

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДСОБНИК

№28

август 2020

цена:
2 лари

Обзор

дамских авто

стр.40

Гимнастика

для ленивых

стр.14

17 секретов

красоты

стр. 36

Если тревога

мешает уснуть

стр. 22

Павел Прилучный:

“Спасибо, что любили нашу пару”

стр.20-21

Марина Александрова стр.16-17

“Я поняла, что не могу без общения”

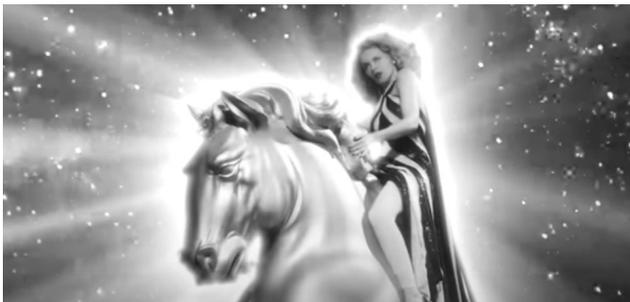
ТЕНДЕНЦИИ
ОБРАЗЫ
ДЕТАЛИ

Настроение



Еще никогда мы не проводили столько времени дома. Уютный тренировочный костюм уже надоел. Меняем его на мягкие свитшоты или топики и свободные хлопковые брюки. Пусть дни будут красивыми.

НОВЫЙ ОБРАЗ КАЙЛИ МИНОУГ



Новый клип суперзвезды поп-музыки из Австралии Кайли Миноуг порастил фанатов космической красотой.

Видео на песню Say Something из готовящегося нового альбома звезды появилось в Сети в конце июля.

В ролике певица предстала в новом ярком образе в стиле диско на огромном золотом коне.

Образы видеоклипа вдохновлены яркой эпохой диско и популярной музыки 80-х.

Новая пластинка дивы должна выйти в конце ноября 2020 года.

Кайли Миноуг выступает с конца 80-х годов, однако всемирная популярность пришла к певице в начале 2000-х. Последний альбом певицы — Golden — вышел в 2018 году.

ДЖУД ЛОУ СТАЛ ОТЦОМ В ШЕСТОЙ РАЗ



47-летний британский актер Джуд Лоу стал отцом в шестой раз. Об этом сообщает freenews.live.

Для артиста этот ребенок стал первым в его браке со второй женой — 33-летней Филиппой Коэн, доктором психологических наук. Неизвестно, какого пола малыш и когда он родился. Про его появление на свет журналисты узнали после того, как папарацци на днях застукали Джуда и его жену на прогулке в Лондоне. При этом у женщины, которая в июне находилась на последних неделях беременности, не было большого живота.

Ранее в одном из интервью актер признавался, что ему очень хочется снова нянчить кроху, а его

дети уже подросли.

“Ведь это самое большое счастье, с малышами всегда очень весело. Я безумно люблю свою жену и хочу, чтобы у нас с ней появился ребенок”, — рассказывал он.

Напомним, Джуд Лоу с 1997 по 2003 год был женат на актрисе Сэйди Фрост. У бывших супругов есть трое детей: сыновья Рафферти Лоу (23 года) и Руди Индиан Отис Лоу (17 лет) и дочь Айрис Лоу (19 лет). В 2009 году ему родила дочь Софию новозеландская модель Саманта Берк, а в 2015 году у него родилась дочь от певицы Кэтрин Хардинг. Джуд Лоу и Филиппа Коэн поженились в апреле 2019 года спустя четыре года отношений.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:

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

Тел.: 5.93-200-223

В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

Знаменитости призвали 2020 год остановиться, запустив флешмоб



Мировые знаменитости призвали 2020 год остановиться и присоединились к челленджу про простое начало десятилетия из-за пандемии.

Запустила его актриса Риз Уизерспун, опубликовав в соцсетях фотографии со своими ролями,

наглядно показывающими ее настроение, ухудшающееся с каждым месяцем. Флешмоб уже подхватили актрисы Дженнифер Гарнер, Кара Делевинь, Марк Руффало и многие другие. Все они отметили, что 2020 - худший год в их жизни.

ФАНАТЫ БРИТНИ СПИРС ЗАМЕТИЛИ “СИГНАЛЫ О ПОМОЩИ” НА ЕЕ СТРАНИЦЕ

Поклонники американской певицы Бритни Спирс вновь начали беспокоиться за ее благополучие после того, как она разместила несколько публикаций в Instagram, на которых, как им кажется, знаменитость подает тайные знаки о помощи.

Так, на одном из фото исполнительница предстает в кроп-топе желтой расцветки. Между тем некоторые пользователи ранее писали в комментариях, что если ей необходима помощь - пусть выложит что-то на своей странице в этом оттенке.

“Мы слышим тебя, Бритни”, - написала indiana_mama.

“Желтый - это код”, -

уверен shaydasfit.

“Она опять в желтой блузке”, - добавила krgillespie76.

Затем певица разместила еще один пост в виде баннера ярко-желтого цвета, на котором напи-



саны все значения этого оттенка. Так поп-звезда решила объяснить, почему она любит желтый цвет.

Между тем фанаты продолжили выдвигать свои конспирологические теории. Ни на один подоб-

ный комментарий Бритни не ответила, что еще больше встревожило поклонников.

Аналогичные разговоры появились после того, как отец Бритни, Джеймс Спирс, стал ее опекуном в 2008 году. Он получил право вести все дела дочери, в том числе и финансовые.

Обеспокоенные этим поклонники организовали в Интернете движение #FreeBritney. Под этим хештегом значатся тысячи публикаций со словами поддержки, а также вопросами о том, все ли в порядке у Бритни Спирс.

Ранее поклонники нашли тайный знак на селфи Бритни Спирс.

В США начали снимать пятую часть боевика “Джон Уик”



Генеральный директор компании Lionsgate Джон Фелтхаймер заявил, что начались работы над пятой частью франшизы “Джон Уик”. Главную роль сыграет Киану Ривз.

Четвертый и пятый фильм будут сниматься в начале будущего года один за другим.

При этом “Джон Уик - 4” должен выйти в прокат в 2022 году в конце мая. Премьеру приурочат ко Дню памяти (американский национальный день, посвященный погибшим военным).

Сейчас Киану Ривз снимается в четвертой части

“Матрицы”.

Ранее сообщалось, что сценарий Ланы Вачовски настолько впечатлил актера Киану Ривза, что он решил на съемки в четвертой части фантастической франшизы “Матрица”.

По данным киностудии Warner Bros., в четвертой части франшизы вновь появится Кэрри-Энн Мосс (исполнительница роли Тринити). Также будут сниматься Джада Пинкетт Смит, Яхья Абдул-Матин, Нил Патрик Харрис, Джессика Хенвик, Джонатан Грофф и другие.

Пол Маккартни назвал истинные причины распада The Beatles

Легендарная группа The Beatles распалась в результате “семейной ссоры”. Об этом заявил один из бывших участников группы Пол Маккартни.

В интервью британскому GQ Маккартни сообщил, что мнение общественности о том, что во время распада группы все ее участники ненавидели друг друга, неверно.

маю, распад произошел после одной из таких ссор”, - сказал музыкант.

История легендарной группы закончилась 9 апреля 1970 года, когда Пол Маккартни заявил, что отказывается сотрудничать с The Beatles.

До этого конфликты в коллективе продолжались на протяжении 4 лет. Они происходили из-за отношений Джона Леннона с



“Теперь я понимаю, что мы были семьей, а в семьях иногда случаются ссоры. Когда одни члены семьи ходят делать то, а другие - это. Так что я ду-

Йоко Оно, которая раздражала других музыкантов, сольных альбомов участников и желания играть в разных музыкальных направлениях.

Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Десны воспаляются?

✓ Заварите 2 ст. ложки шалфея 1 стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 15 минут, немного остудите, процедите и полощите как можно чаще.

✓ Приготовьте жидкость для полоскания из разряда «три в одном»: 1 стакан теплой кипяченой воды, 1/2 стакана настоя шалфея, 1/2 чайн. ложки пищевой соды и 1/4 чайн. ложки соли.

✓ Раз в день во время чистки зубов массируйте десны зубной щеткой с мягкими щетинками.



Общий наркоз назначают не только детям

? *Врач предлагает маме лечить зубы под общим наркозом. Зачем? Ведь она не ребенок. Наверное, чтобы дороже вышло...*
Оксана.

Зубы лечат под наркозом, если пациент не переносит местные анестетики, имеет болезни центральной нервной системы (эпилепсия, олигофрения, болезнь Дауна). Второй случай, когда человеку настолько страшно, что может упасть в обморок, развивается тахикардия, тошнит, рвет. Необходим ли наркоз, определяет врач после обследования.

Убрали камень. Теперь не могу есть

? *После того как удалили зубной камень, у меня сильно болят десны. Когда смогу питаться как все?*
Кирилл.

После удаления зубного камня нет причин отказываться от еды. Разве что постарайтесь до заживления десен не употреблять твердую пищу - овощи, фрукты, орехи, сухари. Очевидно, у вас было много застаревшего налета, крупные камни, поэтому началось воспаление десневой ткани. Возможно, при проведении процедуры врач не был достаточно аккуратен и задел десны. Не волнуйтесь: слизистая быстро восстанавливается. Щадящая гигиена полости рта, полоскания отваром ромашки оздоравливают десны.

Помощь от природы

При пародонтозе помогает кора дуба. Немного поварите ее, дайте отстояться и полощите рот.

В горле першит. Виноват кариес?

? *Долгое время не проходит боль в горле, сиропы и полоскания не помогают. Может ли это происходить из-за больного зуба?*
Виктор Сергеевич.

? *У тех, кто не лечит зубы, на 50% возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.*

Кариозный зуб - это постоянный очаг инфекции. При снижении иммунитета инфекция активируется и может поражать любой орган. Чаще всего возникают гайморит, отит, воспаление лимфатических узлов и болезни горла.

Разве может ухо болеть из-за зуба?

? *Внезапно разболелось ухо. Ни насморка не было, ни кашля. Показался лору. Мне сказали сходить к стоматологу.*
Владислав.

Боль в ухе не всегда появляется из-за вирусов или недавно перенесенной простуды. Иногда всему виной растущий или уже выросший зуб мудрости, который требует удаления. Боль в ухе - не единственная лор-патология, которая может возникнуть из-за проблем с зубами. Заложенность носа с одной стороны может быть связана с воспалением лицевого нерва, к которому приводит пародонтоз или запущенный кариес. Невылеченные верхние зубы могут быть причиной гайморита: через зубные каналы бактерии легко проникают в околоносовую пазуху.

О. Шаповалов, стоматолог.

Ученые любят искать супер-эффективные лекарственные вещества в дикой природе.

Лекарство от давления нашли в слюне вампира

На этот раз исследователи из Австралии и Мексики остановили выбор на летучих мышах - вампирах. Они охотятся ночью, выбирая жертв среди зверей и птиц. Аккуратно вонзают клыки в тело животного, попадают в сосуды и долго насыщаются свежей кровью. То, что в слюне вампира содержатся антикоагулянты, которые предотвращают образование тромбов, было известно давно. На этот раз в слюне обнаружили белок, который в человеческом организме расслабляет сосуды. Его собираются использовать в лекарствах от высокого давления в мелких кровеносных сосудах, а также при сердечной недостаточности и заболеваниях почек. Проблема только одна: летучих мышей нещадно истребляют.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С СЕРДЦЕМ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Очень важно не пропустить начало недуга. Какие признаки указывают на него.

- ✿ Если немеет участок между подбородком и нижней губой, это говорит о приближающемся инфаркте миокарда.
- ✿ У пожилых людей незадолго до сердечного приступа может появиться левосторонняя хромота.
- ✿ Признаком сердечной недостаточности можно считать появляющуюся в конце дня отечность на голенях и лодыжках.
- ✿ Если после ОРВИ, гриппа, ангины крылья носа стали сине-красного оттенка, то, скорее всего, произошло осложнение на сердце.
- ✿ О сердечной недостаточности свидетельствуют бледные губы, синюшный оттенок языка.



НАСТАЛ СЕЗОН ОТПУСКОВ - ВРЕМЯ ПОЕЗДОК НА ДАЧУ, АКТИВНЫХ ИГР НА ПЛЯЖЕ И ДОЛГИХ ПРОГУЛОК. ГОТОВЫ ЛИ ВАШИ НОГИ К ПРЕДСТОЯЩИМ НАГРУЗКАМ?

Чтобы ноги не болели



Удовольствие от летних развлечений могут испортить проблемы с ногами, доставляющие дискомфорт и мешающие свободно двигаться. Но и их можно взять под контроль.

Пяточная шпора

Пяточная шпора - это костный выступ на подошвенной части стопы, сопровождающийся воспалительным процессом прилежащих тканей. Ее размеры варьируются от 3 до 12 мм, она имеет форму напильки, острие которого направлено в сторону пальцев и слегка загнуто. Болевые ощущения возникают сразу после утреннего подъема, постепенно снижаясь при ходьбе.

Что делать?

- ✓ Избавьтесь от лишнего веса, чтобы уменьшить нагрузку на пятки.
- ✓ Перейдите на удобную обувь. Под строжайшим запретом - балетки и кеды.
- ✓ В ортопедических магазинах приобретите подпятник, который уменьшит боль.
- ✓ Поскольку пяточная шпора может быть симптомом другого заболевания (на-

рушения обмена веществ, артрита и др.), стоит обратиться к врачу. Он назначит обезболивающие и противовоспалительные препараты, при необходимости физиотерапевтические процедуры, а также займется лечением основного заболевания.

- ✓ Перед сном делайте горячие ванночки с морской солью (продолжительность - 30-40 мин.). После процедуры вытрите ноги насухо и наденьте теплые носки. Противопоказания: воспаления и новообразования органов малого таза, варикозное расширение вен.

- ✓ Снимают воспаление ночные компрессы из черной редьки, натертой на мелкой терке. Сделайте несколько процедур подряд.

Плоскостопие

Свод стопы действует как амортизатор. При плоскостопии он опускается и не может полноценно выполнять свою работу. Появляются боли в ногах, а в запущенных случаях - остеохондроз, защемление нервных окончаний, головные боли и даже

заболевания внутренних органов.

Что делать?

- ✓ При каждом удобном случае отдыхайте, поднимая ноги.
- ✓ Сбрасывайте лишний вес - это одна из причин плоскостопия.
- ✓ Откажитесь от обуви на плоской подошве. Любимые шпильки надевайте только по особым случаям и на очень короткое время. Вам необходима комфортная обувь (в идеале - ортопедическая, сделанная на заказ, - или хотя бы ортопедические стельки) на небольшом каблуке (1,5-2 см).
- ✓ Ежедневно выполняйте гимнастику для ног: положив руки на пояс, 10-12 раз поднимитесь на носочки; походите сначала на цыпочках, затем на пятках и на наружных боковых поверхностях ступней; перекачивайтесь с пятки на носок; сидя на стуле, поднимайте с помощью пальцев ног карандаши; катайте подошвами небольшой мячик.
- ✓ Делайте теплые ванночки для ног с настоем крапивы, подорожника или морской солью.

Выпирающая "косточка"

Это заболевание называется вальгусной деформацией стопы, когда сустав большого пальца смещается в сторону, образуя болезненную шишку. Чаще всего причиной ее появления становится поперечное плоскостопие, лишний вес, неудобная обувь (слишком узкая, на высоком каблуке), а иногда и все перечисленные факторы сразу.

Что делать?

- ✓ Сбросьте вес, если он превышает норму.
- ✓ Перейдите на удобную обувь на низком или сред-

нем каблуке (от 1,5 до 5 см), не сдавливающую стопу и пальцы.

- ✓ Ежедневно делайте теплые солевые ванночки для ног - 1 ст.л. морской соли на 1 л воды, температура воды - около 37 градусов. Продолжительность - 15 мин. После каждой ванночки массируйте стопы.
- ✓ Если боли не прекращаются, запишитесь на прием к ортопеду. Он исключит либо выявит иные причины деформации стопы (ревматоидный артрит, патологии костных тканей и др.) и даст рекомендации. На начальных стадиях помогают консервативные методы лечения (валики, ортопедические стельки, фиксаторы и т.п.), а также физиотерапия. В более сложных случаях может потребоваться операция.

Боль в колене

Если ваши ноги постоянно испытывают повышенную нагрузку (стоячая работа, физические перегрузки, лишний вес и т. п.), хрящи в коленных суставах могут истончаться, в результате возникают сильные боли.

Что делать?

- ✓ Избавьтесь от лишних килограммов.
- ✓ Используйте эластичные повязки - они снизят нагрузку на сустав.
- ✓ Пейте больше воды, это поможет быстрее восстанавливать хрящи.
- ✓ Посетите врача. Если он не найдет никаких патологий в суставах, проконсультируйтесь с ним по поводу домашних обезболивающих процедур - массажа, теплых ванн и компрессов с отварами трав (мяты, еловой хвои, шишек хмеля, эвкалипта).

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА

Статистика гласит: каждый пятый малыш и каждый четвертый школьник имеют проблемы со зрением. Причем с возрастом они становятся все более серьезными.

Плохое зрение - не самая легкая ноша для ребенка. Поэтому при первых признаках ухудшения здоровья глаз нужно обращаться к специалистам и принимать меры.

С малых лет

В некоторых случаях предрасположенность к заболеваниям глаз передается по наследству. Так что если родители носят очки, им следует проявить усиленное внимание к глазкам малыша. Уже в роддоме врачи могут проверить младенца на наличие болезней глаз и, при необходимости, назначить лечение.

Некоторые родители считают, что до школы ребенку не надо носить очки, мол, вырастет, все само придет в норму. Нет, не придет! Наоборот, зрение начнет ухудшаться, ребенок будет чувствовать себя некомфортно, отставать в учебе.

Малыши могут разбить очки или сломать оправу, так что не стоит сразу приобретать дорогостоящие варианты. Подойдут пластмассовые линзы и дешевая оправка. Однако не стоит покупать очки в киосках или на улице, только в магазине оптики.

✓ Часто ухудшение зрения может происходить из-за смещения шейных позвонков. Стоит показать ребенка остеопату, чтобы он проверил состояние его позвоночника.

Испытание партой

Наиболее часто встречающейся формой нарушения зрения у школьников является близорукость. В этом случае ребенок плохо видит отдельные предметы, у него могут возникать головные боли, глаза быстро утомляются при взгляде вдаль. Близорукость часто развивается при длительном чтении. Она может про-

грессировать вместе с организмом ребенка, до 18-20 лет.

О близорукости школьника обязательно нужно предупредить учителя. Таких детей обычно сажают за первые парты, чтобы они могли хорошо видеть, что написано на доске.

Дети зачастую стесняются носить очки, поэтому родители и педагоги должны помочь малышу справиться с этой трудностью. Нужно разъяснить одноклассникам, которые дразнят очкариков, что у людей бывает разное зрение и некоторым нужны очки для того, чтобы все четко видеть.

Голубой экран

Больше всего дети портят зрение, когда днюют и ночуют перед телевизором или за компьютером. Детям до двух лет, у которых только формируется зрительная система, нельзя сидеть у экрана более 20 минут. Старшим дошкольникам разрешается смотреть телевизор не больше часа в день, а младшим школьникам - два часа в день с 15-минутным перерывом через час.

Детям с трех до семи лет можно проводить не более 20 минут перед монитором компьютера, и то не чаще двух раз в неделю. Ребенок старше 7 лет может сидеть за компьютером один час в день или два раза по 40 минут. Проследите за тем, чтобы у компьютера был хороший монитор.

На заметку

Для зрения полезно как можно чаще бывать на свежем воздухе. Пусть ребенок гуляет, катается на роликах, играет в мяч - все это способствует усилению кровообращения и притоку к глазам крови, обогащенной кислородом.



Для здоровья глаз

Зарядка. Начать с медленных движений глазами влево и вправо, вверх и вниз, по диагонали и по кругу. Выполнять их в течение 2 мин. Затем попеременно широко открывать и замуривать глаза, повторить 10 раз. Следующее упражнение - быстро моргать глазами, сделать 20-30 повторений. Полезно также делать массаж глаз, положив пальцы на верхние веки и выполняя круговые движения в течение одной минуты.

Освещение. Настольная лампа должна стоять слева от ребенка. От прямых солнечных лучей помогут плотные жалюзи.

Осанка. Сидеть нужно прямо. Расстояние до книги должно составлять не менее 35 см, до монитора компьютера - не менее 60-70 см. При просмотре телевизора ребенок должен сидеть на расстоянии 3 м от экрана.

Питание. В рационе ребенка должны присутствовать творог, тыква, черника, рыба, брокколи, черный шоколад, а также киви, виноград, апельсины, персики, папайя.

Защита от солнца. Дети, от мала до велика, носят солнечные очки - игрушечные, пластмассовые, без серьезной защиты от солнца. Они не просто бесполезны, но и вредны для зрения. Такие очки создают затемнение, зрачок расширяется и пропускает больше губительного ультрафиолета. Есть два варианта: покупать малышу качественные очки или не покупать их вовсе, защищая ребенка от солнца панамой с широкими полями.

О ДОЛИХОСИГМЕ И ЗАПОРАХ

Врач обнаружил у меня долихосигму и сказал, что лечить ее не надо. Но если есть болезнь, то должно быть и лечение. Как же быть?

С долихосигмой можно родиться

Сигмовидная кишка - часть толстой кишки - в норме длиной 25-30 см. Но по ряду причин может увеличиться до 50-70 см и даже до метра. Такие отклонения называются долихосигмой: по-латински «долихо» - длинная кишка.

Если толстая кишка в норме длиной обычно 2 м, несложно подсчитать, какой она будет при долихосигме. К слову, встречается, но реже, и мегасигма - широкая сигмовидная кишка. Все это пороки развития - врожденные или приобретенные. Сегодня каждый четвертый ребенок рождается с долихосигмой. Причины: плохая экология, повышенная радиация во время УЗИ, чрезмерное пребывание будущих мам на солнце, различные инфекционные болезни, в первую очередь краснуха. Очень отрицательно на эмбрион действуют некоторые лекарства, которые принимают беременные женщины. Все это приводит к увеличению длины сигмовидной кишки. Трудно представить, но ее длина даже у новорожденного младенца может достигать одного метра - это врожденная долихосигма. Рано или поздно, возможно, в зрелом возрасте, она даст себя знать, например, запорами. Хотя не исключено, что человек проживет всю жизнь с долихосигмой в мире и согласии.

Кишка может удлиниться от запоров...

Сигмовидная кишка может удлиниться и в процессе жизни, если нарушена работа пищеварительного тракта и в нем происходит брожение, гниение. Кишка начинает удлиниться - это приобретенная долихосигма. Чаще всего такое происходит у людей 45-50 лет, которые подвержены стрессам, мало двигаются, заняты сидячей работой и питаются всухомятку. Если через сигмовидную кишку без проблем транзитом проходят каловые массы, то долихосигма протекает без каких-либо симптомов и не должна волновать человека. Если же кал скапливается, слизистая оболочка киш-

А. Воденко.

ки травмируется, тогда недуг дает себя знать хроническими запорами, вздутиями, болями в левой половине живота. Они могут отдавать в спину, грудную клетку, вызывают головные боли, депрессию.

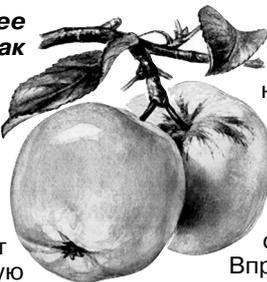
Люди лечат стенокардию, радикулит, ходят к психоневрологу, а на самом деле все проблемы со здоровьем - от долихосигмы.

...и блуждать по всей брюшной полости

Более того, длинная сигмовидная кишка может блуждать по всей брюшной полости, из левой половины в правую. Иногда при болях справа врач предполагает аппендицит, а оказывается - долихосигма. Выявляют патологию в основном рентгенологически или при эндоскопическом обследовании, которое позволяет не только поставить диагноз долихосигма, но и определить воспалительные изменения слизистой оболочки кишки.

Лечение одно: чтобы не было хронических запоров

Лечение долихосигмы сводится к устранению хронических запоров. Медикаментозное лечение сводится к улучшению моторики кишечника с помощью «Реглана», «Мотилиума» и других препаратов. Но лучше нормализовать работу пищеварительного тракта с помощью продуктов питания: есть цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты и ягоды. Если после употребления яблок, лука и свеклы беспокоит вздутие живота, замените их морковью, репой, огурцами, помидорами, кабачками, кольраби, грибами, зеленые яблоки замените на красные. Ешьте сухофрукты, особенно вишню и яблоки, размоченные в воде, или готовьте из них компоты и пейте хотя бы в обед. Очень полезен рассол квашеной капусты с дрожжами: в 1/2 стакана теплого рассола (подогревать необязательно, достаточно, чтобы немного постоял при комнатной температуре) добавьте



щепотку дрожжей. Как только забродит, выпейте до еды, желательнее 3 раза в день. Но если нет такой возможности, хватит и одного раза. Можно обойтись без дрожжей и пить чистый капустный рассол - он очень хорошо слабит.

Впрочем, холодное питье и негорячая еда тоже стимулируют работу кишечника, например, охлажденный медовый напиток, простокваша, кефир, еще полезнее кумыс. Можно пить бифидобактерин.

