

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР ПОДРУГА

№33

сентябрь 2020

цена:

2 лари

Работа в
режиме стресса

стр.29

5 напитков

для сна

стр. 13

Детокс для
вашей кожи

стр.36

Секреты вкусных

заготовок

стр.32

Лучано Паваротти

Обычный парень, великий артист

стр.20-21

Анна Старшенбаум:

стр.16-17

“Главное - во всем видеть плюсы”

Не редкость, когда платье, которое носит киногероиня, становится популярнее самого фильма. Попробуйте примерить главные костюмерные шедевры мирового кинематографа!

Знаменитые платья мирового кино



Главное в женском платье - это женщина, которая его носит. Ив Сен-Лоран



«Дневник памяти»: сама нежность...

Сцена в лодке на озере посреди стаи белоснежных лебедей стала одной из ключевых в картине и запомнилась многим зрительницам. На героине Рэйчел Макадамс было надето нежно-голубое платье в стиле ретро с аккуратной ниткой жемчуга.

Сочетание белого с голубым весьма актуально для лета. Нежный образ можно дополнить туфлями на небольшом устойчивом каблучке и соломенной сумочкой. Украшения обязательны! Классический вариант - белый жемчуг.



«Основной инстинкт» - и платье-водолазка

Скромное на вид, но вызывающее множество эмоций, платье - это тот самый наряд, который был на актрисе Шэрон Стоун в фильме «Основной инстинкт». Оно изменило мнение о воротнике-стойке, который ранее считался скучным.

Возьмите пример с героини, приобретя миниатюрное платье-водолазку. Чтобы добиться обезоруживающего эффекта, необходимо подобрать пальто в тон.



Мэрилин Мэнсон впервые за три года выпустил новый альбом



Известный рок-музыкант Мэрилин Мэнсон впервые за три года выпустил новый альбом We Are Chaos. Об этом сообщает Billboard.

В альбом вошли десять композиций. Он стал 11-м

студийным альбомом артиста. Ранее британская виртуальная группа Gorillaz выпустила новый клип Strange Timez вместе с лидером постпанк-группы The Cure Робертом Смитом.

Пески безвременья: “Принц Персии” получит новую жизнь



Компания Ubisoft официально продемонстрировала ремейк популярной игры Prince of Persia: The Sands of Time, которая вышла в 2003 году и создавалась совместно с автором классического Prince of Persia Джорданом Мехнером.

В ходе шоу Forward издатель продемонстрировал новую версию игры про Принца Персии, который пытается уберечь мир от катастрофы. Новинка должна выйти уже 21 января 2021 года, а в

качестве платформ заявлены PS5, PS4, Xbox Series X и S, Xbox One и PC.

Оригинал в свое время собрал восторженные отзывы критиков и геймеров. На агрегаторе Metacritic средний балл составляет 92 из 100, что делает экшен одной из самых высокооцененных игр для консолей PlayStation 2, Xbox и GameCube. Озвучивать Принца будет Юрий Ловенталь, который в начале века уже играл эту роль в трилогии Sands of Time.



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

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

Тел.: 5.93-200-223

**УЖЕ В ПРОДАЖЕ НОВЫЙ НОМЕР
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ**

100 СКАНДВОРДОВ

ЭТО – ВАШ ШАНС ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ЭРУДИЦИЮ!

**Между Джоли и Питтом
разгорелись новые конфликты**



Стало известно о том, что между голливудскими знаменитостями Анджелиной Джоли и ее бывшим супругом Брэдом Питтом “возросла напряженность”. Об этом сообщает Us Weekly. Знаменитости перестали посещать семейную терапию. Со-

всем скоро состоится суд по поводу опеки над детьми, и у артистов появились новые конфликты. Питт хочет разделить опеку поровну, а Джоли отмечает, что согласится на такой ход только если детям будет разрешено уехать из Лос-Анджелеса.

СЕРИАЛ “ХОДЯЧИЕ МЕРТВЕЦЫ” ЗАКРОЮТ ПОСЛЕ 11-ГО СЕЗОНА

Сериал “Ходячие мертвецы” завершится в 2022 году на 11-м сезоне. Об этом сообщает портал IGN.

Последний сезон будет состоять из 24 эпизодов. Однако на этом история вселенной не завершится.

В 2023 году ожидается выход спин-офф-сериала, главными героями которого станут Кэрл (Мелисса Макбрайд) и Дэрл (Норман Ридус).

Ранее сообщалось, что актера Майкла Манди, исполнившего роль зомби в “Ходячих мертвецах”, арестовали за нападение на мать двоих детей на съезде любителей ужасов в Великобритании. Мужчина покусал пострадавшую.

Сериал “Ходячие мертвецы” вышел в 2010 году, в 2020 году должен был завер-



шиться юбилейный, 10-й сезон саги, однако из-за пандемии финальный эпизод отложили с апреля на октябрь.

На пике популярности “Ходячие” обогнали легендарную “Игру престолов”. Премьера первой серии седьмого сезона собрала

аудиторию в 17,3 млн телезрителей. Однако затем создатели затянули сюжет, стали избавляться от полюбившихся зрителям героев, чем вызвали бурю критики. В итоге у сериала осталось лишь около 4 млн поклонников, большей частью - фанатов Нормана Ридуса.

Два года назад, в сентябре 2018-го появилась информация о том, что у создателей сериала “Ходячие мертвецы” прописан план продолжения на 10 лет вперед. Не исключено, что информация о закрытии саги - один из способов привлечь внимание к выходящему в октябре новому, 11-му сезону. Впрочем, у картины уже успешно существует спин-офф под названием “Бойтесь ходячих мертвецов”. В нем события развиваются параллельно с первой картиной, но в разных локациях. А пару лет назад в “Бойтесь” из первых “Ходячих” даже перекочевал один из основных персонажей - Морган (Ленни Джеймс), игравший в сериале с самого первого сезона.

ФЕНИКСУ ПРЕДЛОЖИЛИ ОГРОМНЫЙ ГОНОРАР



Актеру Хокаину Фениксу предложили 50 миллионов долларов за съемки в продолжении фильма “Джокер”. Об этом сообщает Miigo со ссылкой на свои источники. В материале уточняется, что изначально знаменитость был настроен весьма скеп-

тично к продолжению работы над фильмом. Тем не менее, в последнее время его мнение изменилось. Источники издания отметили, что если Феникс согласится, то предлагаемый гонорар станет самым крупным за его карьеру.

ОБЪЯВЛЕНЫ НОВЫЕ КРИТЕРИИ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ “ОСКАР”



Претендентам на премию “Оскар” придется адаптировать свое творчество к новой этике. Американская киноакадемия сегодня опубликовала новые требования к фильмам, которые планируют выдвигать на конкурс.

Влияние движение Black Lives Matter проходит здесь красной нитью. Теперь не менее двух актеров, испол-

няющих главные роли, должны быть не белыми. Кроме того, минимум треть всего актерского состава должна состоять из женщин или из представителей сексуальных меньшинств. Также важно, чтобы тема фильма касалась проблем этих двух групп населения.

Новые стандарты начнут действовать с 2024 года.

ГАРРИ И МЕГАН ВЕРНУЛИ КОРОЛЕВСКОЙ СЕМЬЕ ДЕНЬГИ

После того как принц Гарри и его супруга Меган Маркл отказались от статуса членов королевской семьи возник скандал, связанный с тем, что на ремонт и перестройку особняка Фрогмор-коттедж были потрачены деньги, взятые из государственного бюджета.

Денежные средства супружеской паре выделялись из Суверенного гранта (средства, выделяемые пра-



вительством Великобритании на содержание членов королевской семьи). На днях, спустя 5 месяцев после переезда Гарри вернул королевской семье 3.1 млн. долларов, тем самым продемонстрировав полную финансовую независимость. Известно, что в дальнейшем семейная пара планирует заниматься телепроектами. Они уже заключили контракт с компанией Netflix.

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Посидел на сквозняке - ходи теперь крючком

Миозит, или "Наверное, продуло"

Это самое простое поверхностное повреждение мышц, как говорят, шею продуло. Состояние, знакомое многим: мышцы ноют, иногда боль отдает в область плеча, крутить головой неприятно и не хочется. Если пробрало до глубины, шея вообще перестает шевелиться. И на оклик за спиной приходится разворачиваться всем корпусом.

Но обычно человек не задается вопросом: почему же так больно? А ищет пути спасения. И большинство действуют себе во вред: идут на массаж или мажут чем-нибудь согревающим. Вот уж чего нельзя делать, так это греть больное место компрессами или мазями. Мышца при миозите воспалена, отечна, венозный отток нарушен. Тепло только усугубит процесс. Поможет противовоспалительная мазь, желательно с обезболивающим эффектом. Подойдут противоотечные средства и препараты-венотоники для местного применения.

Если дискомфорт не проходит в течение 2-3 дней, а уж тем более, если боль усиливается, пора заглянуть к неврологу. Острая, а не уныло тянущая боль может сигнализировать о воспалении корешков нервов между позвонками. Когда недуг касается позвоночника, хорошего не жди.

Радикулит в шее

Многие думают, что радикулит может появиться только в пояснице: в ней что-то «защемляет» - и надо лежать. «Радостная» новость: в шее радикулит тоже бывает из-за сквозняков. В отличие от миозита радикулит в шее дает себя знать сильнее.

При радикулите шейного отдела корешки нервов воспаляются, и тогда боль становится яркой, приступообразной, способна неожиданно отдавать в руку или голову. Если долго заниматься самолечением, становится только хуже: с пострадавшей стороны начинает неметь рука, болит уже все вплоть до локтя и кисти.

При радикулите одними мазями вряд ли можно обойтись. Назначают уколы нестероидных противовоспалительных препаратов, лекарства, чтобы снять отек, и обезболивающие. После того как острая боль отступит, для восстановления гибкости в пострадавшем участке неплохо бы заглянуть к массажисту.

Невралгия тройничного нерва

Сквозняк может добраться и до тройничного нерва, и тогда по всей поверхности простуженной половины головы (и даже в деснах) распространяется сильная стреляющая приступообразная боль. Лечится все это не-



просто. Когда болевой приступ длится больше суток, пациента переводят в стационар. Среди необходимых препаратов - коктейль из антиневротических, гормональных, обезболивающих и других лекарств. Плюс, конечно, физиотерапия. Если болезнь не поддается, приходится действовать хирургически: пострадавшую часть нерва удаляют.

Межреберная невралгия

Особенность межреберной невралгии в том, что ее можно перепутать с приступом стенокардии или даже инфарктом миокарда.

Симптомы всех описанных недугов очень похожи: острая боль в груди, от которой перехватывает дыхание. Отличительный признак невралгии - при смене положения неприятные ощущения проходят, а при неловком повороте в другую сторону (а также кашле, чихании, напряжении) - усиливаются. Но в любом случае вызывайте скорую.

Н. Орлова, невролог.

Непроизвольные сокращения глазных мышц называются нервным тиком. Он может быть связан как с травмой, каким-либо заболеванием, так и с обычным переутомлением. Истощенная нервная система подает ложный сигнал, который заставляет постоянно сокращаться мышцы. Со временем эта мышца устает, и появляется боль.

✓ Пропейте полный курс препаратов на травах или успокоительные настои, например, ромашку, валериану, пустырник.

ДЕРГАЕТСЯ ГЛАЗ... ЭТО НЕРВЫ?

? Почему дергается глаз и как с этим бороться? Это длится уже больше месяца.

Ю. Трофимова.

✓ Чтобы глаз перестал дергаться, очень важно расслабиться: закройте крепко глаза и сделайте очень глубокий вдох. Затем откройте глаза. Необходимо повторять такое упражнение не меньше 5 раз.

✓ Ложитесь спать хотя бы на 2 часа раньше, чем выделаете это обычно. А в течение дня

(если есть такая возможность) устраивайте себе небольшие перерывы минут по 15.

✓ Некоторым людям довольно быстро помогает убрать нервный тик простое моргание. Поморгайте в течение минуты часто-часто, сильно зажмуривая глаза.

✓ Постарайтесь как можно меньше времени про-

водить за компьютером и телевизором. А также без надобности меньше смотрите в телефон.

✓ Еще одна причина, по которой дергается глаз, - недостаток магния в организме. Чаще ешьте арбузы, рыбу, бананы, горох, фасоль, ржаной хлеб и шоколад.

✓ Старайтесь избегать стрессов и конфликтов. Или хотя бы не очень остро на них реагируйте.

К. Орлова, невролог.



8 сигналов для проверки гормонов

Изменение уровня гормонов может говорить о развитии заболеваний. В каких случаях необходимо обратиться к врачу?

Гормоны - жизненно важная составляющая нашего организма. Когда эндокринная система работает неправильно, тело начинает посылать нам тревожные сигналы.

1. Увеличение массы тела

Если человек питается сбалансированно, но все равно набирает вес, не исключено нарушение функции щитовидной железы. Сопутствующие симптомы: постоянное чувство усталости, сонливость, склонность к депрессии, боли в мышцах и суставах.

Эндокринолог даст направление на анализ крови, который позволит выявить, не нарушена ли функция щитовидки. При подозрении на гипопункцию железы (гипотиреоз) потребуются ультразвуковое исследование.

2. Волосы там, где их быть не должно

Рост волос в местах, где их ранее не было (на сосках, руках, лице и т.д.), называется гирсутизмом. При этом на голове они становятся более тонкими и начинают выпадать. Состояние вызывается повышенным содержанием в крови андрогена - мужского полового гормона, который в женском организме тоже вырабатывается.

Необходимо обратиться к гинекологу. Если он установит, что «по-женски» все в порядке, возможно, причина - в нарушении функции надпочечников и щитовидной железы, которые лечит эндокринолог.

3. Потеря веса

Если при достаточном питании, отсутствии стресса наблюдается по-

теря веса, не спешите радоваться. Это - один из симптомов гиперфункции щитовидной железы.

Исследования для выявления заболевания - анализ крови и УЗИ щитовидной железы. Если диагноз подтвердится, эндокринолог назначит препараты, подавляющие выработку гормонов.

4. Перепады настроения

За несколько дней до наступления месячных женщина становится раздражительной и капризной. Это называется предменструальным синдромом (ПМС). А виноваты в его возникновении половые гормоны, вырабатываемые яичниками, - эстрогены и прогестерон. Их уровень в крови и соотношение колеблется в зависимости от дня цикла.

Если незадолго до наступления критических дней вас, помимо перепадов настроения, беспокоят и другие признаки ПМС (сильные боли внизу живота и в пояснице, тошнота, головные боли), обратитесь к гинекологу. Нужны седативные препараты, спазмолитики и обезболивающие, но подходящие именно вам.

5. Нерегулярный цикл

Этот симптом также может указывать на нарушение работы яичников. Вам следует сдать анализ крови на половые гормоны. Если проблема в этом, наладить цикл поможет прием гормональных препаратов. Если же показатели в норме, необходимо исключить нарушение работы щитовидной железы.

6. Уплотнения в груди

Если при самообследовании вы обнаружили в груди уплотнение, не спешите подозревать онкологию. В

большинстве случаев так проявляет себя мастопатия, вызываемая избытком эстрогенов (женских половых гормонов). Однако с визитом к гинекологу медлить не стоит. По результатам анализа крови на гормоны и УЗИ молочных желез он выпишет препараты, корректирующие гормональный фон.

7. Постоянная жажда

Это может свидетельствовать о развитии диабета. Обычно к жажде при диабете присоединяются и такие симптомы, как частые позывы в туалет «по-маленькому».

Заболевание вызывается нарушением в работе поджелудочной железы. При этом диабет I типа (инсулинозависимый) часто сопровождается потерей веса с одновременным повышением аппетита. А для диабета II типа (инсулинонезависимый) - наоборот, характерно увеличение массы тела.

Эндокринолог должен дать направление на анализы крови, мочи и по итогам обследования назначит терапию.

8. Выделения из сосков

Если женщина не кормящая мама, то такой симптом, особенно вкупе с частыми головными болями, резким снижением зрения и обмороками, может говорить о наличии доброкачественной опухоли в гипофизе. Для диагностики необходим анализ крови на гормон пролактин - при данном состоянии он повышен. Для уточнения диагноза проводится КТ или МРТ головного мозга. При маленьких размерах опухоли назначается медикаментозное лечение, при крупных (более 1 см) показано хирургическое вмешательство.

Анализ крови на гормоны щитовидной железы (Т3, Т4, ТТГ) следует сдавать раз в год.

С возрастом человек не становится здоровее. Наоборот, системы его организма стареют, начинают давать сбои.

Вот почему, так важно регулярно сдавать анализы и следить за самочувствием.

АНАЛИЗЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДАТЬ В 30, 40, 50 ЛЕТ



Врачи во всем мире за годы долгой работы выработали определенные стандарты. Они определили, в каком возрасте и на что надо обращать внимание, какие анализы сдавать и какие обследования проходить.

30 лет

Начиная с 30 лет, мужчинам и женщинам необходимо контролировать артериальное давление. Часто начало гипертензии (повышенного давления) происходит бессимптомно, а риски инфаркта и инсульта повышаются сразу. Поэтому следует ежегодно проверять давление во время визита к врачу либо самостоятельно - приборов для этой процедуры множество.

В этом возрасте имеет смысл сдать анализы на скрытые половые инфекции, если вы еще этого никогда не делали. Опыт интимной жизни уже накоплен, и есть вероятность наличия инфекции, передаваемой половым путем. Вовремя не выявленное и не пролеченное заболевание обязательно даст неприятные последствия в последующие годы.

Анализ крови - клинический и биохимический - позволят оценить работу систем организма. Их можно сдать в любой лаборатории: на руки вы получите результаты с референсными значениями. Если какой-либо пункт будет значительно отклонен от нормы, нужно посетить те-

рапевта, который при необходимости отправит к нужному специалисту. Анализ мочи оценит состояние почек, даст сигнал об урологических проблемах.

Ежегодные визиты к стоматологу, даже если зубы не болят, должны стать нормой. Так что, если до тридцати лет вы не занимались полостью рта, самое время начать это делать! Лучше залечить маленький кариес, чем потом мучиться от пульпита. Посещение окулиста также обязательно в век информационных технологий.

Регулярная флюорография обязательно показана для курильщиков (раз в два года) и весьма желательна для всех остальных (хотя бы раз в три-четыре года).

40 лет

В 40 лет не стоит забывать про анализы и обследования, рекомендованные для тридцатилетних. Также к ним нужно добавить контроль холестерина и сахара в крови. Диабет и атеросклероз лучше обнаружить на ранних стадиях.

Полезно знать

Как питаться при кишечной форме гриппа. Первое, от чего надо отказаться сразу же при появлении симптомов кишечного гриппа, - от молока и молочных продуктов, в том числе, кисломолочных. Они усиливают понос. И еще, молочное - идеальная среда для размножения бактерий. Если больной может есть, предложите ему жидкий куриный бульон или рисовую кашу, сваренную на воде без добавления масла. Но кормите маленькими порциями с перерывами, чтобы не вызвать приступа рвоты. Стоит ограничить прием пищи, богатой углеводами.

Мужчинам следует сдать анализ на ПСА - маркер рака предстательной железы. Нужно посетить уролога, который проверит состояние железы пальпированием, возможно, рекомендует сделать УЗИ для выявления простатита и ранней диагностики аденомы.

Женщинам показан пап-тест (соскоб с шейки матки) для исключения онкологической патологии и фоновых заболеваний. Обязательно сдайте ВПЧ-тест на выявление вируса папилломы человека. Это особенно актуально для тех, кто ведет активную половую жизнь, часто меняя партнеров. В этом случае не лишним будет узнать и свой ВИЧ-статус. Маммографию следует делать раз в три года: она помогает выявить рак груди на ранней стадии.

И мужчинам, и женщинам в этом возрасте нужно начать делать ЭКГ - каждые три года. Выясните, не было ли у ваших близких родственников каких-либо специфических заболеваний, особенно онкологических. Если они имелись,

есть смысл сдать анализы и тесты на онкомаркеры.

