на 288 ккал меньше. А если будете есть медленно, прожевывая каждый кусочек по 30-40 раз, то оставите в тарелке еще 300 «лишних» калорий, так как чувство насыщения придет быстрее.

**Приучите себя мыслить маленькими порциями. Если хочется сладкого, съешьте одну плитку шоколада, а не четыре, выбирайте маленький объем напитков в кафе.**

• **Попробуйте время от времени откладывать ложку или вилку во время приема пищи. Это поможет вам замедлиться.**

### УБЕРИТЕ ЛИШНЕЕ

Только подумайте: стаканчик капучино на обычном молоке без сахара содержит более 100 ккал, большой латте - 150 ккал, а вот эспрессо - 7. Калорийность куриной грудки - около 130 ккал на 100 г, а в таком же количестве колбасы может находиться от 220 до 460 ккал. Также калорийность блюдам добавляют соусы и заправки. Например, одна порция майонеза содержит 45-60 ккал, а порция кетчупа - 30 ккал. Один ломтик белого хлеба за обедом добавляет 70 ккал, а два кубика сахара увеличивают калорийность чая на 30 ккал. Посчитайте, сколько лишнего вы ежедневно съедаете, и подумайте, как можно отказаться от этого.

### ЕШЬТЕ ДОМА

Ученые провели исследование и выяснили, что люди, которые питаются домашней едой, съедают на 140 ккал меньше за один прием пищи и примерно на 500 ккал меньше за весь день. Это происходит потому, что дома мы самостоятельно регулируем размер порции и состав

блюда, в то время как ресторанный пища или еда на вынос часто содержит большое количество жиров, добавленных сахаров и других вредных для фигуры ингредиентов.

Если вы по каким-либо причинам не можете отказаться от бизнес-ланча в ресторане, попробуйте съесть половину блюда, а вторую часть попросите упаковать с собой. Также начинайте трапезу с сытного белкового блюда - например, с нежирного мяса, яиц или рыбы. Вероятность, что после такого приема пищи вы откажетесь от десерта, гораздо выше.

### ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ ПЕРЕКУС

Нередко во время прогулки в парке или похода в кино мы срываемся и позволяем себе чипсы, мороженое, попкорн. Чтобы такого не происходило, стоит всегда иметь с собой полезный перекус - яблочные чипсы, фрукты, палочки моркови и сельдерея, низкокалорийные батончики без сахара, питьевой йогурт.

### БОЛЬШЕ САЛАТОВ И ОВОЩЕЙ

Ученые Penn State University провели эксперимент. Участниц с лишним весом разделили на две группы, одна из которых прослушала лекции о снижении веса, а вторая - нет. Женщинам предлагали тарелки с различным набором продуктов и калорийностью. Независимо от того, какая калорийность была у блюда, испытуемые из обеих групп съедали все, что было в тарелке.

Ученые пришли к выводу, что человек привыкает к объему порции, а не к калорийности продуктов. Таким образом, если заменить часть привычного рациона низкокалорийными овощами и зеленью, можно существенно снизить количество калорий.

### НЕ ПОМЕШАЕТ ТРЕНИРОВКА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ

Исследование японских ученых показало, что спортивная разминка утром помогает в течение дня сжечь на 280 ккал больше, чем обычно. Для этой цели лучше всего подойдут динамичные виды спорта - например, бег или скандинавская ходьба. А если вы еще и откажитесь от приема пищи после 18:00, то получите дополнительно минус 240 ккал.

### ВАС СПАСЕТ

#### МАЛЕНЬКАЯ ПОСУДА!

**Когда мы видим большую тарелку, наполненную наполовину, мозг воспринимает это как половину порции. Но если то же самое количество еды поместить в маленькую посуду, которую оно заполнит полностью, это будет выглядеть целой порцией. Таким образом, можно значительно урезать суточный калораж.**

# Ваш любимый сканворд

													Добрыня Никитич
Крайнее усердие		Мачало	Ей Вакула привез черевички		Разрезают при открытии выставки	"Белая лошадь" в бутылке		Отец Федор украл у Кисы		...и Харрибда	"Ландыш серебристый", актер		Кража мотоцикла
Предприятие связи		Прическа запорожца	Электронный стенд		Шерстяные... на ногах					Запряжка коней парами			
						Приятель							
Ловелас Дон...					С уязвимой пятой					Бегемот у Булгакова			
Бьерн Ульвеус (группа)													
Диффамация	Награда в Лиге чемпионов	Общезнание при семинарии			Сербский хоровод					Летние брюки 80-х годов	Мускулы живота		Речная рыба
	Благородный олень		Тутовое дерево							Стягивает хомут	Транспорт Бабы-Яги		...Божьей Матери
										Зарплата без премии	Кабы, ежели		
	"Букет" из колокольев												
					Физик Макс...	Бык на хозяйстве	"Кожа" по-гречески			Борьба толстяков			
	Чиновник-жадина	Турист в космосе		Много работы						Бахвальство	...Цзэдун		Показное приличие
									Флот "Непобедимая..."				
	Задает темп		Взятка с оборота (разг.)	...Кардинале, актриса								925-я на серебре	Хищница в аквариуме
	Верх мачты				Плохие слова	Клятва монаха	Сантиметры высоты	Ток-шоу с Нагиевым	Вулкан Ключевская...				
				"Кому на Руси жить..."							Стиль группы "Ленинград"		
	Элемент в аммиаке	Распутать... ниток								Вслед за прямой			
					Сторож в лесу							Сверло	
	Детская забава	Переводной вексель											
										Молох, дракон			



1

Манипулятор

# СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Однажды любая семья может оказаться на грани развода. Но как сложно сделать решающий шаг, когда за плечами годы брака и дети... Так может, торопиться не стоит?



**Л**ариса сидела в темной кухне и беззвучно плакала. На часах было давно за полночь, а в душе - пустота. Могла ли она подумать, что спустя девятнадцать лет брака окажется у разбитого корыта?

## А ЧУВСТВА-ТО УГАСЛИ...

Вновь и вновь женщина воскрешала в памяти счастливые моменты супружеской жизни. Вот они с Виталиком знакомятся на танцах в родном селе. Вот он делает ей предложение, неуклюже вручая букет сорванных с клумбы астр. А вот уже после свадьбы везет в город - тогда еще никто не мог гарантировать, что жизнь в мегаполисе у семьи сложится. Рождение первого сына Максика, второй дочери Кати, появление в семье добродушного лабрадора Севы - картинки так и мелькали перед глазами.

Лариса не могла сказать точно, когда она почувствовала, что любовь куда-то ушла, испарилась. Может, тогда, когда Виталик стал пропускать семейные ужины или просить принести ему тарелку к телевизору, где шел очередной футбольный матч. А может, в тот момент, когда они перестали разговаривать, как раньше, обо всем на свете.

Муж обрюзг, отрастил пивной животик, стал забывать про семейные даты, больше не дарил цветов, а на годовщину свадьбы стал вручать то уют, то мультиварку. Тоже

неплохо, конечно, но разве ж это для души?

Лариса долго носила в себе непростое решение и, в конце концов, собралась с мыслями.

- Виталия, а не развестись ли нам? - спросила она у мужа как-то вечером, когда сын был у друга в гостях, а дочь в соседней комнате делала уроки.

Признаться честно, это была проверка. Где-то в глубине души Лариса надеялась, что супруг возмутится, примется ее отговаривать, может, даже начнет кричать. Но тот оставался совершенно невозмутимым. Помолчав, неожиданно сказал:

- Давай.

Той ночью Лариса спала плохо. Вернее, вообще не спала. Несколько раз порывалась встать, разбудить спящего мужа и спросить у него, почему все так вышло. Но в последний момент ложилась обратно.

Наутро, когда дети ушли в школу, а супруг торопливо собирался на работу, Лариса решила прощупать почву.

- Как думаешь, как рассказать детям?

Виталик сразу понял, о чем речь и резонно предложил:

- К чему их раньше времени расстраивать? Давай пока молчать и делать вид, что все идет, как прежде.

На том супруги и сошлись. В конце концов, четырнадцатилетний

Максим и двенадцатилетняя Катя были самым ценным приобретением в браке, а значит, о них стоило подумать в первую очередь.

## ПРОШЛОЕ В ФОТОГРАФИЯХ

Лариса собралась подать заявление на развод уже спустя пару дней после разговора. Знала, что из-за бюрократических проволочек дело наверняка растянется надолго. Так чего терять время?

Собирая в папку документы, женщина услышала, как открылась входная дверь. Точно - у Кати сегодня сокращенный день, должна прийти раньше!

- Мама, нам в школе дали задание. Нужно рассказать историю нашей семьи - как вы с папой познакомились, показать фотографии со свадьбы. Поможешь?

Лариса отложила документы в сторону. Она так давно не просматривала старый фотоальбом. Впрочем, почему бы не открыть его сейчас?

За разбором давно забытых снимков прошел не один час. Уже и сын пришел со школы, и Виталик вернулся с работы. Семья собралась в гостиной, как не делала уже давно. На большом столе разложили фотографии. На компьютере рядом Катя набирала воспоминания родителей. Возвращаясь к некоторым моментам, отец и мать спорили, кто первым признался в чувствах и разбирались, куда на торжестве подевалась фата невесты.

Разговоры плавно перетекли в ужин, который впервые за долгое время домочадцы провели вместе.

- А помнишь, какие шикарные у тебя были усы? - с улыбкой спросила Лариса у мужа.

- Вспомни свою шевелюру! Да ты же с ней еле в дверь проходила! - не унимался Виталий.

Катя попросила захватить несколько фотографий в школу, чтобы показать на уроке. Родители были не против.

- Знаете, а ведь у нас в классе не так много детей, которые воспитываются в полной семье, - грустно сказала вдруг девочка. - Как здорово, что мы живем все вместе!

Лариса и Виталий переглянулись. Сказать на это было нечего.

### НЕУЖЕЛИ ПОСЛЕДНЯЯ ГОДОВЩИНА?

Прошла неделя, потом вторая. Изредка супруги бросали друг на друга многозначительные взгляды, как бы спрашивая: ну, и что делать дальше? Принятое решение никак не укладывалось в голове. Лариса убеждала себя: «Нужно еще немного подождать...»

Однажды вечером семья собралась за столом. Была пятница. Максим спросил:

- Какие у нас планы на завтра? Пойдем в ресторан или дома стол накроем?

Лариса задумалась. Неужели какой-то праздник?

- Ну вы даете! У вас же завтра годовщина свадьбы - двадцать лет, между прочим! Нам бабушка сказала.

Точно! И как только она могла забыть? Видимо, глава семейства тоже не помнил о дате - у него на лице явно было написано, что ни очередной уют, ни мультиварка еще не куплены. Лариса пыталась быстро сообразить, как отменить торжество. В самом деле, нужно ли отмечать круглую дату, когда семья

на грани развода?

Вечером, когда дети улеглись спать, состоялся семейный совет. Виталий выглядел растерянно.

- Думаешь, сообщить всем завтра? А вдруг маме станет плохо? Ты же знаешь, у нее давление, сердце...

Легли далеко за полночь, решив, что годовщина - не лучшее время для трагических признаний. А на следующее утро пригласили семью, друзей и родственников в кафе.

Собравшись за столом, родные вновь и вновь нахваливали крепкий союз. Еще больше твердили о том, что за двадцать лет брака супруги умудрились не растерять нежность и тепло в отношениях. Виталик на этих словах смущенно крикнул.

Но по-настоящему смутиться пришлось тогда, когда соседка Наталья, которая оказалась на празднике совершенно случайно, вдруг воскликнула:

- Горько!

Супруги растерялись. Что, неужели целоваться? Они и сами уже не помнили, когда последний раз касались губ друг друга.

- Лариса, на нас все смотрят, - прошипел Виталик и притянул жену к себе. Пришлось украсить праздник поцелуем.

### УЗНАТЬ ДРУГ ДРУГА ЗАНОВО

Когда торжество было окончено, и семья оказалась дома, супруги догадались заглянуть в конверт, который вручила им в качестве подарка мать Ларисы. А в нем - путевка на три дня в их любимый пансионат. Сколько лет они там не были? Три? Пять? Внизу красовалась подпись: «Детей беру на себя!» Да уж, старшее поколение смогло удивить.