Что делать при болях или спазмах

Советуем заваривать настой или отвар ромашки, мяты, корня валерианы: 1 ст. ложку смеси трав на стакан кипятка, пить по 1/4 или 1/2 стакана 2-4 раза в день. Если боли сильные, можно принять но-шпу, «Папаверин», «Платифиллин». При спазмах долихосигмы рекомендуются и физиотерапевтические процедуры - аппликации из парафина, озокерита, грязелечение, теплые влажные обертывания, лечебная физкультура. Обертывания можно делать дома: приложите влажное теплое полотенце к больному месту на 5-10 минут. Для оживления перистальтики полезен круговой массаж живота по часовой стрелке.

Если дело дошло до операции, кишку укорачивают до нормальной длины. Операцию обычно делают в экстренных случаях, если происходит заворот кишки. К счастью, это бывает редко.

Если у вас обнаружили врожденную долихосигму, но она не создает вам проблем, живите спокойно. Однако помните об этой особенности своего организма и не провоцируйте недуг запорами, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, не поднимайте тяжести - это может вызвать заворот кишки, не злоупотребляйте газированными напитками - это вызывает брожение в кишечнике.

Вообще люди с долихосигмой приспособляются к ней и дискомфорта в кишечнике. Одни пьют настои трав, другие - таблетки, третьи - охлажденные напитки, четвертые делают клизмы. Если это помогает - очень хорошо. Главное - найти свой вариант, который помогает опорожнить кишку.

А. Н. Царьков, колонопроктолог, врач высшей категории.

Каждое утро надо выпивать 2 стакана сырой воды с 1 чайной ложкой поваренной соли, съесть 2 красных яблока, а на ночь - 1-2 апельсина, и у вас никогда не будет запоров.

В норме у человека вырабатывается от 0,5 до 2 л слюны в день. Это количество расходуется на смачивание пищи и ее обработку во рту, то есть на первом этапе пищеварения.

Что может навредить пищеварению

1. Еда не вовремя, еда перед сном. За много лет работы мне не раз приходилось слышать от пациентов, страдающих заболеваниями желудка, печени или кишечника, о том, что они питаются когда придется, не соблюдая постоянного часа завтрака, ужина, а чаще всего и обеда. Большинство из них едят всего два раза в день и особенно обильно перед сном.

Что же происходит в органах пищеварения при таком беспорядочном питании? Если человек ест в строго определенные часы, к привычному времени в полость желудка выделяется необходимое количество желудочного сока - он и переваривает пищу. Когда человек не ест в положенный час, выделившийся пищеварительный сок попадает в пустой желудок, и, если такое повторяется часто, сок медленно разрушает его слизистую оболочку. Когда же пища наконец попадает в желудок, он оказывается не подготовленным к ее обработке, и она долго остается непереваренной. Все это предрасполагает к развитию гастрита и язвенной болезни.

Обильная еда на ночь стимулирует работу пищеварительных желез, хотя в это время им полагается отдыхать. В итоге пищеварительные железы перенапрягаются, истощаются, а значит, выделяют меньше необходи-

мого для переваривания пищи сока. В конечном итоге разлагается работа всего пищеварительного аппарата.

2. Сигарета, папироса... Никотин, содержащийся в табаке, вызывает не только такие «табачные» болезни, как бронхит, эмфизема легких, облитерирующий эндартериит. Всасываясь в кровь, никотин попадает во все сосуды, в том числе и в те, которые расположены в стенках желудка, вызывая их спазм. И, как следствие, ткани желудка плохо снабжаются кровью, а значит, и другими необходимыми веществами. Если человек курит много и давно, сосуды его желудка находятся в состоянии постоянного спазма, а это, как вы догадываетесь, приводит к развитию гастрита или язвенной болезни.

3. Бокал вина, рюмка водки, кружка пива... Частое употребление даже небольшого количества алкогольных напитков отражается в первую очередь на работе печени и желудка. Раздражая слизистую оболочку желудка, алкоголь становится причиной не только гастрита, но и язвенной болезни. А в печени вслед за ожирением - первой фазой ее алкогольного поражения - развивается ал-

когольный гепатит. Если человек не избавляется от пристрастия к спиртному, печеночные клетки погибают, замещаются соединительной тканью, наступает тяжелое необратимое состояние - цирроз печени.

4. Жевательная резинка. Некоторые жуют жвачку целыми днями - в дороге, на работе, в свободное время. Это значит, что слюнные железы бесконечно раздражаются, постоянно выделяют слюну. В норме у человека вырабатывается от 0,5 до 2 л слюны в день. Это количество расходуется на смачивание пищи и ее обработку во рту, то есть на первом этапе пищеварения. В слюне содержатся ферменты, расщепляющие углеводы, органическое вещество лизоцим, оказывающее бактерицидное действие, белковое вещество муцин, обволакивающее пищу и облегчающее ее прохождение по пищеводу. Систематическое раздражение слюнных желез со временем приводит к их истощению. Они начинают выделять так мало слюны, что приходится запивать пищу водой, а значит, процесс пищеварения нарушается.

5. Минеральная вода вместо питьевой. Систематическое употребление для утоления



жажды вместо питьевой воды минеральной, особенно лечебной, тоже может стать причиной заболевания органов пищеварения. В нашей стране более 150 наименований минеральных вод. Самые высокоминерализованные, содержащие огромное количество микроэлементов - брома, йода и другие - лечебные минеральные воды. Их обычно назначают врачи при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Лечебно-столовые воды на организм воздействуют мягче, но и к ним нельзя относиться как к обычной питьевой воде. Любая минеральная вода, если ее пить систематически и без медицинских показаний, приводит к ощелачиванию желудочного сока и тем самым нарушает процесс пищеварения. Результат постоянного употребления минеральной воды - атрофические изменения в слизистой оболочке желудка, при которых гибнет часть пищеварительных желез и страдает его секреторная функция.

А. Нестерова,
гастроэнтеролог, врач
высшей категории.

Нередко у одного человека вырабатывается несколько вредных привычек, которые в итоге приводят к заболеваниям органов пищеварения.



ГИПЕРТОНИЯ ВХОДИТ В НАШУ ЖИЗНЬ НЕЗАМЕТНО. ВАША ЗАДАЧА НЕ ДОПУСТИТЬ ЕЕ ПОЯВЛЕНИЯ!

УКРОЩЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ

четание - симптомокомплекс, который, собственно, и заставляет заподозрить гипертонию. У этой болезни таких симптомокомплексов не один, а целых четыре.

Искусство спускать пар

Полезно каждый вечер в течение получаса слушать спокойную музыку, наблюдать за плавающими в аквариуме рыбками, поглаживать кошку или собаку. Казалось бы, ничего особенного, а давление быстро приходит в норму. Снижается оно и после небольшого аутотренинга.

Сядьте поудобнее с прямой спиной и закройте глаза. Сосредоточьтесь на мышцах живота. Представьте, что воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем - грудную клетку и легкие. Сделайте глубокий вдох, после этого подряд несколько легких, спокойных выдохов (не толчками). Теперь снова вдохните спокойно, не напрягаясь. В ритме дыхания произнесите 20 раз фразу: «Я (вдох)... успокаиваюсь (выдох)... Я... успокаиваюсь...» Добившись максимальной релаксации, вообразите себя птицей, свободно

парящей в воздухе, или просто немного пофантазируйте, помечтайте о приятном.

Долой лишний вес!

Диета не только помогает сбросить лишний вес, но и избавляет от гипертонии: ведь жировые излишки способствуют развитию болезни. Каждые 0,5 кг, набранные вами, повышают давление на один пункт, а потерянные - на столько же снижают его. Пусть на вашем столе будут фрукты и овощи - свежие, тушеные, печеные: всего 8 порций по 100-125 г в день. Снижают давление петрушка, укроп, свекла, морковь, яблоки, апельсины, грейпфруты, бананы, абрикосы, черноплодная рябина, черная смородина, земляника, малина, брусника, черника, клюква, боярышник, жимолость, гречневая крупа. Диета также включает в себя необходимое количество молочных продуктов. Содержание жиров пониженное, но достаточное для хорошего самочувствия. Это меню обеспечивает организм витаминами, антиоксидантами, минеральными веществами - **прежде всего калием, кальцием и магнием, необходимыми для нормального давления.**

Между прочим...

Свекольный или березовый соки

Для снижения давления летом неплохо добавлять в супы и салаты дикорастущие травы: пастушью сумку, цикорий, календулу, крапиву двудомную, молодые листья лопуха, огуречную траву, горец птичий (спорыш), душицу, донник, кипрей, подорожник, мяту перечную и одуванчик. Народная медицина рекомендует лечиться от гипертонии березовым соком (по стакану в день) либо принимать 2 раза в сутки по 1/4-1/2 стакана свежеприготовленного свекольного.



Завтрак. стакан свежеприготовленного фруктового или овощного сока. Тост со сливочным маслом плюс 150 г обезжиренного творога с 1-2 чайн. ложками джема. Чашка зеленого или травяного чая либо стакан молока 1%-ной жирности. Яблоко, апельсин или другой фрукт.

Второй завтрак. Фруктовый салат. стакан чая или минералки.

Обед. Овощной салат на растительном масле. Чашка нарезанной листовой зелени, например салата. 180 г (или половина порции) тушеного мяса либо рыбы, овощное рагу - на гарнир. стакан овощного или фруктового сока с мякотью.

Полдник. Мюсли. Фрукты или фруктовый салат. стакан воды.

Ужин. Овощной салат. стаканчик натурального йогурта.

На ночь. стакан нежирного кефира. 1-2 яблока.

Артериальное давление так же переменчиво, как и женское настроение. Оно повышается днем и снижается ночью, подстраивается под изменения атмосферного давления, резко возрастает при волнении и физической нагрузке. Словом, доверять ему нельзя, нужно проверять с помощью тонометра и снижать подручными средствами - «подсесть» на таблетки всегда успеете!

Важные мелочи

Организм до такой степени привыкает к периодическим подъемам давления, что даже стойкое его повышение поначалу воспринимает как норму.

Необходимость рассказать о своей болезни приводит в замешательство многих начинающих гипертоников. Ну разве что разговор: «Доктор, если верить тонометру, у меня иногда давление пошаливает, но я этого совершенно не чувствую...»

Стоп! Возможно, вы просто не обращали внимания на важные мелочи, которые могут дать реальное представление о вашем состоянии. Сами по себе они встречаются практически у каждой из нас, важно вовремя уловить определенное со-

Загар разбудил болячку

КАКИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ МОЖНО ОЖИДАТЬ, ЕСЛИ ВЫ, НАХОДЯСЬ В ЛЕТНЕМ ОТПУСКЕ, БЕЗ МЕРЫ ЗАГОРАЛИ.



1. Снижение остроты зрения вплоть до развития катаракты. Если вы загораете без солнцезащитных очков, это приводит к повреждению сетчатки и слепоте. Что делать? Берегите глаза от прямых лучей в любое время года - носите качественные очки от солнца.

2. Рост имеющихся на коже родинок, родимых пятен, гемангиом - доброкачественных опухолей. Конечная стадия этого процесса - рак. Что делать? Если родинки начали менять размер, цвет и структуру, стали зудеть или доставлять другой дискомфорт, обязательно посетите дерматолога, а еще лучше - онкодерматолога. Растущие сосудистые пятна - гемангиомы - надо показать сосудистому хирургу. В разных ситуациях за ними можно наблюдать, лечить консервативным путем или удалять.

3. Фотодерматоз, или солнечная крапивница. Аллергию на солнце можно объяснить острой реакцией кожи на ультрафиолет. Но чаще она связана с использованием некоторых медикаментов: нестероидных противовоспалительных препаратов, болеутоляющих, транквилизаторов, лекарств от диабета, антибиотиков и антидепрессантов. Что делать? До визита к врачу используйте «Фенистил гель» и что-то из антиги-

стаминных таблеток: «Кларитин», «Эриус», «Телфаст», «Цетрин».

4. Обострение хронических инфекций, в первую очередь герпеса, частые простуды, ОРВИ. Чрезмерное пребывание на солнце снижает иммунитет. Дремлющие в организме вирусы и бактерии активизируются от малейшей провокации - сквозняка, переохлаждения, контакта с заболевшим. Что делать? При обострении герпеса пригодятся средства на основе ацикловира и интерферона, например, «Циклоферон». При частых ОРВИ стоит сделать иммунограмму.

5. Начало или обострение варикозной болезни. Солнце и жара способствуют сгущению крови и расширению сосудистых стенок. Это нарушает кровообращение даже в здоровых сосудах. А проблемным венам грозит образование тромбов и такое осложнение, как тромбофлебит. Что делать? При начальных стадиях варикоза использовать гели «Тромблесс», «Лиотон», «Венолайф», «Троксевазин». Носить удобную обувь и освоить несложную гимнастику для ног. Скорее всего, придется выполнить УЗИ сосудов ног и пройти курс лечения венотониками.

6. Рост миомы матки. Гормонально-зависи-

мые женские недуги не любят прогревания, будь то загар на солнце, баня или физиотерапия. Возможны дисфункции яичников, чреватые бесплодием. Что делать? Если возникли нарушения цикла, надо исследовать уровни половых гормонов и гормонов гипофиза, выполнить УЗИ органов малого таза. При мастопатии обращайтесь к маммологу.

7. Раздражительность, агрессивность, неврозы, неврастения. На людей с неустойчивой психикой солнце действует непредсказуемо. Что делать? Начать прием валерианы, пустырника, глицина, корвалола в таблетках. Если нет эффекта, посетить невролога.

8. Обострение гипертиреоза. При наличии узлов в щитовидке - их увеличение. Жара и солнце стимулируют функцию щитовидной железы. Как следствие, учащается сердцебиение, обостряется чувство тревожности, ощущение нехватки воздуха и давления в области шеи. Что делать? Как можно быстрее сдать кровь на гормоны щитовидной железы и пройти ультразвуковое исследование. Скорее всего, придется заме-

нить препараты на более сильные.

9. Обострение акне и розацеа. Это часто связано с деятельностью микроскопического клеща - демодекса. Он живет на коже практически каждого человека, не причиняя особого вреда. Но при перегревании активизируется, вызывая высыпания на лице и теле. Что делать? Дерматолог должен провести исследование на демодекоз. Если наличие клещей подтвердится, назначит антибактериальные и антиклещевые препараты внутрь или местно.

10. Активизация туберкулеза. Многие внешне здоровые «благополучные» люди могут быть носителями туберкулеза. Болезнь годами протекает скрыто, ничем себя не проявляя. Однако безмерная страсть к солнцу может ее «разбудить». Инфекция опасна. Что делать? Даже если вам никогда не ставили такой диагноз, но появились нехорошие симптомы - слабость, потливость, снижение гемоглобина в крови, вы кашляете и худеете - самое время пройти флюорографию и посетить фтизиатра.

А. Овсеенко, терапевт, врач высшей категории.

На людей с неустойчивой психикой солнце действует непредсказуемо.



Пользнее всего употреблять сырые подсушенные семена. Для извлечения максимальной пользы добавляйте их в салаты и другие блюда, не прошедшие тепловую обработку. В выпечке, к сожалению, большинство полезных веществ семян пропадает.

Подсолнечник

Семечки подсолнуха считаются самыми «народными». Их любят многие, и не зря! Прежде всего, они - источник магния, играющего важную роль в выработке женского гормона эстрогена и участвующего в работе желчного пузыря, кишечника, сердечно-сосудистой системы. Он укрепляет иммунитет, оказывает противотоксичное, противоаллергическое и противовоспалительное действие. Если в организме достаточно магния, человек лучше переносит стрессы.

Витамин Е, содержащийся в семенах подсолнуха, отвечает за функцию регенерации клеток. Он выводит токсины, канцерогены, нитраты и радионуклиды, замедляет старение, снижает уровень сахара в крови, пигментацию кожи, защищает от вирусов и бактерий.

Фитостеролов в подсолнечнике больше, чем в других семенах. Эти вещества способны уменьшать риск возникновения

некоторых видов рака. Суточную дозу этих витаминов можно получить из 0,5 стакана семян подсолнечника.

Тыква

Тыквенные семечки - прекрасное противопаразитарное средство, особенно действенное в борьбе с ленточными червями. В 100 г семян содержится более половины суточной дозы протеина. В большом количестве в этих семечках содержатся витамины группы В, рибофлавин, пантотеновая кислота и другие важные микроэлементы. Семена тыквы помогают бороться с депрессией и повышают настроение. Также учеными доказано, что они способны предупредить камнеобразование в почках.

Лен

Семена льна - лидер по содержанию пищевых волокон! Также они нормализуют работу кишечника, снижают аппетит, а следовательно, помогают бороться с лишними килограммами.

1 ст. л. семян льна содержит столько же клетчатки, сколько 0,5 чашки отрубей. Растворимые волокна этих семян снижают уровень холестерина в крови, предупреждая инфаркты и инсульты. Они содержат альфаиноленовую кислоту, которая снижает риск заболевания раком.

Семена (или как мы говорим «семечки») - продукт с высоким содержанием витаминов, минералов, белков, эфирных масел и ферментов. А значит, он полезен для здоровья, особенно женского.

Семечки здоровья

В день достаточно съедать 1-2 ст. л. измельченных семян льна, добавляя их в пищу. Молотые (например, в кофемолке) семена обладают большей пищевой ценностью по сравнению с целыми.

Кунжут

Медь, цинк, железо, магний, марганец, кальций, витамин В₁ - все это микроэлементы, содержащиеся в кунжутных семечках. Также в них присутствуют компоненты, снижающие уровень холестерина в крови, кровяное давление и защищающие клетки печени от окисления. Кунжут имеет слабительное действие. Порошок из семян принимают внутрь при невралгических болях. Интересно, что эти семена содержат природные УФ-фильтры, чем пользуются косметологи, добавляя их в кремы от загара. Кунжут снимает раздражение, воспаление кожи, лечит ранки и ожоги.

Вместе с тем, это весьма высококалорийный продукт, поэтому употреблять его нужно в небольшом количестве.

Тмин и зира

Эти семена равноценны по свойствам. Они обладают антисептическим действием, полезны при расстройствах пищеварительной системы. Зира смягчает симптомы простуды, снижает кислотность организма, оздоравливает почки и печень. Чай из заваренных семян тмина или зиры - отменный тонизирующий и согре-

вающий напиток, улучшающий кровообращение.

О рецептах...

Существует множество простых, вкусных и полезных блюд, в которых можно использовать все виды семян сразу. Вот, например, одно из них.

Хлопья овсяные - 1 стакан, стружка кокосовая - 1 стакан, зародыши пшеничные - 0,5 стакана (можно заменить мелко нарезанными сухофруктами), кунжут - 0,5 стакана, семечки подсолнуха - 0,5 стакана, семечки тыквенные - 0,5 стакана, изюм - 1 стакан, масло сливочное - 125 г, мед - 0,5 стакана, сахар коричневый - 1/3 стакана.

В небольшой кастрюле растопить масло, мед и сахар. Помешивать 5 мин., дать покипеть еще 7 мин. В получившийся сироп добавить все ингредиенты, тщательно перемешать. Смесь выложить в форму, застеленную бумагой для выпечки, и утрамбовать. Дать остыть и порезать на батончики. Хранить в контейнере, прославив пергаментной бумагой или фольгой.

...и этикетке

Как бы вкусны и полезны ни были семечки подсолнуха, грызть их считается дурным тоном. Посудите сами: мусолить все время во рту пальцы, щелкать (лузгать) семечки, а потом бросать шелуху на улице - какой уж тут этикет! Возьмите за правило употреблять семечки только дома, а лучше - добавлять их в салаты и другие блюда.

КАК СОЧЕТАТЬ ПРОДУКТЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

Некоторые продукты лучше есть вместе, чтобы удвоить и даже утроить их пользу для здоровья. О самых идеальных сочетаниях расскажет диетолог С. Жемчужникова.

Зеленый чай и лимон

Катехины, содержащиеся в чае, - это мощные антиоксиданты, которые ускоряют обмен веществ, укрепляют сердце и препятствуют развитию рака. Их усвоению способствует сок цитрусовых. Кроме того, употребление чая может препятствовать усвоению железа, а лимон этот эффект снижает.

Томаты и авокадо

Жиры авокадо помогают усваивать антиоксидант ликопин, которого очень много в томатах. Это вещество замедляет старение клеток и препятствует развитию ишемической болезни сердца. Кроме того, авокадо богато полиненасыщенными жирными кислотами, что улучшает память.

Печенка и капуста

Это сочетание - отличная профилактика железодефицитной анемии. Около 300 г печенки с любым количеством капусты, богатой витамином С, дадут организму 15 г железа. А это полноценная суточная доза. Регулярно употребляя эти два продукта вместе, почувствуете прилив сил, улучшится цвет лица, состояние волос и ногтей.

Брокколи и горчица

Горчица помогает усваиваться витаминам группы В, которых много в брокколи. Кроме того, оба продукта богаты витамином К, который укрепляет кости, контролирует свертываемость крови и препятствует болезням сердца.

Бананы и молоко

Это настоящий дуэт из кальция и инулина - органических волокон, которые помогают кальцию усваиваться. Важно при этом отдавать предпочтение пастеризованному молоку, а бананы хранить при комнатной температуре.

Бальзамический уксус и макароны

Добавив в тарелку с макаронами бальзамический уксус, вы улучшите переваривание глюкозы, которой очень много в крахмальных продуктах. Еще уксусная кислота помогает сахару в крови подниматься и опускаться медленнее. Всего 2 ст. ложки этой заправки - и уровень сахара снижается на 20%.

Пригодится

Чтобы легче было бросить курить, неочищенный овес измельчите, заварите и пейте как чай.



Яйца и растительное масло

Яичница, приготовленная на качественном растительном масле, - источник витамина Е, который нужен для здоровья кожи. Единственное правило - жарить яйца нужно не больше 2 минут. При высоких температурах этот витамин разрушается.

Семя льна и йогурт

Свежий йогурт заселяет кишечник полезными бактериями. Но чтобы пробиотики прижились, им необходимы пребиотики, которых много в семени льна. Чайная ложка измельченных семян на стакан йогурта регулярно - и можно не беспокоиться о микрофлоре.

Курица и морковь

Витамин А, которого много в морковке, помогает организму бороться с инфекциями и вирусами. Но без цинка он не усваивается и не приносит ощутимой пользы. Цинка много в курином мясе, поэтому в сочетании эти два продукта очень полезны.

Запахи перечной мяты, яблок и бананов притупляют чувство голода. Эти ароматы посылают в мозг сигналы о насыщении.

...зелень. Антиоксиданты в зелени стимулируют пищеварение. Чем меньше отходов пищи попадет в кишечник, тем ниже уровень интоксикации;
...чеснок. В нем много серы и германия, которые связывают и выводят токсины из организма. Кроме того, чеснок имеет антибактериальное свойство;



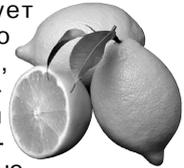
Очистить кровь помогут...

...морковь. Корнеплод богат витаминами А, В, С и глутатионом. Это позволяет очищать печень. А она является едва ли не основным кроветворным органом;
...петрушка. Обладает мочегонным эффектом.



Это позволяет вывести токсины с мочой;
...куркума. Традиционная индийская специя используется для очищения печени и стимуляции ее работы;
...лимон. Большое количество витамина С ускоряет выведение токсинов из крови. И еще лимон

способствует образованию ферментов, превращающих токсины в соединения, которые выводятся с мочой;
...яблоки. В них больше всего веществ, выводящих токсины и очищающих кровь. Яблоки стимулируют выработку желчи и таким образом ускоряют выведение токсинов и шлаков.





УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Простые упражнения утром не только взбодрят и помогут проснуться, но и на шаг приблизят вас к идеальной фигуре. Зарядка настолько проста, что подойдет даже самым ленивым.

Утро - идеальное время для гимнастики! Начинайте ее выполнять прямо в кровати, от души потягиваясь. Кстати, летом основные упражнения можно делать на улице, если у вас есть такая возможность.

Зачем делать зарядку?

Вы все еще не делаете утреннюю зарядку? Вот несколько убедительных аргументов для вас.

Утро - идеальное время для сжигания калорий! Если делать упражнения до завтрака, пока пища не поступила в организм, он будет брать энергию для жиросжигания из внутренних запасов.

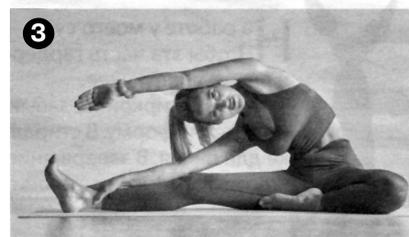
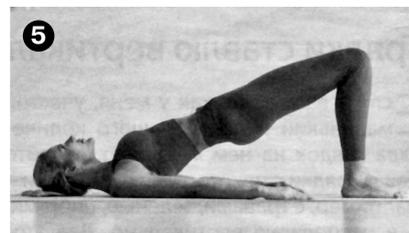
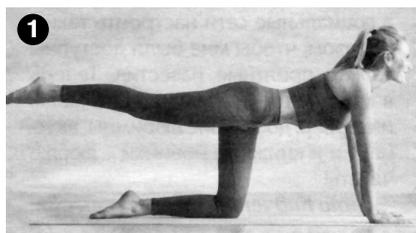
Утренняя гимнастика - прекрасный способ разогреть мышцы. В это время суток они наиболее податливы к нагрузкам. Для закрепления результата съешьте после зарядки что-нибудь белковое - например, два яйца. Белок - строительный материал для мышц!