50 лет

Продолжайте контролировать показатели, которые проверяли в 30 и 40 лет. Самое время начать регулярные обследования кожи. Странные бородавки и родинки необходимо показывать врачу. Рак кожи встречается все чаще, и некоторые его виды очень опасны - лучше перестраховаться.

УЗИ брюшной полости нужно делать раз в пять лет для выявления объемных образований и других патологий.

Возрастные изменения в позвоночнике, коленных и прочих суставах к этому возрасту практически неизбежны. Так что, стоит посетить невролога, хирурга, возможно, нужно будет сделать денситрию - измерение плотности костной ткани, чтобы вовремя начать принимать соответствующие препараты.

Проконсультируйтесь с терапевтом и другими врачами на предмет начала приема специальных витаминных комплексов и биологически активных добавок по показаниям анализов и обследований. Возможно, нужно будет начать принимать препараты для разжижения крови (аспирин и его производные).

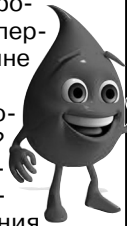
Сдайте анализ кала на скрытую кровь: онкология прямой кишки очень часто выявляется на поздних стадиях, когда помочь пациенту уже невозможно.

Тест-диагностика

ЕСТЬ ЛИ У ВАС АНЕМИЯ?

Если вы утвердительно ответите хотя бы на три вопроса, обязательно нужно обратиться к терапевту и сдать анализы.

1. Вы часто устаете, появляются слабость и упадок сил, даже если достаточно поспите?
2. Окружающие регулярно замечают, что у вас бледный вид?
3. У вас слабый иммунитет и плохо заживают раны?
4. Часто вам сложно сконцентрироваться на чем-то, даже если это происходит в первой половине дня?
5. Подводит память?
6. Слушаются головокружения безо всякой причины?
7. Появляется ли у вас одышка при незначительных физических нагрузках (поднимаетесь по лестнице, быстро идете)?
8. У вас даже летом постоянно холодные руки и ноги?
9. Бывают судороги ног?
10. Плохо спите?
11. Нет аппетита?
12. Волосы тусклые, ломкие, выпадают?
13. Ваши ногти хрупкие, плоские (даже выгнутые), на них есть поперечные линии?
14. Периодически ощущаете учащенное сердцебиение?
15. Для женщин: есть ли у вас проблемы с зачатием?



Гемоглобин экономить не умеет

Захватывая кислород, который мы вдохнули, гемоглобин его удерживает и разносит по нашему организму, чтобы каждая клеточка дышала. Для этого процесса необходимо достаточное количество железа.

“Живет на всю катушку”

Гемоглобин «живет на всю катушку» и потребляет из крови ровно столько железа, сколько нужно. Если дозы в какой-то момент не хватает, он израсходует запасы в печени, селезенке, крови. Потом, от безысходности, будет существовать на получаемом минимуме. Волосы, ногти и кожа будут получать все меньше кислорода. С точки зрения природы, это не самые значимые органы. Главное, чтобы сердце и мозг не голодали...



Кровотечения вызывают геморрой, полипы толстой кишки. Колоноскопия и гастроскопия покажут проблему, если она есть. Не забудьте провериться на хеликобактер. Это виновник 80% гастритов, язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Из-за этого слизистая кишечника истончается, и железо плохо усваивается.

Зачем почтальон, если писем нет?

Так и с дефицитом железа: когда он обостряется, количество гемоглобина опускается ниже нормы. Возникает железо-дефицитная анемия, когда каждая клеточка тела задыхается без кислорода. Бледная немочь, как ее именovali в XIX веке, - это не болезнь, а состояние, которое сопутствует некоторым заболеваниям.

Железо плохо усваивается из растительной пищи, если ее употреблять без животного белка.

Анемия или гипотиреоз?

Анемией страдают четверть больных гипотиреозом. У них даже большинство симптомов похожи на те, что испытывают люди, страдающие анемией: их спутники - зябкость, регулярная усталость, дневная сонливость, выпадение волос, проблемы с памятью. Так что не поленитесь проверить здоровье щитовидки.

Симптомы заметны в 100% случаев

70% людей чувствуют симптомы железодефицита, когда он в разгаре. Когда только начинается, его не замечают. А вот анемию можно у себя предположить сразу, ее симптомы заметны почти в 100% случаев. Самые распространенные: волосы выпадают и рано седеют; кожа сохнет, лицо как бы сереет; ногти хрупкие; глазные склеры приобретают голубой оттенок; в уголках рта возникают заеды.

Проверьтесь у гастроэнтеролога

Нет ли у вас регулярной кровопотери? Она может быть явной (кровь в стуле) и скрытой. Малосимптомные желудочно-кишечные кровотечения часто бывают у людей старше 50 лет, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, особенно двенадцатиперстной кишки, гастритом, яз-

Гранаты не спасут

Болезни болезнями, но не пропустите самое простое: обратите внимание на то, как вы питаетесь. Вы вегетарианец, любите диеты? Есть яблоки, гранаты, свеклу и гречку полезно, но от железодефицита они не спасут - из растительной пищи «металл» плохо усваивается, а без животного белка плохо и запасается. Вам нужно мясо, лучше говядина, печенька.

Железодефицит - еще не анемия

Железодефицит встречается в 10 раз чаще, чем сама анемия, и без лечения рано или поздно трансформируется в нее с ухудшением самочувствия. Если по результатам анализов терапевт или гематолог скажет, что у вас железодефицит есть, начинайте пить препараты железа. Помните, что анемия лечится дольше, чем железодефицит.

О. Шаповалова, гематолог, врач I категории.

НАЧИНАЕМ ХУЖЕ СЛЫШАТЬ...

Это случается с рождения, если у мамы тяжело протекала беременность, при наследственной патологии. А еще после хронического отита, отосклероза. Но чаще всего это связано с возрастом.

Признаки нарушения слуха у малыша

- ✓ Ребенок не просыпается от громких звуков.
 - ✓ Не реагирует на тихие звуки в тишине.
 - ✓ Не реагирует или непостоянно реагирует на свое имя (после 1,5 года).
 - ✓ Отстает в развитии речи, то есть не понимает простые просьбы после 12 месяцев, первые слова произнес позднее 1,5 года, первые предложения - после 2-х лет.
 - ✓ Невнимателен, не выполняет ваши просьбы или выполняет их неправильно.
 - ✓ Лучше понимает взрослого, если взрослый сопровождает свою речь обиходными жестами.
 - ✓ Ребенку больше 5 лет, но он пропускает предлоги и слоги в словах, особенно последние, не произносит высокочастотные звуки речи («с», «ц», «х», «ф»).
- Снижение слуха у детей тормозит развитие речи. Глухой ребенок без слухопротезирования и специальных сурдопедагогических занятий становится немым.

...У ребенка старшего возраста

- ✓ Ребенок не внимателен, не отвечает на вопрос, просьбу или отвечает невпопад.
- ✓ Плохо понимает, о чем его спрашивают в магазине, на улице.
- ✓ Внимательно смотрит на лицо взрослого при общении, часто переспрашивает.
- ✓ Увеличивает громкость телевизора, когда смотрит.
- ✓ Плохо учится, особые сложности с выполнением диктантов.

...У взрослого

- ✓ Вы слышите речь, но часто переспрашиваете. Пропускаете вопрос или отвечаете невпопад.
- ✓ Плохо понимаете собеседника в магазине, на улице, дома на фоне работающего телевизора.
- ✓ С трудом понимаете собеседника на расстоянии.
- ✓ Увеличиваете громкость телевизора, когда смотрите.
- ✓ Стали громко разговаривать.

Степень снижения слуха

I степень снижения слуха (слабая). Человек не способен слышать

тихие звуки, плохо понимает речь в шумной обстановке.

II степень снижения слуха (умеренная). Человек не способен слышать тихие звуки и звуки средней громкости. Плохо понимает речь не только в шуме, но и в тишине, если собеседник говорит негромко.

III степень снижения слуха (умеренно-тяжелая). Человек не способен слышать большинство звуков. Понимает только очень громкую речь.

Тяжелая степень снижения слуха (IV степень). Человек слышит только очень громкие звуки, общение без использования слухового аппарата практически невозможно.

Глухота. Человек не воспринимает даже крик у уха, воспринимает очень громкие звуки (дрель, барабан, стук молотка) на близком расстоянии.

Почему человек начинает плохо слышать

Нарушения слуха могут быть врожденные: из-за генетических нарушений, наследственной патологии, связаны с тяжелой беременностью или родами.

Приобретенные нарушения слуха возникают после некоторых заболеваний, например менингита, хронического отита, отосклероза... А еще человек начинает хуже слышать после приема ототоксичных антибиотиков, травм и возрастных изменений органа слуха.

Где именно есть повреждения?

Кондуктивная тугоухость. Возникает, если в наружном ухе имеются повреждения, например из-за серной пробки. Или в среднем ухе - при воспалении во время или после отита. Разрыв барабанной перепонки, отосклероз - более серьезные причины потери слуха. Врач может предложить медикаментозное или хирургическое лечение. Но у некоторых пациентов снижение слуха компенсируется только

Процедурная

Промывание назначается при плохой проходимости труб. К нему прибегают в крайних случаях. Лишь опытный врач знает, как делать промывание при тубоотите.

с помощью традиционных или имплантируемых слуховых аппаратов.

Сенсоневральная, или нейро-сенсорная тугоухость. Это один и тот же диагноз. Такая неприятность происходит, когда повреждаются волосковые клетки во внутреннем ухе. Эти повреждения обычно необратимы и возникают после менингита, травм, из-за постоянного шума, приема ототоксичных антибиотиков и при возрастных изменениях. Диагноз стали часто ставить и совсем молодым людям, которые постоянно слушают музыку в наушниках и любят громкие дискотеки. Такую тугоухость нельзя вылечить с помощью лекарств. И все же пациенту рекомендуется проходить регулярно поддерживающую терапию, чтобы не потерять слух окончательно. Слышать у таких пациентов получится только с помощью слуховых аппаратов. Они бывают разной мощности. Именно при повреждении во внутреннем ухе возникает глухота. Глухому пациенту, которому не помогают даже мощные слуховые аппараты, делают операцию кохлеарной имплантации. С помощью импланта глухой человек может слышать даже шепот.

Смешанная тугоухость. У некоторых пациентов повреждения имеются и в среднем, и во внутреннем ухе. Им может помочь медикаментозное и хирургическое лечение. При стойком снижении слуха рекомендуется слухопротезирование.

Слуховая нейропатия. Нарушения связаны прежде всего со слуховым нервом. Пациент может реагировать даже на тихие звуки, но плохо понимает речь, особенно быструю. У детей со слуховой нейропатией речь развивается с задержкой и нарушениями или вообще не развивается без специальных занятий и слухопротезирования.

Невринома (или опухоль) слухового нерва. Это доброкачественная опухоль оболочки слухового нерва. Разрастаясь, она сдавливает слуховой нерв, и как следствие - развивается глухота. Как правило, такие пациенты нуждаются в хирургическом лечении - опухоль удаляют.

Центральные расстройства слуха. Это состояние возникает у некоторых пациентов после инсульта или черепно-мозговой травмы, у детей с сенсорной алалией. Центральные расстройства слуха могут выявляться и у пациентов с тугоухостью, когда имеются повреждения во внутреннем ухе, например при возрастной тугоухости и нейроинфекции.

К. Веронин, отоларинголог, врач высшей категории.

Трое из пяти человек в возрасте от 60 лет теряют слух. Из них 40% вынуждены носить слуховой аппарат.



ВНУТРИ ВСЕ БОЛИТ? ЭТО ПАНКРЕАТИТ!

Днем - сухомятка на бегу, вечером - плотный ужин. Добавьте сюда стрессы, алкоголь. И вот уже ни с того ни с сего тянет под ложечкой. Так проявляет себя панкреатит. Как вовремя распознать заболевание? И что делать, если с вами приключилась такая беда? Рассказывает врач-гастроэнтеролог Наталья Головки.

- Для чего нужна поджелудочная?

- Это особый орган: она одновременно и пищеварительная железа, и эндокринная. Пищеварительная ее часть отвечает за выделение панкреатического сока в просвет кишечника. Сок участвует в расщеплении белков, частично жиров и усвоении углеводов. Эндокринная часть вырабатывает два гормона: всем известный инсулин и менее известный глюкагон. Один повышает уровень глюкозы в крови, другой понижает. Оба этих гормона необходимы для стабильного поддержания уровня глюкозы, которая питает мозг и все ткани тела. Так что поджелудочная железа является важнейшим органом. Без нее невозможна слаженная работа организма.

- Люди часто жалуются на боли в области поджелудочной железы. Что вызывает ее воспаление?

- Чаще всего камни в желчном пузыре, которые образуются при нарушении обмена веществ. Свою роль играет и наследственность. Когда желчный проток закупоривается камнем, давление в поджелудочной железе начинает

повышаться. Нарушается отток ее секрета. Ферменты активизируются раньше времени, они уже не принимают участие в процессе переваривания пищи, а начинают вредить поджелудочной железе. Так развивается острый воспалительный процесс.

Злоупотребление алкоголем также продолжает губить людей. Причем и тех, кто пьет суррогаты, и тех, кто предпочитает дорогие напитки. Этиловый спирт в любом случае яд для поджелудочной. К тому же, когда человек регулярно выпивает, у него сгущается секрет, который находится в поджелудочной железе. Он не движется по протокам, а начинает разрушать стенки поджелудочной. Нужно учитывать, что люди принимают спиртные напитки под высококалорийную закуску. А жирная пища вредна для поджелудочной. В итоге после каждой обильной трапезы развивается небольшой воспалительный процесс. Поджелудочная железа увеличивается в размерах, давит на желчные протоки и нарушает ход желчи, которая тоже участвует в расщеплении и переварива-

нии пищи. Еда застаивается, создается брожение, страдают желудок и кишечник. Поэтому симптомы панкреатита мучительны. Кажется, что внутри болит все!

Иногда заболевание может возникнуть и на фоне голодания. Нерегулярный прием пищи нарушает работу поджелудочной железы. Она может воспалиться и после травмы живота, из-за простуды на фоне гастрита, пищевой аллергии и даже при обострении вируса герпеса. Свою роль играют и нервные расстройства. Они приводят к резкому увеличению выработки панкреатического сока.

- Бывает острый и хронический панкреатит. В чем разница?

- Острый панкреатит возникает как реакция на неполадки в организме: камни в желчном пузыре, алкогольное отравление, язва. При этом ферменты поджелудочной начинают «расплавлять» саму железу. Она увеличивается в размере, могут появиться отек и некроз тканей. Это крайне опасное состояние, которое требует немедленной госпитализации. При своевременном лечении клетки поджелудочной железы постепенно восстанавливаются. Главный принцип лечения острого панкреатита - холод, голод и покой. В течение нескольких дней придется отка-

заться от пищи. Разрешены только минеральная вода без газа, отвар шиповника и некрепкий чай. Обязательны постельный режим и холодные компрессы на верхнюю часть живота. При необходимости доктор выпишет лекарства, чтобы снять приступ. Это обезболивающие и спазмолитики, ферментные препараты и средства для уменьшения кислотности желудочного сока.

Хронический панкреатит бывает у пожилых людей на фоне других хронических заболеваний: гастрита, дуоденита, желчнокаменной болезни. Он не столь агрессивен, но в отличие от острого ведет к необратимым изменениям поджелудочной железы. Погибшие рабочие клетки заменяются клетками соединительной ткани, которые не могут вырабатывать пищеварительные ферменты и гормоны. В итоге развиваются болезни кишечника, сахарный диабет II типа. Помимо этого, хроническое воспаление ведет к снижению иммунитета, и организм становится восприимчивым к различным инфекционным заболеваниям.

- Если хронический панкреатит не столь агрессивен, значит, человек может годами не подозревать о проблеме?

- Да, хронический панкреатит долго может не давать симптомов. Лишь иногда может возникать несильная боль, которая

Старайтесь есть в одно и то же время. Поджелудочная любит режим.

снимается анальгетиками. Поэтому нередко человек запускает болезнь. Чтобы этого не случилось, научитесь слышать сигналы организма. Для хронического панкреатита характерны: боли в правом или левом подреберье, в области спины, имеющие опоясывающий характер и резко усиливающиеся после приема алкоголя, жирной или острой пищи. Непереваренные остатки пищи в кале, вздутие живота также повод посетить гастроэнтеролога.

- Расскажите о хирургических методах лечения.

- Есть два вида операций при панкреатите: дренирующие - когда создается искусственный путь для оттока сока поджелудочной железы, и резекционные, при которых удаляется часть органа. Развиваются и новые технологии в лечении. Уже применяются чрескожные punkции: в больной орган вводятся лекарства. Также развиваются эндоскопические методы: доступ к органу происходит через рот, как при гастроскопии. Таким образом можно удалить кисты поджелудочной или поставить стенты для восстановления оттока сока из железы. Эти методы просты и малотравматичны. В любом случае решение о виде хирургического вмешательства принимает лечащий врач - хирург исходя из ситуации.

- После острого панкреатита нужно придерживаться диеты?

- Правильно питаться надо не только людям, перенесшим панкреатит. Это полезно всем, чтобы защитить себя от болезни желудка-кишечного тракта, предупредить сосудистые катастрофы, проблемы с суставами, лишним весом. Конечно, месяц после обострения нужно строго соблюдать диету. Затем в течение полугода постепенно ее расширять, возвращаясь к привычному питанию, разумеется, без излишеств. При любой форме панкреатита нельзя переедать.

Главный принцип лечения острого панкреатита - холод, голод и покой.

Железа должна работать без напряжения. Старайтесь есть в одно и то же время. Поджелудочная любит режим.

- Как сохранить поджелудочную железу здоровой на долгие годы?

- Лучший способ избежать панкреатита - прекратить употреблять алкоголь и переедать. Пациенты с желчнокаменной болезнью должны регулярно наблюдаться у врача. Важно держать массу тела в пределах нормы. В этом помогут регулярные физические нагрузки и правильное питание. Если в семье есть случаи заболевания, особенно внимательно, поскольку склонность к панкреатиту передается по наследству.

Поел? Полежи!

У поджелудочной железы много врагов. Например, очень вредна активная физическая работа или занятия спортом после плотного обеда. Протоки, по которым движутся панкреатический сок и желчь, сливаются в единую ампулу при впадении в двенадцатиперстную кишку. Если давление в этом резервуаре резко повышается (так бывает при наклонах, резких движениях на полный желудок, быстрой ходьбе), желчь забрасывается в поджелудочную железу, тем самым активизируя ее ферменты и запустив воспалительный процесс.

Мужчины не придают этому особого значения. А вот женщины расстраиваются, когда видят на руках синие вены. Они не только портят внешний вид рук, но и болят.

Вздулись вены...

Бывает ли варикоз на руках?

Да, именно он провоцирует вздутие вен на руках и ногах. Заболевание быстро прогрессирует и может повлечь развитие тромбоза, если своевременно не начать лечение. Поэтому при первых же признаках расширения вен стоит обратиться за помощью к врачу. А если вена начала сильно выпирать, при этом появилась боль и поднялась температура, нужно незамедлительно вызвать неотложную помощь.

У худых кожа рук тонкая

Синеватые и фиолетовые сосуды могут появиться на поверхности рук, если человек сильно теряет вес. Но, кроме неприглядного вида, это не доставляет никаких беспокойств. У слишком худых людей может проявляться своеобразный сосудистый рисунок. Дело в том, что у них кожа рук - сухая и тонкая. Через нее легко проглядываются выступающие вены.

Вены на руках - это возрастное

Вены на руках вздуваются у людей преклонного возраста. А также из-за гормональных изменений у женщин в период беременности, полового созревания или в начале климакса.

Как бороться с венами на руках? Попробуйте не поднимать тяжести, ежедневно делайте зарядку и разминайте кисти рук. Пейте больше воды, принимайте контрастный душ и откажитесь от горячих ванн. Существует много народных методов, которые помогают снять припухлость вен на руках и избавиться от боли, мешающей спать по ночам. Разумеется, они не смогут полностью устранить причину, поэтому визит к врачу лучше не откладывать.