Лариса с Виталиком долго обсуждали, как бы увильнуть от так некстати полученного подарка. Но видя, как воодушевились перспективе остаться на попечении бабуш-

ки дети, не смогли им ничего сказать.

Небольшая сумка с вещами была собрана, отпрыски проинструктированы. В ближайшие выходные муж с женой отправились на отдых. Ехать до площадки было пару часов. Виталик, как в старые добрые времена, включил радио погромче и стал подпевать хитам. Лариса не отставала.

Женщина переживала, как пройдут эти несколько дней. Не сидеть же им все время по разным комнатам! Придется общаться, что-то говорить друг другу.

Муж, который, казалось, был изучен вдоль и поперек, на отдыхе будто открылся с новой стороны. Лариса вспомнила, что Виталик отлично готовит, прекрасно рассказывает байки, а еще, как и она, любит долгие прогулки на природе и умеет молчать, когда это необходимо.

По вечерам они смотрели старенький телевизор, а утром отправлялись исследовать местность. Три дня пролетели незаметно, а перед отъездом они и вовсе заснули под одним одеялом.

- Выгляните отдохнувшими! - встретила свекровь супругов, когда те вернулись в город. Лариса и Виталик переглянулись. Что тут скажешь?

- Так-то лучше, - вынес свой вердикт Максим, глядя, как отец чуть приобнимает маму. - А то мы уж думали, вы разводитесь собрались!

Лариса испуганно взглянула на мужа. Тем вечером между супругами состоялся разговор. Смущенные, они стали рассуждать, как быть дальше.

- Чего зря расстраивать молодёжь и стариков? - здраво рассудил Виталик. - Не будем посвящать их в свои планы. А там, глядишь, они и поменяются.

Лариса улыбнулась. Они не развелись ни через год, ни через два, ни через десять лет.

*Дарья.*

## ЗВЕЗДЫ НЕ СОШЛИСЬ

Помню, в студенческие годы, моя сестра решила устроиться на работу. Отправила резюме, ей перезвонили, пригласили на собеседование на должность секретаря в небольшую фирму. Она подготовилась, собеседование выдержала, заместителю директора понравилась. Ее взяли на эту должность, но сказали, что директор в командировке, вернется через неделю и подпишет все документы. Сестра не могла нарадоваться! Работа неплохая, зарплату обещали хорошую, коллектив - отличный, в общем, не работа - мечта! Но она

рано обрадовалась...

Через неделю директор вернулся и поинтересовался у нее, кто она по гороскопу. Сестра удивилась, но



ответила: «Весы». В тот же день выяснилось, что директор не будет подписывать документы, и в этой фирме она не останется. Заместитель директора, красный как рак, вернул ей чистую трудовую книжку и деньги за отработанную неделю, извинился тысячу раз и объяснил: «Понимаете, наш директор очень доверяет астрологам. И его персональный астролог сказала, что в этом месяце нельзя принимать на работу Весы, Деву и Козерога - это плохо скажется на бизнесе».

Вот так моя сестра не подошла этой фирме. По гороскопу.

*Евгения Ланская.*

## Наши дети

После рождения первенца все женщины в каком-то смысле сходят с ума. Но что с них взять? Ведь они еще не знают, что пеленки можно не гладить, ежедневные прогулки не обязательны, а мамин сон - самое ценное, что может быть.



# СО ВТОРЫМ РЕБЕНКОМ Я ТАК ДЕЛАТЬ НЕ БУДУ!

## Быстрее, выше, сильнее!

Да простит меня мой первый сын Павлик, но я хотела вырастить из него гения, не меньше. Иначе как объяснить то, что уже в трехлетнем возрасте я пыталась читать ему классику вроде Шекспира и Лермонтова.

Помню, когда Паше не исполнилось и полугодика, я поставила цель отучить его от подгузников. Высаживала на горшок, мучая и себя, и ребенка. Определенных успехов я, конечно, достигла. Но когда рассказала о них знакомым мамочкам, они только у виска покрутили: «Зачем?!»

Мне хотелось, чтобы мой ребенок был лучше остальных, умнее, активнее. Паша с ранних лет смотрел мультики на английском, занимался по развивающим книжкам, ходил на все возможные и невозможные секции. С пяти лет я учила его читать. Добилась, правда, обратного. Ровно до школы он

так и не прочел ни одной книги - так ребенок выразил свой законный протест против навязанного сценария его развития.

Сегодня Паша ничем не отличается от сверстников, хотя раньше мне казалось, что все мои вложения в сына должны поставить его на ступень выше остальных. К счастью, совсем в другой атмосфере растет мой второй ребенок. Вот уж от Софьи я совершенно ничего не требую! Подгузник я с нее не собираюсь снимать раньше времени - все равно однажды освоит горшок. И сядет, когда будет к этому готова, и ходить научится. Захочет - в 10 месяцев, захочет - после года. Какая разница?! Если ребенок здоров, он всему научится, что заложено природой. Все свое время. Жаль, с первенцем я эти вещи не понимала.

Елена.

## Главное - сон. Мамин!

Дочка в полгода не желала спать в своей кроватке! Что я только не делала! Купила ей кровать с маятником, включала белый шум, укачивала, ночью перекладывала ребенка. Все зря... Хорошо спала Маша только у меня под боком. Тог-



да-то мне и стоило понять, что надо отстать от младенца и позволить ему наслаждаться матерью, сколько захочет. Но нет, я не спала сама и не позволяла Машеньке. Мучились обе.

Мои страдания продолжались еще и днем. Вместо того чтобы прилечь с дочкой на дневной сон, я на это время планировала дела по дому. В итоге полноценно не спала ни днем, ни ночью. Если мне суждено будет стать мамой еще раз, сон станет первым, чем я себя обеспечу. Любими способами!

Анжелика П.

## Кому нужна эта стерильность?

А вы гладите детские пеленки? Когда у меня родился первый ребенок, я этими глупостями еще занималась. Бутылочки были простерилизованы, игрушки - ежедневно вымыты.

В чувство меня привел детский массажист. Он пришел к 10-месячному Левуку и внимательно выслушал мои жалобы на то, что ребенку скоро год, а он все еще не ползает. «А на пол вы его опускаете?» - спросил врач. На пол?! Там же микробы!

Вообще-то пол я мыла каждый день, но все равно он казался мне грязным. Пришлось закрыть на это глаза - специалист требовал, чтобы у ребенка было больше движения. Уже через неделю Левушка пополз. Спустя два года у меня родился еще один сын, а потом и третий, и с ними я уже игрушки не мою. Да что там... Соски просто ополаскиваю кипяченой водой. И ничего, никто не заболел.

Маргарита.

## Прогулка на балконе. Почему бы и нет?



Гулять на балконе? Если бы мне подобное предложили, когда у меня родилась первая дочка, я бы назвала это безответственностью. И в мороз, и при ветре я куталась в 10 одежек и шла с малышкой гулять. Дождик тоже не был помехой - можно ведь было постоять под козырьком.

Как хорошо, что с годами я стала мудрее. И теперь прогулка на балконе для меня идеальный вариант. Малыш спит, воздух и свежее, и чище, чем внизу, где машины (парка рядом нет). А я за это время и домашними делами могу заняться, и просто отдохнуть. Радионяня включена и всегда со мной, да и выглядываю часто в окно проверить.

В. Лебедева.

## КАК НАЙТИ ДУХОВНИКА?

Давно хочу найти духовника, к которому буду ходить на исповедь, доверять все свои помыслы. Пока не получается. Может, я что-то не так делаю?

**М. Рыльцева.**

В церковных кругах шутят: найти духовника не проще, чем спутника на всю жизнь. А может, и сложнее! Ведь батюшка, которому захочется раскрыть свою душу, должен быть совершенно особенным для конкретного человека. Одному нужен по-отцовски строгий священник, другому требуется мягкий и умеющий утешать.

Выбор духовника зачастую начинается с храма. Если в храме приятно находиться, чувствуется особая атмосфера, сразу хочется узнать, кто стоит во главе этого места. Нередко бывает иначе: храм вроде бы находится близко, и ходить удобно, но... не хочется.

Нередко духовных отцов люди находят для себя в глубинке, вдали от шумных городов и суеты. Но такие места надо поискать, возможно, поехать, поспрашивать. Кстати, нередко духовники находятся и по совету близкого человека.

Если долго не получается обрести духовного отца, можно помолиться, попросив Господа Бога помочь в этом. Также нельзя спешить. Духовник обязательно придет вовремя.

Найдя близкого по духу священника, необходимо спросить его: «Могу ли я быть вашим духовным чадом?»



## СИЛА ЦЕРКОВНОЙ СВЕЧИ

Приходя в церковь, мы зажигаем свечу около иконы. Какое значение имеет этот жест?

До XIX века храмы освещали свечами и лампадами, потому что электричества не было. В те времена свечи были необходимы. Многие христиане делали их дома, а затем приносили в храм, творя таким образом милостыню. С тех пор свечи обрели иное значение.

Сегодня они не требуются для освещения, но играют другую немаловажную роль. Чистота воска символизирует чистоту души христианина, который держит ее в своих руках. Его мягкость, податливость указывает на необходимость послушания Господу Богу, следования Его заповедям. А горение свечи говорит об очищении грешника огнем Божьей любви, который избавляет от страданий и болезней.

Однако при всей важности церковной свечи не стоит ставить ее выше молитвы. Молитва всегда главнее! Вот почему важно не только зажечь лампадку около иконы, но и помолиться.

Если человек хочет поставить свечу - за здоровье, упокой или любимому святому, которого почитает, -

лучше это сделать до начала службы. Когда служба началась, желательно не мешать верующим, передвигаясь по храму. Не успели? Дождитесь окончания службы.

Свечи ставят и дома, около домашнего иконостаса. Можно зажигать их при каждой молитве, или только по воскресным дням и в праздники, или просто тогда, когда душа и сердце пожелают. Совсем не обязательно, чтобы свеча догорала до конца за один раз. А вот огарочки лучше собрать и отнести в ближайший храм, выбрасывать их нельзя.

Много споров вызывает стоимость церковных свечей сегодня. Их покупка - дело каждого. К тому же нельзя забывать, что это добровольное пожертвование храму. Таким образом верующие могут внести посильную частицу своей помощи. При этом не имеет значения, поставит христианин дорогую свечу или дешевую, толстую или тонкую, оранжевую или красную. Куда важнее то, с какими мыслями он это делает, какой искренней молитвой сопроводит.

## МОЖНО ХОДИТЬ В ХРАМ, ТОЛЬКО КОГДА ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ?

Я в церкви оказываюсь несчастно - прихожу туда по желанию. Слышала, что это неверно и в этом вопросе важна регулярность. Так ли это?

**Инна Ш.**

Действительно, чаще всего люди приходят в храм Божий «по потребности» - если нагрянет недуг, появляются другие проблемы. Когда все

хорошо, про храм они забывают до худших времен. Правильно ли такое отношение? Ответ очевиден - нет.

Если человек посещает церковь только тогда, когда ему нужно, можно сказать, что он не чувствует потребности в Боге. В Библии подобное трактуется как «духовная смерть». К тому же, приходя в храм, верующий не

слушает Господа, а пытается выговориться сам.

Эпизодическое участие в церковной жизни возможно: это лучше, чем не ходить туда совсем. Однако служение Господу подразумевает регулярный путь. Не хочется, душа не лежит? Это другой разговор. Однако часто так проявляют себя наши страхи и сомнения.

## Проблема



### СВЕКРОВЬ ОБЪЯВИЛА ВОЙНУ!

**У меня тяжелые отношения со свекровью. Она постоянно предьявляет претензии, критикует меня, может сказать какую-нибудь гадость. Муж на моей стороне, но я вижу, что ему тяжело меж двух огней. Как быть?**

Свекровь пытается с вами воевать, потому что видит в вас соперницу. С одной стороны, это естественно: какая-то женщина пришла и увела ее родного сына. С другой, это совсем не рационально, ведь прямо указывает на проблему с сепарацией (отделением от сына) у этой женщины.