Кардионагрузка утром ускоряет обмен веществ. За счет этого лишние килограммы уходят быстрее!

Правила эффективной тренировки

✓ Хотите начать тренироваться ежедневно? Ложитесь спать раньше и вставайте в одно и то же время. Эта традиция поможет наладить циркадные ритмы, и лениться больше не захочется.

✓ Врачи не советуют заниматься зарядкой сразу после пробуждения.



Лучше дать организму 15 минут на раскочку.

✓ Перед основными упражнениями следует сделать простую 3-минутную разминку, включающую в себя потягивания, наклоны в стороны, вращение руками и головой. Это необходимо, чтобы подготовить организм к нагрузке.

✓ С утра нежелательны интенсивные занятия, поэтому откажитесь от прыжков, резких выпадов и других активных движений.

Комплексный подход

Начните с 5-минутной разминки, затем приступайте к упражнениям. Каждому из них следует уделять по 1-2 минуты. Таким образом, всего на утреннюю зарядку вы потратите не более 10-15 минут.

«Ласточка» (рис. 1). Стоя на коленях, обопритесь ладонями о пол и выпрямите спину. Поочередно поднимайте прямые ноги параллельно полу. Сделайте 20 повторов на каждую ногу.

«Боковая планка» (рис. 2). Лягте на пол, используя две точки опоры - правую руку и внешнюю сторону правой ноги. Медленно распрямите руку так, чтобы корпус и бедра образовали прямую линию. Продержитесь в таком положении полминуты, чувствуя, как напрягаются все мышцы тела. Сделайте 10-секундную передышку и повторите упражнение на другую сторону.

«Растяжка» (рис. 3). Сядьте на пол. Вытяните правую ногу в сторону, левую согните в колене, положите на пол и прижмите ступню к правому бедру. На выдохе наклонитесь к правой ступне, стараясь через верх дотронуться до нее левой ладонью. Верни-

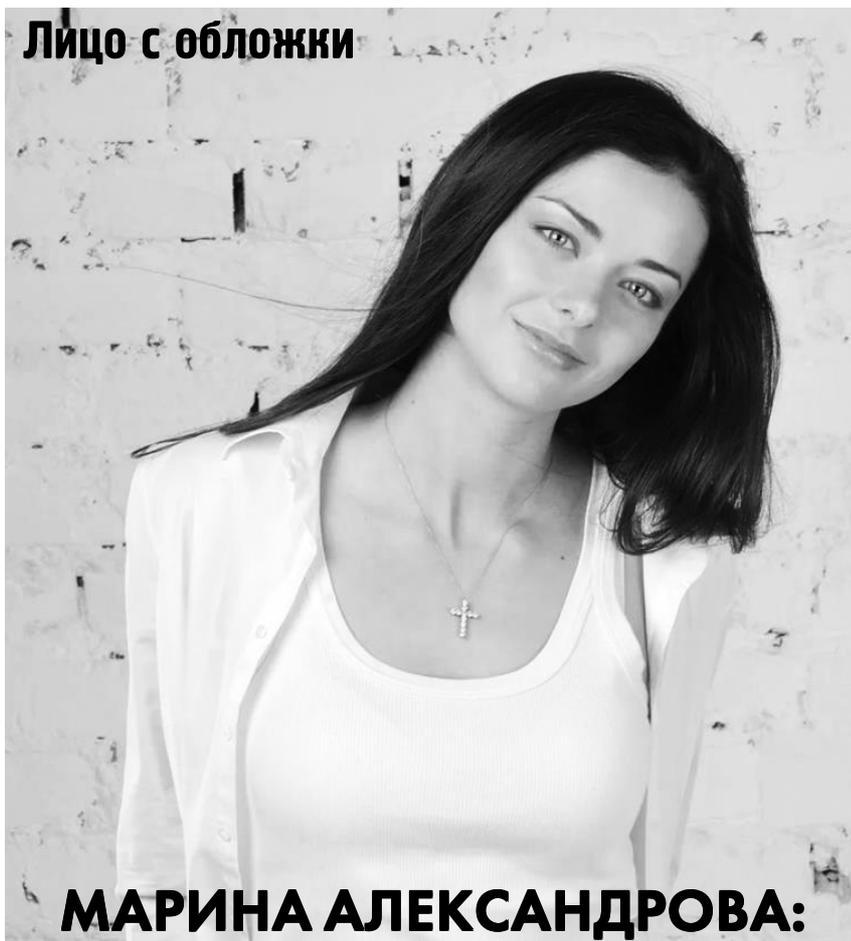
тесь в исходное положение и повторите упражнение, поменяв ноги местами.

«Медленные приседания» (рис. 4). Поставьте ноги на ширине плеч, выпрямите спину, расправьте плечи. На вдохе вытяните руки перед собой, подтяните мышцы таза, бедер и пресса. Сгибайте колени до тех пор, пока бедра не окажутся параллельны полу. Колени не должны заходить дальше линии пальцев ног. Задержитесь в этом положении на пару секунд, затем на выдохе вернитесь в исходное. Повторите 20 раз.

«Мостик» (рис. 5). Лягте на пол, ноги согните в коленях, поставьте их на ширине плеч. Руки опустите по обе стороны туловища. На вдохе напрягите мышцы пресса и таза и поднимите бедра вверх, опираясь на пятки. Держа мышцы в напряжении, замрите в высшей точке на несколько секунд и на выдохе опустите бедра и ягодицы на пол. Сделайте 30 повторений.

Отдыхай!

				Памятник древней письменности															
Кринолин		Оскопленный свин		Мексиканский столетник		Почетный титул мусульманина	Курорт, где снимали "Ассу"	☺ ☺ ☺ - Солнце, песок и вода: вот это жизнь! - Петрович, прекрати нести всякую чушь и продолжай закидывать песок в бетономешалку!										Авторское право	
								☺ ☺ ☺ - Ты хотел бы стать поэтом с большой буквы? - Нет. Лучше олигархом с маленькой.											
Страна дублинцев		Дружинник князя на Руси		Тропический ротанг		Проворство													
Камедистое дерево	Работа с жидким стеклом		Ядерный снаряд		Работа археолога с лопатой														
Жаркие прения							Реплика клоуна	Курорт в Италии		Инициалы на документе								Музей в Мадриде	
					Творческий состав театра													Священная частица	
Нераскрывшийся цветок		Французская шансонетка							Радиоактивный элемент										
Антипригарное покрытие		Судовой ларь		Сортизюма		Экс-лидер Югославии													
						Злостный сорняк		Увеличение в объеме	Кормилица Аполлона		Куча соломы после обмолаота							Рыбачка с баркаса	
	Акция шахида-смертника		Поэт ... Бродский							Хвастливый выпендерей									
					Тугая завязка						Ручной "микроскоп"								
	Конец дистанции		Лысый родич аиста								...	Цзэ-дун						..., Петров, Сидоров	
					Штирлиц на Родине		Отрепленное состояние												
	Портянки к лаптям	"Телохрани-тель" розы					Вереница повозок	Сундук для хранения зерна		Его берет ищейка	"Штука-турка" на веках							Самый говорливый попугай	
☺ ☺ ☺ Пациент очень волнуется перед операцией. Хирург его успокаивает: - Я делал такую операцию уже 128 раз. Больной облегченно вздыхает: - Уф-ф... Хирург: - Да, когда-то же, наконец, должно получиться.				Уборка льда с тротуара							Трудовой срок								
											Река в Якутии								
				Святой "куб" в Мекке		Детеныш царя птиц													
				Орнаментальное письмо							Заморская невидаль								



МАРИНА АЛЕКСАНДРОВА:

**«Карантин подтвердил:
я выбрала именно того,
с кем хочу идти по жизни»**

- Марина, мы с вами встречаемся впервые после карантина. Как он у вас прошел? Честно ли сидели дома? Выходили ли на прогулки? У вас, кажется, есть собака?

- Да, есть, джек-рассел. И мы периодически выходили с ним по очереди.

- Вы в городе живёте?

- Мы живем в городе, но в парковой зоне. И меня очень расстроило, что у нас всё было закрыто. Я понимаю, никто не знал, как действовать в этой ситуации. Но вот в Берлине и в Лондоне, например, парки были открыты. И люди не заражались от этого больше. Всё равно всем необходим свежий воздух, движение, а дети вообще в замкнутом пространстве находиться не могут, им нужно пробежаться где-то. Знаете, у нас вход в парк заваривали, а люди это всё разламывали, и эта игра продолжалась каждый день, каждый день! Однажды моя мама пошла в парк гулять с собакой в шесть утра, и выйти уже

не смогла, потому что были заварены ворота. Она позвонила папе, и папа как-то её вызволял.

- А как далось время с семьей? Наедине друг с другом два месяца подряд?

- У меня прекрасные отношения с мужем, с детьми, с моими родителями, которые живут с нами. Как-то это давалось легко, позитивно, какие-то игры, масса всего. Знаете, в моей жизни было шоу «Последний герой» много лет назад, и я тогда для себя усвоила: возлюби ближнего своего, как самого себя. Именно там я научилась обязательно искать и находить какие-то положительные моменты в соплеменниках. Если концентрироваться на негативе и раздражаться постоянно, ни к чему это не приведет. Это сложно сделать в некоторых ситуациях, когда у тебя действительно сыплется бизнес, рушится семья... Большое испытание для всего мира. Но если глобально подумать: ведь это могла быть война, могло быть намного страшнее, чем поси-

деть дома несколько месяцев.

- **Что вы делали с детьми? У них же сейчас самый бешеный, активный возраст — 4 года и 7 лет.**

- Во-первых, я не отменила никаких детских занятий. Я понимала, что какое-то время мама с папой тоже должны быть счастливы в карантине, принадлежать не только детям, но и себе самим, и иметь возможность открыть книжку. Кстати, забавно, но когда я прилетела 17 марта из Португалии, где у меня были съёмки, я была одной из первых посаженных на карантин. Я поехала в квартиру родителей и действительно там самоизолировалась на две недели от всех вообще. И вот за эти две недели я посмотрела, прочитала и проделала такое количество вещей!

- **Кажется, вы суперстрогая, амбициозная мама, для которой главное — образование детей?**

- Нет, нет, не суперстрогая. Так получилось, что у нас дети, можно сказать, билингвальные. Они учатся в английской школе, поэтому у них есть возможность и ту, и другую литературу воспринимать так же легко, как мне книгу на русском. Но вообще на детей мы, конечно, всегда реализуем свои какие-то вещи. Мне самой ужасно хотелось владеть стопроцентно английским языком, но до сих пор не удаётся, хотя сейчас у меня каждый день английский. Зато я реализовала одну свою давнюю мечту на карантине — записалась на дистанционные курсы французского на три месяца. Посмотрим, успею ли пройти программу до начала съёмки.

- **Близкий контакт с домочадцами помог открыть в них что-то новое?**

- Я купила детям вигвам — льняной, белый, с красивыми фонариками цветными. И у нас как-то само собой возникло, что вечером, пока один ребенок засыпает, второй ждёт меня в вигваме, у нас там место, где мы друг другу рассказываем секреты. Даже муж немножко завистливо говорит: «Ой, а кто со мной в вигвам?» А дети: «Нет, ну мы же с мамой». И вот эти откровения наши секретные, они приоткрывают мне моих детей. Потому что если дочку я абсолютно понимаю — ну, видимо, женская её натура, и она похожа характером на меня, — то сын для меня как инопланетянин. Я не понимаю, о чём он думает. Вроде это твой ребёнок, и казалось, ты будешь с ним на одной волне. А совсем другое ощущение. Я его разгадываю, с ним мне интересно, у него интересные вопросы ко мне, интересные предложения, интересные игры. Кроме футбола он увлекается музыкой. И он, например, для меня открывает неве-

роятное количество новых исполнителей, которых я не знаю. А еще классно с детьми смотреть фильмы, которые ты в детстве обожал, и ты их смотришь по-новому, окунаешься в это детское ощущение. Для артиста это важно — внутренне оставаться наивным, открытым к миру. Дети в этом помогают.

- Вы читаете, а с папой дети чем занимаются?

- Папа ведёт с ними невероятные разговоры про будущее, рассказывает им истории. Сейчас такой возраст у сына, когда он больше тянется к папе, а мама уже должна начать отпускать. И у них классные, особые отношения. Они много разговаривают об устройстве мира, от океанов до канализаций. И маленький Андрюша, как и папа, снимает кино, маленькие видео, занимается монтажом.

- У вас два Андрея в семье?

- У нас три Андрея в семье. Такая традиция — старший сын в семье Андрей. Первый старший — мой папа. Второй — муж Андрей, он тоже у себя в семье был старшим братом. И вот наш сын Андрюша. Не знаю, продолжат ли эту традицию наши дети в наших внуках, посмотрим, будем надеяться.

- Мужа вы для себя за это время открыли с какой-то новой стороны?

- Такое время даёт внутреннюю глубину, ты проникаешься больше человеком. Могу сказать, карантин подтвердил: я выбрала именно того, с кем хочу идти по жизни.

- По чему больше всего скучали на карантине?

- По культурной жизни, по эмоциям, которые я испытываю в музее или в театре и которые я наблюдаю у других людей. Мне как творческому человеку это важно — видеть людей, видеть их привычки, их реакции на живопись, на музыкальное произведение.

И еще я поняла, что не могу без общения. Я интроверт, я не умею

раскинуть этикие осьминожки сети и общаться с большим кругом, я скорее принимаю какое-то количество людей в свой круг, и за них я готова биться, драться, любить. Но вот без этих моих близких людей мне было тяжело.

- Вы успели побезумствовать в онлайн-шоппинге? Увлечься огородом? Заказать себе каких-нибудь цветочных горшков?

- С моей подругой артисткой Ольгой Ломоносовой случилась смешная история. Она решила украсить балкон и заказала по интернету землю для цветов — 5 килограммов. Всё оплатила, бесконтактно ей оставили мешок... Рассказывает: «Мне позвонили, открываю дверь, мешок стоит. Я его увидела и думаю: «Ну все, муж меня убьёт». Оказалось, она случайно вместо 5 килограмм заказала 50, и это очень заметный мешок для их небольшой квартиры. Но куда деваться? Пока муж спал, она решила перенести мешок на балкон, спрятать. Муж с утра проснулся, вышел на балкон и первым делом заметил мешок. Поворачивается к Оле и говорит: «Оля, а ты всё-таки решила меня закопать, да?»

Я-то сама просто заказывала каждую неделю цветы, чтобы в вазе всегда были свежие, мне не хватало природы и красок.

- А что насчет прямых эфиров в Instagram? Все звезды вели их на карантине без обстановки.

- Знаете, я внутренне борюсь с соцсетями. С той интенсивностью, которую они предлагают. Да, это даёт популярность. Но это не даёт профессию. Простите, но таких артистов единицы, которые популярны в «Instagram» и которые в профессии могут так же ярко существовать, как на своих страницах. Артист — это загадка. Никто до конца не должен знать, какой ты являешься. У тебя должна быть возможность для каких-то многогранных вещей, для неожиданных ходов,



С мужем Андреем Болтенко

чтобы сыграть того или иного персонажа, чтобы тебе поверили

- В «Домашнем аресте», кстати, вы совсем другая Марина, непривычная.

- Я давно ждала такого проекта. Мне еще Адабашьян, когда я снималась в «Азазеле», сказал: «Ты же Пеппи Длинныйчулок, тебе нужно что-то характерное играть». Но из-за «принцессей» внешности (или, как мы теперь знаем, императорской), я стала заложницей одного амплуа. А мне всегда хотелось попробовать нечто другое, и классно, что Семён Слепаков написал такую Марину Сергеевну и увидел в этой роли меня. Я была довольна этой работой, я понимала, что меня такую никто не знает. После этого у меня возникла пусть и небольшая, но еще одна интересная роль, и я надеюсь, мы обязательно встретимся с замечательным режиссером Сергеем Урсуляком, который тоже наговорил мне комплиментов и сказал: «Никто тебя такой не видел».

- Чего вам сейчас хочется, Марина? Чего-то хорошего ждете от жизни?

- Обычно после такого сильного испытания всегда начинается ренессанс. Классно, если бы люди расставили приоритеты по-другому и задумались о человеческих ценностях, которые у нас, у всего мира, так скажем, размывались. Если бы это привело к правильным каким-то выводам.

- У вас должны в ближайшее время какие-то проекты выйти?

- В начале осени выйдет продолжение нашего «Мосгаза», который я очень люблю — за его правильно уловленную советскую атмосферу, в чем-то ностальгическую, за команду, которая его делает, она не меняется. В этой истории я всё плакала, что мне нечего играть, что я только ради любви здесь, но наконец-то придумали часть, которая полностью зависит от моей героини.



С детьми



ПО ДРУГИМ ПРАВИЛАМ

Мы то и дело слышим, что после пандемии мир не будет прежним: изменится многое, и наш семейный уклад в том числе. Да что там, он меняется прямо сейчас.

Относительно стабильный налаженный быт стремительно переформируется. Изменилось все - от распределения домашних дел до распорядка дня и способа отдыха. И чем больше людей в ближнем окружении, тем сильнее разница с «прошлой жизнью». Мы всего этого не хотели и теперь не понимаем, куда двигаться дальше. Главный же вопрос звучит так: как справиться с происходящим без серьезных потерь?

ВСЕ САМА

Во время самоизоляции люди поделились на две группы. Одни говорят, что заточение дается им очень тяжело. Другие удивляются, как можно не радоваться возможности побыть с близкими и наконец-то выучить хинди.

Но и те, и другие наверняка почувствовали, что все стало иначе. Работа, дети, развлечения - все сосредоточилось в небольшом пространстве квартиры или дачи (если повезло). И как-то само собой вышло, что у руля семейной жизни встали женщины. Резко возрос объем бытовых дел - от банального приготовления пищи несколько раз в день до уборки. Раньше никто не находился дома 7 дней в неделю 24 часа в сутки, а значит, разбросанных вещей и грязной посуды было в разы меньше. Количество забот увеличилось, и на этом фоне раздражают даже неожиданные мелкие обязанности вроде мытья продуктов, принесенных из магазина. Выросли и эмоциональные затраты. Дети не общаются в школе, не ходят в спортивные секции, не гуляют с друзьями и т.д. В результате главным их собеседником становится мама. А еще ей нужно поддерживать пожилых родителей, хотя бы по телефону. Подбадривать мужа, впавшего в уныние

из-за проблем с бизнесом, и целый день отгонять от него детей, чтобы не мешали. Да, несмотря на все это, она должна еще как-то работать. И это ей тоже удастся. Почему женщины взвалили на себя все это? В кризисные периоды отношения часто упрощаются, на второй план отходят недавно приобретенные права (привет, равенство полов) и другие новые конструкции.

Остаются проверенные веками, простые, преимущественно патриархальные, правила. Мужчина - добытчик, женщина - мать, хранительница очага, утешительница. А если добытчик не в форме, она берет на себя еще и эту функцию. Тут сказывается опыт с разных поколений - и наших бабушек, переживших войну, и мам, не опустивших руки в лихие девяностые.

ПАРА НА ПАРУ

После окончания пандемии социологи предсказывают бум разводов. В Китае, например, когда люди вышли из изоляции, количество расставаний резко возросло. Возможно, еще и потому, что загусь долго не принимали никаких заявлений, о расторжении брака в том числе. В целом же личные отношения сейчас развиваются по двум сценариям. В первом варианте пары с трудом проводят время под одной крышей. Чаще всего это семьи, в которых супруги (или один из них) лишился важных эмоциональных и психологических ресурсов. Это могло быть что угодно: любимая работа, спорт, флирт с симпатичными коллегами в офисе. Не важно, какая именно была точка опоры, вопрос в том, что она в момент стала недоступной, и жизнь резко утратила вкус. Если один из партнеров испытывает что-то подобное, в семье начинаются ссо-

ры и бесконечные выяснения отношений. При благоприятном развитии событий все происходит ровно наоборот: не отвлекаясь на многочисленные раздражители, люди обеспечивают друг другу и тепло, и поддержку, и общение. Они объединяются против общего врага - вируса, изоляции, стресса (как хотите, так и называйте). Уходят обиды вроде «Работа тебе дороже меня» и «Сколько можно проводить выходные у твоей мамы на даче?». Если одному из партнеров не хватало присутствия другого (или контроля за ним), эта проблема временно решается.

Но ни тот, ни другой варианты, как ни странно, не определяют будущее отношений. Партнеры, раздражавшие друг друга на карантине, вернувшись к прежней жизни, вполне могут снова обрести гармонию. Молчаливость мужа перестанет обижать, общение вне дома ее вполне компенсирует. Несовместимость в быту сгладится: вы будете вместе только по вечерам, а выходные сможете проводить как захотите (кино, друзья, рестораны и т.д.).

Пары, переживавшие в изоляции медовый месяц, снова могут столкнуться с докартинными проблемами. И через пару месяцев с ностальгией вспоминать время, когда буквально ничто не могло их разлучить.

СТАРИКИ И ДЕТИ

Но как бы там ни было, отношения с партнером все же подрамеваются равноправие. А вот с людьми, которые так или иначе зависят от нас, это возможно не всегда. Одна из таких зависимых категорий - пожилые родители. Возраст и хронические заболевания сделали их легкой мишенью для вируса, и даже после того, как опасность снизится, страхи и неуверенность не исчезнут. На время карантина большинство стариков утратило самостоятельность: нельзя выйти из дома, побродить по магазинам, зайти к приятелю или позвать его в гости.

В стрессе у нас всегда снижаются когнитивные функции, особенно стремительно и заметно это происходит с пожилыми людьми. Они начинают вести себя как дети: обижаться, паниковать или отрицать опасность. Не желают сидеть в квартире и не слушают доводов разума, на все аргументы отвечают что-то вроде «Я хочу сама покатать свой «Бородинский». Задача взрослых детей - помогать, но при этом не превращать родителей в младенцев. Учить, а не делать вместо, объяснять, а не запрещать. Ощущение беспомощности - одно из самых травмирующих, поэтому так важно не отнимать у родителей ощущение ответственности за жизнь. Иначе в мирное время им будет очень нелегко.

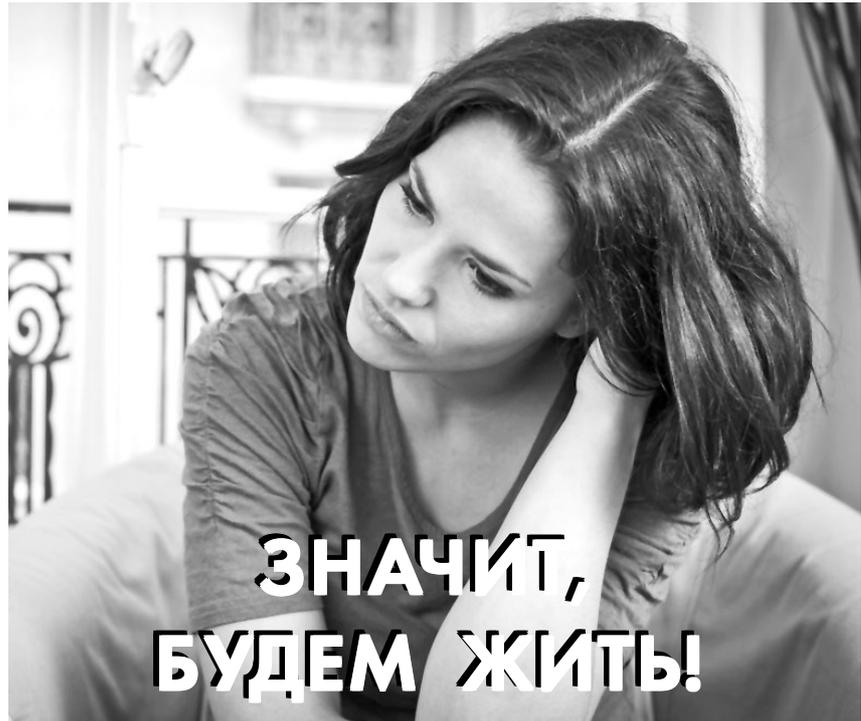
Мы вечно спешим, стараясь успеть посмотреть как можно больше фильмов и прочитать книг, завести сотни друзей в социальных сетях и встретить единственного любимого человека. Но однажды жизнь заставляет остановиться...

Моя жизнь всегда шла по четко составленному мной плану. Меня, в отличие от других девочек, не надо было заставлять есть кашу, убирать за собой игрушки и аккуратно складывать одежду. А все потому, что моим воспитанием в основном занималась бабушка, педагог с огромным стажем. Это она с малолетства внушала мне: чтобы стать большой, как папа, и красивой, как мама, надо все планировать и четко исполнять. Любимой ее прической была: «Деточка, чудес не бывает!»