Что поможет при варикозе вен

Народные целители рекомендуют такие рецепты.

☀ Компресс из зеленых томатов. Порежьте один помидор небольшими дольками и равномерно выложите на пораженную вену. Обмотайте бинтом и оставьте до утра. Говорят, если делать такие компрессы регулярно, можно навсегда избавиться от варикоза.

☀ Растолките пару зубчиков чеснока и смешайте с 50 г сливочного масла. Полученную мазь наложите тонким слоем на места с больными венами. Обмотайте пергаментной бумагой и бинтом. Делайте процедуры на ночь, а утром снимите. Чесночная мазь помогает снять боль, а при регулярном использовании через пару месяцев варикоз проходит.

☀ Справляется с болью цветущая полынь, смешанная с простоквашей. Возьмите стакан простокваши и добавьте в нее 2 ст. ложки мелко нарубленных цветов полыни. Смесь наложите на вену на 30 минут. Затем снимите и смажьте кожу жирными сливками. Что касается медикаментозного лечения, то с этим лучше обратиться к специалисту.

Еще несколько полезных советов

☀ При варикозе нельзя принимать горячую ванну и посещать сауну;

☀ если день выдался тяжелым, с большими физическими нагрузками, требуется больше времени для отдыха;

☀ сильно выступают вены? Откажитесь от неудобной одежды;

☀ избавьтесь от лишнего веса. Если же, наоборот, имеется его недостаток, наберите килограммы;

☀ как только представится возможность, делайте охлаждающие ванночки для рук.

И. Новиков, флеболог, врач высшей категории.

Здоровье в каждом зернышке

Зимой гранат обязательно должен быть на столе. В нем все - от зернышек до перегородок - содержит полезные вещества.

Эту ягоду легко очистить: нужно отрезать верхушку, замочить гранат в ледяной воде на полчаса, а затем разрезать его прямо в миске с водой - зерна выпадут сами собой. Перегородки не выбрасывайте, высушите их и заваривайте - такой настой успокаивает нервную систему, помогает справиться с депрессией и избавиться от бессонницы. Однако не стоит им злоупотреблять - достаточно пить его два раза в неделю. Гранаты особенно необходимы людям, которые мало или вообще не едят мяса. В плодах обнаружено 15 аминокислот, большинство из которых содержится в мясе. Более того, зерна гранатов богаты самыми необходимыми для человека витаминами: Р - укрепляет сосуды. В12 - улучшает кроветворение, С - повышает защитные функции организма. Тем, кто хочет похудеть, нужно обязательно есть гранат. И еще: сок граната расщепляет жиры. Полезен гранат также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, вегето-сосудистой дистонии.

ДОМАШНИЕ "КОНФЕТКИ" ИЗ ПАРНОЙ СВЕКЛЫ

Такие цукаты намного полезнее магазинных сладостей, ведь сахарная свекла благотворно влияет на иммунитет, обмен веществ и пищеварение. Этот овощ содержит пектины, они выводят шлаки из организма. Корнеплоды богаты йодом, витаминами В1, В2, В6, С, Р, РР, пантотеновой и фолиевой кислотами. Есть свеклу рекомендовано при анемии, атеросклерозе, лейкемии и гипертонии. Как приготовить вкусное свекольное «лекарство»? Два клубня сахарной свеклы помойте, очистите, нарежьте не очень толстыми кусочками. Сложите в чугунок или казан, налейте немного воды (примерно 0,5 л). Накройте крышкой и парьте в духовке на слабом огне до мягкости (при необходимости доливайте воду). Готовая полупрозрачная свекла будет коричневатого цвета. Выложите дольки на сковороду (крышкой не накрывать) и поставьте в духовку подсушиться.

Л. Егорова.

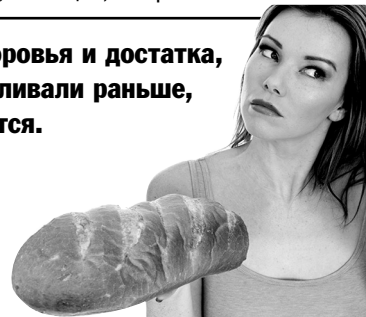
От запоров

✿ Отожмите сок из листьев алоэ, смешайте с медом (1:2). Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром и вечером.

✿ Залейте 2 ст. ложки пшеничных отрубей стаканом горячего молока. Настаивайте, укутав, 30-40 минут. Съедайте с утра, натошак, по трети стакана.

Хлеб всегда считался символом здоровья и достатка, однако тот хлеб, который изготавливали раньше, и нынешний отличаются.

ИЗЖОГА ОТ ХЛЕБА



Вызывает изжогу свежий хлеб

Сейчас после употребления хлеба нередко возникают жжение за грудиной, дискомфорт.

Изжога от белого хлеба может появиться только в одном случае: если человек ел свежий, только что испеченный хлеб. Сухарики из белого хлеба или просто подсушенный не должны быть причиной дискомфорта. Иногда изжога появляется даже у людей, которые никогда не страдали от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Почему? От обтягивающей одежды.

Ингредиенты, из которых готовят хлеб, могут раздражать слизистую. Углеводы под действием слюны растворяются уже во рту, а в желудок пища попадает наполовину переваренной. Он готовится к работе, выделяется большое количество соляной кислоты, а расщеплять уже нечего, и кислота начинает раздражать пищевод. В итоге появляется изжога.

В хлеб часто добавляют орешки, семечки, свежие фрукты и сухофрукты, шоколад. Эти продукты способны раздражать слизистую, приводя к воспалительному процессу. А орехи и семечки вообще тяжелы для работы желудочно-кишечного тракта.

О дрожжах и клейковине

Благодаря им хлеб получается вкусным и легким. Но минус в том, что происходит брожение – оно-то и есть причина изжоги.

Речь идет не только о хлебе, купленном в магазине. Домашняя выпечка готовится из той же муки. а ее

➔ Если в муке много клейковины, хлеб переваривается дольше. А значит, могут появиться газы, вздутие, изжога.

➔ Пищевые добавки, стабилизаторы, которые добавляют в хлеб, раздражают слизистую желудка, усиливают выделение соляной кислоты.

качество напрямую зависит от количества клейковины. Чем больше ее в муке, тем дольше срок хранения, лучше цвет хлебной корочки, более пышным получается изделие. За последние годы количество клейковины увеличилось в 10 раз. Это отражается на работе желудочно-кишечного тракта. Именно мучные изделия могут стать пусковым механизмом при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, повышая кислотность желудочного сока.

Чем заканчивается любовь к мучному?

✓ Возникновением или обострением панкреатита и воспаления в поджелудочной железе. Особенно это опасно при наличии сахарного диабета I или II типа.

✓ Повышается уровень холестерина в крови, усугубляется гипертония и другие заболевания сердечно-сосудистой системы.

✓ Заболеваниями печени и желчного пузыря.

P.S. Идеальный вариант - приготовление хлеба в домашних условиях, где вместо дрожжей используют хмелевую закваску. Это очень важно, если нездоров желудочно-кишечный тракт. Не хотите этим заниматься? Тогда хотя бы покупайте черный хлеб и слегка подсушивайте его. В таком хлебе дрожжевые грибки менее активны. Он хорошо пропитывается слюной, что улучшает пищеварение. Но, если кишечник нездоров, не ешьте корочки.

Г. Смогунова, врач-диетолог.

Если вас мучает бессонница, не торопитесь покупать снотворное. Существуют более безопасные, натуральные средства для решения этой проблемы.

5 НАПИТКОВ ДЛЯ КРЕПКОГО СНА

Доказано: бессонница провоцирует развитие многих заболеваний, влияет на работоспособность и удовлетворенность жизнью. Если это хроническая проблема, скорее всего, произошли сбои в работе нервной системы. Без помощи невропатолога или сомнолога не обойтись. Но бывает так, что даже без серьезных проблем со здоровьем люди ворочаются, не в силах заснуть. В таком случае рекомендуем отправиться на кухню и принять любой из перечисленных ниже напитков.

Ромашковый чай

Ромашковый чай считается успокаивающим напитком. В его пользу говорят несколько исследований, которые проводились в США. В эксперименте участвовали пациенты с нарушениями сна. Выяснилось, что употребление ромашкового чая в течение 14 дней (по 2 чашки в сутки) ускоряет процесс засыпания, снимает симптомы бессонницы.

Чтобы обеспечить себе качественный отдых ночью, за ужином выпейте чашку ромашкового чая: 3 ч. л. сырья на 250 мл воды.

✓ *Кроме успокаивающего эффекта, ромашка славится противовоспалительными свойствами: именно поэтому такой чай рекомендуется пить во время простуды.*

Вишневый сок

В составе вишневого сока есть триптофан - это аминокислота, ко-

торая помогает нашему организму вырабатывать мелатонин, ответственный за качественный сон. Исследования американских ученых подтвердили, что два стакана вишневого сока, выпитые днем, приводят к улучшению сна, сокращению ночных пробуждений. Эффективны и сладкие, и кислые сорта вишни, однако последние имеют более сильное действие.

Также ученые пришли к выводу: если принимать по 480 мл вишневого сока ежедневно в течение недели, общее время сна увеличится на 84 минуты.

✓ *Сок должен быть натуральным, непастеризованным.*

Миндальное молоко

Ученые считают, что миндаль сам по себе помогает улучшить качество сна.

Миндальное молоко получают из смеси перемолотого необжаренного миндаля с водой. Этот напиток содержит триптофан и магний - минерал, необходимый для нормального засыпания. Кроме того, миндальное молоко благоприятно влияет на состояние кожи, волос и ногтей, улучшает работу ЖКТ и полезно для сердца, благодаря витамину Е в составе. Приобрести такое молоко можно в магазине здорового питания.

✓ *Миндаль и миндальное молоко могут вызывать аллергические реакции.*



Банановый смузи

Банан, так же как и миндаль, содержит триптофан и магний. Кроме этого, в банане есть калий, который необходим для расслабления мышц. Приготовьте банановый смузи, и у вас получится эффективное снотворное.

Смешайте в блендере спелый банан, 250 мл молока (можно миндального). По желанию добавьте и другие ингредиенты, богатые магнием. Например, апельсиновый сок, темный шоколад, натуральный йогурт или авокадо. Выпейте смузи в обед или за ужином.

Мятный чай

Чай с мятой является антимикробным и противовирусным средством. Также мята помогает при расстройстве желудка и синдроме раздраженного кишечника. Американские исследования указывают на связь между мятным чаем и быстрым засыпанием.

Вскипятите 500 мл воды, добавьте 1 ст. л. перечной мяты. Настаивайте 10-15 минут и принимайте по 1 ст. л. в течение дня. Мяту можно добавлять в чай, смузи, молочные коктейли. Найдите рецепт, который придется по вкусу именно вам.

Если вы хотите избежать проблем со здоровьем и продлить молодость, добавляйте в свой рацион яблоки.

Поддерживают тонус кожи. Витамин С в составе яблок защищает дерму от свободных радикалов, которые ускоряют процессы старения. Способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Растворимая клетчатка в

Молодильные яблочки существуют!

яблоках снижает уровень плохого холестерина в крови. По данным французских исследователей, регулярное употребление яблок сокращает риск ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда на 30%.

Улучшают состояние костей. Яблоки богаты ан-

тиоксидантами, которые повышают минеральную плотность костной ткани и препятствуют развитию остеопороза.

Помогают похудеть. Съешьте яблоко за 15 минут до основного приема пищи, и вы сократите его калорийность на 180-200

ккал. А если заменять сладости этим плодом, то лишние килограммы будут вам не страшны.

Стимулируют работу головного мозга. стакан свежевыжатого яблочного сока в день повышает умственную деятельность и снижает риск рассеянного склероза.



Красные глаза от долгой работы за компьютером, тяжесть и боль в голове, тело словно налито свинцом, спину ломит, сил нет... Знакомая картина? Тогда срочно принимайте меры!

КАК НЕ УСТАВАТЬ, РАБОТАЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Те, кто работает с компьютером, знают не понаслышке, какая усталость наваливается к концу рабочего дня. Однако переутомления можно избежать, если следовать нескольким простым правилам.

Проверьте рабочее место

Ни на экран, ни в ваши глаза не должны попадать прямые солнечные лучи.

В идеале при ровной спине и шее взгляд направлен в середину монитора, а расстояние до него - не менее 50 см: в этом случае напряжение глаз и шеи минимально. Если вы то и дело наклоняетесь или задираете голову, мышцы шеи и сосуды пережимаются. В результате мозг недополучает кислорода, и вы быстро утомляетесь.

Во время работы запястья должны лежать на столе, а не висеть в воздухе - так руки меньше устают.

Постарайтесь освоить слепоу печать, чтобы снизить нагрузку на глаза.

Сидите с ровной спиной. Выработайте привычку каждые 15 мин. корректировать осанку - это позволит избежать болей.

Отрегулируйте высоту кресла таким образом, чтобы ваши бедра были параллельны полу, образуя с голенями прямой угол, а ступни прижаты к полу. Это защитит от болей в коленях и тяжести в области стоп и голеней.

Правила для монитора

Предпочтительнее работать за широкоформатным монитором - они комфортнее для глаз. Проверьте его разрешение: чем оно выше, тем меньше нагрузка на зрение.

Не стоит устанавливать высокую яркость изображения: это вредно для глаз. По возможности выбирайте монитор со специальным покрытием, уменьшающим нагрузку.

Работайте в специальных антибликовых очках - они помогают нейтрализовать опасное для здоровья глаз мерцание монитора.

Гимнастика - обязательна!

В течение рабочего дня каждые час-полтора отрывайте взгляд от монитора. Посидите с закрытыми глазами 4-5 мин., максимально расслабившись, а затем медленно скосите глаза вправо-влево, вверх-вниз, потом поворачивайте ими сначала по, а затем против часовой стрелки.

Несколько раз в день выполняйте упражнение: поочередно фокусируйте взгляд на близких и отдаленных объектах. Оно тренирует глазные мышцы и позволяет избежать головных болей.

Чаще моргайте, чтобы предотвратить пересыхание слизистых оболочек глаз. Используйте «искусственную слезу», если чувствуете малейший дискомфорт.

Перерывы в работе

Каждый час вставайте из-за компьютера. Походите по кабинету, потянитесь, несколько раз встаньте на носочки, выполните по 3-4 наклона и приседания. Это восстановит нормальное кровообращение и предупредит варикозное расширение вен.

Проветривание и уборка

Электромагнитные поля, издаваемые работающей техникой, составляют мельчайшие частички пыли оседать на столе, коже, волосах. Это может привести к раздражению, сухости. Перед началом работы протирайте влажной салфеткой все поверхности на своем рабочем месте. Несколько раз проветривайте помещение в течение дня.

Больше воды!

Погрузившись в работу, вы можете не заметить, что организм начал испытывать недостаток влаги. Это проявляется в виде головной боли, усталости, снижения концентрации внимания. Держите на столе бутылку с негазированной питьевой водой и время от времени делайте несколько глотков, чтобы поддерживать водный баланс в организме.

5 легких способов сохранить хорошую память

1. Запоминать, а не записывать. Отправляясь в магазин, постарайтесь запомнить список покупок. Для удобства можно связать каждую покупку с определенной цифрой: 1 - яйца, 2 - хлеб, 3 - сметана и т. д. Прикидывайте без калькулятора, сколько придется потратить на те или иные покупки, и только после этого

проверяйте свои расчеты с помощью техники.



2. Изучать иностранные языки, разгадывать головоломки, складывать пазлы, заниматься творчеством. Все перечисленные занятия активизируют работу мозга, вызывая дополнительные смысловые ассоциации и поддерживая его в рабочем состоянии.

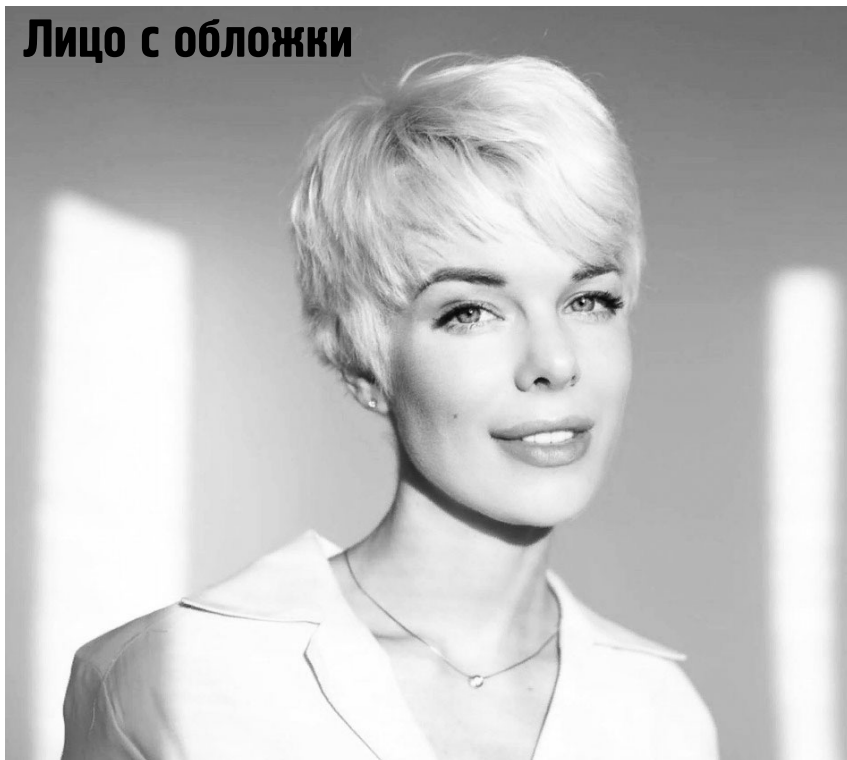
3. Заниматься спортом. Любые физические нагрузки улучшают кровообращение, а значит, усиливают питание мозга. Наиболее оптимальны тренировки на свежем воздухе: быстрая ходьба, лыжи, а также плавание.

4. Есть продукты, полезные для мозга. Улучшают память: морская капуста, редька, морковь,

помидоры, шпинат, ревен, картофель, горох, лук, бананы, черника, голубика, клубника, грибы, орехи. Также полезен для улучшения памяти имбирь.

5. Борьба со стрессом. Регулярный стресс разрушает клетки мозга. Чтобы снять нервное напряжение, пейте чай из боярышника, душицы, мелиссы, земляники, мать-и-мачехи, чабреца.

Дательный или винительный					Муж Сальмы Хайек Анри ...		Гусиный "смех"	1		
Показ спектакля комиссии	И мандат, и паспорт		Три богини судьбы у римлян	Искусство Феллини						
					Монета в сундуке Флинта		Город с финансовым некрополем			
Лазейка для побега	Поппинс		Минибасня						Аптечные 0,062 г	Шведский дискотет
Трава пережати...	Пятнистая дикая кошка					Ненасытная у обжоры				
			Конец крышка				Тропическая жаба		Армянские голубцы	Купеческий бутик
Игра в мяч ракетками						Азиатский стол-печка				
			Крошево из сада	Речная долина в горах				Конспектирование лекции		Хашимитское королевство
Продукт брожения сода	2		Томас из утопистов			Половодье				
				☺ ☺ ☺ Леночка задумалась, вздохнула и на вопрос анкеты "Источник постоянного дохода" вписала "Муж".			Приступ злобы у малайца			
	Брачная посредница		Лекарь, исправляющий вывихи				Сапожный "дуэт"			
				Тот же пенс					Пестрота в глазах	"Семафор" для кораблей
	Былинный гусляр	Остроглазый царь птиц				Шлягер Юрия Лозы	Хлебное изделие	Позор		
					1					
Телелотерея "Русское ..."	Сбор улик на дому	Глянцевитый шелк					Болотное лакомство лосей	"Рубанок" кулинару	Сливается с Катунью	
			Эпизодическая ... в кино	Станция метро в Москве	ЯШИН В ХОККЕЕ					
Оперный театр эпохи Нерона	Ножной у швейной машинки							Целая охапка бумаг		2
				"Чуден ... при тихой погоде"						
"Укороченный" окорок	Футболист ЦСКА ... Дзагоев					"Нос" бревна или чурки				
Усопший у славян				Бобровый домишко						



Анна Старшенбаум: «ГЛАВНОЕ — ВО ВСЕМ ВИДЕТЬ ПЛЮСЫ»

Актриса рассказала о происшествии,
которое перевернуло ее жизнь.