Ваша задача в данной ситуации - показать матери мужа, что вы с ней заодно, а не по разные стороны баррикад. Некоторым помогает откровенный разговор. Но если отношения слишком напряженные, можно демонстрировать свою позицию с помощью поступков.

Идите первой на контакт, позвоните свекрови по собственной инициативе, похвалите за заботу, найдите, за что сказать «спасибо». Она

должна понять, что вы не враг, а сообщница, и вместе вы можете гораздо больше.

Однако в некоторых случаях не помогает ничего. Тогда лучше отойти в сторону. Не вините себя за то, что ваши отношения со свекровью не складываются. В конце концов, общение - это всегда решение двух сторон.

Вы имеете право не общаться с родителями мужа, если это взаимодействие приносит вам стресс. В конце концов, ваша с супругом семья - это отдельная история.

Не пытайтесь переманить мужа на свою сторону и не оставляйте его в одиночестве посреди двух огней. Относитесь к его матери с уважением, но и про собственную ценность не забывайте. Вы у себя должны быть на первом месте!

*Наталья.*

### Бабушка выпивает, но хочет видеть внука

**Моя мама уже много лет увлекается алкоголем. Бросить пить она не смогла даже после рождения внука. Теперь она хочет общаться с ним, но я против: неизвестно, в каком состоянии она будет...**

*Ольга К.*

Полностью лишать бабушку и внука общения друг с другом не стоит. Однако в данной ситуации требуется установить правила для безопасного контакта ребенка с родственницей. Не чувствуйте себя неловко: вы как родитель имеете полное право ставить запреты или ограничения, если что-то негативно отражается на состоянии сына.

В первую очередь, новые правила следует озвучить вашей маме.

Объясните, что встречаться с внуком она сможет только будучи в трезвом состоянии. Как взрослый человек, она должна понять обоснованность такого требования. Быть может, оно станет для нее мотиватором для того, чтобы сократить потребление алкоголя. Если ситуация начнет налаживаться, количество времени, проведенное с бабушкой, можно увеличить.

### Муж растолстел...

#### Смотреть противно!

**За последний год супруг поправился на 20 кг. Да, были стрессы, из-за них переедал. Но меня теперь он даже перестал физически привлекать. Как бы ему, не обидев, дать понять, чтобы занялся собой?**

*Евгения.*

Судя по всему, ваш супруг сейчас переживает не самый простой период в жизни. Если набор веса связан со стрессами, в первую очередь, вы должны его поддержать. Благоприятная обстановка в семье поможет мужчине быстрее вернуться к прежней жизни и прежним формам, которые были утрачены.

Ваша проблема также понятна: в связи с приобретенной полнотой супруг уже не так радует взор. Однако предьявлять ему претензии напрямую не стоит. Это может вызвать негативный эмоциональный ответ, после чего мужчина закроется в себе.

Действуйте намеками. Например, вспомните, как вы несколько лет назад ездили в путешествие и купались в море - стройные, подтянутые. В случае вопроса в лоб от мужа «нравлюсь ли я тебе сейчас», не убеждайте его в том, что все хорошо. Скажите, что по-прежнему его любите, но, тем не менее, видите некоторые проблемы.

#### Интересный вопрос

### ПОЧЕМУ РАЗДРАЖАЮТ СУЕТЛИВЫЕ ДВИЖЕНИЯ?

**Человек все время мельтешит перед вами, размахивает руками, ходит по комнате туда-сюда. Если вас это раздражает, возможно, у вас мизокинезия - негативная реакция на повторяющиеся движения.**

В целом, практически любому человеку подобное не нравится, но некоторые реагируют крайне остро. Это может вызывать тревогу, страх или гнев. Проблема заключается в том, что мы служим зеркалом для чужого невроза. Наши нейроны, будучи весьма эмпатичными, начинают сопереживать тревожному состоянию другого. Это, в свою очередь, вгоняет в стресс уже нас самих.

Кстати, если суетливые движения совершает близкий человек, реакция обычно эмоциональнее. Ведь его чувства нам особенно важны, а потому мы их быстрее и качественнее считываем.

**П**ринято считать, что день рождения кого-то - это всегда хлопоты. Что надеть, какой подарок подарить, как поздравить, нужно ли подписывать открытку, а можно ли вообще не ходить в гости? Ситуация становится еще сложнее, если предстоит отмечать день рождения начальника. Один неверный шаг - и вы рискуете нарушить негласные правила корпоративной этики. Поэтому стоит заранее подготовиться к празднику.

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Если вы уже давно работаете в компании, то и без чужих советов знаете, как обычно проходят дни рождения в вашем коллективе. Но если вы устроились недавно или мероприятия ранее не проводились, стоит разведать обстановку.

Тем, кто работает в большой корпорации, будет проще. У них наверняка разработан подробный кодекс корпоративной этики. Найдите раздел «Корпоративные праздники и подарки» и внимательно изучите его. Там обычно можно найти информацию о дресс-коде, подарках и организации застолья. Наиболее дотошные компании даже специально прописывают, можно ли принести алкоголь.

В вашей фирме пока никто не озаботился таким подробным кодексом? Тогда лучше следовать общепринятым правилам офисного этикета.

### ФУРШЕТ ИЛИ ЗАСТОЛЬЕ?

Считается, что на работе не стоит устраивать пышных празднований, даже если речь идет о юбилее генерального директора. Оптимальным будет небольшой фуршет во время обеденного перерыва. Соответственно, нет никакой необходимости приходить на работу в вечернем платье и с праздничной укладкой. Можете надеть нарядную блузку, но не более того.

Если фуршет запланирован на вечер после рабочего дня, а вы никак не можете задержаться, то просто извинитесь, сослнитесь на неотложные дела и обязательно скажите, как вам жаль покинуть такую теплую компанию. Если для фуршета именинник собственноручно приготовил угощения и вообще явно немало времени провел на кухне, обязательно похвалите его кулинарные способности. Герою дня будет вдвойне приятно, если вы попросите поделиться рецептом.

Если вас что-то не устраивает в организации застолья, держите эту ценную информацию при себе. Не нужно во всеуслышание заявлять, что у вас аллергия на рыбу, поэтому пирог с палтусом вы есть не будете. Точно так же и с алкоголем.



## ПРАЗДНИК В ОФИСЕ Как провести?

**Празднование дня рождения на рабочем месте - отличный способ немного расслабиться и поближе познакомиться со своими коллегами. Но все хорошо в меру! А вот что именно - обсудим.**

Ваши высокие моральные устои вряд ли впечатлят коллег, поэтому если вы не пьете вино, то просто держите бокал во время тоста, наливая в него сок или воду.

### ЧТО ДАРИТЬ БУДЕМ?

Важный вопрос: скидываться на общий подарок или дарить что-то от себя? Здесь нужно полностью положиться на правила, принятые в коллективе. Если у вас, как в фильме «Служебный роман», принято сдавать деньги по любому праздничному поводу, то дальше можно не беспокоиться. Особенно странно будет выглядеть отдельный от коллектива подарок боссу. Репутация подхалима вам обеспечена!

Подарки обычно дарят до приглашения к столу. После того как все расселись по местам, это может быть просто неудобно. Если у вас большой коллектив и разные отделы готовят разные подарки, лучше не вручать его публично и не озвучивать, что именно вы дарите. Иначе может возникнуть неудобная ситуация, если выяснится, что другой отдел подарил более дешевую вещь или того хуже - подарки окажутся одинаковыми.

Хорошим тоном будет приложить к подарку открытку. Только не берите варианты с готовыми поздравлениями.

Ваши высокие моральные устои вряд ли впечатлят коллег, поэтому если вы не пьете вино, то просто держите бокал во время тоста, наливая в него сок или воду.

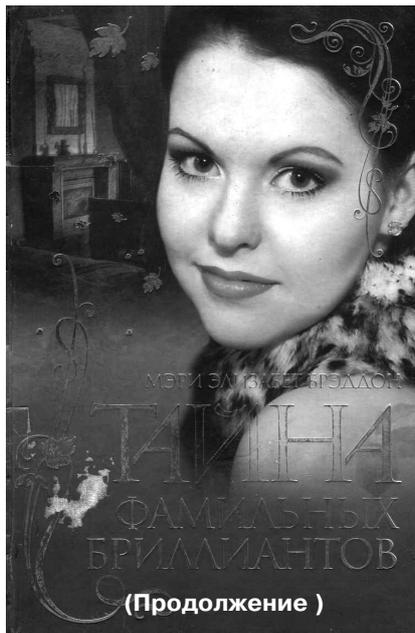
### ПОЗДРАВЛЕНИЕ: БЕЗ СТАНДАРТНЫХ ФРАЗ

Если именинник не собирается устраивать специальное застолье, то достаточно простого «С днем рождения» и искренней улыбки утром, когда вы все собираетесь на своих рабочих местах. В случае, если планируется фуршет, не обойтись без тостов и поздравительных речей.

Обычно поздравления идут в соответствии с офисной иерархией: сначала шеф, потом его заместитель, затем остальные сотрудники рангом ниже. В поздравительной речи следует избегать слишком интимных пожеланий, тем более, если вы не слишком близко знакомы с героем дня. Иначе вы рискуете пожелать «семейного счастья» незамужней даме или «прибавления в семье» паре, которая уже несколько лет безуспешно пытается зачать ребенка.

В то же время старайтесь избегать клише, вроде «здоровья и счастья в личной жизни». Вместо этого отметьте прекрасные деловые качества именинника и пожелайте ему успешных проектов и новых карьерных взлетов.

**Праздничное застолье - это прекрасный шанс пообщаться с коллегами в неформальной обстановке, но не повод пить на брудершафт и слишком откровенно говорить на личные темы.**



Мистер Генри Дунбар был светским человеком. Он имел барские наклонности, очень редко выказывал свои чувства, и желал только одного — жить весело и беззаботно. Это был бездушный эгоист; но так как он обладал громадным богатством, то люди мало обращали внимания на такие незначительные недостатки, как эгоизм и бездушие, и громко восхваляли его изящные, аристократические манеры и красивую наружность.

— Милый мой Вильмот, — сказал он, не обращая внимания на тираду своего собеседника. — Все это — сентиментальности. Разумеется, я не могу возратить вам прошлого. Прошлое принадлежало вам, и вы могли устроить его по своей воле. Если вы пошли по дурной дороге, то не имеете никакого права винить в этом меня. Пожалуйста, не говорите о разбитых сердцах, о погубленной жизни и о подобных вещах. Я пожил довольно на свете и знаю настоящую цену всем этим глупостям; я сожалею, что ввел вас в затруднительное положение и готов сделать все, чтобы вознаградить вас за это старое дело. Я не могу возратить вам прошлого, но могу дать то, за что большинство людей готово продать прошлое, настоящее и будущее — я могу дать вам денег.

— Сколько? — спросил Джозеф Вильмот, с едва сдерживаемой яростью.

— Гм! — проговорил англо-индиец, задумчиво покручивая свои серые усы. — Посмотрим, что бы, например, удовлетворило вас, мой добрый малый?

— Я предоставляю вам назначить сумму.

— Хорошо. Я полагаю, вы будете

## ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

совершенно довольны, если я дам вам капитал, на проценты от которого вы могли бы спокойно прожить вашу оставшуюся жизнь. Положим, что эти проценты будут пятьдесят фунтов в год.

— Пятьдесят фунтов в год, — повторил Джозеф Вильмот. Он уже со владал со своей страстью и говорил очень спокойно. — Пятьдесят фунтов в год — один фунт в неделю?

— Да.

— Я принимаю ваше предложение, мистер Дунбар. Один фунт в неделю. С этими деньгами я могу прожить, как живет рабочий народ в своих конурах. У меня есть дочь, прелестная девушка, одних лет с вашей дочерью; она будет пользоваться вместе со мной этим доходом и будет иметь столько же причин, как и я, благословлять вашу щедрость.

— Значит, дело решенное? — произнес, зевая, англо-индиец.