Я легко поступила на бюджетное отделение в столичный вуз, сдала экзамены без взяток и блата, получила диплом экономиста и вернулась в родной городок. Опять бабушкина мудрость сработала: я постаралась, выучилась - и вот результат: меня взяли в филиал крупной госкорпорации на очень приличную, особенно для наших мест, зарплату. Так что все шло по плану!

Гром среди ясного неба грянул после диспансеризации, куда отправили весь наш отдел. Мне поставили диагноз - туберкулез. Я искренне недоумевала: у меня-то откуда эта болезнь?! Всегда была уверена, что судьба «награждает» ею каких-нибудь опустившихся личностей. А я? Мне всего 22 года. Не курю, не пью, бегаю по утрам. Да, покашливала, задыхалась, быстро уставала, но все это списывала на нервы и загруженность на работе. Да и где я могла подцепить бациллу? Мой круг общения - приличные и очень приличные люди! Естественно, все эти вопросы я задавала врачам. Мне объясняли, что сегодня от этой коварной штуки никто не застрахован, более того - даже терапию подобрать сложно, потому что к лекарствам эти проклятые палочки как-то научились адаптироваться.

Моя жизнь, такая размеренная и распланированная на годы вперед, рухнула в один день. Из здоровой симпатичной девушки я превратилась в зареванное пришибленное существо. Сегодня я понимаю, что просто растерялась и сама себя накручивала, а поговорить было не с кем. Врачам я отказывалась верить. Ходила от одного «светила» к другому - все надеялась, вдруг кто-то улыбнется и скажет: «Поздравляю, девушка! Все у



вас хорошо, это была врачебная ошибка». Но диагноз каждый раз подтверждался.

Я вдруг оказалась в вакууме. С работы сразу попросили уйти. Нет, на словах все жалели, предлагали помочь деньгами, но объясняли, что сотрудник, не выходящий из больницы, им не нужен. От друзей и родных я отвернулась сама - боялась кого-нибудь заразить, поэтому ни с кем не встречалась. Чтобы не получать сочувственных комментариев, удалась из всех социальных сетей. Даже с мамой дома разговаривала только через закрытую дверь. Она обижалась, пыталась меня обнять, но я только плакала, отталкивала ее и запиралась в своей комнате.

Обойдя, наверное, всех врачей в нашем городе, я получила направление в столицу. В итоге попала в отличный современный центр, где меня, наконец, успокоили. Да, болезнь коварна, но если грамотно подобрать лечение, ее развитие можно остановить. Через месяц интенсивной терапии меня перевели в филиал центра, который был больше похож на санаторий и располагался в области. В общей сложности я провела там на лечении полгода. За это время мои взгляды на жизнь резко изменились. Пусть простит меня бабуля, царствие ей небесное, но я сама убедилась, что над нашими планами кто-то там, наверху, просто смеется. А еще поняла - чудеса существуют.

Я начала общаться с такими же,

как я сама: познакомилась с пациентами центра, писала сообщения на тематических форумах. Сколько невероятных историй за это время услышала! Одна девушка узнала диагноз за неделю до свадьбы. Жених ее тут же бросил, и она пыталась покончить с собой. Откачали, направили на лечение в центр, но болезнь прогрессировала. Здесь за ней начал ухаживать один медбрат, понимая, что она обречена. И вот, пожалуйста, - два месяца, и по анализам она чистая! Скоро они поженятся. Наблюдала я и за другой парой. Очаровательная и очень остроумная старушка, наша всеобщая любимица, медленно угасала. Ее супруг каждый день приходил к ней с цветами, и они часами гуляли по дорожкам парка. Я недоумевала - о чем могут говорить люди, которые давно уже отметили золотую свадьбу?! Оказывается, за беседами муж убеждал нашу Нину Федоровну попробовать экспериментальное лекарство - и оно сработало!

Ко мне приехала мама. Посидели, обнялись, поплакали... Это была моя последняя ночь в центре, на следующий день мы уехали домой. Судя по анализам, болезнь отступила. Но теперь я понимаю, что несчастье может случиться с кем угодно в любой момент. Не надо бояться жить, надо спокойно решать проблемы по мере их поступления. А еще надо ценить тех, кто рядом, любить и верить.

Ирина Семенова.

История любви



ПАВЕЛ ПРИЛУЧНЫЙ: «СПАСИБО, ЧТО ЛЮБИЛИ НАШУ ПАРУ!»

Когда в феврале 2020 года звездная чета объявила о расставании, поклонники расстроились, но не удивились. Другое дело - когда Агата в слезах записала видео, в котором призналась: Павел поднял на нее руку...

В тот день водитель долго искал Прилучного: нужно было отвезти актеров на место съемок. Разъезжал по району, глядя в лица прохожих. Агата, сидя внутри автомобиля, злилась: «Что за звезда такая, что нужно тратить на него столько времени?!»

Наконец Павел был найден. В смешном пальто военного типа и с черными пушистыми наушниками на голове он упал на сиденье рядом с Агатой, взглянул на нее одним глазом и тут же спросил в лоб:

- У тебя молодой человек есть?

Та опешила:

- Да.

- Тогда даже не разговаривай со мной! - зло огрызнулся Прилучный.

Девушка подумала: какой странный... На самом деле ничего странного не было: просто в тот момент Паша понял, что влюбился.

ДОБИТЬСЯ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Первым совместным проектом Павла Прилучного и Агаты Муцениеце стала комедия «Моя безумная семья». Но на тех съемках актеры ни разу не пересеклись, а значит, не имели шанса узнать друг друга.

Они познакомились только в де-

кабре 2010 года, когда обоих позвали сниматься в сериал «Закрытая школа». Та первая встреча в машине всерьез озадачила их. Агата была удивлена наглостью своего коллеги. А Паша не знал, что делать с нахлынувшими чувствами. Такое с ним было впервые...

Он с детства привык добиваться своего. В нем говорил соревновательный дух: в юности Прилучный занимался боксом. Но в итоге спорт пришлось забросить и переключиться на куда более романтическое увлечение - театр. После окончания ГИТИСа в 2010 году он пришел работать в Московский драматический театр на Малой Бронной. Зрителям актер уже был знаком: годом ранее он снялся в киноленте «На игре».

Агата тоже была девушкой с характером. Она рано потеряла отца, и ей пришлось задуматься о том, чем помочь семье. Муцениеце решила податься в модели. С 16 лет Агата стала получать выгодные контракты и работать то в Италии, то в Сеуле, то в Лондоне. Это был тяжелый труд - часами ходить по кастингам, выдерживать длительные съемки. Но все это дало девушке возможность понять: ей интерес-

но работать перед камерой. Чуть позже Агата приняла решение переехать из Латвии в Россию и получить актерское образование.

Когда молодые люди встретились, за плечами у Павла уже было несколько бурных романов - в том числе с голливудской актрисой, звездой фильма «Сумерки», Никки Рид. Агата и вовсе состояла в отношениях с танцором из команды Димы Билана Артемом Алексеевым. Они были вместе полтора года и планировали свадьбу. Но Павел надежды не терял! Чуть ли не каждый день на съемочной площадке он спрашивал у Агаты: «Ну что, ты уже разошлась со своим?»

Но однажды вопрос прозвучал иначе:

- Ты его любишь?

- Да, - ответила Агата.

- Тогда не буду мешать...

Павел ушел. А у девушки после его слов кольнуло где-то в сердце: а любит ли она?..

«НЕ СРАТЕТСЯ - РАЗВЕДЕМСЯ!»

Муцениеце старалась держаться изо всех сил и не поддаваться чарам Прилучного. Но... сердцу не прикажешь. Они играли влюбленных, в кадре постоянно то обнимались, то целовались - как тут устоять! К тому же и сам Паша все время ходил вокруг нее, бросал томные взгляды, а как-то раз сказал, словно невзначай: «Представляешь, какие красивые бы у нас получились дети...» Девушка не выдержала. Прежнему кавалеру была дана отставка, а сама Агата бросилась в омут новых страстей.

Притирки, разногласия, сложности - на все это у возлюбленных попросту не было времени. Они окунулись в чувства с головой. Тут же сняли квартиру и стали вместе жить. Оказалось, у молодых людей много общего: им нравились одни и те же фильмы, книги, музыка.

Павел признавался: «До встречи с Агатой я не верил в любовь с первого взгляда». А тут сразу решил - надо действовать! Спустя месяц после начала совместного проживания Прилучный собрался сделать любимой предложение руки и сердца. Заказал столик в ресторане, подготовился, но... Агата его опередила. Она устроила романтический ужин в домашней обстановке, и Паша не стал больше ждать. Он встал перед ней на колени и достал коробочку с кольцом. Агата, недолго думая, ответила: «Да!»

Свадьбу сыграли 19 июля 2011 года в тихом семейном кругу. Так как Агата - гражданка Латвии, лишь один загс согласился расписать их. На торжество пригласили самых близких.

Поднимая бокалы, молодожены шутили: «Не срастется - разведемся!» Хотя в тот момент, конечно, не думали, что что-то может пойти не так.

ТЯГОТЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Поклонницы Павла Прилучного долго не могли смириться с мыслью о том, что их любимчик занят. Бывало, Агате угрожали: «Чтоб тебе кирпич на голову упал!» Но Муцениеце старалась быть мудрой. Да и времени на то, чтобы обращать внимание на окружающих, у нее не было.

Спустя пару лет после свадьбы Агата заподозрила, что беременна. Сделала тест - результат положительный! Павлу прислала фото двух полосок со словами: «Не знаю, чтобы и думать...» А что тут думать? Будущий отец был счастлив!

Он прошел всю беременность с Агатой рука об руку. Присутствовал и на родах, но в ответственный момент вышел за дверь. А когда услышал первый крик сына, присел на корточки и заплакал.

Но самое сложное было впереди. Шел 2013-й год: и Прилучный, и Муцениеце тогда еще не получали баснословных гонораров. А тут - первый ребенок, новые обязанности и траты. К расходам прибавлялась выплата ипотеки - супруги строили дом. Оплатив жене роды, Прилучный понял, что денег не осталось даже на коляску. Хорошо, что кто-то из друзей принес подарочный сертификат из детского магазина.

Со временем ситуация наладилась. Прилучного позвали сниматься в сериал «Мажор», и с 2014 года популярность актера стала набирать обороты. Но вместе с тем в самом Павле что-то стало меняться. Иногда Агата не узнавала собственного супруга. Будучи человеком импульсивным и ревнивым, он мечтал, чтобы жена сидела дома и занималась семьей. Агата так и делала, но мужу этого оказалось недостаточно. Начались ссоры, разногласия.

Однажды Павел, снимаясь в 2015 году вместе с супругой в сериале «Квест», приревновал ее к оператору. Пара разругалась так, что разгромила квартиру и выбила входную дверь. Хорошо, маленький Тимофей был в то время у бабушки...

В прессе стали писать: «Прилучный и Муцениеце на грани развода!» Но на тот момент это было преувеличение. Тем более в 2016 году Агата родила Павлу второго ребенка - дочь Мию. Казалось, ситуация в семье налаживается, кризис миновал. Увы, это оказалось временным затишьем перед бурей.

В ЛЮБВИ НЕЛЬЗЯ БЕЗ ССОР?

То, что в звездной семье не все в порядке, стало понятно в 2018 году. Тогда впервые появились сообщения о том, что Прилучный избил свою жену. Агата отмалчивалась и лишь спустя время высказалась: «Да, мы ссоримся. Как в любви обойтись без ссор?»

Актеры однажды даже хотели разойтись, но поняли, что не могут друг без друга. Когда Павел пришел за своими вещами. Агата предложила: «Давай обнимемся на прощание». Обнялись и... решили все-таки не расставаться. Более того, набили себе парные тату с изображением обручальных колец.

Увы, кольца не помогли возлюбленным зажить мирно. Спустя год ситуация повторилась, но с большим размахом. Супруги вместе были на гастролях в Новосибирске. В один из вечеров Павел отправился один отдохнуть в местный клуб. Выпив, актер стал вести себя фризовольно, приставать к гостям и направо-налево кричать: «Я почти не женат!»

Агата вновь промолчала. Все, что удалось добиться от актрисы, было немногословное: «В какой семье не бывает кризисов?»

Долгое время супруги пытались сохранить семью ради детей, но в феврале 2020 года все же объявили о разводе. В соцсетях Павел написал: «Наша острая история любви должна остаться красивой. Для этого ее нужно вовремя остановить. Спасибо вам, что любили нашу пару!»

Муцениеце оказалась более сентиментальной: «Я не исключаю, что через пять лет мы встретимся вновь и снова поженемся. Я его безумно люблю и думаю, буду любить всю жизнь». Актриса не скрывала:



Актеры познакомились на съемках сериала «Закрытая школа» десять лет назад. В этом году они должны были праздновать годовщину...



Несмотря на развод, Агата не собирается лишать детей отца. Мия и Тимофей часто видятся с Павлом

причиной развода стали поступки Павла. «Он накатаवासил», - коротко прокомментировала она. Знакомые пары намекали: дело в изменах и непростом характере Прилучного. Хотя... как все обстояло на самом деле, знают только двое.

ВОПРОС ОТКРЫТ

Актеры обещали разойтись тихомирно, но не получилось. Когда в стране объявили режим самоизоляции, Павел с Агатой вынуждены были продолжать жить вместе.

В апреле 2020 года актриса вдруг вышла на связь с заплаканным лицом. Агата сообщила, что муж больше недели пьет, стал агрессивным, кричит на нее при детях и поднимает руку. А еще выгоняет семью из дома - и это в период эпидемии!

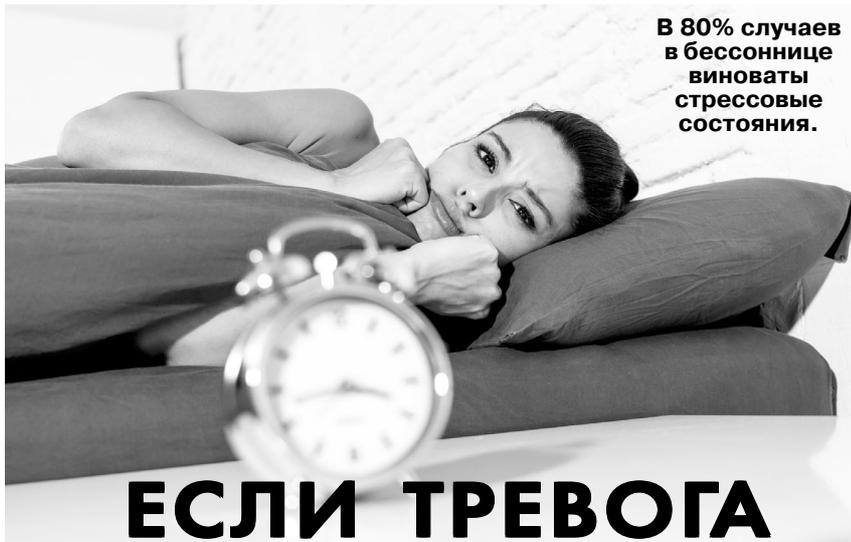
Поклонники не могли поверить в происходящее. Не верила и сама девушка: «Никогда бы не подумала, что Паша может так плохо относиться ко мне».

А что же Прилучный? Удивительно, но актер все слухи об избивании отрицал. «Друзья, не спрашивайте меня больше об Агате. Этот вопрос давно закрыт», - обратился он к аудитории.

Спустя несколько дней после своей скандальной записи Муцениеце написала, что она с детьми находится в безопасности, а она сама очень переживает за здоровье своего мужа. Позже и вовсе удивила всех, опубликовав в Сети стихотворение собственного сочинения, посвященное Павлу. В нем строки: «Люблю... Тебя люблю... // Всегда, везде // Назло всему... // Прости меня... // Я - подвела // Прости меня...»

Что это значит? Воссоединение возможно? Или все же эти слова были прощальной точкой в их красивой истории любви?..

Самоанализ



В 80% случаев в бессоннице виноваты стрессовые состояния.

ЕСЛИ ТРЕВОГА МЕШАЕТ УСНУТЬ

Здоровый сон - первое, что теряет человек, в жизни которого появляются волнения и стрессы. И это всегда тревожный звонок! Оставлять его без внимания нельзя.

На волне новостей о пандемии и экономическом кризисе начинают переживать даже самые стойкие. Как итог - ухудшение сна. А ведь хороший сон - залог крепкого иммунитета!

Бить тревогу стоит, если в течение 1-2 недель вы спите плохо: с трудом засыпаете, несколько раз за ночь просыпаетесь, долго засиживаетесь по вечерам без веской причины. Что можно с этим сделать?

СНИЗИТЬ ПОТОК ИНФОРМАЦИИ

Психологи советуют за полтора-два часа до сна полностью убрать из поля зрения любые источники информации - телефон, телевизор, планшет.

Во-первых, свечение, идущее от экрана, не успокаивает, а наоборот, возбуждает и стимулирует. Во-вторых, начитавшись новостей, мы загружаем мозг работой, в то время как надо настраивать его на отдых. Входящий поток информации пробуждает страхи и подпитывает их. В итоге надпочечники начинают вырабатывать адреналин, который посылает в мозг сигнал: «Надо действовать!» И это в то время, когда человек собрался отдыхать.

Привыкли засыпать под фоновый шум телевизора? Пожалуйста! Только вместо новостных программ поставьте старую добрую комедию.

ЧЕМ НАПОЛНЕН ВАШ ДЕНЬ?

Если целыми днями вы слоняетесь по дому, не зная, чем занять себя, неудивительно, что под вечер

ваш организм не чувствует усталости. Или чувствует, но в недостаточной степени для того, чтобы сразу лечь и уснуть. Он еще полон сил! Какой уж там сон!

Проследите за тем, чтобы ваш день был расписан по часам. Неважно, работаете вы или временно отдыхаете, составьте собственный распорядок дня. Следуйте режиму, стараясь вставать и ложиться в одно и то же время. К концу дня вы должны чувствовать приятную усталость и желание отдохнуть.

КРОВАТЬ - ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СПАТЬ!

Многие используют кровать в качестве плацдарма как для ночного сна, так и для дневных забав. Там смотрят фильмы, завтракают и перекусывают, играют в настольные игры, нежатся с детьми и домашними животными. Нет ничего странного, что в конечном итоге постель перестает быть пространством для отдыха от забот, тревог и тяжелого дня. Мозг больше не квалифицирует ее как место, где он может отключиться и

дать себе расслабиться.

Если вы хотите спать хорошо, кровать должна стать священным уголком. С утра обязательно проветрите и застелите ее. Ложиться спать будет намного приятнее. Прибавьте к этому чистое постельное белье, легкие ароматы, приглушенный свет. Сюда вы приходите, чтобы по-настоящему отдохнуть, не забывая об этом.

ПОРА УСПОКОИТЬСЯ

Перед сном важно поймать волну спокойствия и умиротворения. Иногда, для того чтобы тревоги и волнения отступили, недостаточно стандартных приемов. В ход идут индивидуальные ухищрения. Попробуйте, какое из них подходит именно вам.

Правильное дыхание. Лягте на спину. Правую руку положите на область сердца, левую - на верхнюю часть живота. Сделайте вдох через нос, досчитайте до пяти, почувствуйте, как грудная клетка наполняется воздухом. Сделайте короткую паузу и медленно выдохните. Повторяйте упражнение в течение пяти минут, чтобы настроиться на грядущий сон.

Чистый разум. Перед тем как лечь спать, возьмите листок бумаги. Выпишите на нем все, что вас тревожит и мешает заснуть. Это будет первая колонка, озаглавьте ее «Проблемы». Колонку рядом назовите «Решения» и напишите в ней, что конкретно вы можете сделать для урегулирования выписанных вами ситуаций. Может оказаться, что вы подготовлены к ним в гораздо большей степени, чем думаете.

Тяжелое одеяло. Некоторым помогает уснуть тяжелое одеяло, накинутое перед сном. Оно, словно заботливая теплая рука, ложится сверху, в буквальном смысле придавливая к кровати.

Монотонная работа. Чтобы появились приятная усталость и желание провалиться в сон, займитесь вечером любой монотонной работой. Например, почитайте книгу, погладьте белье, помойте посуду, вытрите пыль или разберите вещи. Размеренные задачи выводят мозг на другие частоты, на которых заснуть легче.

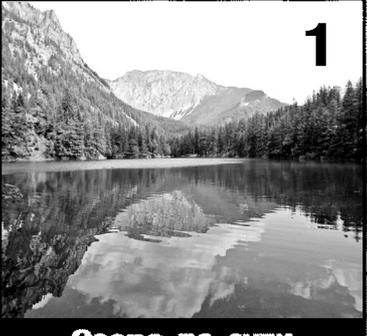
Комментарий специалиста

А стоит ли игра свеч?

Чаще всего наши волнения неадекватны и преувеличены. Они усугубляются в случае, если приобретают характер массовой истерии. В ситуации, сложившейся в мире из-за пандемии, это очень заметно. Человеку кажется, что он находится в эпицентре страшных событий, тогда как все, что от него требуется, - следовать правилам и соблюдать рекомендуемые меры безопасности. Накручивая себя, он достигает обратного эффекта - снижает иммунитет, притягивает негативные события, настраивает себя на худшее. Сон в таком случае страдает в первую очередь, но восстанавливается сразу, как только человек переосмысливает происходящие события.

Ваш любимый сканворд

Полицейский подходит к лежащей на мостовой даме.
— Вам плохо?
— Нет, нет, все в порядке. Я просто заняла место для стоянки машины моего мужа.

		1		Лодка-долбленка	Терпкая ягода				Граненый соус			
					Линзы для глаз	Дрожжевое...	Стан		Новообращенный			
		Знак Зодиака		Шутка								
Греза		Нога мор. котика		Сборник Высоцкого			Пруд для мальков		Жест согласия			
					Фильм Карпентера							
Осколок чурбана					Остров вендетты	Ткань с глянцем						
Фраза для догадки	Сок сосны	Пропитка		 <p>Озеро по сути</p>			1	Андроид	Хряк	Обруч для котла		
Каркас	Призрак	Шлик							...-кола			
Контора									Торговая точка	"Роллс-..."	Видеокапель	
Удовольствие (жарг.)				"Дочки-матери", актриса								
					Телятина	Сарай для сушки						
Плут	Пластика	Гримаза	Ангорка	Ночная одежда	Короткая речь	Охалка			1/24 суток			
Жилище			Бульдोजек		Десять десятков							
				Лат. буква "х"		Планета						
Фильм с Кикабидзе	...мудрости	Месяц	Гибрид верблюда	Звук молотка (межд.)				Победный клич				
Визитка абитуриента	Сигнал отхода ко сну	Пастуш. журавль				Большая миска						
			Стенька...									

— У меня подготовлен новый номер, — говорит фокусник директору цирка. — Я распиливаю женщину пополам.
— Ну и что же тут нового? Это многие умеют.
— Вдоль!

История из жизни



Иногда для того, чтобы расцвести, женщине не хватает совсем немного. И, как только она находит мотивацию, начинается путь от гадкого утенка к прекрасному лебедю.

Когда Настя пыталась вспомнить самое обидное прозвище, которым ее когда-либо награждали, она терялась. Столько их уже было за тридцать лет жизни...

Больнее всего приходилось в подростковом возрасте: самооценка на нуле, родители лишь поддакивали критике, да и отражение в зеркале не оставляло сомнений. Да, Настя родилась не красавицей.

ЧЕМ НАГРАДИЛА ПРИРОДА

- Почему Петрова нет в классе?
- сурово спрашивала учительница.
- А его Никонорова съела! - тут же отвечали «умники». В классе раздавался хохот.

Настя от стыда готова была провалиться сквозь землю. Она ничего не могла поделать с лишним весом: бабушка закармливала ее булочками (попробуй поспорь!), да и бесконечные претензии и издевки приходилось заедать.

Мама - как назло, стройная и изящная - смотрела на дочь с явным неодобрением. В ее взгляде

читалось: «И как она могла родиться у меня?» Настя плакала по ночам в подушку и делилась своими переживаниями с воображаемыми друзьями, потому что настоящих у нее не было.

К двадцати годам девушка смирилась с ситуацией, признав: красавицей ей не стать. А значит, надо научиться жить с тем, что дала природа. И все бы ничего, но хотелось любви, заботы, человеческого тепла. Однако помыслить о том, что она может быть кому-то интересна, Настя не смела. Единственным поклонником, обратившим на нее внимание, был однокурсник Игорь Трефолов - такой же застенчивый, как и она сама, и к тому же еще более упитанный. Девушка тут же отменяла его ухаживания.

Со временем Настя научилась сублимировать свою женскую энергию: любви в ее жизни не было, зато присутствовали искусство, походы в театры и музеи, интересные поездки за границу. Нельзя же вечно плакать о том, чего нет!

И вот однажды... Она и не дума-

ла, что впереди ее ждет день, способный перевернуть всю жизнь. Как обычно, Настя одевалась на работу, выбрав черные брюки, бадлон с вытянутым воротом и безразмерный кардиган сверху. Привычными движениями нарисовала себе лицо - пару сиреневых штрихов на верхние веки, несколько взмахов ресницами по кисточке с тушью, мазки бежевой помадой по губам. Оттенок ей не шел, но подбирать нужный, стоя в магазине под пытливыми взглядами продавщиц, Настя не хотела. Что есть - то есть.