— Анна, сейчас мы с вами на площадке комедийного сериала СТС «СеняФедя». Соскучились по работе?

— Скорее есть ощущение, что наконец-то вижу людей, наступила новая жизнь и новая реальность. Мне кажется, мир никогда не будет прежним. Посидишь так дома три месяца и начинаешь ценить живое общение.

— И кого особенно оценили из коллег по проекту?

— Открыла Мишу Тарабукина с новой стороны, ведь по сюжету мы нравимся друг другу, а раньше Миша практически не играл любовь. Сережа Лавыгин кажется невероятно органичным актером. У нас мало общих сцен, но я наслаждаюсь каждой. Он очень честно существует в этом жанре. В отличие от меня: это мой первый ситком, и мне, честно говоря, непросто. В любом случае я получила прекрасный опыт, который дополнит мою копилочку.

— Что ранее знали о проектах «Кухни» и ее героях?

— Еще на презентации СТС видела первый тизер «СениФеди».

Тогда подумала, какой четкий, хорошо смонтированный ролик, какие классные ребята, у которых все точно получится. И вот я здесь. При этом меня утвердили очень быстро, практически за один день. На самом деле я редко интересуюсь российскими сериалами, но сейчас выходят прекрасные истории, например «Чики». Смотришь и получаешь удовольствие, не делая скидку на то, что это российский проект и многое можно простить.

— Чем вы занимались во время карантина, пока сидели дома?

— Перечитала много книг на тему саморазвития, адаптации в обществе и личных отношений: как управлять эмоциями, не поддаваться манипулятору. Я стала циничнее, мало кому доверяю. Это не значит, что я черствый человек, просто несентиментальный. И я вижу, что это начинает давать плоды. Как будто эта пауза специально была сделана, чтобы я остановилась и разобралась в себе. Раньше я общалась от души, искренне, что вижу, то пою. А потом поняла, что почти все люди носят маски, но кто-

то носит их для защиты, а кто-то для манипуляции. Вообще, без психологии и НЛП жить нельзя, это надо преподавать в школе, причем в начальных классах. Иначе столько энергии уходит в никуда. Единственный человек, которому я всецело доверяю, это мой сын. Хотя иногда и он может приукрасить. (Улыбается.)

— Как поступаете, когда такое случается?

— Это было всего пару раз. В целом-то Ваня у меня хороший. Но в такие моменты пытаюсь достучаться, взываю к его честности, раскладываю ситуацию по пунктам. Я говорю, что очень люблю его, но, если не признается, не буду с ним общаться. Это крайняя мера, которая всегда срабатывает. Я считаю, что самое страшное и низкое в отношениях — это врать, глядя в глаза. Ложь рушит все, и после этого я уже не могу доверять человеку. Мне кажется, что мать с молоком должна прививать честный подход к жизни, особенно мальчикам. Потому что в будущем на них возлагается большой груз ответственности за близких и соблазн преодолевать сложности, используя ложь якобы во спасение, очень велик. Это самое ужасное.

— Ваш Ваня окончил второй класс. То есть вы уже прошли испытание родительскими чатами?

— Да, если бы там были только домашние задания. (Смеется.) Между ними еще миллион сообщений на отвлеченные темы. Обязательно кто-то скинет картинку, кто-то поддержит, а их там тридцать человек! Видимо, не все родители работают и им хочется пообщаться... Поэтому мы с Лешей (бывший муж Анны, актер Алексей Бардуков



С сыном Ваней

отец Вани) следим за чатом по очереди: две недели мучается он, две я.

— **Каким видите ближайшее будущее сына?**

— Пришла мысль отдать его в школу Монтессори, где в классах по восемь человек и никто не сидит за партами. Здесь мне особенно нравится подход к обучению. Всем предметам сопутствуют прикладные навыки, что гораздо интереснее и легче для детского восприятия, чем классическая система образования. Все видишь, можешь потрогать, понюхать, понять, о чем идет речь. Есть спортивные паузы, чтобы размяться. Мне кажется, Ваня он получит классические, необходимые для того, чтобы поступать дальше, но способ, благодаря которому получит эти знания, неклассический. И если раньше меня пугал нестандартный подход к детскому образованию, то сейчас я думаю, сын готов выйти за привычные рамки и попробовать что-то новенькое.

— **И кто вам посоветовал такую школу?**

— Это какая-то невероятно позитивная история. Недавно проезжала в частном секторе между домами, как вдруг на перекрестке вылетела машина. Я совсем не ожидала этого, была расслаблена, ехала двадцать километров в час. В итоге у меня всего лишь царапина, а вот у ребят все плохо. Думаю: ну все, сейчас мне точно попадет, услышу про себя самое «интересное». Но из машины вышла милая, очаровательная девушка: платье в цветочек, похожая на сказочный персонаж. И говорит мне: «Вы только не нервничайте, все будет хоро-



**С бывшим мужем
Алексеем
Бардуковым.**

шо. Главное, что все живы и здоровы». Ее муж тоже улыбается. Предлагают мне кофе, успокаивают... —

— **Неожиданный финал аварии.**

— Да! Оказалось, что они много лет платят за страховку, но ни разу не попадали в аварию. Родственники даже в шутку ругались, что на сумму страховки уже можно было приобрести новую машину. И вот деньги окупались... Ребята направлялись к родным на дачу, отмечать день рождения. Я думала, ну как же я так разрушила все планы, но люди вообще не переживали, во всем видели только хорошее. Мужчина даже признался, что не сильно и хотел на дачу. Я помогла довести вещи и увидела, что они живут в чудесном месте, недалеко от Ярославского шоссе. И вот на первом этаже дома находится школа Монтессори, где и работает педагогом эта сказочная девушка.

— **А с вашей машиной в результате все в порядке?**

— Даже лучше! Позже мне позво-



В сериале «Психологини»

нил друг и спросил, не хочу ли я сделать тюнинг по бартеру. В итоге он помог мне ее отремонтировать и после продать. Я купила новую, на порядок лучше. Самое интересное, год назад проходила тренинг Елены Блиновской «Марафон желаний», про который, кстати, снят одноименный фильм. В финале мы расписали желания по пунктам. И моим вторым желанием было — в ясный летний день съездить к маме на новой подаренной белой машине, чтобы в салоне пахло кожей.

И вот сейчас у меня белая иномарка, которая досталась мне практически даром: в рассрочку, без процентов, с невероятной скидкой, на максимально комфортных условиях. Я даже сделала скриншот заметок, где было прописано это желание, отправила его маме вместе с видео, как еду в этой машине. В общем, все сработало, мечта сбылась! Теперь понимаю, что главное — во всем видеть плюсы. Что бы ни происходило, знать, что вселенная тебя ведет туда, куда нужно. Даже если есть испытания, значит, они нужны для развития твоей души. Сейчас отношусь ко всему именно так.



На съемках сериала «СеняФедя» 2020 г



КТО КРАЙНИЙ?

Замечали ли вы, что почти в любом рабочем коллективе или семье есть человек, которого вечно «назначают» виноватым? Какие бы неприятности ни произошли - именно он недоглядел, не проконтролировал, не успел и вообще все сделал неправильно. Как себя вести, если в роли «вечно крайнего» оказались именно вы?

Муж гневно вопрошает: «Опять запеканка на ужин?» И дальше раздражается целой тирадой о том, какая никудышная из вас хозяйка. А вы настолько привыкли чувствовать себя виноватой во всех неприятностях, что покорно молчите и не напоминаете супругу, как просили его заехать в магазин и купить курицу. Ведь стоит напомнить, как вы снова окажетесь крайней, потому что не позвонили и не напомнили.

КОМУ ЭТО НУЖНО?

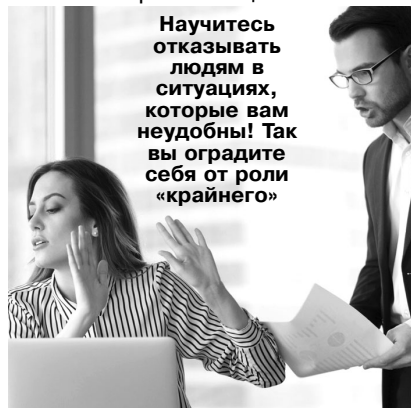
Зачем люди ищут - и находят - вокруг себя «крайних»? Во-первых, эти безответные горемыки выполняют роль психологической боксерской груши. На них можно накричать, «скинуть» свой стресс и плохое настроение. Во-вторых, за их счет можно повысить собственную самооценку. Пусть на работе дела идут неважно и в ближайшую пятилетку повышения вам не видать как своих ушей, зато в вашем отделе есть Катя. Ее только что лишили премии, и она сейчас рыдает в подсобке после головомойки, устроенной шефом, и на ее фоне ваши карьерные успехи выглядят очень даже солидно.

В-третьих, «крайний» - это громоотвод, который помогает остальным жить в мире и согласии. Скажем, вы копите на первый взнос, чтобы взять ипотеку, и пока живете с родителями мужа. Со свекровью отношения натянутые, да и с суп-

ругом вы иногда ссоритесь, но утешаете себя тем, что как только живете отдельно, так семейная жизнь сразу наладится. И вот вы переезжаете в новую квартиру, начинаете ссориться с мужем в два раза чаще и с ужасом понимаете, что проблема была не в свекрови, а в вас самих, в вашем неумении слушать друг друга и договариваться. Психологи заметили такую особенность: если в группе есть «крайний», то число конфликтов среди других членов группы заметно снижается. Им больше не нужно ссориться и искать виноватых, ведь все неприятности можно списать на «крайнего».

ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ТЕРПЯТ?

«Крайние» зачастую даже не пытаются сопротивляться и отстаивать свои права. Чаще всего в этой



Научитесь отказывать людям в ситуациях, которые вам неудобны! Так вы оградите себя от роли «крайнего»

незавидной роли оказываются люди, которые в силу своего темперамента или воспитания всеми силами стараются избегать конфликтов. Им не хватает уверенности в себе, чтобы дать отпор обидчикам. «Крайние» могут находиться в зависимом положении. Например, вчерашняя выпускница вуза, которая проходит испытательный срок на первой в своей жизни работе, вряд ли найдет в себе силы поставит на место зарвавшихся коллег или начальника. Или домохозяйка, воспитывающая троих детей, постарается как можно реже возражать мужу, отлично понимая, что идти ей некуда.

Но ситуация может быть сложнее. Некоторые люди очень комфортно чувствуют себя в роли жертвы. Они охотно соглашаются с тезисом «ты такая неумеха, вечно у тебя все из рук валится», и это дает им возможность ничего не делать: «Давай лучше ты сам займешься планированием отпуска, а то я опять что-нибудь перепутаю». На работе «крайние» вряд ли могут рассчитывать на карьерный рост, зато им не будут поручать слишком сложные задания, а значит, можно целый день бить баклуши и сидеть в Интернете.

ПОСТАВИТЬ НА МЕСТО

Если вам надоело постоянно быть «крайней» и виноватой, то никогда не поздно начать борьбу за независимость. Попробуйте воспользоваться следующими тактиками.

✦ Когда окружающие сваливают вину на «крайнего», то руководствуются чаще всего не фактами, а эмоциями. Многие обвинения отпадут сами собой, если вы спокойно, но твердо попросите: «Давайте без эмоций! В чем конкретно вы меня обвиняете?»

✦ Не бойтесь отбивать подачу! Если в неприятностях виноват кто-то другой, то заявите об этом прямо. Взять, например, ситуацию с курицей и мужем: «Если бы ты не забыл заехать в супермаркет, то мне бы не пришлось опять готовить запеканку» - «А почему ты мне не напомнила?» - «Потому что ты не двухлетний ребенок, который без мамы шагу сделать не может».

✦ Учитесь говорить «нет»: «Нет, я не поеду в одиннадцать вечера на вокзал, чтобы передать бумаги шефу. Для этого есть секретарша». Учитесь не бояться выражать свое мнение: «Эта идея кажется мне неудачной». Учитесь давать отпор хамам: «Хм, какая интересная точка зрения... Жаль, что меня совсем не волнует ваше мнение». Если окружающие привыкнут к тому, что вы за словом в карман не полезете, то быстро найдут другого «крайнего» кандидата.

Одни становятся матерями легко. А другим приходится пройти немало испытаний, прежде чем взять на руки здорового малыша. И понять: ради этого стоило бороться!

После рождения двух дочек наш папа немного приуныл. Конечно, он не подавал виду, но я уверена, в глубине души продолжал мечтать о сыне. Все мужчины мечтают. А я вот не готова была рожать третьего, по крайней мере, в ближайшие несколько лет. Но в нашу жизнь вмешался его Величество случай. Я забеременела так легко и незаметно, что сама удивилась. Сомнений не было: будем рожать! Уже на первом скрининге врач УЗИ предположила: «Скорее всего, у вас будет мальчик».

Ни токсикоза, ни усталости, ни угрозы - в третью беременность у меня не было ничего из того, чем сопровождались первые две. Я порхала, словно бабочка, продолжала быть активной. Первый скрининг прошел отлично, мы сдали анализ на генетические пороки - все оказалось в норме. Я успокоилась и приготовилась наслаждаться этим периодом. Как вдруг...

На втором скрининге УЗИ мне сделали подозрительно долго. Как назло, муж не смог со мной поехать, был занят на работе. Я успокаивала себя: «Измеряют ножки-ручки, чтобы все точно было». Потом врач извинилась и выбежала на несколько минут. Вернулась она с заведующим отделением патологии беременности. Тут уже я напряглась.

«Не буду вас пугать, - сказал мне доктор, - просто дам направление в областной центр, где вас посмотрят еще раз. Не переживайте».

Не переживайте?! Домой я ехала сама не своя. Сердце бешено колотилось, ладони были мокрыми от страха.

В назначенный день мы с мужем помчались в соседний город, чтобы наши опасения опровергли или... Про «или» мы старались не думать. В кабинете, где мне делали УЗИ, собрался целый консилиум. Медики что-то обсуждали, перебивая друг друга. А я молчала, понимая: с нашим малышом что-то не так. Муж держал меня за руку и пытался подбадривать. Не помогало.

«У вашего ребенка врожденная диафрагмальная грыжа», - наконец услышала я диагноз. Врач объяснил, что операцию можно сделать после рождения малыша, но есть вероятность развития гипоплазии легочной ткани. Она, в свою очередь, в 40% случаев приводит к смерти ребенка. «Еще варианты?» - тут же спросила я. «Можно пре-



ОН НЕ ДОЛЖЕН БЫЛ РОДИТЬСЯ...

рвать беременность: некоторые женщины отказываются рожать ребенка с пороком развития», - объяснил врач. К слову, врач был мужчиной. Я думаю, он даже представляет себе не может, что испытывает мать, которой предлагают избавиться от ребенка. Уже подросткового, шевелящегося ручками и ножками, фото которого после первого УЗИ у тебя хранится рядом с иконой...

Наконец, мне сказали: «Есть еще фетальная хирургия. Внутриутробная. Но операция дорогая. Вам это надо?» Отвечать врачу я не стала. В ту самую минуту в моей голове уже составлялся план. Конечно, мы будем делать операцию, и она должна быть успешной. Просто обязана! Муж, словно прочитав тогда мои мысли, сказал: «Сделаем все возможное!»

Несколько лет мы откладывали деньги - хотели квартиру попросторнее. Что-то смогли дать родители.

В столице нас встретили в ведущем перинатальном центре. Оказалось, хирургов, проводящих внутриутробные операции, единицы. Помню, как я сразу успокоилась, когда увидела врача - уверенный, немногословный. «Я думаю, все будет хорошо. Вы сомневаетесь?» - спросил он при первой же встрече. Сомневались ли мы? После разговора с ним - нет!

Оказалось, вмешательство будет проходить в два этапа. Сначала малышу поставят баллон, способствующий растяжению легких. А затем, когда он выполнит свою функцию, на 34-й неделе беременности

удалят.

Первая операция прошла хорошо. Я заснула и проснулась, не поняв, что со мной произошло. Еще пару недель за нами наблюдали врачи, но причин для беспокойства не было. Динамика оказалась положительной. Нам разрешили уехать домой, но вскоре мы вернулись уже для извлечения баллона. И снова успех!

На 38-й неделе мне сделали кесарево сечение. До сих пор помню, как мне на грудь положили крепкого парнишку. А я, словно в беспамятстве, выпытывала у врачей: «С ним точно все хорошо?»

Муж, как только увидел сына, заявил: «Будет Алешей! Как Алеша Попович. Богатырь!» Спорить с ним я не стала.

В первые месяцы жизни ребенок был под пристальным наблюдением врачей. После десятков обследований нас успокоили: ребенок здоров. Единственное, что напоминает о перенесенных испытаниях, - небольшой шрам. Но и он теперь лишь повод для историй про Лешкину храбрость.

Сестрички приняли брата с распростертыми объятиями и души в нем не чают. А я нет-нет да и вспоминаю, как врач в областном центре предлагал мне избавиться от ребенка. Аж мурашки по коже бегут! Ведь я могла согласиться из-за неуверенности, бессилия. И сколько женщин соглашаются! Страшно... Как все-таки хорошо, что мы с мужем решили бороться за сына.

Светлана Якушева.



ЛУЧАНО ПАВАРОТТИ: обычный парень, великий артист

Великий тенор не был безупречным в личной жизни, и публика негодовала, когда он ушел от жены. Но мало кто сделал людям столько добра, сколько он.

ЛЮБИМОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Лучано вырос в среде, где опера была естественной и даже необходимой частью жизни. Опера — как футбол, как сладкие булочки на завтрак, как запах кофе из раскрытых дверей кофейни.

Паваротти с детства обожал три вещи: играть в футбол, ловить лягушек и ящериц и петь. Его отец все время приносил домой пластинки лучших теноров: Карузо, Джильи, Мартинелли; Лучано навсегда запомнил, как по вечерам они сидели и слушали их, пока не затирали до полной негодности.

Маленьким он любил выступать на кухонном столе: забирался на него и вопил, что сердце красавицы склонно к измене. Соседи начинали вопить в ответ:

— Да замолчи ты уже наконец!

В школе он пел в церковном хоре, но мечтал стать звездой мирового футбола. Подружка, симпатичная девчонка Адуа Верони, уговорила его брать уроки вокала. Он был влюблен в нее с отрочества, и с 20 лет уговаривал выйти за него замуж.

В 1961 году Лучано дебютировал в «Богеме» Пуччини и занял первое место на конкурсе итальянских во-

калистов. Адуа согласилась стать его женой.

Еще через два года — ему тогда было 29 лет — Паваротти стал солистом «Ла Скала». Его приглашали петь в лучших концертных залах мира. В «Метрополитен-опера» зрители не хотели его отпускать, занавес поднимали 160 раз. Эта история вошла в книгу рекордов Гиннеса.

ПАВАРОТТИ И ЕГО ДРУЗЬЯ

Но гораздо больше, чем лучшие концертные залы, его интересовали стадионы и другие «народные площадки». В его детстве опера была не элитарным искусством, а замечательным и самым доступным развлечением для всех, даже для малограмотных бедняков. И он считал, что так и должно быть. И делал все, чтобы вернуть оперу к ее корням, не брезговал телешоу, работал на стыке оперы и популярной музыки. За это упрощение его часто критиковали, но себе он верил больше, чем критике.