— Конечно. У вас имения в Варвикшире и в Йоркшире, дом на Портландской площади и полмиллиона денег, но, разумеется, все это необходимо вам. А у меня будет благодаря вашей щедрости и в вознаграждение за позор, несчастье, нищету и горе, которые я испытывал в течение тридцати пяти лет, один фунт в неделю до конца моей жизни. Тысячу раз благодарю вас, мистер Дунбар. Я вижу, что вы не изменились. Вы тот же человек, которого я еще мальчиком любил, и я принимаю ваше щедрое предложение.

И он засмеялся громко и вместе с тем дико и странно; но мистер Дунбар не обратил внимания на такую мелочь, как хохот его старого слуги.

— Теперь, когда мы покончили со всеми этими сентиментальностями, — сказал он, — потрудитесь приказать принести мне завтрак.

### VIII

#### ПЕРВАЯ СТАНЦИЯ НА РОДИНЕ

Джозеф Вильмот повиновался своему прежнему господину и заказал отличный завтрак, который был сервирован самым великолепным образом. Мистер Дунбар спустился с высоты своего величия до дружеской благосклонности к своему старому слуге и настойчиво потребовал, чтобы он сел с ним рядом за роскошно убранный стол. Англо-индиец воздавал полную справедливость вкусному завтраку, запивая рябчика и салат с морским раком добрыми стаканами замороженного мозельвейна; но Вильмот ел и пил

очень мало и с какой-то странной рассеянностью крошил хлеб, присматриваясь к своему собеседнику. Он открывал рот только тогда, когда его прежний господин обращался к нему с вопросом, да и то говорил как-то принужденно, почти машинально, что непременно возбудило бы подозрение во всяком другом человеке, но не в Генри Дунбаре, который был всегда равнодушен к чувствам своих близких.

Покончив с завтраком, англо-индиец встал из-за стола и подошел к окну; а Джозеф Вильмот продолжал сидеть за столом, и непочтатый стакан вина стоял перед ним. Янтарная влага перестала уже искриться в стакане, и хотя бутылка мозельвейна в полгинеи ценной едва ли бывала обыкновенным напитком каторжника, однако он, казалось, не оценил его достоинства. Он сидел, поникнув головой и опершись рукой на колено, и думал.

Генри Дунбар развлекался картинами многолюдной улицы — быть может, самой широкой, светлой, красивой улицы во всей Англии; но минут через десять он отвернулся от окна и посмотрел на своего старого слугу. Тридцать пять лет тому назад он имел привычку быть на дружеской ноге с этим человеком, делать его поверенным и товарищем своей жизни. Вот и теперь — будто не было этих тридцати пяти лет и Джозеф Вильмот никогда не был обижен им — Дунбар хотел быть прежним и обратился к своему собеседнику с высокомерной благосклонностью, какую монарх обыкновенно выказывает своему первому министру.

— Пей же вино, Вильмот, — прикрикнул он, — не сиди, пожалуйста, в таком глубоком раздумье; можно подумать, что какой-то большой махинатор раздумывает о застое денежных оборотов. Послушай, приятель, я желаю, чтобы мое возвращение на родину приветствовалось ясными, веселыми лицами. Там, вдали от нее, я насмотрелся на темные, угрюмые лица; теперь мне хочется, чтобы все смеялось и радовалось вокруг меня. Посмотрев на тебя, так, право, подумаешь, что ты совершил убийство или замышляешь что-нибудь в этом роде.

Отверженник засмеялся.

— А вы думаете, что у меня много причин радоваться? — спросил он тем же тоном, с которым согласился принять щедрые предложения банкира, — посмотрю вперед — переду мной такая приятная жизнь; ог-

лянусь назад — такие отрадные воспоминания! Сэр, память, как я думаю, — это книга с картинками, которую человеку приходится беспрестанно рассматривать, хочешь не хочешь. Бывают картины страшные, вздрагивает человек, смотря на них; и горьки они ему, хуже смертной казни, но он должен на них смотреть. Как-то читал я историю, то есть моя девочка читала мне ее... бедное дитя! Она старалась примирить меня с тем, что было!.. Так человек, написавший эту историю, теперь уверяет, что для самого несчастного страдальца в мире хорошо повторять молитву: «Господи, сохрани мне добрую память». Но, мистер Дунбар, что доброго в памяти, если надо помнить только преступления?.. Можем ли мы молиться о сохранении таких воспоминаний? Не лучше ли молиться, чтобы уничтожилась память ума и сердца, чтобы у нас совсем не было способности оглядываться на прошлое? Если бы я мог забыть все зло, которое вы мне сделали тридцать пять лет назад, я был бы совсем другим человеком, но я не могу забыть этого. Каждый день и каждый час моей жизни я вспоминаю об этом. Моя память так свежа, как будто тридцати пяти лет не бывало, как будто это случилось только год назад.

Все это было сказано с таким видом, точно Джозеф Вильмот поддавался безотчетному увлечению и говорил только по необходимости высказаться, а совсем не из желания упрекнуть Генри Дунбара. Он даже не взглянул на своего прежнего господина, и, не меняя положения, все так же сидел, поникнув головой и устремив глаза на пол.

Мистер Дунбар опять повернулся к окну и возобновил свои уличные наблюдения; но когда Джозеф Вильмот кончил, Дунбар повернулся к нему с видом нетерпеливой раздражительности.

— Теперь выслушай меня ты, Вильмот, — сказал он. — Если контора, которой ты послан, подослала тебя, чтобы надоедать мне и оскорблять меня на первых порах, как только я ступил на британскую землю, то она выбрала глупый способ приветствовать меня и свидетельствовать почтение своему главе. Она сделала большую ошибку, в которой рано или поздно раскается. Если же ты сам, по собственному желанию, явился сюда с намерением напугать меня или выманить у меня денег, так и ты ошибся. Если ты думаешь одурачить меня своими сентиментальными бреднями, так ты и в этом страшно ошибаешься. Я дам тебе добрый совет. Если тебе хочется добыть у меня каких-нибудь выгод, так ты должен угождать мне. Я человек богатый и умею награждать

тех, кто мне нравится, но я не хочу, чтобы кто-либо в мире надоедал мне или мучил меня, а уж от тебя тем более не снесу этого. Если ты намерен угождать мне, так можешь оставаться; если же не имеешь этого намерения, можешь убираться вон, и чем скорее, тем лучше для тебя, если не желаешь, чтобы я велел тебя вытолкать.

В конце этой речи Джозеф Вильмот в первый раз поднял голову. Он страшно побледнел, вокруг его сжатых губ образовались какие-то странные жесткие линии, а в глазах засверкал огонь.

— Я бедный, несчастный безумец, — сказал он спокойно. — Да, совершенный безумец, когда подумал, что в той старой истории может находиться что-нибудь такое, что способно затронуть ваше сердце, мистер Дунбар. Теперь вы не услышите от меня ни слова оскорбления; поверьте мне, последние годы я вел не совсем трезвую жизнь; у меня была белая горячка, и с тех пор мои нервы очень расстроились; но я не стану более вам надоедать и готов вам всячески угождать.

— В таком случае прикажи подать мне расписание железных дорог; мне хочется посмотреть, в какие часы идут поезда. Я совсем не желаю торчать целый день в Саутгэмптоне.

Джозеф Вильмот позвонил и приказал подать расписание; Генри Дунбар стал рассматривать его.

— Ну вот! — сказал он. — До десяти часов вечера нет скорого поезда, а я не имею желания тащиться с товарным. Чем же мне занять этот промежуток времени?

Он помолчал немного, смотря в раздумье на листочки путеводителя.

— Далеко ли отсюда до Винчестера? — вдруг спросил он.

— Десять миль или около этого, — ответил Джозеф Вильмот.

— Десять миль? Как это хорошо. Слушай, Вильмот, я тебе скажу, что намерен сделать. Неподалеку от Винчестера у меня есть друг, старый товарищ по училищу, у которого отличное поместье в Гэмпшире и дом близ Сен-Красса. Найми-ка коляску парой, чтобы сейчас же была готова ехать в Винчестер. Мне приятно будет повидаться со старым другом, Майклом Марстоном; мы пообедаем в гостинице «Джордж» и отправимся в Лондон экспресс-поездом, который выходит из Винчестера в четверть одиннадцатого. Поди же найми коляску, только не теряй времени, вот и будешь тогда молодцом.

Через полчаса оба собеседника выехали из Саутгэмптона в коляске, захватив с собой чемодан, несессер, шкатулку банкира и дорожный мешок Джозефа Вильмота. Ровно в три часа коляска отъехала от подъезда отеля «Дельфин», а в

четыре без пяти минут Дунбар со своим товарищем вошли в прекрасный отель «Джордж».

Всю дорогу банкир был в самом лучшем расположении духа: курил сигары, любовался природой: роскошными пастбищами, прекрасными рощами, высокими холмами позади древнего серого города, издали казавшегося пурпуровым.

Банкир много разговаривал, показывая самую дружелюбную благосклонность к своему бедному приятелю. Но все же он не так много и не так громко говорил, как Джозеф Вильмот. Казалось, все мрачные воспоминания улетели из памяти этого человека. Его прежняя угрюмость сменилась почти неестественной веселостью. Тонкий наблюдатель тотчас бы заметил, что в его смехе было что-то принужденное, что его шумной веселости недоставало искренности; но Генри Дунбар не был тонким наблюдателем. Жители Калькутты, посещавшие богатого банкира, привыкли восхищаться аристократическим равнодушием его лица, которое почти не выражало никаких эмоций.

Остроумные выходы спутника и его знание света, к несчастью, очень дурной части света, забавляли пресыщенного англо-индийца. Словом, всю дорогу до самого Винчестера путешественники были в самых лучших отношениях между собой. Джозеф Вильмот был как двойник своего патрона; оба были одеты одинаково, оба отличались одинаковой равнодушной небрежностью, так что для постороннего глаза трудно было различить, кто из них барин, кто слуга.

Один из них заказал обед к восьми часам — лучший обед, какой только можно достать. Весь багаж был принесен в отдельную комнату, и в ожидании обеда путешественники вышли из гостиницы рука об руку.

Они пошли под тенью каменной колоннады, а потом через рыночную площадь прямо к собору. Тут были красивые, старинные площадки, тенистые аллеи, прекрасные сады, и, казалось, в этих священных пределах цветы росли и цвели лучше, чем в других местах. Тут видны были низенькие, старинные дома с окнами и массивными портиками времен Тюдоров, с огромными стрельчатыми крышами, увенчанными желтым окаменелым мхом, высокие ограды, огромные дубовые перекладыны, поддерживающие низкие, темные потолки, массивные трубы, как будто склоняющиеся под тяжестью плуща, обвившегося вокруг них; и над всем этим громадный купол точно осенял своей благодатной святыней этот мирный приют.

**Мэри Элизабет Брэддон  
(Продолжение следует).**



### БЕЛЬЕ - МЯГКОЕ И ТАКОЕ АРОМАТНОЕ!

Чтобы вещи после стирки были как новенькие, смешайте между собой 1/2 стакана пищевой соды, 1 стакан воды и 1/2 стакана столового уксуса. Добавьте в смесь 2-3 капли вашего любимого эфирного масла.

Далее намочите в полученном средстве чистую губку для мытья посуды (без

абразивной стороны) и положите ее, не отжимая, в барабан стиральной машины непосредственно перед началом стирки. Кстати, эту же губку можно использовать многократно, а вот ароматное средство должно быть каждый раз свежим.

*Татьяна.*

### ЧТО МОЖЕТ ВАША МИКРОВОЛНОВКА?

Думаете, в микроволновке можно только обед разогреть? А вот и нет! Я делаю следующее.

**Обжариваю орешки.** В глубокую миску кладу стакан орехов, добавляю 1/2 ч. л. растительного масла, перемешиваю и отправляю в микроволновку на 3-4 минуты.

**Очищаю губку для мытья посуды.** Чтобы на ней погибли бактерии, дос-

таточно хорошенько промыть ее водой, отжать и поместить в микроволновку на 2 минуты.

**Готовлю омлет.** Взбиваю в миске вилкой 2 яйца, добавляю 100 мл молока, горстку тертого сыра, соль и перец по вкусу. Ставлю ее в микроволновку на 45 секунд, затем достаю, перемешиваю и снова помещаю обратно на то же время.