Путь до строительной компании, где она работала, был неблизким - несколько остановок на метро, две на автобусе и еще десять минут пешком. Погода после затянувшихся дождливых и холодных дней преподнесла сюрприз - настоящее лето! Не рассчитывавшая на это Настя приплелась в офис чуть живая и мокрая насквозь.

- А вот и наш старший менеджер Анастасия, - с нотками презрения в голосе представил Настю ее коллега Павел.

Девушка подняла глаза на того, кому назвали ее имя. Подняла и пропала.

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА

Новым сотрудником оказался высокий широкоплечий мужчина лет тридцати пяти. Лучезарная улыбка, глубокие карие глаза, сводящая с ума ямочка на подбородке - все в нем было идеально!

От нахлынувших чувств Настя то опускала, то поднимала глаза, то хихикала не к месту, усугубляя ситуацию еще больше. Пока ее знакомили с Георгием, она уже успела представить, как будут выглядеть их дети, и тут же расстроиться, вспомнив, что с ее внешностью на внимание такого красавца рассчитывать не приходится.

После окончания официального знакомства Настя зашла в уборную и, взглянув на себя в зеркало, ужаснулась. Пурпурное лицо с испариной, растрепавшаяся прическа, осоловевшие глаза. Ничего себе, «красавица»!

Но, как бы то ни было, весь день Настя ежеминутно искала предлог, чтобы подойти к новому знакомому, но нашла его только к вечеру.

- Георгий, - робко начала она, подойдя к столу коллеги, - хочу вас познакомить с нашей отчетностью.

Мужчина, взяв из ее рук папку, приветливо улыбнулся и сказал:

- Можно просто Гоша.

Это «можно просто Гоша» стучало у Насти в голове все оставшееся рабочее время. Наверно, это было заметно по ее глупой улыбке. Потому что, когда девушка переоде-

валась, собираясь домой, одна из коллег не выдержала и прошипела:
- Даже не надейся, Никонорова! Ты посмотри на него и на себя. Да он с тобой даже за деньги встречаться не будет!

Рассмеялась - и была такова. Вот что за люди! Двумя словами могут испортить настроение и отнять все надежды. Домой Настя возвращалась в мрачном настроении.

ПОРА МЕНЯТЬСЯ!

В ту ночь девушка не могла заснуть. Внутри нее вдруг что-то изменилось, перевернулось. Она уже привыкла не думать, как выглядит и что по этому поводу считают окружающие. Но тут появился человек, ради которого захотелось измениться. Причем не чуть-чуть, а кардинально.

Когда часы пробили три часа ночи, Настя перестала бороться с бессонницей и занялась делом. Открыв ноутбук, девушка составила план - что и когда она должна сделать, чтобы приблизиться к идеалу женщины, которая, по ее мнению, могла бы понравиться Гоше. Файл получился внушительным.

Несмотря на бессонную ночь, утром Настя выглядела вдохновленной. По пути на работу девушка заскочила в книжный магазин. Пробежавшись между полками в разделе «Психология», она взяла несколько книг, которые могли ей пригодиться. В чеке значились такие названия, как «Поверить в себя за 20 дней», «Идеальная женщина: нет ничего невозможного!» и главное - «Из гадкого утенка - в прекрасного лебедя». Да, пожалуй, именно последняя книга была для нее важнее всего.

Насте не хотелось, чтобы Гоша запомнил ее невзрачной скромницей, а потому решила общаться с ним как можно меньше. Она старалась не показываться ему на глаза, но через несколько дней он все же ее подловил:

- Настя, мне кажется или ты избегаешь меня?

Девушка зарделась от смущения и стала отнекиваться. Не посвящать же его в свои планы! Взглянув еще раз в бездонные глаза мужчины, она окончательно убедилась в том, что пошла правильным путем.

На вечер у нее была назначена первая тренировка в спортзале. Тренер, накаченная женщина лет сорока, всерьез принялась за дело. Спустя час Настя не вышла из здания - выползала. Одежда была мокрой насквозь, ноги и руки гудели, хотелось упасть и съесть что-нибудь сытное. Но... есть было нельзя.

- Строгая диета! - безапелляци-

онно заявила тренер и посадила свою подопечную на зеленые салаты и овощные супы.

После первых дней, проведенных на новой системе питания, Насте хотелось лезть на стену. Коллеги, как назло, на обед заказывали пиццу и суши. Как же девушке хотелось присоединиться... Но она смотрела на Гошу, чувствовала пресловутых бабочек в животе и принимала единственное верное решение - не сдаваться!

НОВАЯ ПРИЧЕСКА - НОВАЯ ЖИЗНЬ

Прошел месяц, и окружающие заметили в Насте первые изменения. Ранее пышнотелая девушка вдруг стала терять свои прелестные формы. Соседка, принесла ей как-то раз попробовать свой фирменный капустный пирог, не на шутку оскорбилась, услышав:

- Я на диете!

Настя остервенело ела салатные листья, не узнавая себя. Она даже не подозревала, сколько силы воли таятся в ее бесхребетной, как казалось раньше, натуре. Впервые за всю жизнь девушка купила большое зеркало в пол - ей было так интересно разглядывать перемены в себе, наблюдая за тем, как из скорлупы проклевывается совершенно другая, неведомая ей Настя.

- Анастасия, вы не заболели? - тактично поинтересовался однажды начальник.

Она даже не сразу поняла, о чем речь. Но потом догадалась - висящая на ее похудевшем теле одежда многих приводит в смятение. Убедив босса в том, что все в порядке, Настя приступила к следующему этапу.

- Можно покороче? - озвучила девушка свое желание парикмахеру.

Спустя несколько часов в зеркало на нее смотрела совсем другая девушка. Ее не только подстригли, сделав модное каре, но и покрасили. Натуральный оттенок разбавили светлыми прядями, чтобы образ получился свежим и ярким.

Ночью Настя никак не могла уснуть, то и дело трогая свои волосы. Гладила их и улыбалась от счастья.

Наутро по старой привычке взялась за косметику, чтобы нанести пару штрихов сиреневыми тенями, несколько мазков туши... Так, стоп! Надо что-то менять. Она набрала номер Ирины - бывшей коллеги, которая в свое время предлагала ей вместе пойти на курсы визажа. Тогда Настя отказалась, но теперь была готова на все сто.

Ближайшая зарплата был оставлена в отделе косметики. Хайлайтеры, бронзаторы, палетки и еще много других баночек и бутылочек,

коробочек, кисточек и тюбиков. Наверно, хватило бы на год.

ИРОНИЯ СУДЬБЫ

...Настя захлопнула книгу, прочитав последнее предложение. Это была та самая - про гадкого утенка. Теперь-то уж она им точно не была! Прошло пять месяцев с тех пор, как Георгий, он же «просто Гоша», появился в их офисе. Сколько всего произошло за это время!

Настя улыбнулась, вспомнив, ради чего затевала свой эксперимент. Удивительно, но за все эти месяцы с Гошей она общалась не так часто. Максимум - несколько фраз на обеде или в холле. Надо было срочно это исправлять.

- Как насчет того, чтобы выпить кофе в перерыве? - предложила она Гоше, увидев его в коридоре.

Тот, как всегда улыбнувшись, ответил положительно. Спустя пару часов они уже сидели в столовой с чашечками дымящегося напитка в руках.

Настя решила брать быка за рога.

- Знаешь, а ты мне сразу понравился! Но наша первая встреча была такой ужасной... - девушка рассмеялась, вспомнив о ней.

Оказалось, Гоша так совсем не считал. Он признался: Настя его даже заинтересовала, хотя и показалась скромной и закрытой. Сейчас мужчина открыто восхищался переменами, произошедшими в ее образе, и не скрывал своего удивления.

Молодые люди разговаривали около получаса, прежде чем Георгий, наконец, призвался.

- Наверное, мне стоило сказать об этом раньше. У меня есть любимая женщина.

Настя на секунду задумалась, а потом понимающе кивнула и рассмеялась. Какая ирония судьбы! Ей так хотелось рассказать Гоше, что это именно он сподвиг ее на перемены, но... она промолчала. Пожелала ему удачи и встала из-за стола с глупой улыбкой на лице.

- И что же, получается, все было зря? - недоуменно спросила та самая соседка с капустным пирогом, услышав историю Насти от начала до конца.

- Зря?! Ты шутишь?! - удивилась Настя. - Да если бы не Гоша, я бы, наверное, никогда и не узнала, какая я на самом деле!

Они сидели у Насти дома и пили чай. Вскоре гостья ушла, а хозяйка еще долго пребывала в задумчивости. Она достала старые фотографии, пересмотрела их от и до. Ее посетил странное чувство: на всех снимках была будто не она. В них теплилась старая жизнь, а впереди была новая, неизведанная и, конечно же, счастливая.



РАЗВИВАЕМ РЕЧЬ

Развивать речь можно с первых месяцев жизни малыша. Это легко делать в игровой форме, с помощью специальных пособий и собственной фантазии.

Первое знакомство с буквами должно состояться в раннем возрасте. Для своего сына я распечатывала на листах буквы алфавита, выделяла цветом гласные и согласные.

Ознакомление с алфавитом будет увлекательным, если купить специальный музыкальный плакат и повесить его на стену. Главное - чтобы ребенок мог до него дотянуться и самостоятельно заниматься. В некоторых школах раннего развития, практикующих методику Монтессори, малышам предлагают карточки с буквами, шероховатыми на ощупь. Многие современные мамочки изготавливают такие карточки самостоятельно в домашних условиях и благополучно занимаются с детишками, изучая буквы, опираясь на сенсорное восприятие.

АУДИОЧУДЕСА

С самого рождения я включаю доченьке аудиосказки, аудиоспектакли и детские песни. Еще совсем крошкой она прислушивалась к звукам и словам. Когда мне требовалось оставить ребенка одного в кроватке и отлучиться на несколько минут, именно детские аудиозаписи спасали меня от плача дочурки.

Мы ежедневно прослушивали аудиосказки. Очень нравились дочке музыкальные аудиоспектакли, появились даже любимые, которые мы с дочуркой могли слушать ежедневно. Хорошо помню мое изумление, когда в 8,5 месяцев дочка стала подпевать волку из сказки «Волк

Когда вы будете уверены, что малыш хорошо освоил буквы, можно переходить к изучению слогов. Попробуйте прорисовывать их на песке, лепить из пластилина, теста, рисовать красками. Мы с сыном пропевали слоги, предварительно развешанные на стене по методике Зайцева.

С трех лет мы стали практиковать прочтение слов из трех букв с помощью разрезных карточек с картинками. Постепенно переходили на несложные слова из трех букв без подсказки-картинки.

К этому времени в нашей детской библиотеке появились азбука Олеси Жуковой и другие вспомогательные тренировочные книги. Сейчас сыну пять лет, и он уже читает.

Екатерина Михайлова.



и семеро козлят на новый лад».

В нашем случае именно аудиоспектакли и детские песенки в первые полгода жизни малышки способствовали развитию ее речи, как активной, так и пассивной.

Ирина Захарова.

ВСЕ ПОКАЗЫВАТЬ, ВСЕ РАССКАЗЫВАТЬ

Ежедневные прогулки с дочкой на детских площадках с обязательными рассказами о том, что происходит вокруг, это, на мой взгляд, главное в развитии ранней детской речи.

Первые попытки говорить дочь предприняла в 1 год и 2 месяца. На тот момент она произносила первые слоги слов: горки - «го», лодки - «ло» и т.д. В 1 год и 4 месяца дочь уже говорила все слова и пробовала составлять предложения. В 3,5 года она уже сама читала детские книжки, которые сохранились у нас до настоящего времени, уже для внуков.

Татьяна Билецкая.

В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

Я убеждена, что с детьми с самого рождения нужно разговаривать, употребляя правильную форму слов, без всяких «сюсюканий». Лучше всего дети усваивают информацию, преподнесенную в игровой форме, так что используйте известные игры вроде «Найди по описанию», «Расскажи и покажи», «О чем идет речь?», «Кто как кричит?», «Отгадай, чей голосок» и т.д.

Прочтите ребенку сказку, а затем попросите его пересказать ее, опираясь на картинки. При заучивании стихотворений обращайте внимание детей на правильное ударение и произношение звуков. Расширяйте детский словарный запас, используя упражнения «Подбираем глаголы к существительным», «Подбираем предмет к действию», «Обобщаем слова в группы», «Подбираем антонимы».

Анна К.

Муж принимает решения без меня

Мне 42 года, вот уже 8 лет я домохозяйка, воспитываю сына и дочь. Муж нас обеспечивает всем необходимым. Раньше он всегда со мной советовался, а теперь принимает решения сам, меня ставит перед фактом. Купил дорогую машину, хотя я была против, отложенные на отпуск деньги вложил в сомнительный бизнес.

Раиса.

Кто зарабатывает деньги, тот и принимает решения - так всегда было и будет. Другой вопрос, что семейные решения требуют совета второй половины. Возможно, вы слишком увлеклись домоводством, и ваш муж подсознательно не воспринимает вас как советчицу, равноправного партнера. Постарайтесь заняться самосовершенствованием. Найдите интересы вне семьи (например, фитнес), в идеале - обзаведитесь своим доходом, пусть и скромным. Это даст вам большую независимость от мужа, а его заставит с вами считаться.

Можно ли справиться с «нервами»?

Мне всего 30 лет, а я стала очень нервной и раздражительной. Меня все бесит! Любкой пустяк выводит меня из себя. Как с этим справляться?

Вероника.



Обратите внимание, в какой именно период вы становитесь раздражительной. Если перед менструацией, то, скорее всего, у вас гормональный дисбаланс. Обратитесь к гинекологу-эндокринологу. Если обследование ничего не выявит, то, значит, вы просто не умеете противостоять стрессу. Освойте медитацию, йогу. А в приступе гнева задержите дыхание и сосчитайте до десяти.



Проблема

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА БЕРЕЖНО ОТНОСИТЬСЯ К ВЕЩАМ?

Дочке 8 лет, я всегда ее баловала. Сейчас столкнулись с такой проблемой: она не понимает, что ее вещи не достаются нам бесплатно. Не ценит и ломает игрушки, не бережет и раскидывает одежду. В ответ на мой отказ что-либо купить - истерика. А сейчас мы очень ограничены в средствах.

Валентина.

Современный ребенок избалован игрушками, даже если у родителей скромный доход. В этом есть и плюсы, и минусы. Нет пролитых слез над сломанной куклой, но и ценности того, что имеет, ребенок не осознает. Вина за это лежит, конечно, на взрослых. Наверняка каждый ваш поход по магазинам заканчивался покупкой игрушки или кофточки, и теперь дочь не понимает, почему должно быть по-другому. Во-первых, сделайте приобретение игрушек системным. Идя в магазин, предупредите дочь: «Мы идем за продуктами, никаких кукол!» и стойте на своем - истерики рано или поздно пройдут. Договоритесь покупать одну игрушку в три-пять месяцев (в зависимости от финансовых возможностей семьи), но только ту, которую дочь очень-очень хочет. То же самое касается и одежды.

Во-вторых, приучите ребенка к порядку: приучите ребенка к порядку: поиграл - уберите игрушки. Разделся - повесьте одежду в шкаф. Сами будьте для своих детей примером. В-третьих, больше занимайтесь с ребенком рукоделием. Хорошо вместе с дочерью сшить модных кукол и зверушек тильда, смастерить кукольный домик и мебель к нему своими руками.

Вы наверняка даете ребенку деньги на карманные расходы. Объясните, что часть из них можно не спускать на жвачку или развлечения, а откладывать на дорогую вещь, которую дочь хочет получить. Например, можно договориться так: если хочешь к лету велосипед, накопи половину его стоимости. И помните, что настоящую радость ребенку приносят не дорогие игрушки, а родительская любовь и общение.

СТРАДАЮ ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Я развелась два года назад, и за все это время у меня не было ни с кем серьезных отношений. Мужчины проявляют ко мне интерес, часто знакомятся на улице. Но я почему-то всем отказываю. А сама страдаю от одиночества.

Галина.

Развод - это огромная психологическая травма, даже если вы сами были его инициатором. На то, чтобы «затянулись раны души», нужно время, иногда намного больше, чем два года. Скорее всего, к новым серьезным отношениям вы психологически еще не готовы. Частым последствием развода является подсознательное недоверие к мужчинам и боязнь новых отношений. Вы боитесь, что, доверившись и привязавшись к новому возлюбленному, вы снова разочаруетесь и испытаете боль. Но от этого никто не заст-

рахован. Вспомните мудрые строчки из песни: «Любовь никогда не бывает без грусти, но это приятней, чем грусть без любви». Дайте себе время забыть о прошлом и подготовиться к новым, счастливым отношениям. А временную пустоту можно заполнить: заведите домашнее животное, возобновите общение со старыми друзьями, найдите дополнительную работу, запишитесь волонтером в благотворительную организацию, займитесь спортом или придумайте приятное хобби - способов множество.



«МАМОЧКА» ДЛЯ МУЖЧИНЫ

Вырываясь из цепких объятий родной матери, мужчина нередко попадает в другие, не менее цепкие - законной супруги. Что это: прелестная перспектива или неприятная обуза?

Вряд ли Золушка спрашивала у принца сразу после свадьбы, надел ли он шарфик и теплые носочки, когда искал ее с туфелькой по всему королевству. Но не исключено, что даже у этой сказочной пары спустя 5-10 лет что-то пошло не так.

ЕСЛИ НЕ ОН, ТО КТО ЖЕ?

Первая причина, по которой женщина постепенно взваливает на свои плечи полную ответственность за дом, хозяйство, быт и финансы, - это ее низкая самооценка. Новоиспеченная жена готова сделать что угодно, лишь бы снова не попасть на рынок невест. Поэтому она при первых кризисных ситуациях в семье старается взять контроль над ключевыми вопросами, избавляя мужа от лишних хлопот.

Надежда была пятой дочкой в семье. Всех сестер давно уже разобрали, а она все никак не могла выйти замуж. Когда ей было тридцать с большим хвостиком, подруга предложила познакомиться с разведенным мужчиной, желавшим «пристроиться к какой-нибудь хозяйственной женщине». Это был шанс! Сначала жених заботился о ней: дарил цветы, водил в кино, но постепенно расслабился. Новоиспеченная жена старалась изо всех сил. Покупала ему вещи, прекрас-

но готовила, заботилась о здоровье. Сама занялась жилищным вопросом, оформив на себя ипотеку. Сама приняла решение родить сына, потому что часики уже не просто тикали, а сообщали время с боем. Но муж все еще не был готов. Когда же оказалось, что низкоквалифицированная работа супруга приносит довольно скромный доход, Надежда освоила вторую профессию и стала своими силами обеспечивать семью.

С тех пор прошло пятнадцать лет. У женщины на шее плотно сидят два сына. Оба играют в компьютерные игры, оба не знают, как элементарно сварить макароны, и оба просят у нее деньги на новый гаджет. Счастлива ли она? Нет! Ей не хватает мужского плеча рядом, но она не готова решиться на бунт. Страх потери единственного самца, который согласился на ней жениться, привел женщину к мысли, что она должна обеспечить его такой жизнью, от которой он никогда не откажется.

БУДЬ ЛУЧШЕЙ! ИНАЧЕ БРОСЯТ

Настя выросла в городе невест, где каждой девочке с детства закладывалась мысль: «Хочешь быть замужней? Стань лучшей! Выполняй любые прихоти супруга. И стро-

го за ним следи, чтобы не увели». Насте повезло: она отхватила заезжего «принца» в 19 лет. Он приехал учиться в их город с Крайнего Севера и туда же должен был вернуться через 5 лет. Что, собственно, и сделал, но уже с молодой покладистой женой.

Чтобы уехать за любимым в тундру, Насте пришлось бросить вуз. На Севере муж пошел работать в госструктуру, в которой в 90-е не платили по полгода, а она - на рынок продавать рыбу. Когда была жива свекровь, девушке еще как-то удавалось держать баланс между ролью супруги и матери, но после ее смерти сыночек впал в депрессию, заодно утешая себя алкоголем. Насте пришлось пригреть его на своей груди и начать оберегать от всех невзгод.

Ребенок в семье родился поздно и стал таким потрясением для мужа-сына, что тот загремел в больницу с открывшейся язвой. Настя варила бульоны, протирала супчики и, взгромоздив на себя новорожденную дочь и контейнеры с едой, ехала кормить супруга в больницу. Со временем женщина поняла, что в их отношениях что-то не так, и пошла к психологу. Расставив все по своим местам, она стала возвращать мужу роль главы семьи, а себе - роль слабой женщины, которая нуждается в заботе. Но благоверный оказался не готов к таким переменам и снова запил. Сейчас они разводятся, а он уже нашел себе новую мамочку на 10 лет старше.

Я ДОЛЖНА!

Ирина стала «мамочкой» своему мужу, когда в кризис он потерял престижную работу. За год они полностью поменялись ролями. Он готовил еду, забирал ребенка из школы и возил его на кружки. Ирина стала начальницей и приносила в дом двойную зарплату. Все бы ничего, только у женщины на год пропал цикл, а у мужчины желание близости. Расслабившийся супруг совсем перестал хотеть секса со своей гром-бабой, которая превратилась в главного по всем семейным вопросам.

Чтобы вернуть в отношения гармонию, Ирина решилась на отчаянный шаг. Она бросила бразды правления семьей и перешла на спокойное место работы с зарплатой поменьше. Всю ответственность за дальнейшее выживание отдала мужу, а в свободное время завела себе хобби - стала рисовать. Конечно, пока система перестраивалась, было тяжело, но вскоре семья вышла на новый уровень развития. Интимная жизнь в паре восстановилась, а муж нашел неплохую работу и сам себя стал уважать.

Отношения невестки со свекровью часто бывают натянутыми. Но иногда вражда переходит все границы.

В детстве моей любимой сказкой была «Принцесса на горошине». Я думала: как же это восхитительно - быть такой нежной, чтобы почувствовать малейший дискомфорт под десятком перин. А ведь речь шла всего лишь о маленькой горошине! Так вот, в моем случае это оказалась далеко не горошина.

Целую неделю я плохо спала. Тиранила мужа, просила его поменять матрас. А потом не вытерпела и сама стащила на пол эту махину. Прямо под матрасом обнаружился маленький сверток. Открывать его я не решилась - предоставила это Никите. Тот аккуратно развернул бумагу: на него посыпался пепел, завядшие лепестки роз, булавки и прочий мусор. Супруг явно не понимал, что происходит. А я догадывалась...

Три года назад, когда мы с Никитой принимали поздравления от гостей на собственной свадьбе, его мама подошла к нам последней. С сыном расцеловалась в обе щеки, а мне процедила сквозь зубы: «Поздравляю!» Я улыбнулась в ответ. Что ж, для меня ее отношение не было новостью. Наталья Николаевна невзлюбила меня сразу, как только я перешагнула порог их дома. Она воспитывала сына одна и не собиралась отдавать свою кровиночку «этой девице», как она меня называла за глаза. Не скрою, я надеялась, что со временем эмоции сойдут на нет и мы все же наладим общение. Но не тут-то было.

Начала свекровь с безобидного - стала потчевать меня пирожками с секретом. Секрет был прост - в тесто женщина клала слабительное. Кто бы рассказал - не поверила, но для меня это оказалось реальностью. Я раскусила ее примерно с третьего раза, когда живот скрутило не на шутку, и с тех пор стала отказываться от угощения. «Зачем ты так? Она же от всей души!» - не понимал муж. Но мне не хотелось посвящать его в женские разборки.

Потом Наталья Николаевна стала портить мои вещи. То новое светлое пальто нечаянно морсом зальет, то лакированные туфли поцарапает. Я терпела. Но вскоре ее ненависть стала переходить все границы.

Я тогда вернулась после ночной смены - работаю медсестрой в больнице, - легла отдохнуть. Был выходной, муж готовил сырники. Спала я крепко. А когда проснулась, из кухни доносился голос свекрови. Я посмотрела в зеркало, прежде чем выйти к госте, и ахнула от моей челки: был отрезан клочок волос! Сначала я думала: показалось. Но



МОЯ СВЕКРОВЬ – ВЕДЬМА!

нет. Только зачем? Неделей спустя свекровь попросилась к нам переночевать. Это было странно, ведь жила она всего в двух остановках от нас, но Никита, конечно, матери не отказал. Мы уже улеглись, как вдруг я почувствовала: из коридора идет странный запах. На кухне в темноте я заметила свекровь. Она сидела за столом, с головой укрывшись красным платком. Рядом горели ароматические свечи и лежала моя фотография. Изрезанная.

Кажется, Наталья Николаевна не удивилась, увидев меня.

- Чуешь, значит... - заявила она, выбрасывая мое фото в мусорное ведро. - Значит, однажды ты бы все равно узнала.

- Узнала что? Что вы - сумасшедшая ведьма?

- Не стала бы ею, если бы не ты, - прошипела свекровь. - Вся кровь мне выпила, сына одурманила.

В тот вечер разговор у нас дальше оскорблений не зашел. Но ситуация меня напугала. Одно дело - когда ты не ладишь со свекровью, совсем другое - когда она тебя со света белого сжить хочет.

В очередной раз, когда Наталья Николаевна зашла к нам в гости, я решила действовать! Пока они с Никитой пили чай на кухне, я стала рыться в ее сумке. Так и думала... В кармашке лежала визитка - «Потомственная колдунья Василиса».