С 70-х годов опера становилась менее популярной, а слава Паваротти росла. Он стал мировой суперзвездой с неизменным белым платком в руке, которым вытирал

пот. Его альбомы продавались, как горячие пирожки. С 1992 по 2003 годы он устраивал в своем родном городе концерты «Паваротти и его друзья», на которых вместе с ним выступали крупнейшие поп и рок-звезды: Стинг, Queen, Элтон Джон, Лайза Миннелли, Энрике Иглесиас, Deep Purple и многие, многие другие. Сборы от концертов перечислялись на благотворительные цели, в том числе в международный фонд «Дети войны».

Конвертировать известность в благотворительность Лучано научился у принцессы Дианы. Для него это было важнейшим делом жизни.

СНАЧАЛА СПАГЕТТИ

В свои лучшие годы Лучано весил 160 килограммов.

«Почему я так много ем? Во-первых, я итальянец. Во-вторых, я родом из Модены — города обжор».

Диетологи зарабатывали на певце огромные деньги, но едва они уходили, Паваротти бежал к холодильнику. Адуа рассказывала про приоритеты своего знаменитого мужа:

«Спагетти, спагетти, потом — любовь».

— На гастролях вокруг Лучано всегда много красивых женщин, вас это не беспокоит? — спросил один журналист.

— Ничего страшного, если он посмотрит на хорошенькое личико. Все равно он выберет пиццу, — усмехнулась Адуа.

Паваротти написал про свою жизнь книгу, в которой отдал жене должное:

Не многие женщины могли бы примириться с жизнью оперного певца, как смогла Адуа.

Она примирялась с тем, что в доме всегда полным-полно каких-то неизвестных ей людей, что Лучано почти не бывает дома, что даже о рождении трех дочерей он узнал по телефону.

Казалось, этому идеальному браку, замешанному на долгой — с детства — любви, неизменно вкусной пицце, ее терпении и его благодарности не угрожает ничего. Но седина украсила голову певца, и проворный итальянский бес тут как тут.

Лучано был 61 год, когда почти все газеты Италии опубликовали его фотографии с 27-летней Nicolette Mantovani. Он, она и Карибское море. Италия негодовала, Адуа плакала.

Nicolette была секретаршей Паваротти. Она не умела готовить пиццу, как Адуа, но она изучала психологию. Когда сборная Италии проиграла на Кубке мира по футболу, все посмеивались над непод-

дельным горем Лучано, и только Николетта искренне (так ему казалось) это горе разделила. Паваротти оставался простым парнем, сыном пекаря. Футбол был для него важен! С этого момента он с каждым днем все сильнее привязывался к Николетте.

ЧУВСТВО КОНЦА И ОДИНОЧЕСТВА

Адуа умела закрывать глаза на интрижки мужа. Она думала: семья стоит того, чтобы ее беречь. Готовила ему спагетти, воспитывала дочерей, управляла финансами, вела дом... Но эти фотографии ее мужа, который плещется в море с секретаршей! Адуа своими руками сорвала с дверей табличку с фамилией Паваротти, оставила только свою: Адуа Верони. Адвокат передал Лучано ее письмо:

«Для любого создания, таков непреложный закон бытия, путь к успеху становится все более размытым. Когда спускаются сумерки, чувство конца и одиночества, особенно часто посещающее людей, имевших успех в жизни, можно подавить другими, глубоко укоренившимися чувствами, выдержавшими испытание временем».

Лучано как будто не получал этого письма. В интервью он не скрывал ликования:

«Я решил начать новую жизнь вместе с Николеттой».

Я уверен, она будет столь же прекрасна, как и все в моем прошлом.

Сплетни и злословие в прессе и враждебное настроение публики — чудовищная нагрузка перед премьерой. Но я выдержал и это испытание».

Беспечная, полная вкусной еды жизнь для Паваротти закончилась. Николетта не умела готовить. И больше того, ей не нравились туч-



С Адуа Верони



С Николеттой Монтовани

ные мужчины. Она на три недели закрыла Лучано дома, где все продукты были диетическими. И никакой колы, и никакого алкоголя — только разбавленный сок.

Что ж, он рассудил, что ему это только на пользу. Ведь впереди у

него долгая жизнь, надо успеть вырастить сына! Но сына у них с Николеттой не было — родилась еще одна дочь, которую Паваротти обожал, как и всех своих детей. Но в новом браке он счастлив не был.

Все вокруг говорили, что Николетту интересовали только деньги Лучано — похоже, так оно и было.

В 2004 году Лучано узнал, что болен раком поджелудочной железы. Что он сделал: отправился в прощальный тур по 40 городам мира и выпустил диск The best.

10 февраля 2006 году великий тенор выступил перед публикой в последний раз, на туринской Олимпиаде. А потом лег на операцию. Все прошло успешно, но вскоре артист заболел пневмонией. 6 сентября 2007 года он умер в своем родном городке. Люди три дня шли непрерывным потоком, чтобы проститься с человеком, который искренне любил жизнь, любил людей и честно служил своему таланту.

Обычный парень, который стал великим артистом.

Великий артист, который старался оставаться обычным парнем.



Три тенора: Лучано Паваротти, Хосе Каррерас и Пласидо Доминго



СТЕРВЫ НАРАСХВАТ!

Почему так часто мужчины выбирают, не милых, хороших, добрых девушек, а настоящих стерв? В чем их притягательность для сильного пола?

Как мужчины представляют себе типичную стерву? Красивая, модная, ухоженная, она выглядит «дорого» и не будет сбавлять себе цену в угоду кавалеру. Такие женщины громко разговаривают, заразительно смеются и любят привлекать к себе внимание. Они умеют манипулировать людьми, зная, когда нужно пустить в дело кнут, а когда - пряник.

Иногда стервы устраивают сцены просто так, из любви к искусству, но чаще они преследуют четкую цель. Стерва определено в курсе, сколько скандалов потребуется, чтобы раскрутить мужчину на дорогой подарок или путевку на море. Рядом с ней избранник находится в постоянном напряжении - кто знает, что она выкинет в следующий раз? Отношения с такой дамочкой нельзя назвать безоблачными, и все же немало мужчин теряют от них голову.

АМЕРИКАНСКИЕ ГОРКИ

Менеджер среднего звена Максим как раз из тех мужчин, которые считают, что каждая женщина должна быть немного стервой, иначе с ней будет скучно: «Жена у меня - огонь! Знаете, как мы познакомились? Однажды в кинотеатре мы с приятелем сели не на свои места. А потом появилась эта фифа с подругой и закатила такой скандал, что даже охранник прибежал посмотреть, кого там бьют. Я сначала возмутился: «Что она о себе возомнила?» Нас из-за нее чуть из зала не выпроводили. Но потом пригляделся - ничего такая, симпатичная.

Купил ей попкорн в знак примирения. И она сразу подобрела, заулыбалась, начала глазки мне строить. Так мы и познакомились. До сих пор живем по тем же правилам: когда я делаю все, как ей хочется, она ластится, словно довольная киска. Чуть слово поперек скажу - тут же превращается в дикую кошку. Сколько раз мы с ней сходились-расходились, ругались - не сосчитать.

Поссорились даже накануне свадьбы, я вообще не был уверен, что она появится в загсе. Иногда кажется, что жить на таком вулкане страстей просто невозможно. Но чаще всего я думаю, что без нее мне было бы скучно. Пробовал я встречаться с девушками попроще - все не то. А с ней сплошные американские горки. Зато весело! Так-то она человек неплохой...»

НА ДВУХ СТУЛЬЯХ

Сергей - крайне привлекательный мужчина и знает себе цену. Он не терзается выбором: тихоня или стервочка. Зачем, если можно иметь все и сразу?

«Только не надо учить меня жизни и пытаться стыдить, - просит он. - Да, у меня есть жена и любовница, и я не собираюсь оправдываться. Просто я считаю, что одна женщина не может удовлетворить все мужские потребности. Скажем, у меня прекрасная супруга - заботливая, верная, неглупая. Она отличная хозяйка и прекрасная мать. Выросла в восточной семье и привыкла к тому, что слово мужчины - закон, поэтому мы вообще никогда

не ссоримся. Дома я могу расслабиться и забыть обо всех проблемах. Я по-настоящему ценю свою жену и не представляю другую на ее месте, но иногда мне не хватает адреналина. Чтобы не просто «Мужчина сказал - женщина сделала!» Хочется, чтобы девушка показала свой характер и заставила вокруг нее побегать».

Любовница у меня как раз такая: ты ей слово, она тебе - десять, ты объясняешь ей, что должен ехать в отпуск с семьей, а она в ответ выбрасывает твои вещи за порог. Потом-то она все равно сделает по-твоему, но тем интереснее процесс укрощения строптивницы. Проблема лишь в том, что любовница всерьез рассчитывает, что я брошу жену ради нее. Не понимает, что на роль супруги никак не годится. Она, конечно, добавляет огня в мою жизнь, но я бы не хотел постоянно жариться на этом костре».

СЛОМАТЬ ПАРАДИГМУ


Андрей, успешный IT-аналитик, уверен, что тяга к стервозным женщинам - признак психологических проблем. Он рассказывает: «Я осознал это, когда прошел курс психотерапии. Раньше я всегда влюблялся в одних и тех же женщин - уверенных в себе, ярких, эмоциональных, властных. Отношения строились по одинаковому сценарию: сначала все шло хорошо, потом начинались скандалы на пустом месте, упреки, бесконечные капризы. Купишь ей путевку в Таиланд, она губы надует: «Мое место на Мальдивах!» Привезешь ее на Мальдивы, она и там находит, к чему придраться: персонал не говорит по-русски, кровати недостаточно большие, кондиционер дует, птицы кричат по ночам. И так во всем! Подобные отношения сильно выматывали».

А о том, чтобы построить с такой барышней семейный союз, я и подумать не мог! Не представляю себе жену, которая вместо создания домашнего очага регулярно треплет нервы».

Психотерапевт помог мне понять: все дело в том, что я подсознательно копировал отношения со своей матерью. Она была настоящим генералом в юбке, и я привык к тому, что жизнь с женщиной именно так и должна строиться: я изо всех сил пытаюсь ей угодить, а она меня критикует. И лишь изредка, если я действительно прыгну выше головы, она может одарить меня похвалой и лаской».

Связь со стервой, конечно, добавляет адреналина, но если вам не хватает острых ощущений, лучше займитесь спортом. И здоровье поправите, и нервы сохраните».

Ваш любимый сканворд

Репу- тация	Трость, символ власти	Мастер, кера- мика	Выя	Участ- ник "Битлз"	Музыка амер. негров	А вы знаете, что... ...рост императора Пе- тра Первого составлял примерно 213 санти- метров ● ...в 1896 году между Великобританией и Занзибаром разрази- лась война, длившаяся ровно 38 минут ● ...самый длинный из зарегистрированных полетов курицы длил- ся 13 секунд ● ...знаменитый сыщик Эркуль Пуаро — тезка знаменитого героя древнегреческих ми- фов Геракла ● ...один из американ- ских самолетов во Вьетнаме поразил сам себя ракетой			
Причи- тания	Банк, изве- щение	Остров, мото- цикл	Комис- сар	Роман Горь- кого	Соче- тание цветов				
Чукот- ское жилище	Нем. компо- зитор	Опера Штрау- са	Старин. пахотн. орудие	Плавуч. плат- форма	Дей- ствие				
			Тату	Незасе- янное поле					
	Аист в Лат. Амер.	"... любви"							
			Рассказ	Эстон. певец					
	Сорт яблони	Запах			Слуга Обло- мова				
				Алена... певица	Так голо- суют				
	Кит	Открыл Колумб			Жен. одежда				
Страна в Европе	 <p style="text-align: center;">Лестница</p>			"Графи- ня из Гонк."	Воин- ское звание				
				Крику- ны в театре	Актёр		Задняя часть самол.	Город в Рязан. обл.	
							Третий, дейте- рий	Франц. футб. клуб	Деньги, Зап. Самoa
			Икона Рублева	Ста- тус-...					
	Покатый спуск	Шахм. фигура			"Тихий" ров				
			Раздел, пара- граф	Медиц. мазь					
	Доход с капи- тала	Сосуд, газиро- вание			Жена раджи				



ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ИЗМЕНЕНИЮ СУДЬБЫ

Свои последние студенческие каникулы Таня решила провести вместе с однокурсниками за городом, в институтском доме отдыха - старинном особняке, где до революции жил состоятельный помещик. Было грустно осознавать, что в следующем году они уже не смогут собраться вместе: у всех будут работа, дела...

В день приезда - 25 января, на Татьянин день, была запланирована грандиозная вечеринка. Для тусовки, готовящейся в честь Татьян, было закуплено невероятное количество бутылок шампанского и даже приглашен ди-джей из модного клуба.

Легко кружась в танце с Денисом - юношей из параллельной группы, - Татьяна любовалась утонченными чертами его лица. Проницательные глаза за стеклами очков в тонкой оправе были спокойными и доброжелательными. Танцуя, они весело болтали. А продолжив разговор с молодым человеком во время фуршета, Таня была очарована его умом и обаянием. «Странно, что раньше я считала его легкомысленным, - думала девушка. - Наверное, потому, что часто видела Дениса в окружении факультетских красавиц, вот и решила, что он - недалекий ловелас...» Через полчаса после своего открытия Таня решила сама пригласить его на танец, а спустя час она пожалела, что раньше не познакомилась с Денисом поближе. К окончанию же

праздника девушка поняла, что влюбилась...

Но после той вечеринки Денис по-прежнему кивал Татьяне, стелкаясь с ней в институтских коридорах, и... не более того. Девушка понимала: чтобы привлечь внимание молодого человека, нужно самой сделать первый шаг. Но не решалась, зная, что в институте за ней закрепились репутация «слишком заумной особы». Однокурсники обижались в ответ на ее слова о том, что Тарковский лучше модных блокбастеров, а поход в Пушкинский музей - интереснее, чем поездка за город с пивом и шашлыками (хотя шашлыки Таня очень любила, да и в кино не прочь была сходить, вот только никто не приглашал...).

НИКАКИХ ШАНСОВ?

О своих переживаниях Таня поведала подруге Соне, которая умудрялась дружить со всеми молодыми людьми на курсе, не будучи влюбленной ни в кого. Когда девушка открыла подруге свой секрет, рассказав о безответной любви к сокурснику, та только рукой махнула:

- Танюш, у тебя никаких шансов. Ему нравятся светловолосые девушки с голубыми глазами. Он сам говорил. А ты ведь шатенка...

- А если я перекрашусь? - быстро сообразила Таня.

- Будто не понимаешь! - фыркнула Соня. - Блондинка - это же не просто светлые волосы. Это легкий характер, веселье с утра до ночи. В

общем, женщина-фейерверк! Ну, и глупой надо быть немножечко. А ты у нас гордость факультета, будущий доктор наук. И таких мужчин, как Денис, это, как правило, отпугивает.

Таня горько вздохнула. Осталось одно: постараться забыть о молодом человеке. Девушка очень надеялась, что чувство остынет, когда они окончат институт и она не будет видеть Дениса.

...После получения диплома Татьяна поступила в аспирантуру. Но, перестав видеться с Денисом, она не забыла о нем. Девушка в сотый раз вспоминала, как ходила в поход с компанией однокурсников, где был и Денис, как перед сдачей экзамена он попросил у нее тетрадь с конспектами...

Через полгода после окончания института Таня записалась на языковые курсы: она давно хотела подтянуть свой английский, но раньше учеба отнимала все свободное время. Теперь же девушка решила наконец осуществить свои планы.

УРОКИ АНГЛИЙСКОГО

На первом же занятии Таню ждал сюрприз. Войдя в обычный класс старой школы, где располагались курсы, она увидела... Дениса! Молодой человек сидел за партой и задумчиво смотрел на доску. Таня быстро развернулась и выскочила в коридор. «Что делать? Вернуться в класс? Но наверняка, даже если он вспомнит меня, шансов на продолжение знакомства нет, - думала девушка, стоя на лестнице и нервно теребя шарф. - Вид у меня сегодня еще тот: даже ресницы не окрашены. И, как нарочно, джинсы старые надела...»

Так ничего и не решив, Татьяна поехала домой. Ночью, ворочаясь с боку на бок, девушка вспомнила давний разговор с Соней - тот самый, в котором подруга поведала, что Денису нравятся белокурой дамы. Ее охватил веселый азарт. Нет, еще не все потеряно! Она покажет ему, что такое блондинка - женщина его мечты!

Утром Таня отправилась в парикмахерскую. Мастер осветлил ее роскошные каштановые волосы, и теперь длинные белые локоны мягкими волнами ниспадали ей на плечи. А в салоне оптики девушка купила синие линзы, способные даже самые темные глаза превратить в васильковые очи. Последним шагом к полной смене облика стала покупка пары романтических шелковых блузок.

...На следующее занятие девушка явилась во всеоружии. Теперь, пожалуй, даже Соня не узнала бы в роскошной платиновой блондинке в элегантном костюме свою подругу. Весь урок, вместо того

чтобы осваивать тонкости согласования времен и запоминать неправильные глаголы, Денис заинтересованно оглядывался на Татьяну. А после окончания занятия подошел с вопросом:

- Вы сегодня первый раз? Я не видел вас на прошлом занятии...

Дальше последовало предложение подвезти ее до дома. Поначалу Таня волновалась: неужели теперь сбудется ее мечта? А все-то надо было перекрасить волосы! В уютном салоне машины звучала тихая музыка, льющаяся из магнитолы, пахло дорогим мужским одеколоном, и девушка постепенно успокоилась. Непринужденно разговоривая и смеясь шуткам друг друга, они доехали до ее дома.

Прощаясь с Таней, Денис заинтересовался:

- Танюш, а ты не замужем? - и постарался обратить свой вопрос в шутку: - Не люблю, знаешь, объяснений с обманутыми мужьями...

- Пока нет, - ответила Татьяна. И вспомнив, что она теперь блондинка, кокетливо добавила: - Но если поступят предложения, я подумаю!

Закрывая за собой дверь подъезда, Таня обернулась: Денис стоял у машины и смотрел ей вслед. Выражение его лица было по-мальчишески восторженным.

Так начался их роман: теперь молодые люди виделись почти ежедневно. Судя по всему, Денис не узнал в голубоглазой блондинке свою бывшую сокурсницу. Таня была в восторге: ей наконец-то удалось завоевать Дениса!

БЛОНДИНКА ПОНЕВОЛЕ

Вживаясь в образ легкомысленной хохотушки, во время встреч с Денисом Таня говорила не умолкая: рассказывала анекдоты, задавала нелепые вопросы. Она даже перевелась в другую группу на курсах английского, сказав Денису, что оставила учебу. «Не хочу смущать тебя своими успехами в изучении языков!» - лукаво улыбаясь, произнесла она.

Теперь, когда Денис рассказывал Татьяне о своих проблемах на работе, девушка обрывала его звонким хохотом и советом представить начальника пускающим мыльные пузыри - тогда все проблемы в отношениях с шефом покажутся смешными. В ответ на вопрос, свободна ли она в субботу вечером, Таня бодро отвечала:

- Я всегда свободна! - и уезжала на выходные к Соне на дачу.

Она опаздывала на свидания, являясь к месту встречи на полчаса позже условленного времени.

- Ой, Дениска, извини меня, я опять забыла, где мы назначили

свидание! А пока вспоминала, столько времени прошло, - оправдывалась она.

Вечером девушка набирала номер Дениса и. прощепетав:

- Милый, я хочу сказать тебе что-то важное! - тут же прерывала сама себя: - Ой, подожди, тут интервью по телеку с этим симпатягой актером, который играл в сериале - ну помнишь, я тебе рассказывала! Он такой лапочка!

«СТАНЬ САМОЙ СОБОЙ!»

Иногда Тане казалось, что она напрасно затеяла эту авантюру, а в желании казаться легкомысленной и недалекой она порой «перегибает палку». Но не отступать же! И девушка продолжала играть роль... Так, например, в ответ на приглашение Дениса сходить на балет она возмущенно замахала руками:

- Вот еще! Ты на ножки балерин будешь пялиться, а я - умирать со скуки!