*Р. Мянникова.*



### Как отмыть белые кроссовки

Белые кроссовки всегда выглядят заметно и эффектно. Но, к сожалению, уже после нескольких прогулок приобретают серый оттенок, избавиться от которого сложно, но можно.



\* Отстирать обувь из ткани проще. Сделать это можно вручную или в стиральной машине, добавив моющее средство. Залог качественной ручной стирки - выбор правильного порошка. Можно использовать средство с пометкой «для белого» или хозяйственное мыло. Кроссовки протрите от сильных загрязнений, вытяните стельки и шнурки (их стирают отдельно). Замочите в мыльной воде на полчаса. После выстирайте. Тщательно прополощите, чтобы не было мыльных разводов.

\* В стиральной машине выберите режим «для спортивной обуви». Если его нет, подойдет деликатный, но предварительно отключите отжим и функцию сушки. Дополнительно полоскание не помешает. Прежде чем отправить обувь в барабан, поместите ее в мешок для стирки. Максимальная температура - 40°C. Стельки и шнурки лучше выстирать вручную отдельно. В машине нельзя стирать обувь с хрупкими элементами, пластиковыми накладками и светоотражателями. Недорогую обувь лучше не стирать в машине.

\* Если кроссовки кожаные, выньте стельки, замочите их и выстирайте вручную. Влажной тряпкой удалите пыль и сильные загрязнения. Намылите губку и мягко пройдитесь по всей поверхности. Для чистки особенно загрязненных зон можно использовать старую зубную щетку. Вытрите кроссовки насухо. Можно использовать пасту из молока и картофельного крахмала (1:1). Нанесите ее на кожу и удалите с помощью мягкой ткани. После чистки нанесите крем для обуви (бесцветный) и отполируйте все детали. Замачивать и стирать обувь из натуральных материалов нельзя.

\* Если на белой поверхности появились пятна, не обязательно полностью стирать кроссовки. Можно нанести средство только на пятно. Это могут быть отбеливатели, в названии которых есть надпись «OXI». Они активно борются с загрязнениями и освежают цвет. Подойдут средства для выведения пятен, зубная паста (только белая, без вкраплений). Можно смешать соду с каплей лимонного сока. Перекись водорода (3-5%) не повредит материал, но поможет справиться с пятнами.

\* Что касается подошвы, темные полосы можно удалить с помощью канцелярского ластика. Достаточно мягко протереть им пятно. Отлично удаляют темные полосы меламиновые губки (продаются в хозяйственном магазине).

## А вы когда-нибудь мыли посуду кабачком?

Все детство я мылась натуральной мочалкой из люффы. Самое интересное, что тогда даже и не подозревала, что мочалка - это высушенный плод травянистого растения из семейства тыквенных, похожий на кабачок. Узнала обо всем, когда повзрослела и задалась вопросом, из чего же делают эту натуральную мочалку. Теперь люффа растет и на моем дачном участке. Пользуюсь ею не только в ванной, но и на кухне - мою посуду. Просто нарезаю самый жесткий, хорошо созревший плод на кусочки. Они хорошо пенят моющие средства и отмывают не хуже поролоновой губки, которая, кстати, разлагается больше 200 лет. А когда люффа приходит в негодность, ее можно отправить в компост или просто прикопать в огороде, где она полностью перегниет. Если выращивать растение нигде, такие мочалки можно купить в хозяйственных магазинах.

*Светлана.*

## Корки гниют, а воздух становится чистым

Думаю, что с проблемой неприятного запаха в квартире сталкивался каждый. Причины разные: лежачий больной, животные, канализация, да мало ли... У меня на такой случай есть проверенное средство - банановая кожура. Просто положите ее в такие места, где она может тихонько «загигать» и ее не видно. Замечательное место - на шкафах. Корки потихоньку гниют, а воздух при этом становится чистым и немного ванильным. Спешу успокоить скептиков: банановая кожура гниет благополучно - без потеков и прочих «радостей». Просто чернеет, скукоживается и не оставляет пятен. Почернела - меняем на другую.

*Марина.*

## Пуховик после стирки как новенький

Пришла весна, а это значит, зимнюю одежду пора убирать на хранение. Самый сложный пункт - выстирать пуховик. Обычно я кладу в барабан стиральной машины несколько теннисных мячиков: они помогают разбить пух. Отжимаю изделие тоже в машинке, но на минимальном количестве оборотов. Во время сушки (обязательно на плечиках!) несколько раз встряхиваю пуховик и вручную разбираю комочки пуха.

Подруга сушит пуховик с помощью фена. Только обязательно на средней мощности и холодным воздухом.

*Наталья.*



## ВЫБРОСЬТЕ ЭТО ПРЯМО СЕЙЧАС

Какие предметы быта изначально опасны для здоровья и их лучше не покупать, а какие важно вовремя выбрасывать и заменять новыми.

**1. Старые пищевые контейнеры.** Не все, приобретая пластиковую посуду, обращают внимание на ее маркировку. Между тем у каждого вида пластика есть узкая область применения. Например, замораживать продукты можно только в емкостях, маркированных снежинками, а разогревать - в контейнерах с двумя латинскими буквами Р (PP). Срок службы посуды, подвергающейся термическому воздействию не должен превышать двух-трех месяцев, так как со временем она начинает выделять токсичные вещества. Большинство емкостей из-под покупных продуктов непригодны для повторного использования. Их практически невозможно отмыть от остатков первичного содержимого. Следы майонеза, кетчупа, сладких сиропов, сметаны и так далее - прекрасная среда для микробов. В бутылки из-под питьевой воды нельзя наливать другие пищевые жидкости. Пластик, из которого они изготовлены, не выдерживает контактов с кислотами, содержащимися в соках, компотах, морсах... Он разрушается, выделяя токсичные вещества.

**2. Освежители воздуха.** Несмотря на уверения производителей в безопасности, в каждой бутылке аэрозоля содержится множество химических веществ, которые негативно влияют на органы дыхания, иммунную систему и даже репродуктивную функцию человека. Немаловажен и другой факт: неприятный запах в доме говорит о нарушении правил гигиены. Есть смысл найти и ликвидировать источник, вместо того чтобы «освежать» воздух с помощью бытовой химии. Кроме того, можно самому изготовить безвредную замену аэрозольным ароматизаторам, используя натуральные эфирные масла, душистые травы, хвою, цедру citrusовых...

**3. Старая обувь.** Речь идет главным

образом о ежедневно используемой спортивной и домашней обуви. Она быстро теряет свойства: растаптывается, искривляется, перестает правильно амортизировать вес. Если носить растоптанную, потерявшую форму обувь, можно навредить суставам ног. В стельках обуви, изготовленной из синтетических материалов, поселяется патогенная микрофлора, из-за чего, кстати, появляется неприятный запах. Есть риск заразиться грибок. Максимальный срок службы спортивной и домашней обуви - 6 месяцев.

**4. Щетки и мочалки.** Зубную щетку нужно менять каждые 2-3 месяца. За это время ее щетина стирается и практически перестает очищать зубы от налета и остатков пищи. Кроме того, рабочая поверхность щетки рано или поздно становится домом для бактерий. Вот почему стоматологи советуют менять щетку после перенесенных инфекционных заболеваний. Один раз в несколько месяцев необходимо менять и мочалку. Она постоянно находится во влажной среде и быстро заселяется микрофлорой. После каждого использования мочалку нужно промывать горячей водой и тщательно просушивать.

**5. Антибактериальное мыло.** Все виды такого мыла содержат триклозан. Это вещество не столько защищает человека от патогенных микроорганизмов, сколько способствует созданию устойчивости к бактериям и грибкам. Есть мнение, что триклозан негативно воздействует на эндокринную систему человека, а его регулярное поступление в организм приводит к гормональным сбоям.

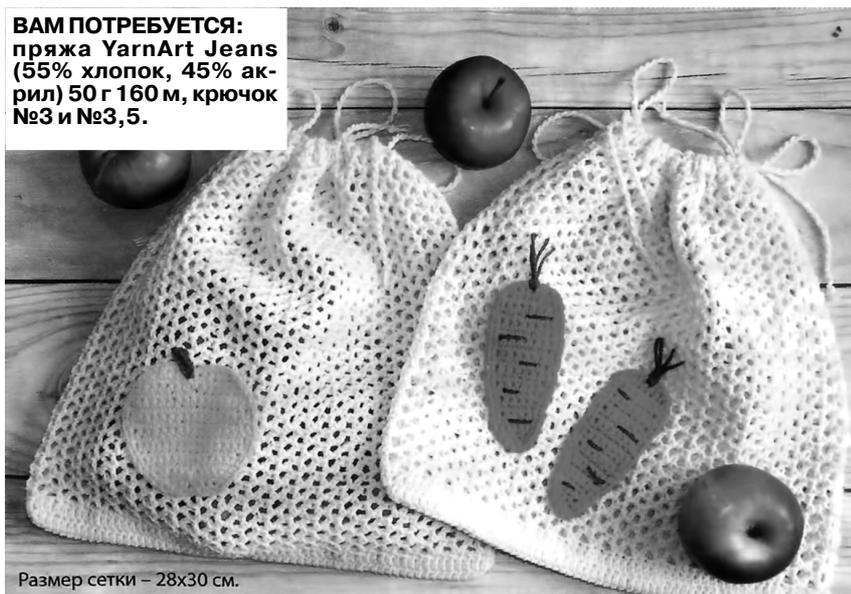
✓ **Губки для посуды – идеальные инкубаторы для бактерий. Поэтому их нужно менять как можно чаще. Идеально – раз в неделю.**

# МАСТЕРИЦА

## АВОСЬКИ НА НОВЫЙ ЛАД

Вязаная авоська поддерживает тренд на экологичность, заменяя пластиковые пакеты. К тому же она вместительная. Износоустойчивая и простая в изготовлении.

**ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:**  
 пряжа YarnArt Jeans  
 (55% хлопок, 45% акрил) 50 г 160 м, крючок №3 и №3,5.



Размер сетки – 28x30 см.



**1** Крючком №3 наберите начальную цепочку из 58 воздушных петель (в.п.).

1-й круговой ряд - 3 в.п. подъема (вместо 1 ст. с/н), столбик с накидом (ст. с/н) в 4-ю петлю от крючка. Затем по 1 ст. с/н в следующие 56 петель, 4 ст. с/н в последнюю петлю. Перейдите на другую сторону цепочки, провяжите 56 ст. с/н, затем 2 ст. с/н в последнюю петлю. Соединительный столбик (соед. ст.) отправьте в 3-ю петлю подъема. Всего должно получиться 120 ст. с/н.

2-й круговой ряд - 3 в.п. подъема, затем в каждую петлю предыдущего ряда провяжите по 1 ст. сн. Всего 120 ст. с/н.

**2** Перейдите на крючок №3,5 и вяжите круговые ряды по схеме сетчатым узором на необходимую вам высоту. Раппорт узора - 4 петли. Для высоты 30 см - примерно 25 круговых рядов.

Перейдите на крючок №3 и провяжите 1 круговой ряд ст. с/н, при этом провязывая столбики в каждую петлю предыдущего ряда. Нить закрепите и обрежьте.

Для изготовления шнурков отрежьте пряжу - 350 см. Потребуется 2 таких отреза.