- Алло, - ответили мне, когда я стала дозваниваться до этой Василисы. Попала на ее администратора. От имени Натальи Николаевны попросила уточнить, когда следующая встреча.

- Завтра. И не забудьте: у нас оплата только наличными!

Притворившись дурачком, я попросила напомнить цену, кото-

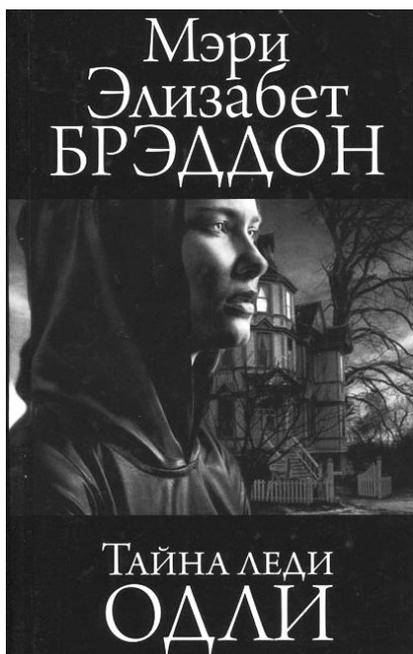
рая, кстати, оказалась нешуточной. А ведь свекровь явно не один раз успела ее посетить. Раз уж она была готова потратить на борьбу со мной такие деньги, от нее можно было ожидать чего угодно...

Я понимала, что разговаривать с Натальей Николаевной бесполезно. Отчаявшись, одинокая женщина, которая на почве ревности явно тронулась умом. Но все зашло слишком далеко... Уж насколько я не суеверная, и все же через несколько дней стала чувствовать себя неважно. Болел живот, на еду смотреть не могла, слабость появилась, а в один из дней в автобусе чуть в обморок не упала. Похоже, чары свекрови все же стали на меня действовать. Рассказывать мужу о поведении его матери я не стала, а поступила мудрее. Мы давно с ним обсуждали переезд в столицу - Никите там предлагали хорошую работу. Я медлила, сомневалась, а тут сама завела об этом разговор. Муж обрадовался.

Свекровь, узнав об этом, конечно, рвала и метала, но Никите на время удалось ее успокоить. Или это внешне она успокоилась, а на меня еще большую злобу затаила и снова колдует, не знаю. Кстати, причина моего плохого самочувствия раскрылась - я оказалась беременна. Только вот свекрови об этом решила не сообщать и мужа настроила - сделаем ей сюрприз потом, зачем зря волновать раньше времени.

Вот уже два месяца мы живем в столицу, всем довольны. Я продолжаю не верить тем, кто называет себя колдунами, но все же предпочитаю держаться от них подальше.

Маргарита Х.



(Продолжение. Начало в 21).

– Так это же мой дядя, – обрадовался Роберт Одли. – Я спущусь поговорить с ним.

Джордж закурил еще одну сигару и, скрытый за оконными занавесками, разглядывал подъехавших. Алисия сидела спиной к лошадям, но даже в сумерках он заметил, что это красивая брюнетка; леди Одли не было видно из-за сэра Майкла, и он не мог разглядеть эту золотоволосую красавицу, о которой так много слышал.

– Роберт! – удивился сэр Майкл, когда его племянник вышел из таверны. – Какой приятный сюрприз!

– Я решил не обременять вас своим присутствием в Корте, мой дорогой дядюшка, – приветствовал его молодой человек, сердечно пожимая баронету руку. – Эссекс – моя родина, и знаете ли, обычно в это время года я испытываю чувство ностальгии, поэтому мы с Джорджем приехали на два три дня половить рыбу.

– Джордж – кто это?

– Джордж Толбойс.

– Неужели он приехал? – воскликнула Алисия. – Я так рада и просто умираю от желания увидеть этого красивого молодого вдовца.

– Тогда я сбегаю за ним и сейчас же представлю его тебе, – предложил ее кузен.

Надо сказать, что леди Одли приобрела такую большую власть над своим мужем, что зачастую баронет буквально не сводил с нее глаз. Поэтому когда Роберт собрался уже вернуться в таверну, Люси достаточно было лишь слегка приподнять брови с очаровательным выражением утомления на лице, чтобы ее муж понял, как нежелательно сейчас представление ей мистера Джорджа Толбойса.

– Успеется, Боб, – остановил он его. – Моя жена немного устала. Приводи своего друга к нам обедать завтра, и тогда они с Алисией и познакомятся. А пока поздоровайся с леди Одли и мы

Тайна леди Одли

поедем домой.

Госпожа была так утомлена, что смогла только мило улыбнуться и протянуть маленькую ручку в перчатке своему племяннику.

– Вы приедете к нам завтра обедать со своим другом? – промолвила она едва слышным усталым голосом. Люси привлекла всеобщее внимание на скачках и напрочь лишилась сил, очаровывая всех и каждого.

– Удивительно, как это она не угостила тебя своим бесконечным хихиканьем, – шепнула Алисия, склонившись к Роберту, чтобы пожелать ему спокойной ночи. – Но я полагаю, что она приберегает его на завтра, чтобы доставить тебе удовольствие. Что ж, ты так же очарован, как и все кругом? – придиричливо добавила она.

– Несомненно, она очень мила, – прошептал Роберт с холодным восхищением.

– Ну конечно! По моему, это первая женщина, о которой ты сказал что-то членораздельное, Роберт Одли. Жаль, что ты можешь восхищаться только восковыми куклами.

У бедной Алисии было много столкновений со своим кузеном из-за его характера, благодаря которому он шел по жизни с полной невозмутимостью, относился ко всему спокойно и равнодушно.

«Чтобы ему самому когда-нибудь влюбиться, – думала иногда молодая леди, – то сама мысль об этом абсурдна. Если все прекрасные дамы на земле выстроятся в ряд, ожидая, пока его султанское величество бросит носовой платок, он только поднимет брови до середины лба и велит им драться, чтобы захватить этот трофей».

Но на этот раз Роберт был почти в восторге.

– Она самое хорошенькое маленькое создание, какое я когда-либо видел, Джордж, – восхищался он, когда коляска уехала и он вернулся к своему другу. – Такие голубые глаза, такая восхитительная улыбка, такая сказочная шляпка – точно анютины глазки, сверкающие в облаке газа. Джордж Толбойс, я чувствую себя героем французского романа, я почти влюбился в свою тетушку.

Молодой вдовец только вздохнул и глубоко затянулся сигарой. Возможно, он задумался о том давно прошедшем времени – в действительности немногим более пяти лет назад, но так много всего случилось за этот срок, – когда он впервые встретил женщину, по которой еще три дня назад он носил траур. Они ожили вновь, эти старые незабываемые чувства. Он снова прогуливался со своими товарищами офицерами по ветхому причалу захолустного курортного городка, слушая оркестр, который

ужасно фальшивил. Опять он видел, как она идет, легко и быстро, под руку со своим старым отцом и делает вид (с такой очаровательной серьезностью), что слушает музыку, и совершенно не замечает восхищения полудюжины офицеров, стоящих с открытыми ртами. Прежний образ ожил в его памяти – она слишком прекрасна, чтобы ступать по этой земле, и приблизиться к ней было все равно что взлететь и дышать более чистым воздухом. И она была его женой и матерью его ребенка. И именно она лежала сейчас на небольшом кладбище в Вентноре, где только год назад он заказал надгробие на ее могилу. Несколько слезинок безмолвно скатились из его глаз и упали на жилет, когда ему вспомнилось об этом в тихой темной комнате.

Леди Одли так устала, что когда они добрались до дома, она, извинившись, удалилась в свою комнату, в сопровождении горничной, Фебы Маркс.

Она была непостоянна в обращении с этой девушкой: иногда слишком доверялась ей, а иной раз была холодна, но, в общем, леди Одли была либеральной хозяйкой, и служанка оставалась вполне довольна своим положением в доме.

В этот вечер, несмотря на усталость, миледи была чрезвычайно возбуждена и с увлечением рассказывала о скачках и местном обществе.

– Я устала до смерти, Феба, – сказала она, – и должно быть, выгляжу настоящим пугалом, так долго пробыв на солнце.

Зажженные свечи стояли по обеим сторонам зеркала, перед которым леди Одли расстегивала платье. Она пристально смотрела на свою горничную, ее голубые глаза блестели, розовые детские губы изогнулись в улыбку.

– Вы немного бледны, госпожа, – ответила девушка, – но прекрасны, как всегда.

– Это так, Феба, – произнесла она, садясь на стул и откидывая назад свои пышные волосы, которые ее горничная готовилась уложить на ночь. – Знаешь, Феба, говорят, что ты и я похожи?

– Я тоже об этом слыхала, госпожа, – спокойно ответила девушка, – но они, должно быть, глупы, так как ваша светлость – красавица, а я бедная простая девушка.

– Вовсе нет, Феба, – с превосходством возразила маленькая госпожа. – Ты действительно похожа на меня, черты твоего лица правильны, им только недостает красок. Мои волосы светлые – золотым отливом, а твои – серые; мои брови и ресницы черные, а твои – не хочется даже говорить – почти белые, моя дорогая Феба; твои щеки бледные и желтые, а мои розовые. Немного краски для волос, какую недавно реклами-

ровали в газетах, баночка румян – и ты будешь такая же хорошенькая, как и я, Феба.

Она еще долго болтала в том же духе о всяких безделицах, высмеивала общество, которое было на скачках, чем немало развлекла свою горничную. Ее падчерица зашла пожелать спокойной ночи и нашла служанку и госпожу громко смеющимся над каким-то забавным приключением. Алисия, которая никогда не была фамильярна со слугами, удалилась, испытывая отвращение к легкомыслию госпожи.

– Продолжай расчесывать мои волосы, Феба, – говорила леди Одли всякий раз, когда девушка почти заканчивала ее прическу. – Мне доставляет такое удовольствие болтать с тобой.

Наконец она отпустила свою горничную, но тут же позвала ее обратно.

– Феба Маркс, – велела она, – я хочу, чтобы ты оказала мне услугу.

– Да, госпожа.

– Я хочу, чтобы ты завтра утром первым же поездом поехала в Лондон и выполнила для меня небольшое поручение. Позже ты можешь взять выходной; я знаю, что у тебя есть друзья в городе, и я дам тебе пять фунтов, если ты сделаешь, что мне нужно и не будешь это ни с кем обсуждать.

– Да, госпожа.

– Пойди проверь, плотно ли закрыта дверь и сядь на эту скамеечку у моих ног.

Девушка все выполнила. Размышляя несколько мгновений, леди Одли погладила ее блестящие волосы своей белой, полной ручкой.

– А теперь послушай, Феба. То, что тебе нужно сделать, очень просто.

Леди Одли потребовалось всего пять минут, чтобы рассказать, в чем дело, и затем она удалилась в свою спальню и уютно свернулась калачиком под пуховым стеганым одеялом. Это хрупкое создание всегда мерзло, и любило закутываться в мягкие меха и атлас.

– Поцелуй меня, Феба, – попросила она, когда девушка поправила занавески. – Я слышу шаги сэра Майкла, ты встретишь его, когда будешь выходить из комнаты и можешь сказать ему, что завтра утром едешь забрать мое новое платье от мадам Фредерик.

На следующее утро леди Одли спустилась к завтраку поздно – в десять часов. Пока она пила маленькими глотками свой кофе, слуга принес запечатанный пакет и книгу, в которой нужно было расписаться.

– Телеграфное послание! – удивилась она (более удобное слово «телеграмма» еще не было в ходу). – Что могло случиться?

Она взглянула на мужа широко раскрытыми испуганными глазами и не решалась взломать печать. Конверт был адресован мисс Люси Грэхем, его переслали из деревни, от мистера Доусона.

– Прочти его, дорогая, – предложил сэр Майкл, – не бойся; вряд ли там что-нибудь серьезное.

Послание было от некоей миссис Винсент, содержательницы школы, которая давала ей рекомендацию при поступлении на работу к мистеру Доусону. Она была серьезно больна и умоляла свою старую ученицу навестить ее.

– Бедняжка! Она всегда хотела завещать мне свои деньги, – заметила Люси, печально улыбувшись. – Она не знает о переменах в моей жизни. Дорогой сэр Майкл, я должна поехать к ней.

– Ну конечно же, любимая. Если она была добра к моей бедной девочке в дни невзгод, об этом нельзя забывать. Надевай свою шляпку, Люси, мы как раз успеем на экспресс.

– Вы поедете со мной?

– Несомненно, дорогая. Неужели вы думаете, я отпущу вас одну?

– Я была уверена, что вы поедете со мной, – промолвила она задумчиво.

– Ваша подруга прислала адрес?

– Нет, но она всегда жила в Бромптонне, на Кресцент Вилла, и наверняка все еще там.

Леди Одли едва успела надеть шляпку и шаль, когда услышала, что экипаж уже подан и сэр Майкл зовет ее.

Апартаменты Люси, как я уже говорила, представляли собой ряд смежных комнат, в конце которых находилась большая восьмиугольная прихожая, увешанная картинами. Невзирая на то что времени было мало, леди Одли задержалась у дверей этой комнаты, закрыла замок на два оборота и положила ключ в карман. Пройти в комнаты миледи теперь было невозможно.

Глава 8. ПЕРЕД БУРЕЙ

Итак, обед в Одли Корт был отложен, и мисс Алисии пришлось подождать, пока ее представят красивому молодому вдовцу Джорджу Толбойсу.

Говоря откровенно, желание юной леди познакомиться с Джорджем было отчасти притворным; но если бедная Алисия хотела зажечь искру ревности в груди своего кузена, то она недостаточно хорошо знала нрав Роберта Одли. Ленивый, красивый и равнодушный адвокат относился к жизни, как к абсурдной ошибке, и считал, что разумный человек не может воспринимать всерьез все происшествия этой глупой жизни.

Его хорошенькая смуглолицая кузина могла в него влюбиться по уши, могла твердить ему об этом в своей очаровательной женственной манере по сотне раз на день в течение всех 365 дней в году; но до тех пор, пока она не дожидется того единственного 29 февраля и не скажет ему прямо: «Роберт, ты женишься на мне?» – он даже и не будет догадываться о ее чувствах.

С другой стороны, даже если бы он сам влюбился, то его чувство было бы сродни смутному, слабому ощущению; он мог бы прожить всю жизнь, испытывая лишь легкое недомогание – то ли любовь, то ли несварение желудка.

Итак, совершенно напрасно скакала моя бедная Алисия по дорожкам вокруг Одли все те три дня, что молодые люди провели в Эссексе; зря тратила время, надевая хорошенькую амазонку и шляпу с плюмажем в надежде случайно повстречать Роберта и его друга. Черные локоны (не пушистые завитки леди Одли, а тяжелые блестящие локоны, обрамляющие стройную смуглую шею), розовые капризные губки, прямой нос, смуглое лицо с ярким румянцем, который вспыхивал на нем при виде апатичного кузена, – все это на-

прасно бросалось к ногам скучного зануды Роберта Одли, и лучше бы ей было спокойно отдыхать в прохладной гостиной Корта, чем напрасно загонять лошадь под жарким сентябрьским солнцем.

Рыбная ловля – не самое веселое времяпрепровождение, и неудивительно, что в день отъезда леди Одли молодые люди (один из-за своей сердечной раны был просто не способен ничему радоваться, другой же вообще не нуждался в развлечениях), итак, молодые люди начали уставать от теннисных лип и извилистых ручьев вокруг Одли.

– На Фигтри Корт, конечно, не веселее, – размышлял Роберт вслух, – но в целом, я думаю, лучше, чем здесь; там, по крайней мере, рядом табачная лавка, – добавил он невозмутимо попышная отвратительная сигарой, которую ему доставил хозяин таверны.

Джордж Толбойс, который согласился на поездку в Эссекс, только чтобы не противоречить своему другу, совсем не возражал против немедленного возвращения в Лондон.

– Я с радостью вернусь, Боб, – говорил он, – так как хочу съездить в Саутгемптон, я не видел моего малыша почти месяца.

Он всегда называл своего сына «малыш» и говорил о нем скорее с печалью, чем с надеждой. Казалось, мысль о мальчике не утешает его. Он чувствовал, что мальчик никогда его не полюбит, даже более того, у него было смутное предчувствие, что он не доживет до той поры, когда Джорджи станет взрослым.

– Я не романтик, Боб, – говорил он иногда, – и поэзия для меня – пустой звук, но после смерти жены у меня такое чувство, как будто я стою на пустынном берегу, сзади надо мной нависли огромные страшные скалы, а к моим ногам медленно, но верно подбирается волна. Кажется, что с каждым днем этот мрачный безжалостный поток все больше приближается, не набрасывается на меня с ревом и воем, нет, но ползет, подкрадывается, скользит мне навстречу, готовый сомкнуться над моей головой, когда я меньше всего ожидаю конца.

Роберт Одли пристально посмотрел на своего друга в немом изумлении, и немного подумав, сказал:

– Джордж Толбойс, я мог бы понять это, если бы вы имели обыкновение плотно ужинать. Холодная свинина, да еще пережаренная, могла бы произвести такое действие. Вам нужна перемена, дорогой мой, – свежий ветерок Фигтри Корт и умиротворяющая атмосфера Флит стрит. Погодите-ка, – неожиданно добавил он, – нашел! Вы курили сигары нашего любезного хозяина, это все объясняет.

Они повстречали Алисию Одли полчаса спустя после того, как твердо решили покинуть Эссекс рано утром на следующий день. Молодая леди была весьма удивлена и разочарована, услышав о решении кузена, и именно по этой причине притворилась, что это ей глубоко безразлично.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).

Копилка советов



КОФЕЙНЫЙ ЛЕД - ИДЕАЛЬНО В ЖАРУ

Наступила жара, и мы с родственниками начинаем придумывать, как бы охладиться в летние денки. Так как все мы любим кофе, придумали вот что. Берем кофе, завариваемого, ждем, пока остынет. После этого

разливаем напиток по емкостям для льда и замораживаем. В итоге получаются кофейные кубики, с помощью которых можно делать коктейли и добавлять в десерты.

Семья Аваковых.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ЖЕЛТИЗНЫ

Белые вещи со временем желтеют, добавляют проблем и пятна от пота и дезодоранта в области подмышек. Я возвращаю белизну одежде с помощью специальной смеси. Беру 3 ст. л. лимонной кислоты и разбавляю ее в 1 л воды. Довожу раствор до кипения

и заливаю им грязные вещи. Оставляю их на ночь, а наутро просто прополаскиваю или стираю как обычно. Кстати, если лимонной кислоты у вас нет, попробуйте заменить ее столовым уксусом. Эффект будет таким же!

Мария Н.

ОБУВЬ БУДЕТ ПАХНУТЬ ПРИЯТНО!



В моей семье трое мужчин - супруг и двое сыновей. Все они обожают спорт. И все бы ничего, но после занятий их обувь приходится выносить чуть ли не на лестничную площадку - чтобы не чувствовать ужасного запаха. Если вам знакома эта проблема, попробуйте способ, который помогает мне.

Возьмите морскую соль, насыпьте горсть в марлю, завяжите ее. В кроссовку или ботинок поместите на ночь по одному марлевому мешочку, предварительно убрав стельку. Морская соль прекрасно устраняет запах, так что утром вы его даже не почувствуете!

Ангелина.

ЕСЛИ ВЫГЛЯДЫВАЕТ БРЕТЕЛЬКА

Частая проблема - надеваешь летом майку и замечаешь, что из-под нее выглядывают бретельки. С этой трудностью можно справиться раз и навсегда. Я, например, на некоторые свои летние вещи с изнаночной стороны при-

шила держатели на кнопках. Расстегиваете кнопку, надеваете вещь, фиксируете изнутри бретельку и пристегиваете ее. Больше она не появится в самый неожиданный момент!

Ольга Коробцева.

ДОМАШНЯЯ ХИМЧИСТКА

У меня двое маленьких сыновей. Сорванцы очень любят играть, и нередко после этого в доме царит беспорядок. В последний раз пришлось выводить пятна гуаши с ковра. Чтобы справиться с этим, я смешала 1 ст. л. соды, 1/3 стакана уксуса, 1

ст. л. стирального порошка, 1/2 стакана горячей воды. Залила раствор в бутылку, распылила его на пятна, и они исчезли буквально на моих глазах! Хорошо, что не пришлось отдавать ковер в химчистку.

Людмила Полещук.

На чем сэкономить



1 На услугах риелторов

Вам кажется, что вы не сможете продать или сдать квартиру самостоятельно? Вы ошибаетесь! Перед осмотром потенциальными покупателями сделайте уборку, все ненужные вещи уберите в шкафы. Позаботьтесь о приятном запахе - включите аромалампу, разложите шкурки от цитрусовых, испеките вкусный пирог. Когда покупатели будут осматривать помещение, спросите у них: «А что бы вы поставили в этот угол?» Пусть они начнут представлять, будто эта квартира уже в их собственности. Это поможет им принять положительное решение.

2 На средствах от засоров

Дорогостоящие средства заменит обычная сода. Отмерьте полстакана соды, засыпьте ее в сливное отверстие. Следом залейте туда полстакана уксуса. Закройте отверстие влажной тряпкой и подождите 5-7 минут. Затем пустите горячую воду на 3 минуты. Засор будет устранен!

3 На скрабе для тела

Лучше всяких покупных средств - спитая кофейная гуща. Она не только очистит кожу, но и сделает ее шелковистой, если предварительно добавить в нее 1 ст. л. растительного масла. Использовать гель для душа после такого скраба не надо!



ГЕНЕАЛОГИЧЕСКОЕ ДРЕВО: ИНТЕРЕСНО И ОРИГИНАЛЬНО!

Идею оригинально украсить наш холодильник мне подала дочка. Им в школе задали нарисовать свое генеалогическое древо. После выполнения задания мы решили перенести его на наш холодильник. Выбрали фотографии родственников, приклеили на них сзади небольшие магниты и расположили на холодильнике в нужном порядке.

Теперь, когда родственники приходят к нам в гости, они с удовольствием рассматривают наше творение.

Маргарита Р.



ВИННЫЕ КУБИКИ - ДЛЯ БУЛЬОНОВ И СОУСОВ

После застолий у нас часто остаются недопитые бутылки с вином. Я заливаю вино в формочки для льда, замораживаю, а потом, когда мне нужно, добавляю винные кубики в соусы, бульоны, готовые блюда. Получается очень вкусно!

Тамара О.



КАК СОХРАНИТЬ ЦВЕТЫ НАДОЛГО СВЕЖИМИ?

Прежде чем поставить цветы в вазу, полностью удалите у них нижние листья. Налейте в емкость чистой воды и капните туда пару капель марганцовки для дезинфекции. Не забывайте ежедневно под струей холодной воды подрезать концы стеблей и отмывать их от накопившейся слизи. Полностью менять воду в вазе рекомендуется раз в три дня, при этом ежедневно нужно подливать немного свежей водички. У каждого цветка есть собственные предпочтения. Розы любят подсаха-

ренную воду (1 ст. л. на 0,5 л воды). У лилий желательно удалить тычинки с пыльцой - это поможет им дольше не увядать. Орхидеи нельзя опрыскивать. Герберы боятся сквозняков, поэтому лучше ставить их в теплое место. Стебель хризантемы снизу необходимо расщепить и вставить туда спичку. Таким образом цветку будет легче поглощать влагу. Тюльпаны предпочитают холод, поэтому не бойтесь бросить в воду, где они стоят, пару кубиков льда.

ПОЛОЖИТЕ ЯБЛОКО В МЕШОК С КАРТОШКОЙ!

Я заметила, что картофель, который хранят в мешке, часто начинает давать ростки. В пищу такие клубни использовать нельзя. Раньше их приходилось выкидывать, но теперь я знаю, как не до-

пустить этого! В мешки с картофелем я кладу зеленое яблоко. Проросшей картошки с тех пор в своих запасах больше не нахожу.

Лариса У.

ЛЕГКОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МОЗОЛЕЙ

Проходив целый день в неудобной обуви, можно обнаружить на любимых ножках волдыри, мозоли и прочие неприятности. Хочу подсказать читательницам свой способ избавления от них. Все, что необходимо - это луковица. Ее надо очистить, разрезать пополам, положить в миску, залить доверху уксусом и поставить на сутки в теплое место. После отделить один лепесточек, приложить к мозоли и зафиксировать его пластырем или бинтом. Лучше всего, если вы будете менять лепесток лука два раза в день. Тог-



да уже спустя пару дней вы заметите, что от мозоли не осталось и следа.

Варвара И.

МАСТЕРИЦА



ПЛАТЬЕ С «ШИШЕЧКАМИ» И АЖУРНЫМ УЗОРОМ

Платье из смешанной ленточной пряжи вяжется обычной лицевой гладью, однако оно не лишено очарования: ажурная полоса отделяет пышную юбочку, украшенную внизу броской каймой с «шишечками».

РАЗМЕРЫ

92/98 (104/110) 116/122

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (50% хлопка, 50% полиэстера; 90 м/50 г) — 250 (250) 300 г серо-белой; спицы №4,5; крючок №4.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

ПЛАТОЧНАЯ ВЯЗКА

Лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли.