Денис сначала терпел ее выходки, но когда в разговоре с его другом - микробиологом по специальности - девушка заявила, что детей нельзя отдавать в детский сад, чтобы они там «плохих генов не набрались», молодой человек посетовал:



- И почему ты так уверенно говоришь о том, чего не знаешь?

А когда, придя однажды к ней в гости, Денис не отряхнул снег с ботинок перед порогом, Таня устроила ему настоящий скандал, возмущенно крича:

- Ты разве не знаешь, что осадки радиоактивны? Хочешь, чтобы я теперь облучалась?

После этих слов Денис не выдержал.

- Тань, ты мне очень нравишься, но мы должны расстаться. Я устал от твоих глупостей. Ты ведешь себя как неандерталка! - выговаривал ей молодой человек. - Ты хоть училась где-нибудь после школы?

Девушка немного помолчала и: тихо ответила:

- В том же институте, где учился и ты...

- Что?! - искренне изумился ее возлюбленный.

- Помнишь отличницу Агафонову Татьяну? Так вот это я! Кстати, без моего выступления на факультете не проходила ни одна научная конференция.

- Не может быть... - пробормотал Денис. - А я думал - почему не могу отделаться от мысли, что где-то тебя встречал...

Таня достала из ящика стола фотоальбом и протянула ему снимок, на котором они в компании однокурсников стояли на ступеньках института в день вручения дипломов.

- Смотри: вот это ты, вот я, а вот наша общая знакомая Соня Прохорова. - Таня водила пальцем по фотографии. - А это - староста вашей группы Наташа. Ну, теперь наконец узнал?

- Да, но... ты перекрасилась, - отметил Денис, кинув взгляд на фото.

- Перекрасилась, да! Потому что, пока я была шатенкой, ты на меня даже не смотрел!

- Но если мне действительно всегда нравились блондинки... - начал Денис, но Таня не дала ему договорить:

- Я хотела, чтобы ты понял: нельзя судить о людях только по внешности. У каждого - свой характер, ум и душа. А сейчас извини, я устала. - С этими словами Таня встала, давая Денису понять, что разговор окончен.

Этой ночью девушка почти не спала. Ее мучили сомнения: может, не стоило быть такой резкой? Ведь теперь они наверняка расстанутся... С этими мыслями Таня заснула. А утром ее разбудил сигнал мобильного телефона: пришло sms-сообщение. «Люблю с любым цветом волос! Только стань самой собой!» - прочитала девушка на дисплее...



КАК ВОСПИТАТЬ ДОЧКУ УСПЕШНОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

Времена меняются, меняются и взгляды на воспитание детей. Если раньше главной целью воспитания девочки было вырастить хорошую жену и мать, то сегодня все чаще говорят: «Главное - научить быть счастливой».

Хорошая семья, работа, умение радоваться жизни и стойко переносить трудности, добиваться целей, легко общаться с другими людьми, ценить прекрасное и уметь любить. Что это: счастливая судьба или особое воспитание?

«ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО!»

Несколько десятилетий назад девочек ориентировали на скромное поведение, терпение, умение уступать. Главной целью ставили удачно выйти замуж, стать хранительницей очага, заботливой хозяйкой и матерью. Надо сказать, и сейчас некоторые родители ориентируют дочерей именно на этот жизненный сценарий. Что ж, прекрасные идеалы, но не стоит забывать о том, сколько женщин, не построивших крепкой семьи, - не сложилось! - считают себя впоследствии виноватыми в этом. Незамужняя в их сознании - женщина «с дефектом», несчастливая, «никому не нужная», «обделенная». Или другой вариант: женщина живет с мужем, который не ценит ее и не уважает. Ей приходится тащить на себе всю семью, потому что она - «хранительница очага». Ее так воспитали, ей дали эти установки.

Не программируйте ребенка на подобные сценарии. Девочка имеет право вести себя так, как она хочет, точнее - каков ее темперамент и особенности характера. Позвольте ей быть такой, какова ее природа.

«У ТЕБЯ ЕСТЬ СВОЕ МНЕНИЕ!»

Откуда возьмется свое мнение, если девочка «должна слушаться родителей и не спорить»? Все правильно, слушаться должна, но и пробовать отстаивать свои права и желания тоже. И ваша задача - научить ее делать это правильно. Не криком, капризами и обидами, а приводя разумные аргументы. Чаще позволяйте дочке поступать так, как она хочет, но в рамках дозволенного. Умение выбирать - важный навык. Он пригодится на протяжении всей жизни, ведь делать выбор девочке придется не раз: с кем дружить, за кого выходить замуж...

«КРАСАВИЦА ТЫ НАША!»

Сегодня у своей внешности девочки задумываются уже в детском саду. «Мама, я красивая?» - «Ничего, доченька, зато умная». Этот анекдот, к сожалению, родом из реальной жизни. Так мамы на полном серьезе отвечали своим дочерям, если те не вписывались в об-



щепринятые каноны красоты. Нетактичное, непедагогичное и глупое заявление может стать настоящей психологической травмой у ребенка на всю жизнь.

Как должны вести себя родители? Как можно чаще подчеркивать, что их дочка - красавица во всем. Отмечать ее улыбку, чувство юмора, добрый взгляд, сообразительность или хорошее воображение.

Рано или поздно девочка начнет сравнивать себя с моделями глянцевого журнала. Не дожидаясь этого, объясните, что это изображение - лишь половина правды. В реальной жизни ни у кого не бывает такой гладкой кожи, идеальной фигуры и внешности.

В подростковом периоде дочка все равно найдет в себе изъяны и будет переживать по этому поводу. И вот именно в этот момент важна будет ваша поддержка.

Учите дочь принимать свою непохожесть на других, не пытаться стать похожей на кого-то, а ценить именно себя. Если девочка хочет как-то измениться - помогите ей сделать это, но без фанатизма. Например, не обязательно сидеть на жестких диетах, чтобы исправить фигуру, - достаточно правильного питания, небольших ограничений и занятий спортом.

И тем более не позволяйте «наступать на большую мозоль» ребенка другим людям. «Какая девочка высокая! И куда же растет-то?» Подобные разговоры пресекайте сразу: «Прекрасный рост (фигура, волосы...)! Она красавица у нас!» Комплексы по поводу внешности оставляют в душе женщины глубокие шрамы. Зачем вашему ребенку такой багаж во взрослой жизни?

«ТЫ - ЛИЧНОСТЬ!»

Это, пожалуй, самое главное утверждение, которое должно звучать из уст родителей по отношению к дочери. Если она будет воспринимать себя как личность, то сможет добиться успеха в жизни, научиться любить и уважать себя и окружающих. Быть личностью не значит быть центром вселенной. Это значит быть человеком, умеющим сострадать, быть великодушным, понимающим и уважающим свои и чужие чувства. Личность не потерпит недостойного отношения к себе и не позволит себе относиться неуважительно к другим.

И последнее: каждому человеку необходимо знать, что его любят. Говорите это своей дочери ежедневно - на сон грядущий, перед уходом в школу или просто так, проходя мимо, чмокнув в щечку или слегка приобняв. «Мы тебя любим, дорогая!» Это признание никогда не будет лишним.

«Вы зубы, случайно, не находили?»

Никто мне никогда не дает 75 лет, а все потому, что выгляжу я по-прежнему отменно! Одна беда - с зубами проблема. Приходится носить вставную челюсть. Но кто не знает об этом, ничего даже не заметит. Уж больно хороший у меня стоматолог! Недавно ехала от него в такси. С собой в сумочке везла новенькую челюсть - только получила, еще даже примерить толком не успела. Не помню уже, что доставала из сумочки, но, видимо, свои новые зубы тоже нечаянно выложила. Приезжаю домой, а среди вещей их нет! Пришлось, сгорая от стыда, звонить диспетчеру в службу такси и задавать глупый вопрос: «Ваши сотрудники случайно не находили у себя на заднем сиденье мои... зубы?» Реакция была понятной: девушки думали, что я шучу, и хохотали. Только одна оказалась понимающей: в тот же вечер я забрала пропажу.

Н. Крамарова.

Бумеранг добра

Выглядываю я как-то в окно, а около моей машины трется какой-то непонятный мужчина. Осматривает ее со всех сторон... Уже хотела бежать разоблачать грабителя, как вижу - он что-то пишет на бумажке и кладет ее под дворник. Решила я все же спуститься, узнать, в чем дело. Мужчина уже ушел, а записочка гласила: «Уважаемый водитель, будьте внимательны: у вас спущено переднее правое колесо! Ваш сосед». Смотрю - и действительно, надо подкачать. Мысленно поблагодарила незнакомого мне соседа, а сама себе пообещала помочь кому-нибудь в ответ. Бумеранг добра запущен!

Лариса Марушева.

Настоящий друг

Был ураган и ливень, я возвращалась домой с дачи на автомобиле. Видимость была плохая, но вдруг в свете фар я заметила своего любимого лабрадора Гордона, который сидел посередине дороги. Это было очень странно. Гордон умер год назад, прожив с нами десять счастливых лет. Я резко затормозила, выбежала из машины, но собаки не увидела. Зато заметила свалившееся на дорогу огромное дерево, в которое чуть не врезалась. Не знаю, что это было за наваждение, но вот так мой хвостатый друг спас меня даже после своей смерти.

Галина.



Когда тайное становится явным

Эта история началась с того, что как-то раз приближался очередной день рождения супруги. Я, как всегда, не знал, что ей подарить. И тут вдруг вижу: она отошла в магазин, а свой ноутбук оставила не выключенным. Ловкость рук - и вот уже в истории поисковых запросов я вижу, что она уже который день присматривает себе колечко. Пожалуйста - на день рождения я дарю ей именно то, что она хотела. Жена, конечно, была очень удивлена моим

выбором, но ни о чем не догадалась. А я с тех пор периодически заглядываю в ее ноутбук, чтобы узнать, чем она интересуется.

Думаете, я это делаю только для того, чтобы порадовать любимую? Нет, моя собственная выгода в этом тоже присутствует! Сделаешь супруге что-нибудь приятное - и пожалуйста, тебя ждут вкусный ужин, теплота, предложение позвать в гости моих друзей и множество других бонусов!

Михаил Астафьев.

Поддержка - это так важно!

Сколько себя помню, у меня всегда были прыщи. И если сейчас я, взрослая женщина, обхожусь без насмешек, то раньше одноклассники мне буквально прохода не давали. Пришлось даже поменять две школы. Помню, придя в очередной новый класс, будучи уже девушкой, я решила с ходу заявить о своем недостатке. Чуть ли не в первый же день рассказала, что проблема с кожей - не что иное, как заболевание, бороться с которым я не могу. Каково же было мое удивление, когда вместо насмешек я встретила понимание! Сразу несколько человек подошли ко мне, обняли, остальные заверили, что ничего страшного в этом нет, и что они и



не думали меня дразнить. До сих пор благодарна своим одноклассникам, которые меня поддержали!

Елена С.

Бабушкина чашка

Помню, у бабушки был сервант, а в нем, на центральной полке, стоял сказочной красоты сервиз. Чашки тонкие, с крупными красными цветами на белом фоне. Открывать сервант нам, детям, было запрещено. Меня всегда удивляло: зачем пить чай из некрасивых кружек, часто с отколотым краешком, когда такая красота без дела пылится. И вот однажды, когда бабушка ушла по делам, я достала из серванта

чашку с цветами, налила себе варенья в вазочку и устроила настоящую чайную церемонию. А когда послышался звук ключа в замке, я так спешила вымыть и незаметно вернуть на место чашку, что нечаянно ее разбила. Конечно, от бабушки мне сильно влетело. Но зато я на всю жизнь помню тот особенный вкус чая - из красивой фарфоровой чашки.

Жанна Быкова.

Проверь себя



НАСКОЛЬКО ВЫ УДАЧЛИВЫ?

Одни целый час могут ждать на остановке нужный автобус, другие тут же его перехватывают. Как это объяснить?

Большинство людей считают себя не слишком удачливыми. Возможно, и вы в их числе. Однако делать выводы рано. Для начала пройдите тест - его результаты покажут, можно ли назвать вас везунчиком.

1. Какое высказывание подходит вам больше всего?

А. Сейчас у меня действительно все хорошо, но я и представить не могла, что так будет!

Б. Я родилась под несчастливой звездой и хожу под ней до сих пор.

В. С детства знала, что у меня в жизни все сложится прекрасно!

2. День не задался с самого утра, неприятности буквально преследуют вас. Какие мысли будут крутиться у вас в голове?

А. Надо просто пережить этот день и забыть про него.

Б. Ничего нового - у меня каждый день такой, я уже привыкла.

В. Ну что ж, бывает, но завтра, я уверена, все будет гораздо лучше!

3. Любите ли вы рисковать?

А. Люблю, но рискую нечасто.

Б. Предпочитаю не рисковать - ничего хорошего из этого не выходит...

В. А как же! И, как правило, риск оказывается оправданным!

4. Часто ли в университете на экзамене вы вытаскивали билет, который знали лучше всего?

А. Бывало, когда очень сильно

этого хотела.

Б. Ни разу не случилось! Наоборот, мне доставались все самые трудные вопросы.

В. Я всегда учила только один билет и знала, что вытаску именно его.

5. Представьте, что вас взяли на хорошую высокооплачиваемую работу. Что вы подумаете?

А. Вот уж повезло! Нечасто со мной такое случается...

Б. Я просто не поверю этому и, скорее всего, в итоге уволюсь. Уж слишком это хорошо, чтобы быть правдой.

В. По-другому и быть не могло! Мне всегда везет!

6. Вы чаще находите или теряете вещи?

А. Примерно поровну, даже не обращаю внимания на это.

Б. Я настоящая «растеряша» - у меня постоянно пропадают ключи, документы, деньги.

В. Нахожу, причем часто деньги - крупными купюрами.

7. Вы начали новое дело, но у вас на пути постоянно возникают трудности. Как поступите?

А. Подожду немного, может, дальше будет лучше...

Б. Прикрою лавочку. Ну если не везет, что с этим поделаешь?

В. Ни за что не брошу начатое! Однажды оно обязательно обернется для меня выгодой.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

БОЛЬШИНСТВО А

Вы могли бы быть удачливым человеком, если бы не ваши сомнения в собственных силах. Интуиция у вас работает на полную катушку, и вы подсознательно чувствуете, когда риск будет оправдан. Но все время боитесь, что собственные ощущения могут вас обмануть. Вот и остаетесь зачастую в стороне от тех благ, которые могли бы получать. Время от времени с вами происходят события, которые иначе как везением и не назовешь. Однако вы быстро отрешиваетесь от статуса «везунчика». Вот вам совет: больше верьте в себя. Начните с малого: придите на остановку и «закажите» себе нужный автобус. Вот увидите, у вас все получится!

БОЛЬШИНСТВО Б

К сожалению, удача чаще всего обходит вас стороной. В силу своего характера и, возможно, воспитания, вы привыкли все хорошее, что происходит с вами, считать случайностью. Вы сами не верите, что можете быть удачливым человеком, - поэтому им и не становитесь! Порой эта ситуация доходит до крайности: даже выиграв в лотерею, вы можете не явиться на церемонию вручения приза просто потому, что не поверите в то, что с вами могло произойти подобное. Если вы не поменяете отношение к себе самой, вряд ли в вашей жизни что-то изменится - удача так и будет проходить мимо вас. На первых порах помогут тематические книги по привлечению удачи в свою жизнь.

БОЛЬШИНСТВО В

Вас можно назвать невероятно удачливым человеком. Возможно, вы родились под счастливой звездой или просто настолько верите в собственные силы, что любые трудности расступаются перед вами. Такие люди, как вы, обычно удачливы в азартных играх, в любовных делах, на работе. Вы даже можете не быть первоклассным специалистом, но начальник всегда будет вас выделять и выдавать щедрые премии. Такие везунчики часто находят себе идеальное во всех отношениях спутника жизни, а завистливые подружки в это время говорят: «Ей просто повезло!» Чаще благодарите Удачу, которая к вам благосклонна.

Если вы уже полгода работаете по десять часов в день и едва живая приходите домой, то ничего хорошего в этом нет. Зато кратковременный стресс (накричал начальник, попался особо сложный клиент, вам нужно выступить перед большой аудиторией, вы получили новое сложное задание, а дедлайн по нему был, что называется, вчера, и т.д.) может стать для вас настоящим двигателем карьеры.

СТРЕСС УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Вы удивитесь, но стандартной реакцией организма на кратковременные стрессы будет повышение иммунитета! Это легко объяснить с точки зрения эволюции. Как выглядела типичная стрессовая ситуация раньше? Идет наш давний преемник по лесу, а ему навстречу саблезубый тигр. Дальше возможны три варианта развития событий: либо ты убьешь тигра, либо тигр убьет тебя, либо ты успеешь убежать. В любом случае без ранений, царапин и ушибов не обойтись. Поэтому наш умный организм выработал следующую реакцию: стресс - высок риск ранений - нужно мобилизовать иммунную систему, чтобы ранения не стали смертельными. Драться с тиграми мы уже давно перестали, а защитная реакция осталась.

СТРЕСС ПОВЫШАЕТ АКТИВНОСТЬ МОЗГА

Опыты над мышами доказали, что краткосрочные стрессы улучшают концентрацию внимания и мыслительные способности. На нейрофизиологическом уровне это выглядит примерно так: в ответ на неблагоприятную стрессовую ситуацию в мозгу образуются новые нейроны, и эти дополнительные «помощники» позволяют нам лучше справляться с задачами, требующими серьезных умственных усилий. Помимо этого, гормон стресса адреналин улучшает концент-



Стрессоустойчивость приходит с опытом успешного преодоления стрессовых ситуаций



В РЕЖИМЕ СТРЕССА

Мы привыкли считать стресс врагом 1 всех современных женщин. И действительно - если вы тащите на себе работу, семью, ипотеку и домашнее хозяйство, то от него никуда не деться. А теперь хорошие новости: стресс может быть полезен!

рацию внимания. В результате вы становитесь более сообразительными, не отвлекаетесь, сосредотачиваетесь на работе - и ваша производительность растет невиданными темпами.

СТРЕСС ВЫНУЖДАЕТ ДОБИВАТЬСЯ БОЛЬШЕГО

Давно известно: если мы самостоятельно ставим перед собой задачи, то формулируем такие цели, которые можем достичь без сверхусилий. Мы примерно знаем (или думаем, что знаем) границы своих возможностей, стараемся их не переступать и дальше спокойно работаем в удобном для нас режиме. Скажем, вы продавец и привыкли делать продажи на N лари в месяц. Вы считаете это своим потолком и не пытаетесь прыгнуть выше головы. Но тут начальник издает новую директиву: если в следующем месяце вы не сделаете N + N продаж, то останетесь без премии. Стресс? Еще какой! Но именно он и заставит вас взять более высокую планку.

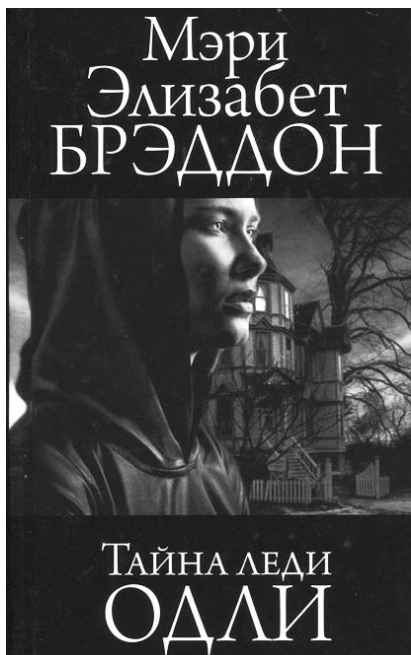
Главное - правильно себя построить. Вместо того чтобы впасть в черную тоску и погрузиться в мысли о том, как вы теперь без премии дотянете до конца месяца, задайте себе вопрос: «Как я могу совершить это сверхусилие?» Именно такие мысли и заставят вас прочитать новую бизнес-книгу, присмотреться к работе более успешных коллег, проанализировать собственные ошибки в работе.