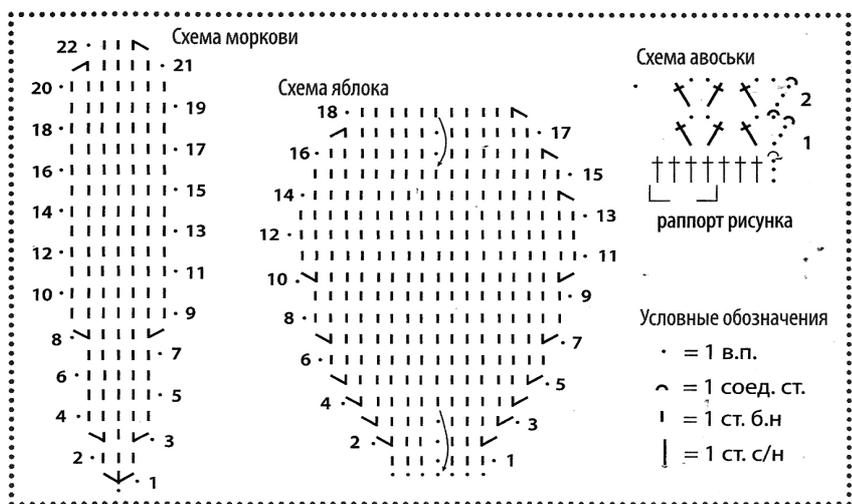
Нить сложите вдвое, завяжите открытые концы узелком. Наденьте петлю на дверную ручку, а в другой конец петли вставьте карандаш. Вращайте петлю карандашом в одном направлении до тех пор, пока нить не будет туго закручена. Снимите закрученную часть с дверной ручки, сложите пополам, при этом шнурок скрутится сам по себе. Открытый конец шнурка завяжите узелком.

Вставьте по 2 шнурка через последний ряд сетки. Шнурки продевайте в противоположных направлениях.

**3** Для декора можно связать силуэты любых фруктов, овощей, цветов. Морковку и яблоко вяжите по предлагаемому схемам. Готовые элементы обвяжите по периметру одним рядом столбиков без накида (ст. б/н). Затем на морковках вышейте желобки, в верхней части закрепите хвостики из пряжи.

Для яблока свяжите черенок крючком №3 - 4 в.п. + 2 в.п. подъема, затем 1 полустолбик, 2 ст. б/н, 1 соед. ст. Нить закрепите и обрежьте, пришейте черенок на яблоко.

Готовые элементы пришейте на авоськи потайным стежком. Отпарьте изделие через влажную ткань.





### Готовим пятновыводитель для мягкой мебели

В пластиковую бутылку вливаю 1 чайн. ложку жидкости для мытья посуды, 1 ст. ложку уксуса, Затем добавляю стакан теплой воды и 1 чайн. ложку пищевой соды и быстро закручиваю крышку с распылителем. Желательно делать это над раковиной, так как при взаимодействии соды с уксусом образуется много пены. Щедро распределяю мощное средство по поверхности пятна и аккуратно тру абразивной стороной губки. Промокаиваю влажную поверхность впитывающим полотенцем и проверяю результат. Если пятно осталось, продолжаю чистить и собирать влагу до тех пор, пока пятно не исчезнет.

**О. Кормухина.**

### Пригодится

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

### Рассада в скорлупе

Хочу дать несколько советов из личного опыта, а он у меня богатый. Я пикирую рассаду перцев и томатов в яичную скорлупу. Это отличный источник питательных веществ для молодых растений. К тому же такую рассаду можно высаживать прямо в скорлупе. А если рассаду каждый день по 1-2 минуты поглаживать по макушкам, она не будет вытягиваться. Дело в том, что при касании растение выделяет этилен, который сдерживает этот процесс. Рассаду кабачков и тыкв тоже выращиваю особым способом. Нарезаю дернину на кубики 10-12 см, укладываю на поднос корнями вниз, делаю в середине кубика углубление и высаживаю в него семечко. Дернина хорошо держит влагу, а растения в ней служат органическим питанием.

**С. Емельянова.**

### Чистим меховой воротник

Меховая опушка на зимней одежде периодически нуждается в чистке. Ведь вся грязь оседает и впитывается в мех. Каждую весну, перед тем как отправить теплые вещи на хранение, я чищу меховые воротники. Для этого развожу 1 ст. ложку стирального порошка в 3 ст. ложках бензина и смачиваю этим составом сухую чистую салфетку и протираю воротник. Затем обрабатываю мех чистым бензином, нанесенным на чистую ткань. После этого протираю мех чистой влажной салфеткой. А чтобы выветрился запах бензина, вывешиваю воротник на балкон и оставляю на несколько дней. Вот и все, можно отправлять вещь на хранение. Важно! Нельзя чистить бензином меха, выкрашенные в яркие цвета.

**Ю. Веселова.**





# КОЛЛАГЕН И ЭЛАСТИН ОТКУДА КОЖЕ ИХ ПОЛУЧИТЬ?

**Белки коллаген и эластин отвечают за молодость кожи, ее эластичность и упругость. Но с возрастом их содержание в тканях сокращается. Как быть?**

Производители косметики активно включают коллаген и эластин в линейки средств по уходу за кожей. Однако их молекулы настолько велики, что не могут оказать непосредственного воздействия на клетки. К тому же у этих белков много «врагов» - плохая экология, чрезмерное потребление сладкого, интенсивный загар, вредные привычки. Что можно сделать, чтобы коллаген и эластин все же продолжали вырабатываться в дерме?

### Чудо-крем с ретинолом

Ретинол является производной формой витамина А и непосредственно участвует в синтезе коллагена в организме. Согласно исследованиям, регулярное применение крема с ретинолом в течение не менее четырех месяцев сокращает количество имеющихся морщин и увеличивает содержание белка в клетках кожи. Ретинол повышает фоточувствительность дермы, а потому его использование возможно строго в сочетании с SPF-средствами. Не менее эффективным в составе косметики является растительный аналог ретинола - бакучиол. Вещество получают из растения бабчи.

### Защита с помощью витамина С

Если ретинол непосредственно влияет на выработку белка, то витамин С защищает кожу от чрезмерного расхода коллагена и эластина. Это мощный антиоксидант, без которого невозможен синтез белка.

Можно взять на заметку как кремы для ежедневного применения с данным ингредиентом, так и сыворотки, использовать которые рекомендуется курсом. В сыворотке содержание витамина С повышено, поэтому желательно применять ее ежедневно в течение двух недель, затем сделать перерыв еще на две недели, оценить результат и повторить спустя 2-3 месяца.

### Химические пилинги для обновления

Благодаря пилингу удаляется верхний омертвевший слой кожи, после чего синтез коллагена и эластина начинается с удвоенной скоростью. Самые эффективные - химические пилинги, при которых воздействие происходит за счет различных кислот. Обычно их

предлагают делать курсами, каждый - 7-8 недель.

Самый щадящий вид - поверхностный, когда наносятся фруктовые кислоты (яблочная, молочная, лимонная, гликолевая). Он разрешен даже в летний период, когда солнце активно. И все же после его проведения требуется осторожность: необходимо использовать средства с SPF и постараться не быть на открытом солнце.

### В меню - белок

Запасы коллагена и эластина можно пополнить с помощью сбалансированной диеты с достаточным количеством белка. Важен именно постный белок, который содержится в куриной грудке, индейке, нежирной говядине, рыбе и морепродуктах. Кстати, в последних также имеются полезные омега-3-6-9 жирные кислоты. Они предотвращают разрушение коллагеновых волокон.

✓ **Готовьте первые блюда на бульоне: костный бульон содержит полезный коллаген.**

### Мезороллер в помощь

Полезно иметь среди домашних косметических гаджетов мезороллер. Это инструмент с тончайшими иглами, которые воздействуют на кожу. Во время применения они слегка травмируют ее, благодаря чему улучшается микроциркуляция и регенерация. После возникновения микротравм выработка эластина и коллагена ускоряется в разы.

✓ **Потеря коллагена начинается уже с 20-25 лет. Задача каждой женщины - не только сохранить имеющийся белок в клетках, но и стимулировать выработку нового.**

### Бьюти-новинка

#### КРЕМЫ С ПРОБИОТИКАМИ

Мы привыкли употреблять пробиотики и пребиотики внутрь, однако сегодня их можно найти и в составе кремов. Их наличие обусловлено тем, что кожа нуждается в благоприятной среде для микроорганизмов. Если их баланс нарушается, могут развиваться определенные заболевания - например, акне. Благоприятная микрофлора дермы, в свою очередь, поддерживает оптимальный уровень ее увлажненности, укрепляет барьерную функцию.

В чистом виде пробиотики и пребиотики не добавляются в косметические средства. В них содержатся лизаты - фрагменты микроорганизмов, а также некоторые ферменты. Их и необходимо искать в составе средства. Параллельно не рекомендуется использовать косметику с антибактериальным действием, агрессивными кислотами и парфюмерными отдушками. Она может свести на нет результат действия полезных микроорганизмов.

# ПОЧЕМУ МАСКИ НЕ РАБОТАЮТ?

Разбираемся  
в тонкостях процедуры



## Частота и время использования

Даже если в инструкции указана периодичность, важно ориентироваться на тип своей кожи. Если перебарщивать, эффект может быть совсем не таким, как ожидается.

\* При жирном типе кожи маски делаются не чаще двух раз в неделю, желательно с очищающим и питательным действием.

\* При комбинированной лучше чередовать использование масок на все лицо и только на Т-зону. И тоже не более двух раз в неделю. Правильно будет наносить на проблемные участки очищающую маску, а на остальные зоны - увлажняющую или питательную.

\* При сухой коже количество масок можно смело увеличивать до трех раз в неделю: один раз очищающая, два раза - питательная или увлажня-

ющая. Даже если на упаковке очищающей маски указано время действия 10-15 мин., его лучше сократить до 5-7 мин. Иначе можно пересушить кожу.

\* При коже, склонной к куперозу, используются средства с пометкой «антикуперозные» или маски для чувствительной кожи. Такой коже необходимы маски с витаминами С, К и РР.

## Место для бьюти-процедуры

Лучше всего применять маску, лежа в теплой ванне. Тело расслаблено, поры открыты, компоненты лучше проникают. Однако намеренно распаривать кожу перед каждым нанесением маски нельзя, это перебор.

## Лишние движения

Когда на лице маска, не нужно смеяться или жевать. Особенно это касается

применения масок, которые застывают на лице. Рискуете получить морщины и заломы.

## После маски

Будьте осторожны после применения масок с витамином С. Это прекрасный антиоксидант, но после такой маски нужно использовать крем с солнцезащитным фильтром - чтобы лицо не пошло пятнами под воздействием солнечных лучей.

**ВАЖНО!** *Передерживать маску на лице нет никакого смысла. Может казаться, что заявленных 20 минут маловато, а после 30-40 минут станет лучше. Это не так. Когда мы передерживаем продукт, начинается обратный процесс - кожа снова впитывает все то, что недавно отдала. То есть грязь и ороговевшие частички.*



# КАК СМЯГЧИТЬ ЛОКТИ?

*У меня очень шершавые локти. Никакие кремы не помогают. Подскажите, что делать?*

**Анна.**

Если вы регулярно мажете локотки кремами и это не помогает, вам в первую очередь нужно обратиться к дерматологу, а затем, если понадобится, к эндокринологу. Они помогут выявить истинную причину проблемы. Возможно, вам достаточно будет ввести в рацион определенные витамины (обычно назначают витамины А и Е) и микроэлементы, и шершавость уменьшится. А дальше уже дело техники - шершавость можно уменьшить с помощью мазей на основе салициловой кислоты, она хорошо смягчает и удаляет ороговевшие чешуйки.

**ВНИМАНИЕ!** *Очень серьезный симптом - потемнение локотков. Он говорит о какой-либо дисфункции в организме. Нет смысла отбеливать локти, нужно сначала выяснить причину.*

На состояние локтей влияет множество факторов: обезвоженность организма, если вы пьете недостаточно воды; хлор, если вы плаваете в бас-

сейне, трение об одежду, курение, низкая влажность воздуха в помещении, некоторые лекарства, различные заболевания...



### СПАГЕТТИ С ГУЛЯШОМ ИЗ «ОХОТНИЧЬИХ» КОЛБАСОК

**300 г спагетти, 5-7 «охотничьих» колбасок (в зависимости от размера), 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 300 г томатов в собственном соку, 125 мл куриного бульона, 2 ст.л. томатной пасты, соль, молотый черный перец, растительное масло, зелень.**

Спагетти отварить и откинуть на дуршлаг. Лук очистить и нарезать кубиками. Колбаски освободить от оболочки и нарезать кружочками. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Обжарить колбаски на сковороде в разогретом масле вместе с луком и чесноком. Размять вилкой консервированные помидоры (без кожицы) и вместе с соком выложить к колбаскам. Немного потушить, добавить бульон и томатную пасту. Тушить еще 5 минут. Приправить солью и перцем. В большой посуде соединить отваренные спагетти и гуляш из колбасок. Перемешать, разложить по тарелкам, украсить зеленью и подать.