ЛИЦЕВАЯ ГЛАДЬ

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

УЗОР «ШИШЕЧКИ»

Количество петель кратно 5 + 2 кромочные.

1-й р.: = лиц. ряд: кромочная, 2 лицевые, * 1 «шишечка» (= из 1 п. вывязать 3 п.: 1 лицевая, 1 изнаночная, 1 лицевая, работу повернуть, 3 изнаночные, работу повернуть, 3 лицевые, работу повернуть, 3 изнаночные, работу повернуть, 3 п. провязать вместе лицевой), 4 лицевые, от * постоянно повторять, 1 «шишечка», 2 лицевые, кромочная.
2-й р.: = изн. ряд: изнаночные петли.

АЖУРНЫЙ УЗОР

Количество петель кратно 2 + 2 кромочные.

1-й р. = изн. ряд: лицевые петли.

2-й р. = лиц. ряд: кромочная, * 1 накид, 2 п. провязать вместе лицевой, от * постоянно повторять, кромочная.

3-й р.: лицевые петли.

ПОДЧЕРКНУТЫЕ УБАВКИ

С правого края = кромочная, 2 п. лицевой глади, 3 п. провя-

зать с наклоном влево (= 1 п. снять, как лицевую, 2 п. провязать вместе лицевой и протянуть через снятую петлю), 1 накид.

С левого края = вязать согласно узору до последних 6 п., затем выполнить 1 накид, 3 п. провязать вместе лицевой, 2 п. лицевой глади, кромочная. В изнаночных рядах накиды провязывать изнаночными.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

18,5 п. x 26,5 р. = 10 x 10 см.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы №4,5 набрать 80 (84) 88 п. и вязать для нижней планки 1,5 см = 3 р. платочной вязкой, при этом начать с 1 изнаночного ряда.

Далее вязать 2 р. узором «Шишечки», при этом в 1-м р. равномерно прибавить 2 (3) 4 п. = 82 (87) 92 п.

Продолжить работу лицевой гладью, при этом в 1-м р. равномерно убавить 2 (3) 4 п. = 80 (84) 88 п.

Через 18 (20) 22 см = 48 (54) 58 р. от нижней планки в лицевом ряду равномерно убавить 30 п. = 50 (54) 58 п.

Далее вязать 3 р. ажурным узором, а затем снова продолжить работу лицевой гладью.

Через 18 (19) 20 см = 48 (50) 54 р. от убавок для пройм подчеркнuto убавить с обеих сторон сначала 1 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. 6 раз по 1 п. = 36 (40) 44 п.

Через 9,5 (10,5) 11,5 см = 26 (28) 30 р. от начала пройм закрыть для горловины средние 18 (20) 22 п. и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 1 п.

Через 3 см = 8 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 6 (7) 8 п.

Вторую сторону закончить симметрично.

ПЕРЕД

Вязать, как спинку, но для V-образной горловины через 3 (4) 5 см = 8 (10) 14 р. от начала пройм работу разделить посередине и обе стороны закончить раздельно.

Для скосов горловины с внутреннего края закрыть в каждом 2-м р. 12 (13) 14 раз по 1 п.

Через 9,5 (10,5) 11,5 см = 26 (28) 30 р. от начала горловины закрыть оставшиеся 6 (7) 8 п.

Вторую сторону закончить симметрично.

СБОРКА

Выполнить плечевые швы. Выполнить боковые швы. Горловину и проймы обвязать крючком 1 круг.р. ст. б/н.

ВЫКРОЙКА



Зачем нужна мелкая или крупная соль?

Сейчас вспомните, сколько разных видов соли у вас на кухне. Один или два в лучшем случае? Но дело в том, что есть несколько видов соли, которая обязательно должна быть под рукой у каждого, кто готовит дома.

Первый и самый распространенный вид — мелкая поваренная соль. Большинство людей обычно солят ей всё подряд и совершают ошибку. Мелкая соль отлично подходит для блюд, которые нужно слегка подсолить в последнюю минуту и для того, чтобы держать её в солонке на обеденном столе, но совсем не подходит для засолок, консервирования и маринадов.

Вы, наверняка, встречали другие разновидности каменной соли, крупную розовую или гималайскую. Гранулы в такой соли большие, а значит, их легче распределять по поверхности. Это означает, что они больше подходят для тех видов блюд, где соль не нужно перемешивать, например, для кусков мяса или рыбы.

Сомневаетесь, какую соль использовать, запомните простое правило: размешивать удобнее мелкую соль, а посыпать — крупной.

Почему соль лучше покупать всегда одинаковую?

Тот случай, когда нужно быть человеком с консервативными взглядами и всегда покупать соль одной марки. Объясняется все очень просто: соль разных производителей отличается по вкусу, т.к. компании часто используют совершенно разные технологии производства. Вам, наверняка, не раз приходилось с этим сталкиваться, когда, положив в суп ложку соли из другой пачки, вы внезапно его пересолили. И дело тут вовсе не в вашей невнимательности.

Когда добавлять соль?

Если вы всегда солите еду ближе к концу приготовления, это не совсем правильно. Чтобы соль проникла в овощи или мясо, нужно время, а если солить блюда в самом конце, она не размешивается, и вы получаете неравномерно просоленные блюда с нераскрывшимся вкусом. Это действует и в случае с жареной морковью, и в случае с мясным рагу. Если сразу забыли посолить блюдо, используйте только четверть того количества соли, которое собирались добавлять. Так вы заодно сократите чрезмерное употребление натрия. Солить жареный картофель лучше тогда, когда он покроется золотистой корочкой, а вареный примерно через 15 минут после закипания воды.

В каких случаях солить в начале не нужно?

Конечно, сразу солить нужно далеко не все блюда. Есть те, в которые соль до-



ЩЕПОТКА ИЛИ ЛОЖКА: 8 СЕКРЕТОВ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО СОЛИТЬ ЕДУ

бавляют в самом конце, иначе вы рискуете пересолить. Это относится к тушеному мясу, бульонам, соусам и подливкам. Они, как правило, выкипают, а это значит, что к тому моменту, как приготавливаются, станут более солеными. Чтобы этого не случилось, солите в последнюю очередь, ведь мы говорим о жидкостях, а жидкости легко перемешать.

Суп рекомендуется солить тогда, когда все его составляющие готовы. Примерная пропорция — 1 чайная ложка соли на литр блюда.

Как мариновать птицу?

Чтобы запеченная курица в духовке получилось вкуснее, её нужно заранее мариновать. Теперь вопрос, любите ли вы хрустящую поджаристую корочку? Если да, нужно приготовить маринад, смешав соль и любимые приправы: розмарин, перец, чеснок и т.д. Просто вотрите соленую сухую смесь трав и специй в кожицу и оставьте на несколько часов. Перед приготовлением не забудьте обсушить птицу бумажным полотенцем, а затем ставьте в духовку.

Сколько граммов соли в щепотке?

Во многих рецептах указывается количество соли в щепотках, но знаете ли вы, сколько соли требуется на самом деле? Фактически это 1/6 чайной лож-

ки или от 2 до 5 г, но щепотка для каждого человека разная и зависит от того, какого размера пальцы. Считается, что в щепоть соли входит столько соли, сколько уместится между большим, указательным и средним пальцем, но стараться захватить больше не нужно.

Зачем солить десерты?

В кулинарной школе начинающих поваров учат добавлять соль в сладкие десерты и выпечку, потому что соль делает блюда не только солеными, она придает им вкус и аромат, который без неё бы не раскрылся. Для сладкого теста достаточно щепотки обычной соли, в дрожжевое тесто кладут две на килограмм теста.

Соль необходимо добавлять в воду для макарон на стадии закипания жидкости. То же самое относится кпельменям и другим блюдам из пресного теста.

Когда можно слегка подсолить?

Когда в готовом блюде чего-то не хватает, и оно кажется пресным на вкус, не расстраивайтесь и не пытайтесь сразу добавлять дополнительные ингредиенты или приправы. Иногда достаточно всего лишь немного подсолить блюдо, чтобы «порадовать» свои вкусовые рецепторы. Главное, соблюдайте простое правило: посолите немного на этапе приготовления и добавьте ещё щепотку в самом конце.



КАК ВЕРНУТЬ СВЕЖИЙ ВИД 17 СЕКРЕТОВ КРАСОТЫ

Хотите выглядеть свежей и отдохнувшей? Перед вами чек-лист для ухода за собой. Вы добьетесь ощутимого результата всего за три дня!

ЛИЦО: КОЖА ГЛАДКАЯ, БЕЗ МОРЩИНОК



Для начала очистите кожу лица с помощью мучного пилинга, который удалит старые клетки и освежит дерму.

Пилинг для очистки пор. Возьмите 2 ч. л. овсяных хлопьев среднего помола, смешайте с таким же количеством молотого миндаля и пшеничной муки. Разбавьте смесь молоком до состояния густой кашицы. Нанесите пилинг на лицо и подушечками пальцев помассируйте кожу круговыми движениями. Затем смойте теплой водой.

Массаж с эфирными маслами. Двигайтесь по массажным линиям, массируйте дерму в течение 3-5 минут, стараясь не растягивать ее. Для здорового цвета лица подойдут масла жожоба, апельсина, бергамота, можжевельника. Против воспалений можно использовать масла чайного дерева, розмарина, лимона. Для ухода за кожей вокруг глаз (и профилактики «гусиных лапок») применяйте масла

сандала, нероли, мирры, сосны. Теперь ваша кожа готова к приему маски. Выберите один из следующих рецептов.

Тонизирующая маска. 1 ч. л. сока алоэ и 1 яичный желток смешайте до получения однородной массы. Смесь

нанесите на лицо и шею в три слоя с интервалом 3 минуты. Через полчаса смойте маску теплой водой.

Омолаживающая. Смешайте 1 ст. л. свежих дрожжей, 1 ст. л. натурального йогурта и 1 ст. л. теплой воды. Нанесите смесь на кожу лица и шеи на 15 минут, затем умойтесь теплой водой и используйте увлажняющий крем.

Питательная. Яичный желток разотрите с 2 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного сока и 1 ч. л. меда. Нанесите маску на кожу лица в два приема с интервалом 5-7 минут. Через 15 минут умойтесь теплой водой.

Увлажняющая. Небольшое яблоко и 1 морковь очистите и положите в блендер. Добавьте в получившуюся кашицу 1 ч. л. оливкового масла (оно содержит витамин Е). Тщательно перемешайте и нанесите смесь на лицо. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

ТЕЛО: СТРОЙНОЕ И ПОДТЯНУТОЕ

Первым шагом в уходе за телом будет использование скраба - средства с абразивными частицами, которое отшелушивает кожу. Скраб борется с целлюлитом, делает дерму более гладкой и упругой. Самым эффективным натуральным компонентом пилинга для тела является кофе. Именно кофе входит в состав большинства антицеллюлитных домашних средств.

Скраб против целлюлита. Кофейную гущу (2-3 ст. л.) смешайте с 1-2 ст. л. оливкового масла. Полученную массу нанесите на проблемные участки - бедра, ягодицы, живот - и помассируйте в течение 5 минут. Смойте с помощью геля для душа и сделайте медово-горчичное обертывание. Благодаря наличию горчицы оно усиливает приток крови к тканям кожи - и полезные вещества, содержащиеся в меде, лучше проникают в самые глубокие слои эпидермиса.

Медово-горчичное обертывание. Разведите теплой водой 2 ст. л. горчичного порошка до консистенции густой сметаны. Добавьте в смесь 2 ст. л. слегка подогретого жидкого меда и все перемешайте. Нанесите

смесь на проблемные участки тела, оберните их пищевой пленкой на 30-40 минут. Смойте смесь прохладной водой.

С помощью виноградного обертывания можно избавиться от сухости кожи. Оно восстанавливает кожу, питает ее.

Виноградное обертывание. Возьмите гроздь винограда, измельчите в блендере. Разведите 1/2 пачки сухих дрожжей в 3 ст. л. молока и добавьте к мякоти винограда. Все тщательно перемешайте и нанесите на проблемные зоны. Оберните эти участки пищевой пленкой на 40 минут. Затем примите теплый душ.

Чтобы расслабиться и сделать кожу нежной и бархатистой, примите ванну с травами.

Ванна с травами для бархатистой кожи. Возьмите по 50 г мяты перечной, ромашки аптечной, чабреца и листьев малины, залейте 1 л кипятка и дайте настояться в течение часа. Принимайте теплую ванну с добавленным в нее настоем в течение 20 минут. После этого воспользуйтесь увлажняющим молочком или кремом для тела.

Выделите три дня (или три вечера после работы) для домашних бьюти-процедур. Например: понедельник - уход за кожей лица, вторник - за телом, среда - за волосами.



ЧТО ПРЕДЛОЖАТ В САЛОНЕ?

Для лучшего эффекта косметологи рекомендуют совмещать домашний уход с салонными процедурами. Рекомендуем обратить внимание на дарсонвализацию, ламинирование и прессотерапию.

Дарсонвализация выполняется специальным аппаратом, который воздействует на кожу лица с помощью слабого электрического тока, усиливая циркуляцию крови. Позволяет не только повысить эластичность кожи, но и избавиться от воспалений и постакне.

Ламинирование. Мастер наносит тонким слоем на всю шевелюру специальную смесь, которая обволакивает

Ничто не делает женщину более красивой, чем вера в то, что она красива.

волосы и склеивает чешуйки. Состав работает 20-25 минут, затем его смывают. В смесь для ламинирования входят пантенол, витамины, антиоксиданты, разглаживающие компоненты.

Волосы становятся более устойчивыми к негативному воздействию окружающей среды, приобретают блеск и объем, выглядят здоровыми и ухоженными. Эффект сохраняется в течение 2-3 месяцев.

Прессотерапия - аппаратный массаж с применением сжатого воздуха, воздействием компрессионного давления кровь и лимфа начинают лучше циркулировать, клетки освобождаются от токсинов. За 3-5 процедур мож-

но сбросить 2-3 кг, уменьшить выраженность апельсиновой корки.

Для проведения процедуры на вас наденут специальный костюм. Прессотерапия может быть выборочной (для отдельных частей тела) или комплексной. Такой массаж не вызывает дискомфорта и длится 30-40 минут.



БЫСТРОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОТЕКОВ

Вы проснулись, посмотрели в зеркало и удивились: почему оттуда на вас смотрит панда? Времени на макияж у вас нет. Без паники! Это можно исправить.

Умойтесь прохладной водой, а после этого протрите кожу лица кубиками льда. Так вы избавитесь от припухлостей и быстро приве-

дете дерму в тонус. Затем наложите на лицо тканевую маску на 10 минут, чтобы максимально увлажнить кожу и напитать полезными веществами. Снимите маску, слегка помассируйте лицо, двигаясь по массажным линиям. Результат - сияющая, свежая кожа без отеков.

ВОЛОСЫ: БЛЕСТЯЩИЕ И ШЕЛКОВИСТЫЕ

Даже если вы правильно выбрали себе шампунь и кондиционер, использования этих средств недостаточно для густой и блестящей шевелюры. Начните делать домашние маски - выберите рецепт в зависимости от проблемы, которую нужно решить.

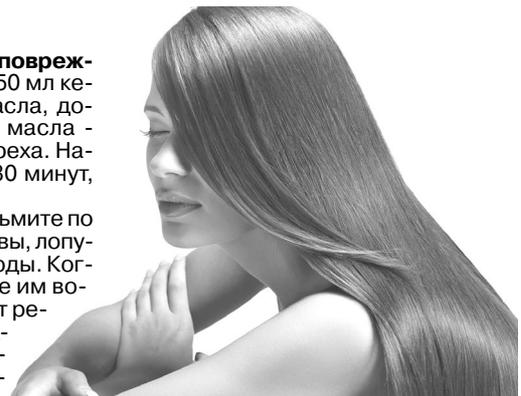
Маска, снижающая выработку кожного сала. Приготовьте смесь из 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда, 1 яичного желтка. Нанесите состав на сухие волосы, особое внимание уделите коже головы. Укутайте голову полотенцем на пол-часа. Затем смойте маску с шампунем.

Маска с репейным маслом для блеска. Смешайте 3 ст. л. репейного масла, 2 желтка, 1 ч. л. меда и подогрейте на водяной бане. Теплую смесь нанесите на корни и распределите по всей длине волос. Через 30-40 минут ополосните волосы с шампунем.

Маска для восстановления поврежденных волос. Смешайте 150 мл кефира с 20 мл оливкового масла, добавьте 10 капель эфирного масла - миндального или грецкого ореха. Нанесите смесь на волосы на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Отвар для роста волос. Возьмите по 0,5 ст. л. сушеной мяты, крапивы, лопуха. Залейте 1-1,5 л горячей воды. Когда отвар остынет, ополосните им волосы. Если использовать этот рецепт в течение месяца при каждом мытье головы, волосы станут гуще и сильнее. Бонус - приятный травяной аромат.

В Интернете можно найти самые разные рецепты против секущихся кончиков волос. Но на самом деле раздвоенные, тонкие и ломкие кончики спасти уже невозможно, поэтому их нужно резать. Если вы столкнулись с этой проблемой, рекомендуем сделать



стрижку горячими ножницами в салоне красоты. В дальнейшем для поддержания эффекта перед каждым мытьем головы смазывайте кончики слегка подогретым оливковым маслом. Спустя 20 минут после его нанесения можно мыть голову как обычно.



СОУС РАНЧ

Хотите разнообразить вкус привычных блюд? Попробуйте популярный в США соус ранч, который сделает ваш обед аппетитнее.

Этот соус придумал американец Стив Хенсон в 1950-х годах. Он просто решил смешать те ингредиенты, которые ему нравились, и попробовать, что из этого получится. Когда родные и знакомые единодушно одобрили его изобретение, Хенсон занялся коммерческим производством соуса, став в итоге миллионером.

К чему подают?

Практически ко всему: к чипсам и гренкам, свежим и запеченным овощам, крылышкам и наггетсам, картофелю фри и луковым кольцам. Его добавляют в салаты и холодные закуски, бутерброды и буррито, при запекании и в пиццу, а еще в омлеты, пасту,пельмени, овощные супы.

Из чего готовят?

Готовится ранч из доступных ингредиентов, на основе майонеза и молочных продуктов. В его составе могут быть:

- * майонез или жирные сливки;
- * простокваша, натуральный йогурт, кефир, сметана;
- * свежая зелень;
- * сухие специи (соль, сахар, черный перец, паприка);
- * свежие или сушеные чеснок, лук (шалот, порей, шнитт, зеленый и «не злой» репчатый);
- * горчица.

По желанию можно дополнить соус перчиком чили, пряностями и душистыми травами либо придать кислинку с помощью сока лайма, лимона или яблочного уксуса.

Особых кулинарных умений для его приготовления не требуется: ингредиенты измельчают, смешивают (при необходимости взбивают блендером) и дают настояться 2 часа в холодильнике.

Густота имеет значение!

Для салатов и овощей упор делают на большое количество зелени, при этом

ранч должен быть густым. Густота важна и в том случае, если основное блюдо предполагается обмакивать в соус. Бутерброды и буррито тоже требуют густого ранча: жидкий заставит «раскисать» хлеб или лепешку. А в густой соус для пиццы неплохо добавить паприку и травы, привычные для итальянского меню: базилик, орегано и др. Они сделают блюдо ароматным и добавят ему оригинальной вкусовой изюминки!

Нужно загустить соус? Добавьте пектин, яичный порошок или крахмал (немного, с интервалами в 15-20 минут, чтобы не переборщить). На родине ранча для этого часто используют крошку соленого крекера или галетного печенья. Если вы тоже выберете этот вариант, имейте в виду: печенье следует хорошенько измельчить.

Если же соус получился слишком густым, его разведут кефиром (простоквашей, йогуртом) или молоком низкой жирности.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Понадобится: майонез, сметана (20%) и простокваша - по 1/2 стакана, зелень укропа рубленая - 2 ст. л. (с горкой), зелень петрушки рубленая - 1 ст. л. (с горкой), чеснок - 1-2 зубчика, перец черный молотый - 1/4 ч. л., горчица французская (с зернами) - 1 ч. л. (по желанию), соль - 1/4 ч. л. или по вкусу.

Взбейте блендером майонез, молочные продукты и горчицу с солью и перцем. Положите зелень и чеснок (их лучше измельчать вручную, ножом: если использовать ступку или блендер, соус приобретет горьковатый привкус).

РАНЧ БЕЗ МАЙОНЕЗА

Понадобится: авокадо спелое - 1 шт., сметана (20%) - 150 г, чеснок - 1/2-1 зубчик, сок лимонный - 1 ч. л., масло оливковое - 1-2 ч. л., зелень (укроп, петрушка), лук зеленый, соль и перец - по вкусу.

В блендере измельчите мякоть авокадо со сметаной и маслом, посолив и поперчив.

Добавьте лимонный сок и измельченные зеленый лук, зелень, чеснок.



С соком лимона для картофеля



На сливках для свежих овощей



На майонезе для куриных крылышек

НЕЖНОЕ ОВОЩНОЕ АССОРТИ (с нежным соусом из сыра и зелени)

На 4 порции: 1 пучок молодой моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 кольраби, 250 г брокколи, 2 стол. ложки сливочного масла, 100 мл овощного бульона, соль, молотый черный перец, 250 г сыра рикотта, 2 стол. ложки молока, 1 пучок смешанной зелени

Овощи вымыть, очистить и нарезать соломкой и колечками соответственно. Брокколи очистить, вымыть и разделить на соцветия.

Разогреть в кастрюле сливочное масло. Потушить в нем морковь, кольраби и брокколи. Влить бульон и тушить 10 мин. Добавить зеленый лук и еще не-

много потушить без крышки, дав жидкости испариться. Посолить и поперчить.

Перемешать сыр с молоком до однородной массы. Зелень порубить и добавить в сырную массу. Посолить и поперчить. Подать соус с овощами.

✓ **Овощное ассорти с сырным соусом будет выглядеть особенно эффектно и аппетитно, если при очистке моркови оставить немного зеленой ботвы и вкусные корнеплоды по краям блюда.**



АРОМАТНЫЕ ШАШЛЫЧКИ (с картофелем, ветчиной и сладким перцем)

На 4 порции: 0,5 кг мелких картофелин, 8 ломтиков ветчины, 400 г телячьего филе, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 2 веточки шалфея, 8 стол. ложек масла, 200 мл белого вина, 1 кочан салата, 1 луковица, 1 стол. ложка горчицы, 3 стол. ложки уксуса.

Картофель очистить, отварить. Ветчину нарезать полосками, завернуть в них клубни. Нарезать кубиками телятину. Красный стручок перца очистить, нарезать кусочками.

Насадить на шампуры картофель, шалфей, телятину, кусочки перца, обжарить в 3 стол. ложках масла, по-

солить. Влить вино и уварить.

Салат разобрать на листья. Желтый стручок перца очистить и нарезать полосками. Лук порубить, перемешать с горчицей, уксусом, солью, молотым черным перцем и маслом. Маринадом сбрызнуть листья салата, полоски перца. Подать с шашлычками.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ (с густым сырно-рыбным соусом)

На 4 порции: 8 картофелин, 3 стол. ложки масла, 1 красная луковица, 1/2 пучка лука-резанца, 200 г копченой лосося, по 1 стол. ложке апельсинового и лимонного сока, молотая паприка, 125 г домашнего сыра, 1 чайн. ложка тертого хрена.

Нагреть духовку до 200 градусов. Картофель вымыть, обсушить, смазать клубни 1 стол. ложкой масла и завернуть в фольгу. Выложить на решетку и выпекать на средней полке духовки 40-50 мин.

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук-резанец вымыть и нарезать колечками. Мелко нарезать лосо-

сину. Смешать ее с луком, луком-резанцем, лимонным и апельсиновым соком, паприкой и 2 стол. ложками масла. Накрыть фольгой и убрать в холодильник на 30 мин.

Смешать лосошевую смесь с сыром и хреном, посолить и поперчить. Надрезать печеный картофель, «приоткрыть» клубни, подать с соусом.



ЛИМОННИК С КАРДАМОНОМ

2 лимона, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка крахмала, щепотка молотого кардамона. Для теста: 200 г сливочного масла, 2,5 стакана муки, 2 яйца, 6 ст. ложек сахара, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 1/4 чайн. ложки соли.



Лимоны вымойте, ошпарьте кипятком и обсушите. Теркой снимите с них цедру. Муку и разрыхлитель просейте в миску, добавьте соль и лимонную цедру. Размягченное сливочное масло разотрите с сахаром до бела. Вбейте по одному яйца, перемешайте и соедините с мучной смесью. Замесите мягкое тесто, скатайте из него шар, заверните в пленку и уберите на 30 минут в холодильник.

Мякоть лимонов нарежьте произвольными кусками, удалите косточки. Поместите мякоть в блендер и измельчите в однородную массу. Всыпьте сахар, кардамон и крахмал, перемешайте. Тесто разделите на 2 равные части. Поместите половину теста между 2 слоями пленки и раскатайте по размеру немного больше диаметра формы. Уложите в смазанную маслом форму, сверху выложите начинку. Раскатайте оставшееся тесто, накройте им пирог. Срежьте лишнее тесто и защитните края. Сделайте вилкой несколько проколов на поверхности пирога и выпекайте 30-35 минут в разогретой до 180 градусов духовке.