СТРЕСС ДЕЛАЕТ СИЛЬНЕЕ

Самое время вспомнить об из-

битом выражении «Что нас не убивает, то делает нас сильнее». Вы обращали внимание, что стрессоустойчивость входит в число обязательных требований к кандидату в описании многих вакансий: от секретаря до генерального директора? И это не то качество, которому можно научиться по книжкам и рассказам очевидцев. Стрессоустойчивость приходит с опытом успешного преодоления стрессовых ситуаций. Вот, например, попался вам проблемный клиент - вредный и нудный, которого хлебом не корми, дай поскандалить. Вы, сжав зубы и собрав в кулак силу воли, стараетесь продемонстрировать спокойствие, невозмутимость и вежливо отвечаете на все сорок тысяч вопросов, придинок и замечаний. После того как клиент ушел, вы трясущимися руками наливаете себе чашку чая. Самое время сделать глубокий вдох-выдох и похвалить себя. Вы с честью вышли из непростой ситуации, и в следующий раз вам будет гораздо проще справиться с подобными сложными посетителями. Вы уже знаете, что нужно сказать, как ответить, когда улыбнуться, чтобы обезоружить собеседника.

Стоит еще раз отметить, что все плюсы стресса относятся только к краткосрочным ситуациям. Если таких вредных клиентов вам придется обслуживать в день по пятьдесят человек, а шеф каждый месяц ставит перед вами нереальные задачи, лишь бы не платить премию, то стоит задуматься, что вам важнее: работа или собственные нервы.



(Продолжение. Начало в 21-32).

Но ни одно из этих предположений не объясняло телеграфного послания, а именно оно вызывало у Роберта смутную тревогу. Почтальон не принес письма от Джорджа Толбойса, и человек, стучавший в дверь, так и не вернулся, поэтому Роберт Одли снова покинул Фигтри Корт в поисках своего друга. На этот раз он велел кэбмену ехать на станцию Юстон, и через двадцать минут он уже был на платформе, выясняя расписание поездов.

Ливерпульский экспресс отбыл полчаса назад, и ему пришлось ждать больше часа пассажирский поезд.

Роберт Одли нервничал из-за этой задержки. Полудюжина кораблей могли уплыть в Австралию, пока он слонялся по платформе, наткаясь на чемоданы и носильщиков и кляня свое невезение.

Он купил «Таймс» и помимо воли стал искать глазами вторую колонку, с болезненным интересом изучая объявления о пропавших людях – сыновьях, братьях и мужьях, которые ушли из дома и больше не вернулись.

Его внимание привлекло объявление о молодом человеке, чье тело было выброшено на берег недалеко от Ламбета.

Что, если и Джорджа постигла такая участь? Но нет, телеграфное послание делало его тестя причастным к исчезновению Джорджа, и любое расследование должно начинаться с этого.

Только в восемь часов вечера Роберт добрался до Ливерпуля; он успел узнать, какие суда отплыли в колонии за последние два дня.

Лишь один корабль с эмигрантами отплыл в четыре часа дня – «Виктория Региа», приписанный к Мельбурну.

Результаты его расспросов были таковы – если он хотел узнать, кто был на «Виктории Региа», ему нужно было подождать до утра, чтобы получить информацию о судне.

Тайна леди ОДЛИ

В девять утра на следующий день Роберт уже был в конторе.

Служащий, к которому он обратился, ответил ему со всей учтивостью. Молодой человек достал нужную книгу и, пробежав острием ручки по списку пассажиров, которые отплыли на «Виктории Региа», сказал Роберту, что среди них не было человека по имени Толбойс. Роберт продолжал расспрашивать. Не появился ли кто-нибудь из пассажиров незадолго до отплытия?

Один из служащих поднял голову, услышав вопрос Роберта. Да, сказал он, он помнит молодого человека, который пришел в контору и заплатил за проезд в половине четвертого. Его имя было последним в списке – Томас Браун.

Роберт Одли пожал плечами. Зачем нужно было Джорджу скрывать свое имя? Он спросил, не помнит ли служащий, как выглядел этот мистер Томас Браун.

Нет, контора переполнена в это время, много людей входит и выходит, и он не обратил особенного внимания на этого последнего пассажира.

Роберт поблагодарил клерков за их любезность и попрощался с ними. Когда он выходил из конторы, один из молодых людей окликнул его.

– О, кстати, сэр, – сказал он. – Я вспомнил кое что об этом Томасе Брауне – его рука была на перевязи.

Роберту Одли ничего больше не оставалось, как вернуться в город. В шесть вечера он снова вошел в свою квартиру, смертельно уставший от бесплодных поисков.

Миссис Мэлони принесла ему обед и пинту вина из таверны на Стрэнде. Вечер был сырой и холодный, и прачка разожгла огонь в камине гостиной.

Съев половину бараньей отбивной и даже не попробовав вина, Роберт закурил сигару и усталвился на яркое пламя в камине.

– Джордж Толбойс не отплыл в Австралию, – произнес он после долгого и мучительного размышления – Если он жив, то все еще находится в Англии, если он мертв, его тело спрятано где-то в Англии.

Он оставался в задумчивости очень долго – тревожные и невеселые мысли оставили тень на его мрачном лице, которую не могли рассеять ни яркий свет глаз, ни веселое пламя огня.

Поздно вечером он встал, отодвинул стол, придвинул ближе к огню свою конторку, вынул лист бумаги и обмакнул перо в чернила.

После этого он помедлил, потер лоб рукой и снова впал в задумчивость.

– Я составлю запись всего, что про-

изошло, начиная с нашей поездки в Эссекс и до сегодняшнего вечера.

Он набросал этот перечень короткими четкими предложениями, нумеруя каждое из них.

Озаглавил его он следующим образом:

«Перечень фактов, связанных с исчезновением Джорджа Толбойса, включая также те из них, что не имеют явной связи с этим обстоятельством».

Несмотря на свое взволнованное состояние, Роберт был довольно горд официальной представительностью заголовка. Он сидел некоторое время, разглядывая его с любовью и покусывая перо от ручки.

– Честное слово, – заявил он. – Я начинаю думать, что мне следовало бы заняться своей профессией, чем слоняться без дела всю жизнь, как я это делал.

Роберт выкурил полсигары, прежде чем направил свои мысли в нужное русло, и затем начал писать:

«1. Я пишу Алисии, предлагая приехать Джорджа в Корт.

2. Алисия пишет, что ничего не выйдет, поскольку леди Одли возражает.

3. Мы приезжаем в Эссекс, несмотря на возражения. Я вижу госпожу. Госпожа отказывается от знакомства с Джорджем в тот вечер, по причине усталости.

4. Сэр Майкл приглашает Джорджа и меня к обеду на следующий вечер.

5. Госпожа получает телеграфное послание на следующее утро, которое призывает ее в Лондон.

6. Алисия показывает мне письмо от госпожи, в котором та просит, чтобы ей сообщили, когда я и мой друг, мистер Толбойс, намерены покинуть Эссекс. В письме есть постскрипtum, еще раз повторяющий вышеизложенную просьбу.

7. Мы навещаем Корт и просим показать дом. Комнаты госпожи заперты.

8. Мы попадаем в вышеуказанные апартаменты посредством потайного хода, о существовании которого госпоже неизвестно. В одной из комнат находим ее портрет.

9. Джордж испугался грозы. Весь оставшийся вечер его поведение чрезвычайно странно.

10. Джордж приходит в себя на следующее утро. Я предлагаю немедленно покинуть Одли Корт, он предпочитает остаться до вечера.

11. Мы идем удить рыбу. Джордж покидает меня, чтобы сходить в Корт.

12. Последняя информация, какую я имею о нем в Эссексе, получена в Корте, где слуга говорит, что, по его мне-

нию, мистер Толбойс сказал, что пойдет поищет госпожу в окрестностях.

13. Я получаю информацию о нем на станции, которая, возможно верна, а возможно, и нет.

14. Я еще раз получаю известия о нем в Саутгемптоне, где, согласно словам его тещи, он находился около часа предыдущей ночью.

15. Телеграфное послание».

Когда Роберт Одли закончил этот короткий перечень, который он составлял чрезвычайно осмотнительно, с частыми остановками для размышлений, исправлений и добавлений, он долгое время сидел, рассматривая исписанную страницу.

Наконец, он еще раз перечитал ее, останавливаясь у некоторых пунктов и помечая их крестиком, затем свернул этот лист и положил его в свое бюро, в отделение, где уже было письмо от Алисии, – в тот самый ящик с пометкой «Важно».

После этого он вернулся в свое кресло у камина, отодвинул в сторону книгу и закурил сигару.

«Сплошные потемки от начала и до конца, – размышлял он. – Ключ к этой загадке нужно искать или в Саутгемптоне или в Эссексе. Будь что будет, я принял решение. Сначала я еду в Одли Корт, поискать Джорджа Толбойса поблизости».

ГЛАВА 14. ЖЕНИХ ФЕБЫ

«Мистер Джордж Толбойс. – Любой, кто видел этого джентльмена после 7-го числа сего месяца или имеет о нем какие-либо сведения, будет щедро вознагражден, связавшись с А. З., Ченсери Лейн, 14».

Сэр Майкл прочитал это объявление во второй колонке «Таймс», сидя за завтраком с госпожой и Алисией, спустя два три дня после возвращения Роберта в город.

– По видимому, о друге Роберта до сих пор нет никаких известий, – заметил он, прочитав объявление жене и дочери.

– Что до этого, – ответила госпожа, – меня только удивляет, какой глупец дает о нем объявление. Молодой человек был явно бесполойного нрава, ему не сиделось долго на одном месте.

Хотя объявление появлялось три раза подряд, общество в Корте мало интересовало исчезновение мистера Толбойса, после этого единственного случая его имя больше не упоминалось ни сэром Майклом, ни госпожой, ни Алисией.

Отношения Алисии Одли и ее хорошей мачехи не улучшились после того вечера, когда молодой адвокат обедал в Корте.

– Она тщеславная, легкомысленная, бессердечная маленькая кокетка, – говорила Алисия своему ньюфаундленду, Цезарю, который был единственным уверенным секретом юной леди. – Она опытная, законченная кокетка, Цезарь; ей недостаточно окрутить половину мужского населения в Эссексе своими кудряшками и глупым хихиканием, она во что бы то ни стало должна

заставить этого глупого кузена стоять перед ней на задних лапках. У меня просто не хватает терпения с ней.

В подтверждение последнего заявления мисс Алисия относилась к своей мачехе с такой явной дерзостью, что сэр Майкл счел себя обязанным сделать замечание своей единственной дочери.

– Бедняжка очень чувствительна, Алисия, – увещевал баронет, – она чрезвычайно болезненно воспринимает твоё отношение.

– Янисколько не верю этому, папа, – уверенно ответила Алисия. – Ты думаешь, что она чувствительна, потому что у нее мягкие маленькие белые ручки, большие голубые глаза с длинными ресницами и всевозможное притворство, которое вы, глупые мужчины, называете очаровательным. Чувствительна! Да я видела, как она этими самыми хрупкими белыми пальчиками делает жестокие вещи и смеется, видя причиненную ею боль. Мне очень жаль, папа, – добавила она, увидев огорченное выражение на лице отца. – Хотя она встала между нами и украла у бедной Алисии любовь твоего щедрого сердца, я хотела бы полюбить ее для твоего блага, но я не могу, не могу, не может и Цезарь. Она подошла к нему однажды с хищной улыбкой на лице и погладила его большую голову своей мягкой ручкой, но если бы я не держала его за ошейник, он бы вцепился ей в горло и перегрыз его. Она может очаровать всех мужчин в Эссексе, но она никогда не подружится с моей собакой.

– Твою собаку следовало бы пристрелить, – сердито ответил сэр Майкл, – если Люси подвергнется опасности из-за ее злобного нрава.

Ньюфаундленд медленно повернул голову в сторону говорящего, как будто он понял каждое слово. В этот момент в комнату зашла леди Одли и животное съезжилось около своей хозяйки с приглушенным рычанием. В поведении собаки чувствовался скорее ужас, чем ненависть, каким бы невероятным не мог показаться страх Цезаря перед этим хрупким созданием, как Люси Одли.

Несмотря на все свое дружелюбие, госпожа не могла не заметить, что Алисия не любит ее. Они никогда не упоминали об этом, лишь однажды, пожав своими изящными плечами, она промолвила со вздохом:

– Весьма прискорбно, что ты не можешь полюбить меня, Алисия, так как я никогда не умела заводить врагов, но если приходится, то ничего другого мне не остается. Если мы не можем быть друзьями, то давай, по крайней мере, соблюдать нейтралитет. Ты не будешь пытаться вредить мне?

– Вредить вам! – воскликнула Алисия. – Как я могу повредить вам?

– Ты не будешь пытаться лишить меня привязанности твоего отца.

– Может быть, я не могу быть такой любезной, как вы, госпожа, и расточать улыбки и комплименты каждому встречному поперечному, но я не способна на низость, и даже если бы и

была, то, я думаю, вы настолько защищены любовью моего отца, что никто, кроме вас самой, не может лишить вас его привязанности.

– Как ты неумолима, Алисия, – произнесла госпожа с небольшой гримасой. – Я полагаю, ты намекаешь на то, что я лжива. Но я не могу не улыбаться людям и не говорить им любезности. Я знаю, что я не лучше других, но что же делать, если я приятнее. Это естественно.

Таким образом, Алисия исключила любую возможность сближения между ней и мачехой, и поскольку сэр Майкл был в основном занят сельским хозяйством и спортом, из-за чего ему приходилось проводить много времени вне дома, то вполне естественно, что госпожа была вынуждена искать общества у своей белокрысой служанки.

Феба Маркс в точности соответствовала тому типу девушек, которых произвели из служанок в компаньонки. Она была достаточно образованна, чтобы понимать свою хозяйку, когда Люси позволяла себе раздражаться интеллектуальной трескотней, в которой язык едва поспевал за мыслями. Феба неплохо знала французский и могла читать романы в желтых обложках, которые заказывала госпожа в Берлингтон Аркейд, и обсуждать со своей хозяйкой перипетии этих романтических историй. Сходство Люси Одли и ее горничной, возможно, сблизило этих женщин. Оно не было явным, их можно было увидеть рядом и ничего не заметить. Но если бы кто-нибудь увидел, как Феба бесшумно скользит по темным коридорам Корта в призрачном свете сумерек, он легко мог принять ее за госпожу.

Резкий октябрьский ветер гнал по липовой аллее опавшие листья и с прозрачным шорохом метал их в кучи вдоль сухих гравиевых дорожек. Старый колодец наполовину, должно быть, был заполнен листьями, принесенными ветром, которые как в водоворот затягивало в его черную, разрушенную пасть. Опавшие листья усыпали плотным ковром тихую гладь пруда, полностью скрыв его прозрачные воды. Усилия всех садовников, которых нанял сэр Майкл, не могли сдержать разрушительного натиска осени на землях вокруг поместья.

– Терпеть не могу этот унылый месяц! – воскликнула госпожа, прогуливаясь по саду и зябко поеживаясь под своим манто из соболей. – Повсюду разрушение и упадок, и холодный свет солнца освещает это уродство земли, словно сияние газовых ламп морщины старой женщины. Состарюсь ли я когда-нибудь, Феба? Выпадут ли мои волосы, так же, как листья опадают с этих деревьев? Что со мной станет, когда я буду старой?

Она вздрогнула при этой мысли и, плотнее укутавшись в меха, зашагала вперед так быстро, что ее служанка с трудом поспевала за ней.

Мэри Элизабет Брэддон.

(Продолжение следует).



ЧТО ПОЛОЖИТЬ В БАНКУ?

Я - хозяйка со стажем. Каждую осень непременно заготавливаю соленья, варю варенье, чтобы зимой было чем полакомиться. Могу поделиться списком пряностей и специй, которые непременно украсят вкус ваших заготовок.

Классикой для любых заготовок считается лавровый лист, душистый перчик, чеснок. Их можно добавлять к огурцам, помидорам, кабачкам и т.д. Если хотите, чтобы овощи остались упругими и буквально хрустели, добавьте немного хрена.

Бasilik будет хорошо сочетаться с помидорами, сладким перцем, грибами и кабачками. Кинзу можно добавлять в овощное ассорти. Кто любит поострее, туда же положите стручок острого перчика. Розмарин придаст соленьям пряный вкус, но не переборщите: нужна лишь небольшая веточка. Эстрагон улучшит вкус и запах солений, его используют при мариновании огурцов и помидоров. Если вы собираетесь солить сало, попробуйте добавить к нему тмин. Очень необычный аромат получится!

При консервировании фруктов и ягод я обычно добавляю корицу и гвоздику, мне этого достаточной. Главное, что хочу сказать: незнакомые специи и пряности всегда добавляйте понемногу, чтобы не испортить вкус солений.

Мария Петрушова.



СЕКРЕТЫ ВКУСНЫХ ЗАГОТОВОК

Осень - время, когда пора подумать о заготовках на зиму. В холодные морозные деньки так приятно будет открыть банку соленых огурчиков и вновь ощутить вкус солнечного лета. Чтобы заготовки вышли на славу, полезно знать несколько секретов.

ВАРЕНЬЕ ИЗ СОСНОВЫХ ШИШЕК



В мае я всегда собираю сосновые шишки, чтобы летом и осенью варить из них вкусное варенье. Для варенья беру по 400 г шишек, сахара и воды. Заливаю шишки водой и оставляю на несколько часов. Затем воду сливаю и заливаю шишки сиропом: довожу до кипения сахар и воду. Шишки в сиропе ставлю на огонь, довожу до кипения, снимаю пенку. Варю шишечки 2 часа на медленном огне, периодически помешивая. В завершении откинуть шишки на сито, разделить сироп, довести его до кипения. Залить сироп в банки, туда же положить шишки, можно не все. Банки закрутить, перевернуть.

Елена Алмазова.



ДЕКОРАТИВНЫЕ БУТЫЛОЧКИ ДЛЯ КУХНИ

Помимо стандартных солений, можно сделать декоративные для украшения кухни. Есть их нельзя, зато они будут прекрасно смотреться на полочке и пробуждать аппетит.

Наполнение бутылочек может быть любым: помидорчики (хорошо смотрятся черри), огурчики, перец, баклажаны. Все это нужно красиво выложить слоями. Чем ярче будут цвета композиции, тем лучше она будет смотреться. Когда бутылка будет наполнена, нужно будет залить ее содержимое натуральным консервантом - крепким солевым раствором. Он поможет сохраниться овощам и фруктам до 2 лет.

Укупоривать такие бутылки нужно очень надежно, чтобы никто ненароком не попробовал их содержимое!

Нелли Ермакова.

ЧТОБЫ ТОРТ НЕ ПОМЯЛСЯ

Я - любительница испечь что-нибудь вкусненькое. Торты у меня один краше другого. Только хранить их сложно - специальных коробок не напасешься. Приловчилась я упаковывать их в широкие целлофановые пакеты, но в них время от времени мои кулинарные шедевры приминались. Очень уж жалко было! Вот и придумала я использовать подручные средства. Взяла несколько длинных макаронин, воткнула их в торт в местах, где дырочки будут не сильно заметны, а сверху надела пакет. Так у меня торт и не засох, и не помялся!

Ольга Кравец.



ДЕЛАЕМ КОГТЕТОЧКУ САМИ



Когда у нас появился котенок, мы сразу приобрели все кошачьи аксессуары - лежанку, домик, лоток, когтеточку. Последняя пришлось не по душе нашей Мане, и кошка ее просто игнорировала. К счастью, мягкую мебель она не портила, но вот обеденному столу доставалось: Манька-разбойница точила свои когти о ножки стола. Тогда мы и превратили его в самую настоящую когтеточку: обмотали шпагатом ножки и привязали к нему мышку, сшитую из кусочков старой искусственной шубы. Кошка была довольна, да и в интерьере появилась изюминка!

Светлана С.