### КРУПЕНИК С ТВОРОГОМ

**1 стакан гречневой крупы, 1/2 стакана густой сметаны, 250 г творога, 2 яйца, 2 ст.л. сахара, 1/2 ч.л. соли, 30 г сливочного масла, молотые сухари для формы.**

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, немного остудить. Положить в кашу тщательно размятый творог, сметану, сахар и соль, вбить яйца. Хорошенько перемешать. Выложить массу в форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и отправить в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут. Перед подачей на стол полить крупеник растопленным сливочным маслом.

### КОНВЕРТИКИ ИЗ ЛАВАША С КАПУСТОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

**2 листа тонкого лаваша, 1/2 среднего кочана капусты, 1 головка репчатого лука, 3 вареных яйца, зелень петрушки и укропа, растительное масло, соль, перец - по вкусу.**

Капусту тонко нашинковать и перетереть руками. Лук очистить и нарезать кубиками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. На сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук до золотистого цвета. Добавить капусту, посолить, поперчить и жарить, помешивая, 10-15 минут. Выложить капусту с луком в миску, остудить, добавить зелень, нарезанные кубиками вареные яйца и перемешать. Начинка готова.

Каждый лист лаваша разрезать на 4 части. На середину каждой части положить начинку из капусты и сложить конвертиком. Выложить на сковороду с разогретым маслом сначала «швом» вниз. Обжарить до румяного цвета и перевернуть. Обжаренные с двух сторон изделия выложить на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы впитался лишний жир, а затем подавать.



## КУРИНОЕ ФИЛЕ С АДЖИКОЙ

**1 кг филе куриного бедра, по 2 ст. ложки аджики и сметаны, по 1/2 чайн. ложки специй для курицы и паприки, соль, свежая зелень.**

Соедините аджику со сметаной. Курицу посыпьте специями, паприкой, посолите, добавьте соус, все хорошо перемешайте. Оставьте мясо мариноваться на час при комнатной температуре. После переложите в форму для запекания, смазанную маслом. Отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 50 минут. Готовое блюдо посыпьте свежей зеленью.

## МОРКОВЬ В СМЕТАНЕ С ЛУКОМ

**3 моркови, луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г сметаны, соль, перец, специи и зелень, 1 зубчик чеснока.**

Морковь нарежьте брусочками среднего размера, лук нашинкуйте четвертькольцами. В сковороде с толстым дном разогрейте масло, обжарьте лук. Добавьте морковь, специи (например, приправу для овощей и паприку), посолите. Все перемешайте, накройте и тушите 25-30 минут. Периодически открывайте крышку и аккуратно перемешивайте. При необходимости влейте немного воды, чтобы морковка не пригорела. Добавьте сметану, измельченный чеснок и перец. Накройте и тушите на минимальном огне 5-10 минут. В конце приготовления посыпьте зеленью.

## СЫРНИКИ С РИСОВОЙ МУКОЙ

**400 г творога, 2 яичных желтка, 3 ст. ложки рисовой муки, 2 ст. ложки сахара, ванилин по вкусу, щепотка соли.**

Тщательно смешайте творог с желтками, сахаром, ванилином и солью. Всыпьте рисовую муку, перемешайте вилкой до однородности. Если творог сильно крупинчатый, пробейте тесто блендером. Если творог был очень влажный, муки можно добавить больше. Руками сформируйте одинаковые сырники и выложите их на противень, застеленный бумагой для выпечки. Верх сырников чуть прижмите лопаткой. Запекайте в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут на одной стороне, потом переверните и запекайте еще 7-10 минут. Подавайте сырники со сметаной, вареньем, ягодами.



## Сливочный с горошком

**200 г зеленого горошка, половина небольшого кочана цветной капусты, морковь, 2 картофелины, 800 мл бульона, 150 мл сливок, укроп, соль, перец, растительное масло.** Морковь и картофель нарежьте небольшим кубиком. Капусту разберите на мелкие соцветия. Морковь обжарьте на растительном масле, добавьте в бульон вместе с картофелем. Поставьте на огонь и варите после закипания 5 минут. Добавьте капусту, через 10 минут горошек. Дайте покипеть 3 минуты. Влейте сливки и всыпьте измельченный укроп, посолите, поперчите. Когда суп закипит, выключите огонь.

## С копченой курицей

**1,3 л бульона, луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст.**

**ложки растительного масла, 250 г копченой курицы, 4 картофелины, 500 г щавеля, 1 чайн. ложка паприки, соль, перец.**

Лук и чеснок нарежьте небольшими кубиками, обжарьте в разогретом масле до мягкости. Курицу нарежьте кубиками. Выложите в сковороду к луку и чесноку. Обжарьте до золотистого цвета. Бульон подогрейте, добавьте кубики картофеля, зажарку. Доведите до кипения и варите 15 минут. Щавель нарежьте полосками и выложите в кастрюлю, всыпьте паприку. Посолите, поперчите, варите 5 минут.

## Яичный со шпинатом

**3 яйца, по 20 г твердого сыра и манки, 1,2 л бульона, морковь, 60 г шпината, зубчик чеснока, 1/2**

## ЛЕГКИЕ ВЕСЕННИЕ СУПЧИКИ

**чайн. ложки мускатного ореха, соль, перец.**

Морковь и сыр натрите, шпинат слегка порубите. Отлейте 100 мл бульона, остальной доведите до кипения и сварите в нем морковь. Соедините яйца, сыр, манку и мускатный орех. Влейте отлитые 100 мл бульона, перемешайте. Добавьте в бульон шпинат, доведите до кипения. Тонкой струйкой влейте яичную смесь, непрерывно перемешивая. Добавьте измельченный чеснок. Посолите, поперчите. Проварите полминуты.

## Рыбный с укропом

**1 л воды, 400 г филе белой морской рыбы, морковь, 100 г корневого сельдерея, луковица, пучок укропа, 200 г натурального йогурта, 1 ст.**

**ложка муки, лавровый лист, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец горошком.**

Морковь, лук и сельдерей порежьте крупными кусочками и выложите в кипящую воду. Варите 15 минут. Добавьте рыбу, не разрезая на кусочки. Доведите бульон до кипения, посолите, добавьте лавровый лист, перец. Готовьте 5-7 минут, снимите с огня. Филе выложите на тарелку, бульон процедите. Укроп измельчите и поджарьте на разогретом масле в кастрюле. Всыпьте муку, обжаривайте все вместе еще минуту. Порциями влейте бульон, доведите до кипения и варите 4-5 минут. Отлейте 2 половника бульона, остудите, смешайте с йогуртом и вылейте в суп. Подержите на огне 1-2 минуты. Разлейте суп по тарелкам, добавьте кусочки рыбы.

## Гадание



# ГАДАНИЕ НА ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ

**Такое гадание можно проводить только один раз в год. И только по самым важным вопросам, касающимся вашей жизни. В иных случаях оно не работает.**

### Просто и сложно одновременно

Такое гадание, пожалуй, самое простое из всех возможных. Но и самое сложное в том плане, что наш ум будет все время ему сопротивляться, потому что знает, как надо и как должно быть.

Сложность и в том, чтобы соблюсти эти два правила: задавать только самый важный вопрос и один раз в год. Потому что нам чаще всего каждый вопрос в моменте его возникновения кажется самым важным, а условие «раз в год» заставляет ум сопротивляться и идти наперекор, проверяя: а что будет, если не один раз? Да и эффект «запретного плода» никто не отменял.

Чтобы успокоить ваш ум, скажем сразу: если начать устраивать гадания по такому принципу не один раз в год, а чаще, ничего не будет. Ровным счетом. И верных ответов - тоже.

Потому что у Вселенной есть свои правила, по которым она живет. И мы либо соблюдаем их и получаем то, что нам нужно, либо не соблюдаем и не получаем.

Итак, в чем же, собственно, заключается это гадание?

### Тот самый момент

Вам нужно выбрать самый важный для

вас вопрос. Тот самый момент, когда вы на распутье, когда от ответа на этот вопрос зависят какие-то кардинальные перемены в вашей жизни. И что еще важно, вопрос этот должен быть таким, когда шанс получить на него положительный ответ минимален, когда вы, к примеру, хотите в командировку в Египет или Арабские Эмираты, но практически точно знаете, что отправят туда не вас. Или вы влюблены в Петю, который на вас не обращает внимания, но вам так хочется быть с ним рядом, что вы надеетесь хоть на какой-то шанс. Или вы хотите узаконить отношения с партнером, с которым давно вместе, но который никогда даже не намекал на свадьбу.

Одним словом, это должен быть такой вопрос, где положительного ответа очень хочется, но шанс его получить - один на миллион. Но надежда все же сохраняется.

### Один шанс на миллион

Вечером накануне дня X, когда вы будете проводить само это гадание, еще раз четко сформулируйте вопрос. Возможно, имеет смысл его даже записать. Чтобы точно понимать, что вы наконец хотите получить ясность в нем. Потому что пока вы не знаете ответа на него, у вас есть надежда, сохраняется иллюзия, что, может быть, когда-нибудь, при

случае, эта ваша надежда возьмет да и сбудется. А если вы узнаете точный ответ на свой вопрос: да - да, нет - нет, - то с этим ответом надо будет что-то делать. То есть жить в иллюзии уже не получится.

И если вы уверены в том, что на самом деле хотите получить этот ответ и расстаться с иллюзиями, то подумайте над тем, что в вашей жизни является практически ежедневным ритуалом. Что вы видите и встречаете за пределами дома постоянно и неизменно?

### Пророческое завтра

Вы можете встретить дворника, которого вы ежедневно встречаете у подъезда, традиционное «доброе утро» вашей консьержки или соседка со своим псом при выходе у лифта, а может быть, чашка дымящегося кофе в соседнем кафе или на заправке, одно и то же парковочное место у офисного здания или неизменно каменное лицо охранника в нем.

В общем, вам нужно вспомнить, что для вас является неизменной приметой каждого дня.

И дальше загадать для себя парадоксальную вещь: решить для себя и сказать это, мысленно обращаясь ко Вселенной, что если я сегодня не встречу дворника (шанс - на миллион, потому что он каждое утро на своем посту уже много лет, невзирая на погоду), то ответ на мой вопрос будет утвердительным или отрицательным - это уже будет зависеть от контекста.

То есть звучать это будет примерно так: если завтра утром я не встречу дворника (помните, да, что он должен быть неизменным атрибутом вашего утра), то, значит, Петя меня точно любит и у нас все получится. Несмотря на то, что сейчас ничего не говорит об этом, кроме моего желания быть рядом с ним. Вместо дворника вы можете загадать все что угодно: не услышу «доброе утро» от консьержки (она будет занята разговором или просто уйдет со своего поста в эту минуту), не получу свою традиционную чашку кофе в кафе (оно, к примеру, будет закрыто) и все что угодно еще. Главное, чтобы это было именно таким, что не получить практически нереально в вашей системе координат.

Если вам не приходит в голову ничего, что было бы таким неизменным атрибутом каждого вашего дня, то на помощь вам может прийти универсальное средство - прогноз погоды. Посмотрите на прогноз погоды на следующий день и загадайте противоположное тому, что там сказано.

То есть если там сказано, что завтра будет идти дождь, то вы говорите: «Если дождя не будет, то ответ на мой вопрос утвердительный». Или если дождь пойдет, когда в прогнозе говорится про его отсутствие.

Проделать все это нужно накануне вечером, чтобы у Вселенной было время подготовить все необходимые условия для того, чтобы утром вы могли получить самый точный ответ на свой вопрос.