ОБЗОР ДАМСКИХ АВТО

Еще несколько десятилетий назад не существовало деления на «женский» автомобиль и «мужской». Но количество автоледи на дорогах за последнее время сильно возросло, и им понадобились свои, особые машины.

Недавно я ездила в автосалон с подругой, которая собиралась покупать свою первую машину. Она не имела четкого представления о том, каким должен быть автомобиль. Зато консультант, казалось, точно знал, что ей нужно. Он указал на двухдверную малолитражку красного цвета, где багажник отсутствовал как таковой, а пассажирам сзади приходилось сидеть, прижав колени к груди. Я задумалась: неужели в представлении большинства женский автомобиль должен выглядеть именно так?

В плену стереотипов

В современном автомобильном мире есть четкие представления о «женском» авто. Каждый концерн обязательно выпускает машины, предназначенные для представительниц прекрасного пола. У них есть как преимущества, так и очевидные недостатки. Они хороши тем, что:

- * имеют небольшие габариты, которые позволяют легко маневрировать на узких улочках и без проблем парковаться в условиях большого города;
- * имеют небольшой объем двигателя и мощность - особо не разгонишься, а значит, не устроишь ДТП на больших скоростях;
- * экономичны, ведь маленький объем двигателя предполагает небольшой расход бензина.

Минусы заключаются в:

- * повышенной уязвимости: в случае аварии такое авто легко деформируется;

* небольшой вместительности, которая не позволяет нагрузить железного коня вещами, покупками и дачным инвентарем.

Каждая женщина должна сама для себя решить, подходит ли ей женский вариант автомобиля или же она готова к тому, чтобы пересесть на «мужские» авто - крупные кроссоверы, джипы, универсалы.

Авторынок предлагает

Какие модели автомобилей лучше всего подойдут для женщин?

Маневренные (Kia Rio, Honda Jazz, Hyundai Getz, Scoda Fabia, Opel Corsa, Volkswagen Golf, Toyota Auris). Несмотря на свой размер, эти автомобили имеют достаточно просторный салон, где прекрасно поместятся детское кресло вместе с ребенком, домашние животные, домочадцы и вы сами.

Стильные (Nissan Juke, Mazda 3). Размеры этих автомобилей компактными не назовешь, но их владелицы готовы терпеть возможные неудобства из-за стиля, который определенно присутствует у этих машин.

Компактные (Nissan Micra, Peugeot 207, Daewoo Matiz, Kia Picanto, Chevrolet Spark). Эти автомобили менее безопасны, чем остальные. При аварии они вряд ли смогут гарантировать невредимость водителю и пассажирам. Хотя парковаться на них, безусловно, удобно.

Дорогие (Mini Cooper, Audi A1, Smart). Проедет такая мимо - глаз не отведешь. Красивая снаружи, мощная изнутри.

Недостаток у этих авто только один - они слишком дорогие.

Замечено, что при покупке женщины чаще отдают предпочтение автомобилям ярких цветов (красный, желтый) или нейтральных (серебристый, белый).

Выбор за вами

Что бы ни пытались навязать автодилеры и общественность, женщины должны сами выбирать, какой автомобиль им приобретать. Я могу лишь подсказать, на какие моменты обратить внимание при покупке машины, управлять которой будет дама.

1. Водительское кресло должно регулироваться по высоте. Как говорится, высоко сижу - далеко гляжу. Хрупкие девушки порой тонут в безразмерных креслах, не способные разглядеть перед собой дорогу.

2. Обратите внимание, чтобы приборная панель была предельно понятной, и необходимые вам переключатели и кнопки удобно располагались.

3. Желательно иметь зеркало с подсветкой, встроенное в водительский козырек. Правда, пользоваться им стоит исключительно во время стоянки. Не помешает такая удобная вещь, как бокс под водительским креслом. Туда можно положить сменную обувь без каблучков.

4. Приветствуются отсеки для мелких вещей, ведь женщины больше мужчин склонны все сортировать. Да и вещей у них, как показывает практика, намного больше.

5. Парктроники - обязательная деталь. Это не признак того, что вы плохо паркуетесь, а надежный помощник.

6. Некоторые дамы отдают предпочтение моделям с упругими накладками на переднем и заднем бампере и по бортам автомобиля. При легком столкновении они избавят вас от покраски деталей.

Ольга Громова, автоэксперт, водитель со стажем.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Марина Асадчук: «Главное, что должно быть в женской машине, - коробка-автомат! Недавно в меня врезалась женщина на механике, которая запуталась в педалях».

Анна Т.: «Я не знаю, что такое женская машина - постоянно езжу на джипе мужа. Посадка у него высокая, да и чувствуешь себя в безопасности».

Мария: «В мегаполисе маленькая машина - настоящее счастье. Я влезаю туда, куда другие не помещаются, и часто ловлю на себе завистливые взгляды».

Поздравления

Поздравляю с днем рождения
ПРОНИНУ Эмму.

Чтоб любимая ты была
Внуками, родными,
В здравии, радости всегда
Долго счастливо жила.

Тетя Катя.

Венеру КРОСТЕВУ
поздравляем с днем рождения.
Благоевград и Габрово –
Предскажут счастье непременно,
Так будет просто здорово,
Радуйся светлomu, Венера.

Суважением, Анна Орфаниди,
Мадонна Карсанова, Красимира Русинова,
София Светлинова,
Зоя и Иванка Костовы,
Лана Стоева, Ирина Епифанова,
Полина Иванова, Майя Венкова,
Нанули Варазашвили,
Додо Лалиашвили,
Джеджило Эристави, Манана Кавтарадзе,
Белла Киладзе, Дареджан Капанадзе, Ия
Перадзе, Майя Пирцхалаишвили, Русудан
Абесадзе, Нино Балавадзе, Этери
Шенгелия, Лали Дгебуадзе, Медея
Чахидзе, Лили Тодадзе, Лия Арвеладзе,
Лела Турашвили, Диана Габарашвили,
София Болквадзе, Лариса Степаненко,
Любовь Искренко, Анастасия и Маргарита
Зарейчук, Зоя Кучеренко, Нино Кондра-
тук, Елена Яровая, Раиса Смирнова,
Валентина Неженцева, Светлана Губкина,
Анна и Юлия Кузнецовы, Надежда Ляпина,
Алла Есаулова, Любовь Истомина, Анжела
Геворкян, Раиса Мкртчян, Елена Акритиди,
Кети Димитриади,
Эльза Санакоева,
Мзия Кудухова.

Севилю ЕНЧИЕВУ,
нашу азербайджанскую
красавицу, поздравляем
с днем рождения.

Газах, Шеки и Акстафа,
Открой скорей свой водевиль.
Пусть сбудется твоя мечта,
Наша красавица Севилю.

Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Ферида Гаджибекова,
Лали Гусейнова,
Алина Абдулхалилова,
Аиша Наврузова,

Айла Валиева, Айнель Гулиева,
Джамилла Байрамова, Наталия Верещагина,
Инесса Кривошеева-Родина, Раиса
Пастушкина, Наталия Сухушина,
Маргарита и Наталия Радинские,
Светлана Кожевникова,
Татьяна Семернина, Елена Белоглазова,
Лика и Феня Тунян, Ирина и Спирула
Икономиди, Кети Мерквиладзе,
Нино Цихелашвили.

Нино ШАЛАМБЕРИДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
От Зестафони и до моря,
Там, где Риони дно видно,
От радости мы долго вторим:
«Счастливой будь всегда, Нино!»

Суважением,
Анна Орфаниди,
Ирма Тавадзе,
Марина Манджавидзе,
Гулсунда Схиладзе,
Изо Самхарадзе,
Берта Енукидзе,
Наира и Тамта Гагошидзе, Замира
Цотадзе, Диана Мцитури, Нино Арабули,
Ирма Тавадзе, Писо Калмахелидзе,
Элпида Лиманопуло, Елена Цалигопуло,
Зоя Митропуло, Анна Иониди, Дора
Миткова, Мими Ненчева, Кичка Бодурова,
Ангелина Боцадзе, Натия Заридзе,
Люсине Мноян, Роза Вартанян, Нино
Калдарова, Марина Гоциридзе, Алла
Изверская, Виктория Саульская, Нино
Путкардзе, Цисана Очигава,
Нина Руденко.

Венеру ДУМАНОВУ
поздравляем с 56-летием
со дня рождения.

Венерочка, подруга дорогая!
Реальность пусть сливается с мечтой,
Хранит пусть Богородица Святая,
Радуйся жизни, смейся, сладко пой.

Суважением, Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Алина Степанян, Евгения Оганесян,
Жанна и Офелия Григорян,
Эмма Долмажян, Джульета Хачатурова,
Светлана Арутюнова,
Александра Расоева,
Наили Харaziшвили,
Элеонора Бодзиашвили,
Рената Терпиловская, Цицо Нозадзе,
Нелли Жужунашвили,

Анна Адамия, Заира Кварацхелия-Гулуа,
Майя Райкова, Татьяна Чубинашвили,
Елена Стрельцова, Анна Фабрикова,
Светлана Ковальская,
Олеся Яроцкая, Мара Шепинская,
Анна Янтар, Эльмира Яцкевич, Галина
Каревская, Ева Голонко, Снежана Куц,
Ирена Санковская, Диана Веселовская,
Марина Кукарская, Барбара Краевская,
Валентина Хмелевская, Галина Вислин-
ская, Лидия Познюховская, Мария Славин-
ская, Нино Ветлицкая, Лариса Домбровская,
Марина Ментешашвили, Нино Оболашви-
ли, Нанули Чалвардишвили, Татьяна
Фролова, Тина Кверцхишвили, Тамрико
Псутури, Марина Филина, Ламара
Дигмелашвили, Тина Шония,
Людмила Дегверелашвили.

Ренату ТЕРПИЛОВСКУЮ
поздравляем с днем рождения.
Краков, Крконоше, Честохов...
Сопот... вспоминать это надо.
Сколько приятных нежных слов
Тебе, красавица Рената.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Олеся Яроцкая, Лидия Познюхов-
ская, Мария Славинская, Лариса Домбров-
ская, Нино Ветлицкая, Светлана Ковальс-
кая, Галина Вислинская, Богдана Маевская,
Венера Думанова, Алла Маркова, Анна
Янтар, Элеонора Бодзиашвили, Лали
Цанавя, Ирена Кесколль, Инесса Левина,
Нелли Жужунашвили, Цицо Нозадзе, Эмма
Долмажян, Евгения Ворошилова.

Мурмана ЗЕДЕЛАШВИЛИ и Русудан
РОСЕБАШВИЛИ, а также Георгия
СИРАДЗЕ и Беллу ЦИКРИДЗЕ по-
здравляем с рождением внука, а
Левана ЗЕДЕЛАШВИЛИ и Нуну СИ-
РАДЗЕ с рождением сына Шалвы.
Прошла прекрасная молва,
И стало на душе легко,
На свет пришел малыш Шалва,
Наш несмышлениш Шалико.
Дзиркоки, Кокра... все права,
Малыш, твои защищены,
Расти большим, мальчик Шалва,
В тебя пусть будут влюблены.

Суважением, Анна Орфаниди, Марина
Белчева, Нани Усанеташвили, Лили
Сибашвили, Нази Окропиридзе, Тина
Чантладзе, Лидия Строчкина,
Наталия Шамоева.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №27

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Рэнд-зю. Радиация. Обыск. Омар. Трос. Про. Татра. Орел. Каротель. Стас. Ильф. Евклид. Роом. Текила. Ямщик. «Леон». Сук. Конь. Раскат. Овчар. Оклад. Чук. Арес. Ямало. Тысяча. Дар. Лук. Влади. Абуладзе. Мак.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Ярославль. Работа. Слом. Ртуть. Чететка. Нестор. Африка. Усы. Сакс. Окорок. Сиу. Юр. Кремль. Аид. Уд. Ректор. Лена. Яхве. Папоротник. Секам. Море. Диск. Адам. Лиза. Ель. Луара. Лада. Руть. Факт. Дворик.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР
ПОДРУГА

ISSN 1987-6009



О.О.О. "ИЗДАТЕЛЬСТВО ВАДИМА ГЕДЖАДЗЕ"

Наш адрес: Грузия. Тбилиси. пр. Ал. Казбеги, 47,
5-й этаж.

Гл. редактор Вета Аракелова

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

ЦЕНА 2 лари.

В дайджесте использованы материалы, фото
и скандворды из зарубежных журналов и газет.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов. За материалы, не заказан-
ные редакцией, гонорары не выплачиваются.

Домашние любимцы



Вы решили впервые завести себе кошку – это очень серьезный и ответственный шаг.

10 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК ВЛАДЕЛЬЦЕВ КОШЕК

Такое решение нельзя принимать в спешке. Хотя существует расхожее мнение, что кошки сами о себе заботятся и сами себя лечат, но вы ведь хотите завести себе дорогое породистое животное и, вероятно, живете не в деревне, где кошки ведут свободный образ жизни. В этом случае имеет смысл найти время и хорошо продумать все аспекты новой жизни, которую вы начинаете, чтобы избежать общих ошибок начинающих владельцев кошки.

1. Опретчивость

Если вы покупаете какую-то вещь под воздействием минутного импульса – будь то кошелек или футболка, то, обнаружив через день-другой, что вам эта вещь не нравится или не подходит, вы можете вернуть ее, обменять или на худой конец выбросить. Ничего страшного не произойдет. Совсем другое дело, когда вы принимаете в дом кошку или котенка – живое чувствующее существо, нового члена семьи. Вы должны тщательно обдумать свое решение: сможете ли вы принять на себя дополнительную ко всем вашим заботам ответственность, и непременно согласовать свое решение со всеми вашими домочадцами.

2. Незнание меры ответственности

Принятие в дом кошки можно сравнить с принятием в дом ребенка. Ведь ребенок не позволяет усыновить тем, кто финансово не подготовлен или не может обеспечить ему необходимую заботу. Так же и вы обязаны заботиться об основных потребностях вашей новой кошки, и быть подготовленными к аварийным ситуациям.

3. Проблема кастрации и стерилизации

Многие владельцы, столкнувшись с сексуальными проблемами выросших питомцев, приходят в отчаяние. Коты начинают разбрызгивать мочу на все

доступные поверхности, ищут, с кем бы подраться, а, не найдя, проявляют агрессию в отношении хозяев. Кошки своим воем во время течки будят весь дом. Если их выпускают на улицу, то они могут принести выводок нежелательных котят. Проблема разрешается просто с помощью операции. Коты после такой операции приходят в норму через несколько часов, кошки – через несколько дней.

4. Пренебрежение ветеринарным осмотром

Хотя кошки могут быстро восстановиться после незначительных болезней, они также могут быстро погибнуть, если не распознана аварийная ситуация. Кошкам нужны определенные прививки, им требуются ежегодные обследования, и им необходима ветеринарная помощь, когда они заболевают или получают травмы. Поспешите найти хорошего ветеринара, которому вы сможете доверить жизнь и здоровье своего любимца.

5. Ложная экономия на кошачьем корме

Деньги, сэкономленные при покупке дешевой пищи для кошки, будут истрачены на ветеринара и лекарства. Лучше сразу кормить кошку хорошо, чтобы не подорвать ей здоровье в юном возрасте. Потом восстановить его будет очень трудно. Кошки являются плотоядными животными, им нужен хороший источник мясного белка. Питание взрослого кота или кошки на 90% состоит из мясных продуктов. Узнайте, как правильно выбрать пищу для кошки, какие существуют наилучшие марки готовых кормов, которые вы можете себе позволить.

6. Операционное удаление когтей

Некоторые владельцы кошек, собравшись их кастрировать, не готовы к вопросу ветеринара: «Не хотите ли сразу удалить у него и когти?». Если вопрос застал вас врасплох, то вы можете при-

нять необдуманное решение, о котором потом пожалеете.

Защитники кошек считают полную ликвидацию когтей жестоким, негуманным и необязательным мероприятием. С удаленными когтями кошек не принимают на выставки. Узнайте факты, чтобы вы могли принять взвешенное решение.

7. Кошка любит гулять

Множество людей верят, что кошкам необходима свобода, свежий воздух, и солнечный свет, в то время как другие доказывают, что кошки могут быть очень счастливыми и здоровыми, живя полностью в помещении. То, что на открытом воздухе кошек подстерегают самые разные опасности, не вызывает сомнений. К счастью, есть компромиссные решения: вы можете брать кошку с собой в загородный дом, выпуская ее на закрытом участке и следя за тем, чтобы она его не покинула. Вначале можно держать ее в шлейке и на поводке, пока она не привыкнет к новой территории. Можно брать ее с собой на прогулки и даже в дальние путешествия. Но для безопасности лучше все же держать ее на длинном поводке, чтобы, испугавшись чего-нибудь, она не убежала, и чтобы вы не потеряли ее навсегда.

8. Проблемы с туалетом

Кошки аккуратно пользуются туалетным лотком, если он чистый, если наполнитель не имеет неприятного для кошек запаха. Если вы тщательно поддерживаете чистоту, то кошка, скорее всего, будет регулярно ходить в лоток. Предостережение: если ваша кошка вдруг начинает мочиться за пределами лотка, несмотря на то, что он чистый, можно заподозрить заболевание мочевых путей. В этом случае вам нужно обратиться к ветеринару.

9. Является ли кошка вашей собственностью?

Когда вы становитесь любителем кошек, то скоро обнаруживаете, что относитесь к ним не как к «домашним животным», а как к членам семьи. Вы не можете считать кошку своей собственностью, как не можете обладать другим человеком. А если вы вздумаете предъявить кошке свои права на нее, то она вам быстро покажет, как это выглядит на самом деле. Пока кошки только юридически могут считаться «собственностью» в некоторых законах. Фактически же, многие владельцы кошек описывают самих себя как принадлежащих их кошкам!

10. Позвольте кошке быть кошкой

Кошка не является ребенком, и кошка не является собакой. Мы любим кошек за их уникальные свойства. С другой стороны, некоторые аспекты их поведения могут нас огорчать, поскольку мы не понимаем их потребности. Кошки любят залезать повыше и обожают точить когти. Это их естественная потребность, так как они – кошки, а не потому, что они – упорные и непослушные. Нужно найти разумный компромисс между нашими привычками и кошачьими желаниями.

Платье и брюки в одном образе

Сочетать несочетаемое - это про тандем платья и брюк! Несмотря на экстравагантность, такой образ легко адаптировать к повседневной жизни.



Больше не нужно выбирать между платьем и брюками. Теперь их, без сомнений, можно использовать в одном образе. Это удобно, комфортно и стильно. Какие сочетания будут самыми уместными?

Платье и джинсы. Классические голубые, черные или белые джинсы прямого кроя прекрасно дополняют модное платье с цветочным или анималистическим принтом. Не перегружайте образ аксессуарами: лучше выбрать нейтральные и лаконичные туфли и сумочку - подойдут мини-варианты.

Платье-рубашка и брюки. Укороченные брюки прямого или зауженного кроя в сочетании со свободным фасоном платья-рубашки - простой и удачный вариант комбинирования. Такое платье можно также надеть с кюлотами, брюками сигаретами и джинсами скинни. В зависимости от настроения и случая допустимо расстегнуть нижние пуговицы платья, если таковые имеются. Это добавит образу легкости и небрежности.

Платье с запахом и широкие брюки. Легкое развевающееся платье с разрезами по бокам в сочетании с широкими брюками будет смотреться стильно и оригинально. Выбирайте брюки, расклешенные от колена, а также модели палаццо и клеш. Образ дополнит обувь на невысоком каблуке нейтрального цвета или под цвет брюк, что позволит визуально вытянуть силуэт.

УРОКИ СТИЛЯ

Снимите это немедленно!



Шорты скинни

На смену обтягивающим шортам и велосипедкам пришли бермуды - широкие модели с завышенной талией, а также кожаные шорты длиной до колена. В новом тренде есть неоспоримый плюс: если шорты скинни могли позволить себе лишь девушки с идеальными формами, то широкие модели подойдут практически всем.



Заколки с бусинами

Обрамленные жемчужными бусинами закладки - стильный, но вышедший из моды аксессуар. Вместо них стоит обратить внимание на тренды из 1990-х - крупные закладки для волос, банты, а также тонкие шелковые платки, которые повязывают вместо резинок.



ФРАНЦУЗСКИЙ СЫРНЫЙ ПИРОГ

На 6 порций: 100 г сливочного масла, 200 г муки, 1 желток, 2 луковицы, 1 стол. ложка растительного масла, соль, перец, 175 г эментальского сыра, 125 мл молока, 3 яйца, по 1/2 чайн. ложки сухого тимьяна, шалфея и розмарина, щепотка тертого мускатного ореха.

Холодное сливочное масло нарезать маленькими кусочками, просеять на него муку, добавить желток и 2 стол. ложки холодной воды. Быстро замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и положить на 60 мин в холодильник. Лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать в растительном масле до прозрачности. Посолить, поперчить и отставить. Нарезать эментальский сыр длинными ломтиками. Нарезать духовку до 220 градусов. Сливочный сыр развести молоком, а затем взбить с яйцами и рубленой зеленью. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Раскатать тесто между двумя слоями фольги, выложить в смазанную жиром форму и сделать бортик. Вырезать из пергамента кружок по размеру дна формы, положить его на тесто, насыпать сухой горох и на 12 мин поставить в духовку. Вынуть корж, остудить, убрать горох и бумагу. Температуру духовки понизить до 200 градусов. Выложить луговую начинку, разровнять, сверху положить ломтики сыра и полить винно-сырной смесью. Запекать 35 мин. Подавать, украсив зеленью.



САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ

На 4 порции: 10 шариков моцареллы, 500 г помидоров черри, 1/2 пучка базилика, 3 стол. ложки белого бальзамического уксуса, 4 стол. ложки растительного масла, 1 стол. ложка горчицы, соль, перец, 2 стол. ложки кедровых орешков.

Слить рассол с моцареллы и нарезать каждый шарик сыра пополам. Вымыть помидоры, вытереть и нарезать пополам или на четвертинки. Смешать помидоры с моцареллой. Осторожно вымыть базилик, стряхнуть воду и оборвать листочки. Для маринада тщательно взбить венчиком уксус с растительным маслом, горчицей, солью и перцем. По желанию добавить щепотку сахара. Обжарить кедровые орехи в антипригарной сковороде без жира и отставить. Салат из моцареллы и помидоров выложить в большую тарелку, полить маринадом и подать на стол, посыпав кедровыми орешками, листочками базилика и, по желанию, грубо молотым перцем. Если вы следите за фигурой, растительное масло сократите до 1 стол. ложки, а в маринад вместо него добавьте 3 стол. ложки овощного бульона. Можно заменить обычную моцареллу обезжиренной. Если не сможете купить моцареллу, используйте сыр чанах, правда, вкус получится не таким нежным.



РУЛЕТКИ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

На 1 порцию: 1/2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 3 веточки базилика, 1 стакан протертых помидоров, 50 мл бульона, соль, перец, 1 кончик брокколи, по 1/2 стручка красного и желтого сладкого перца, 1 стебель зеленого лука, 1 чайн. ложка растительного масла, 2 стол. ложки тертого пармезана.

В глубокой мисочке взбить молоко и яйцо, добавив просеянную муку, замесить тесто для блинов и дать ему постоять 60 мин. С базилика оборвать листочки. Выложить протертые помидоры в антипригарную сковороду, влить бульон, посыпать базиликом и, помешивая, тушить 5 мин на медленном огне. Посолить и поперчить. Вскипятить бульон и варить в нем базилик и помидоры. Налить соус в форму для запекания. Брокколи, сладкий перец и зеленый лук мелко нарезать. Выпечь из теста два блинчика. Блинны сложить внахлест. Сверху выложить овощную начинку и посыпать пармезаном. Свернуть рулет и нарезать его крупными кусками. Аккуратно уложить в форму для запекания так, чтобы не вывалилась начинка. Запекать в духовке 20 мин при 180 градусах. Чтобы сократить время приготовления, блинчики испеките заранее.



ЖАРЕННЫЙ СУЛУГУНИ С ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 500 г замороженной зеленой фасоли, соль, 2 помидора, 3 стол. ложки красного винного уксуса, 6 стол. ложек оливкового масла, перец, сахар, 5 стол. ложек протертых помидоров, по 2 веточки петрушки и укропа, 1 большой кусок багета, 8 ломтиков сулугуни, 1 стол. ложка муки, 1 яйцо, 2 луковицы.

Фасоль отварить в соленой воде (8-10 мин). Помидоры нарезать на четвертинки, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Для заправки взбить уксус с 4 стол. ложками оливкового масла. Посолить и поперчить, добавить щепотку сахара. Фасоль слить и полить маринадом. Потушить в сковороде протертые помидоры вместе с нарезанными. Вымыть зелень, обсушить, порубить и добавить к помидорам. Посолить и поперчить. Натереть багет на крупной терке. Сыр обвалять в муке, окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировку из хлебной крошки. Разогреть оставшееся масло. Лук очистить, нарезать полукольцами и пассеровать в оливковом масле до прозрачности, а затем перемешать с фасолью. Обжарить сыр с двух сторон до золотистой корочки. Полить салат томатным соусом, посолить, перемешать. На салат выложить жареный сыр. Можно украсить пряной зеленью.