Атана				16 кг	Резкий звук	Движение руки для удара	Чуб	Чичероне												
Штепсельная вилка	Пьяный раж	Тяжелая ноша		Гнус		Испан. острое	...в чем вопрос	Лава		Дом индейцев	Пилот НЛО	Назачья должность								
		Роман Золя				Научный труд				Образ в кюоте	Фаст...									
				Труба к камину						Жидкость из плазмы крови										
Мечь	Закуска к пиву			Крышка мотора						Победа в боксе										
		Снеж. корка		Красная верба																
					Монгол. скрипка					Полевая птица	Припок Иртыша									
Рос. мини-авто	Дикая лошадь						...неверующий	Тропич. пядь											"Один... х/ф"	
Победа в дзюдо	Кличка дворняжки	Африк. пигмей	Амер. филантроп		Карт. мошенник	Алжир. писатель				Предок Зила	Рабыня у Верди									
	Голос Шаляпина			Горное село	Модный магазин			Плавучий мост					Итал. дворянин							
				Латыш. праздник				Ростов. озеро					Стихослел							
					Дымка утром			Актер Уилл...					Древние камни-трибы						Им мажут царя-пины	
	Неудача							Спор. туфля												
	Рус. феодал				Торговая палатка					Пахарь										
		Возглас удивления			Спать без задних...															
						Фундук														
	Тюся для нимоно																			
	Склон горы					Судно Амундсена				Исланд. бард										

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №19

СКАНВОРД НА СТР. 15

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

СКАНВОРД НА СТР. 23

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** Погром. Отсебятина. Йорк. Призер. Складки. Румб. Рефери. Откос. Ураган. Мюсли. Персик. Шнур. Кизил. Сканы. Стан. Руно. Куш. Тропики. Али. Молох. Шар. Скопа. Очко. Поза. Игла. Отвод. Дикобраз. Манера. Жюри. Огонек. Аноним. Муратова. Голь. Стакан.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** Компромисс. Пиджак. Кашпо. Акула. Закром. Бейсбол. Ширма. Бок. Тишь. Обжиг. Ярлык. Трюмо. Утка. Опус. Вар. Десерт. Озимь. Астероид. Папирус. Морс. Ерик. Омск. Агат. Факир. Покои. Нота. Разбег. Зубило. Гренок. Ратин. Копыл. Рева. Мартин. Лосиха. Абакан.

СКАНВОРД НА СТР. 41

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

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

О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО  
ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"  
Наш адрес: Грузия. Тбилиси.  
пр. Ал. Казбеги, 47,  
4-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.



# АРОМАТ ПРОБЛЕМ ПОЧЕМУ ОТ СОБАКИ ПАХНЕТ?

**Иногда запах, исходящий от собаки, указывает на проблемы со здоровьем питомца. На что нужно обратить внимание? И когда требуется помощь ветеринара?**

**В**се собаки пахнут. Уникальный запах образуется в результате жизнедеятельности организма и становится особенно заметным после купания или прогулки под дождем. В остальное время он почти не чувствуется. Иногда этот запах внезапно усиливается, и хозяин начинает беспокоиться. В чем может быть причина его появления?

### Отсутствие гигиены

Это самая распространенная причина возникновения «собачьего амбре». Из-за повышенной выработки кожного сала кожа и шерсть питомца приобретают неприятный запах. Раз в месяц необходимо устраивать для животного банный день.

Если не купать и не вычесывать собаку, со временем на ее теле образуется зловонный слой, состоящий из кожного сала, грязи и бактерий. Это может привести к размножению



**Американский коккер-спаниель - одна из самых «пахучих» пород. А виной тому предрасположенность к себорее!**

дрожжевых грибков и другим проблемам.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ И ЗУБНОЙ КАМЕНЬ

Обратите внимание на уши питомца. Неухаживаемые, неочищенные от серы, они способны стать причиной неприятного запаха. Также не исключено наличие некоторых заболеваний - отита, например. Этим болезням особенно подвержены породы с длинными ушами (спаниели, бассеты, бладхаунды и др.) из-за плохой вентиляции слухового прохода. Когда неприятный аромат исходит из пасти животного, желательным проверить, есть ли там зубной камень. Для удаления мягкого налета используйте специальные игрушки и лакомства. Твердый, пропитанный минеральными солями зубной камень получится удалить только ультразвуковым прибором в кабинете ветеринара.

### Неправильное питание

Чем вы кормите своего любимца? Если, помимо сухого корма, он регулярно получает что-то вкусненькое с вашего стола, то это может стать причиной «собачьего амбре». Острая, копченая и сладкая пища провоцируют брожение в желудке, что негативно отражается на здоровье питомца, и его кожа приобретает характерный аромат. При таком питании повышен риск возникновения пищевой аллергии, сыпи и зуда. Кроме того, не исключен дефицит витаминов и минералов. Если рацион собаки не сбалансирован, возможно нарушение обмена веществ.

### Вальс гормонов

Считается, что более сильный запах исходит от кобелей. Если у вас девочка, и вы заметили ужасный запах, это может быть сигналом того, что скоро начнется течка. Гормональный всплеск усиливает «собачье амбре».

Характерный запах также появляется в конце течки из-за увеличения определенных бактерий в половых органах. Если помимо неприятного запаха после течки появились кровянистые выделения, увеличился живот собаки, повысилась температура ее тела, срочно обратитесь к ветеринару. Возможно, началось гнойное воспаление матки (пиометра). В таком случае без хирургического вмешательства обойтись не получится.

### Закупорка желез

При появлении «рыбного аромата» от любимца и усиленном внимании собаки канальному отверстию (вылизывает, кусывает и скулит при этом) следует исключить закупорку параанальных желез. Эти железы вырабатывают специфический секрет и находятся в месте перехода прямой кишки в задний проход.

Если случился сбой в пищеварительной системе, не исключен воспалительный процесс, который доставляет собаке дискомфорт. Необходимо очистить железы. Обратитесь за помощью к специалисту.

**✓ Не распыляйте парфюмерию на шерсть питомца, чтобы замаскировать неприятный аромат! Это опасно для здоровья собаки.**

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАПАХА?

Если вы исключили возможные заболевания питомца, скорректируйте уход за ним.

\* Очищайте шерсть и кожу животного с помощью зоошампуня раз в месяц. Лапы необходимо очищать от загрязнений после каждой прогулки.

\* Следите за гигиеной ушей и зубов. Выберите зубную щетку, соответствующую размеру пасти. Обычную пасту применять нельзя (фтор в ее составе может вызвать отравление) - только предназначенную для собак. Для ухода за ушами используйте салфетки, пропитанные специальным раствором.

\* Оцените рацион животного. Вместе с ветеринаром подберите корм, который соответствует возрасту и особенностям вашей собаки.

\* Исключите угощения со стола, особенно пищу, которая содержит лактозу. Большинство собак не могут ее переварить.

\* Часто неприятный запах исходит от вещей собаки. Регулярно стирайте лежанку, игрушки, полотенце вашего питомца (выбирайте интенсивный режим стирки). Если мебель «впитала» аромат собачьей шерсти, может потребоваться чистка специальными средствами.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЕСОЧНЫЕ, ЗОЛОТИСТЫЕ, КОРИЧНЕВЫЕ ОТТЕНКИ ТЕНЕЙ В СОЧЕТАНИИ С РОЗОВЫМИ ИЛИ КОРАЛЛОВЫМИ ОТТЕНКАМИ РУМЯН И ПОМАДЫ.



### Изящный гардероб

Создать утонченный образ позволят воздушные платья, летящие сарафаны до колена или платья-комбинации. Не менее значимыми в романтическом гардеробе являются юбки. Чтобы сделать акцент на талии, выбирайте летящую юбку-солнце или плиссе, дополнив ее блузкой или топом. Кружевную блузу можно надеть даже с джинсами: современная мода вполне допускает смешение стилей. Также не запрещено использовать брюки. Чтобы они смотрелась изящно, выбирайте брюки палаццо и другие расклешенные модели. Важная часть романтического образа - правильно подобранные аксессуары. Они должны быть утонченными и изящными. Это может быть нитка жемчуга, красивая брошка или аккуратная подвеска, длинные серьги или тонкий браслет. Выбирая сумку, лучше отдавать предпочтение небольшим аккуратным моделям в лаконичной цветовой гамме.



## ОМЛЕТ С ВЕТЧИНОЙ

**Яйца - 2 шт., молоко - 150 мл, чеснок - 1 зубчик, ветчина - 100 г, помидоры черри - 3-5 шт., сыр - 50 г, сахар - щепотка, соль, черный перец, сливочное масло для смазывания формы, зеленый лук для подачи.**

Яйца взбейте с сахаром и солью до легкой пены. Тонкой струйкой влейте молоко, перемешайте. Сыр натрите на мелкой терке. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Чеснок пропустите через пресс. Все добавьте в яичную массу, добавьте перец, аккуратно перемешайте в одном направлении. Сковороду смажьте маслом, выложите омлет. Разложите помидоры черри. Накройте крышкой. Готовьте на слабом огне 10-15 мин. В конце омлет посыпьте нарезанным зеленым луком. Подавать готовый омлет можно, предварительно разрезав его на кусочки - как пиццу. Еще один интересный вариант - готовить блюдо порционно, на маленьких сковородках.

## ФРУКТОВЫЙ ДЕСЕРТ

**Ацидофилин - 200 мл, мандарин - 1 шт., вишня - 100 г, овсяные хлопья - 3 ст. л., сахар - 2 ст. л., корица - 2 щепотки, картофельный крахмал - 0,5 ч. л., желатин - 1 пакетик, ягоды, листья мяты для подачи.**

У вишни удалите косточки, взбейте блендером до состояния пюре. Добавьте сахар, щепотку корицы, крахмал. Перемешайте, оставьте на 5-10 мин. Мандарин очистите, разделите на дольки, уберите белые пленки и косточки. Желатин медленно распустите на водяной бане. Тонкой струйкой влейте в ацидофилин, аккуратно перемешайте. В креманки налейте часть ацидофилина, выложите ягодное пюре, мандарин, влейте оставшийся ацидофилин. Уберите в холодильник на 20-30 мин. Овсяные хлопья слегка подсушите на сухой сковороде, добавьте корицу, посыпьте десерт. Украсьте ягодами и мятой. Чтобы десерт смотрелся симпатично, продумайте заранее форму подачи - например, в баночках.

## СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА

**Творог - 500 г, яйца - 3 шт., манная крупа - 3 ст. л., сахар - 5 ст. л., ванилин - 1 пакетик, соль - щепотка. Для заливки: яичный желток - 1 шт., сметана - 2 ст. л., сахар - 1 ч. л., сгущенное молоко, ягоды для подачи.**

Отделите желтки от белков. Творог протрите через сито или взбейте блендером в гладкую массу. Добавьте сахар, манную крупу, желтки и ванилин. Перемешайте до однородности. Белки взбейте с солью до пиков. Аккуратно, в одном направлении, вмешайте в творожную массу. Выложите в формочки для запекания. Соедините желток, сметану и сахар, полейте сверху. Выпекайте при 180 градусах 40-45 мин. Подавайте со сгущенным молоком и свежими ягодами. Если свежих ягод в наличии нет, их с легкостью заменит любимое варенье, джем или даже фруктовый сироп. Можно не поливать ими суфле сверху, а предложить близким в отдельных креманках, поставленных рядом - для удобства.

## ПАНКЕЙКИ С ОРЕХАМИ

**Мука - 200 г, кефир - 200 мл, яйцо - 1 шт., сахар - 1 ст. л., мускатный орех - щепотка, соль - щепотка, сода - 0,5 ч. л., грецкие орехи, мед, банан для подачи, растительное масло для жарки.**

Кефир слегка подогрейте, добавьте соду, перемешайте. Оставьте на 5-10 мин. Яйцо взбейте венчиком с сахаром и солью. Влейте кефир, перемешайте. Муку просейте с мускатным орехом, частями добавляйте в яичную массу. Замесите густое тесто. Разогрейте растительное масло, столовой ложкой выкладывайте тесто. Жарьте с двух сторон до золотистого цвета. Грецкие орехи измельчите, слегка подсушите в духовке или на сухой сковороде. Пропитайте панкейки медом, посыпьте орехами, украсьте нарезанным бананом. Если у вас есть дети, можете предложить им выпекать панкейки на специальной фигурной сковороде. В итоге изделия получатся оригинальной формы - например, в виде сердечек.