ГДЕ ХРАНИТЬ СУВЕНИРЫ ИЗ ПОЕЗДОК

Песок и ракушки. Поместите их в красивую декоративную прозрачную баночку. Наклейте на нее бумажку с надписью, например, «Песок с побережья Черного моря».

Брелоки. Вам понадобится доска из пробкового дерева. Повесьте ее, например, на кухне, а на ней с помощью кнопок друг за другом разместите брелоки.

Билеты. Для авиа- и железнодорожных билетов создайте отдельный альбом. Купите обычный фотоальбом, но в ячейках для фотографий вместо снимков разместите билеты.

Кружки. Для них можно выделить отдельную полку в кухонном шкафчике. Или же прибить в районе «кухонного

фартука» резную дощечку, на которую повесить кружки.

Монеты. Создайте панно и наклейте на него монеты с подписью под каждой - какому государству принадлежит эта валюта. Само панно поместите под стекло и повесьте в комнате.

Фотографии. Прекрасная форма для их размещения - коллаж, формировать который можно прямо на стене. Если жалко обои, предварительно наклейте фото на лист ватмана, а непосредственно его уже прикрепляйте к стене.

Прекрасная идея - на стене одной из комнат повесить большую географическую карту. Те страны, которые вы уже посетили, можно пометать своими фотографиями оттуда, прикрепленными с помощью кнопок.

ОРИГИНАЛЬНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Хочу подать прекрасную идею всем, кто любит печь печенье. Оно может быть самым обычным по своему составу, но вы оформите его так, что глаз не оторвать будет. Я беру пробку от обычной пластиковой бутылки из-под газировки. С ее помощью делаю небольшую вмятину на каждом круг-

ляшке теста (по диаметру кругляшки должны быть немного больше диаметра крышки). А потом при помощи ножниц продеваю четыре дырочки на равном расстоянии друг от друга. Получаются прелестные съедобные пуговички.

Ольга Поленова.



МАСТЕРИЦА



ДЖЕМПЕР С АЖУРНЫМИ «ЛИСТЬЯМИ»

Джемпер с цельновязаными рукавами и широкой горловиной декорирован великолепным ажурным узором.

РАЗМЕРЫ

34/36 (40/42) 46/48

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ

Пряжа (100% хлопок; 230 м/100 г) — 500 (500) 600 г синефиолетовой секционного крашения; спицы №5,5; круговые спицы №5; чулочные спицы 5.

УЗОРЫ И СХЕМЫ

УЗОР «ЛИСТЬЯ»

Количество петель кратно 20 + 1 + 2 кромочные. Вязать по схеме. На ней даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку, накиды провязывать изнаночными. Начать с кромочной, раппорт постоянно повторять, закончить петлей после раппорта и кромочной. С 1-го по 64-й ряд связать 1 раз, затем с 1-го по 16-й ряд связать еще 1 раз = всего 80 рядов.

РЕЛЬЕФНЫЙ УЗОР

Количество петель кратно 10 + 1 + 2 кромочные. Каждый ряд начинать и заканчивать кромочной.

Лиц. р.: * 1 изнаночная, 9 лицевых, от * постоянно повторять, закончить 1 изнаночной; изн. р.: все петли вязать по рисунку.

РЕЗИНКА

Вязать круговыми рядами: количество петель кратно 4. Вязать попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ

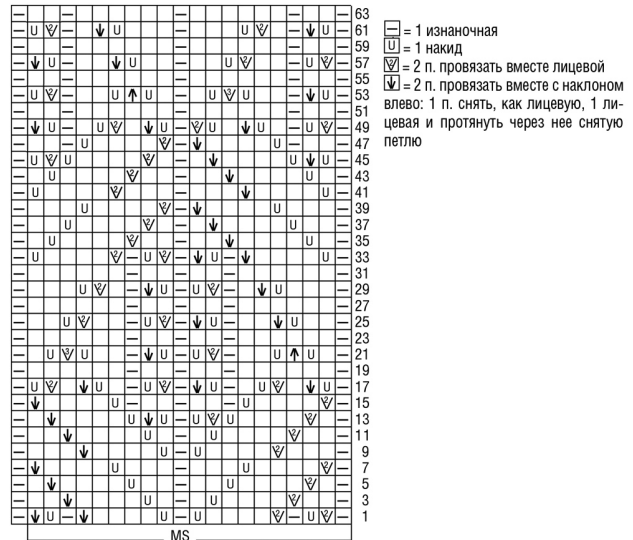
20 п. x 26,5 р. = 10 x 10 см, связано узором «Листья»;

20 п. x 27 р. = 10 x 10 см, связано рельефным узором.

ВЫПОЛНЕНИЕ РАБОТЫ

СПИНКА

На спицы набрать 83 (103) 123 п. и вязать 1 изнаночный ряд



□ = 1 лицевая
 ▤ = 1 п. снять, как лицевую. 2 п. провязать вместе лицевой, затем протянуть через них снятую петлю

изнаночными петлями. Этот ряд не учитывается в дальнейших расчетах.

Затем вязать узором «Листья».

Через 30 см = 80 р. от начального ряда продолжить работу рельефным узором.

Одновременно для рукавов, начиная от смены узоров, с обеих сторон 9 раз в каждом 2-м р. прибавить согласно узору по 7 п. = 209 (229) 249 п.

Для горловины через 14 см = 38 р. (17 см = 46 р.) 20 см = 54 р. от смены узоров средние 23 п. закрыть и обе стороны закончить раздельно.

Для закругления горловины по внутреннему краю в каждом 2-м р. закрыть 3 раза по 3 п.

Одновременно для скосов рукава и плечевых скосов через 15,5 см = 42 р. (18,5 см = 50 р.) 21,5 см = 58 р., начиная от смены узоров, с обеих сторон закрыть 1 x 27 (30) 33 п., затем в следующем 2-м р. закрыть 1 x 27 (30) 33 п.

Через 17 см = 46 р. (20 см = 54 р.) 23 см = 62 р. от смены узоров закрыть оставшиеся по 30 (34) 38 п.

ПЕРЕД

Вязать так же, как спинку, но для более глубокой горловины уже через 9,5 см = 26 р. (12,5 см = 34 р.) 15,5 см = 42 р. от смены узоров средние 13 п. закрыть, затем в каждом 2-м р. закрыть 7 раз по 2 п.

СБОРКА

Выполнить верхние швы рукавов и плечевые швы.

Для бейки по краю горловины на круговые спицы набрать 100 п. и вязать резинкой. На высоте бейки 2 см все петли закрыть по рисунку.

Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.

Для планок по краям рукавов на чулочные спицы набрать по 28 (36) 44 п. и вязать резинкой. На высоте планок 2,5 см все петли закрыть по рисунку.



Если точно знать, когда и что убирать, можно не волноваться о чистоте квартиры. Чтобы не запутаться, воспользуйтесь календарем уборки.

Раз в год

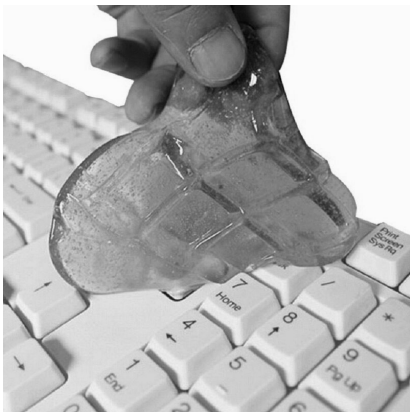
Генеральная чистка коврам требуется всего лишь раз в несколько месяцев. Зато она включает в себя настоящую стирку - с растворенным в воде специальным моющим средством. Ковер можно протереть щеткой вручную. Проводить процедуру лучше летом, чтобы можно было повесить его сушиться на солнышке - на балконе или на улице. Хорошо, если у вас есть моющий пылесос: он облегчит задачу. А если ковер особенно ценный и имеет большую площадь, лучше воспользоваться услугами клининговых компаний. Это не так дорого, как может показаться, зато у них есть оборудование для быстрой сушки. Занавески, портьеры, гардины, роль-шторы и жалюзи также достаточно чистить раз в год - самостоятельно или с помощью химчистки.

Раз в месяц

Холодильник - место скопления неприятных запахов и бактерий. Поэтому раз в 4 недели его протирают изнутри тряпкой, смоченной в растворе соды (1 ч.л. соды на 1 л теплой воды). Отдельное внимание следует уделить отсеку, где хранятся овощи и фрукты. Удивительно, но даже на яблоках и огурчиках со своего огорода живет не меньше микроорганизмов, чем на куске сырого мяса.

Поэтому, чтобы избежать отравлений, необходимо тщательно мыть с мылом перед едой не только овощи и фрукты, но и контейнер, в котором они хранятся.

Контейнер для столовых приборов является рассадником микробов и нуждается в ежемесячном мытье с хозяйственным мылом. «Но я ведь храню в нем только чистые ножи и вилки?» - возразите вы. Отвечаем: капли воды,



Если вы работаете в офисе и часто перекусываете за компьютером, удалите крошки и пыль с клавиатуры с помощью кисточки или специального мягкого клипера.



КАЛЕНДАРЬ УБОРКИ КОГДА, ЧЕМ, СКОЛЬКО

Одни хозяйки уверены: сколько ни убирай - все равно порядка хватит ненадолго. Другие ежедневно самоотверженно моют, стирают, чистят. Кто же из них прав?

которые попадают в контейнер, - идеальная среда для плесени и грибков. Поэтому чистка контейнера щеткой - обязательное мероприятие. Рабочее место нуждается во влажной уборке вне зависимости от того, держите вы на нем швейную машинку или компьютер. Стирать пыль необходимо чаще, а вот раз в месяц нужно тщательно протирать все «потаенные» места, включая мышь и клавиатуру. Для этой цели лучше использовать влажные салфетки для оргтехники.

Раз в неделю

Пол - настоящий рассадник бактерий. Даже если на первый взгляд в доме чисто, мыть полы со специальными средствами необходимо минимум раз в неделю, а если в доме есть дети или домашние животные, то чаще. Диван, как известно, копит пыль, а значит, опасен для здоровья. Его, как и остальную мягкую мебель, пылесосят каждые выходные при помощи специальной насадки. Если есть съемные чехлы, то стирать их нужно не реже раза в месяц.

Постельное белье, а также покрывала, пледы, чехлы на подушки - излюбленное место обитания разных микроорганизмов. Ведь пылевые клещи - это не просто «страшилка» из рекламы, а вполне реальные источники аллергии. Меняйте постельное белье каждую неделю и стирайте его при температуре не менее 60 градусов. Выключатели и дверные ручки терпят прикосновения наших рук чаще всего, а значит, являются рассадниками инфекций. Особенно это касается прихожей, где мы каса-

емся их немытыми руками, приходя с улицы. Поэтому не забывайте каждые семь дней протирать их тряпочкой, смоченной в мыльной воде.

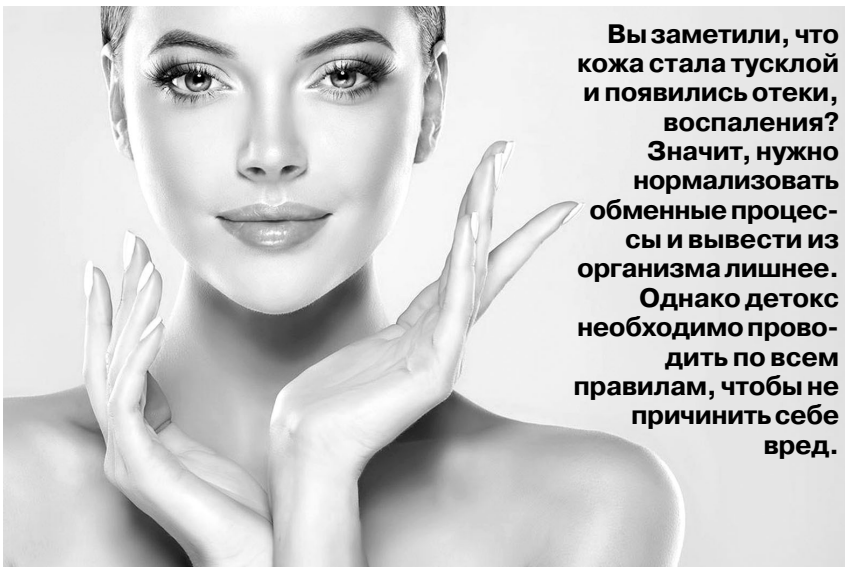
Каждый день

Кухня - самое теплое и влажное помещение в квартире, а потому является любимым местом скопления не только домохозяев, но и вредоносных бактерий.

Раковина под микроскопом - зрелище не для слабонервных. Помимо разных микроорганизмов, грибков и плесени там обитает кишечная палочка, которая обожает влагу и остатки пищи. Как избежать заражения? Во-первых, не оставляйте в раковине посуду. Во-вторых, удаляйте остатки еды и ежедневно мойте раковину со специальными средствами. В-третьих, периодически проливайте в сливное отверстие кипяток - это избавит не только от микробов, но и от жировых засоров.

Разделочная доска должна быть пластиковой или стеклянной: на этих материалах бактерии размножаются не так быстро, как на дереве. Мойте доску губкой с мылом или в посудомоечной машине. Хорошо время от времени обдавать ее крутым кипятком.

Кухонные полотенца часто служат причиной отравлений. Влажная ткань, как магнит, притягивает микробы, особенно кишечную палочку и сальмонеллу. Меняют полотенца на кухне два-три раза в неделю, стирают при максимальной температуре, а затем утюжат. Обязательно используйте разные полотенца для рук, посуды, овощей и фруктов.

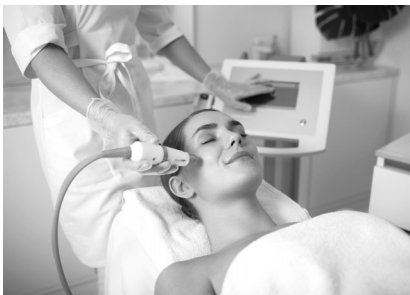


Вы заметили, что кожа стала тусклой и появились отеки, воспаления? Значит, нужно нормализовать обменные процессы и вывести из организма лишнее. Однако детокс необходимо проводить по всем правилам, чтобы не причинить себе вред.

ДЕТОКС ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Перед детоксикацией следует проконсультироваться с дерматологом. Врач, осмотрев состояние эпидермиса и характер высыпаний, определит причину проблемы. Вот несколько базовых правил, которые необходимо соблюдать для здоровой и красивой кожи.

Записаться на детокс-процедуры



В салоне вам предложат лазерную биоревитализацию. Это безболезненная процедура, которая повышает уровень содержания кислорода в дерме. Также стимулируется выработка коллагена и восполняется запас гиалуроновой кислоты. После курса (5-7 процедур) вы заметите, что морщинки разгладились, цвет лица стал здоровым, отеки исчезли.

Для глубокого очищения кожи подойдут механический или химический пилинг, вакуумный массаж и аппаратная атрауматическая чистка лица.

Изменить рацион

Когда в рационе присутствуют сахар, фастфуд, жирная и жареная пища в большом количестве, появляются воспаления. Добавьте в свое меню продукты, богатые витаминами, минералами и антиоксидантами. К ним относятся рыба, фрукты и ягоды с низким содержанием сахара (лайм, апельсин, киви, черника). Клетчатка в составе фруктов и овощей - натуральный сорбент, который выводит из организма вредные вещества.

*** Чтобы улучшить состояние эпидермиса, важно не допустить обезвоживания. Выпивайте не менее 1,5 л чистой воды в день.**

Хорошая идея - устраивать организму разгрузку каждые 14 дней. Например, употребляйте в течение суток только воду, кефир и гречневую кашу. Эффект окажется впечатляющим: чистая кожа и стройная фигура.

Зачем отдыхать от тонального крема?

Во время детокса стоит отказаться от макияжа, особенно от тонального крема и пудры с абсорбирующими свойствами. Последняя активно поглощает влагу, которая необходима коже. В результате появляются воспаления. Если вы не хотите отказываться от ма-

кияжа, замените тональный крем легким BB-кремом или оттеночным флюидом. И не забывайте наносить под него увлажняющую сыворотку. Уже через несколько дней после отказа от плотного макияжа вы заметите, что цвет лица стал здоровым, а количество воспалений сократилось. Ваша кожа начала дышать!

Домашний уход обязателен!

Маски с натуральными ингредиентами не только выведут из дермы токсины, но и питают ее полезными веществами.

Маска с активированным углем для жирной кожи. Измельчите 4-5 таблеток активированного угля, смешайте с 1 ст. л. нежирного йогурта и 2-3 каплями эфирного масла облепихи. Нанесите на кожу, избегая области вокруг глаз, на 15 минут. Смойте теплой водой.

Кефирная маска для сухой кожи. Смешайте 1 ч. л. меда, 1 ст. л. кефира и 1 ст. л. нежирного творога. У вас должна получиться однородная масса. Нанесите на очищенную кожу лица, смойте через 15-20 минут.

Маска с ламинарией для нормальной и комбинированной кожи. 15 г аптечной ламинарии залейте 2 ст. л. теплой воды и оставьте на полчаса. Когда водоросли разбухнут, заверните их в марлю, слегка отожмите и наложите на кожу лица на 20 минут. По желанию можно добавить в маску 1 ч. л. сока алоэ.

Детокс-процедуры необходимо повторять 1-2 раза в год.

Положить SOS-средства в косметичку

Существуют самые разные косметические продукты с пометкой «детокс». Обращайте внимание на их состав: там должны быть антиоксиданты, фруктовые кислоты, экстракты водорослей. Раз в неделю используйте скраб с древесным углем - он очищает поры, помогает избавиться от черных точек. Также эффективны маски с белой, черной, голубой глиной. Правда, они могут привести к сухости кожи, поэтому после применения глиняной маски обязательно воспользуйтесь увлажняющим кремом.

Для ночного ухода выбирайте крем или сыворотку с мощным антиоксидантным дуэтом - карнозин и витамин Е. Такой состав предупреждает покраснения, шелушения, успокаивает кожу.

ДЛЯ СПРАВКИ

Детокс - сокращение от слова «детоксикация», то есть очищение организма от токсинов и продуктов жизнедеятельности клеток. Токсины могут негативно влиять на состояние кишечника и, как следствие, кожи.

Не зря *sanitas per aqua* переводится как «оздоровление через воду»: процедуры полезны не только для кожи, но и для общего состояния организма. Настройтесь провести вечер в приятной атмосфере: пригласите свет, зажгите свечи и включите музыку. Преображение начинается!

Расслабляющие ванны

Начните домашнюю спа-программу с принятия ванны. Косметологи рекомендуют добавлять в воду полезные травяные сборы и морскую соль. По желанию можно использовать и лепестки роз, но не увлекайтесь «розовыми» ваннами, они могут вызвать аллергическую реакцию.

Ромашка и липа. По горсти цветков ромашки и липы залейте кипятком и поставьте на паровую баню на 15-20 минут. Затем дайте настояться 1-2 часа и процедите. Ванна с таким настоем поможет снять напряжение, успокоиться.

Хвоя. 0,5 кг сосновых шишек или хвой варите в течение часа на медленном огне, затем дайте настояться 2 часа, процедите и вылейте в ванну. Этот настой рекомендуется при бессоннице и повышенной нервной возбудимости.

Морская соль сделает кожу упругой и подтянутой. Добавьте в ванну 3-4 ст. л. морской соли и 2-3 капли вашего любимого эфирного масла.

На распаренное тело нанесите скраб, который отшелушит омертвевшие клетки кожи и сделает ее гладкой и нежной. Скрабирование совместите с массажем - это усилит желаемый эффект. Втирайте смесь в кожу мягкими круговыми движениями, затем смойте теплой водой.

Обертывания для стройности

Процедура проводится так: на тело наносят смесь, которая будет воздействовать на кожу и подкожную прослойку, разрушая клетки жира. Для этого потребуется эффект сауны - его создаст пищевая пленка, обернутая поверх смеси. Из тела выводятся лишняя жидкость, токсины, а кожа получает дополнительное питание.

С глиной. Порошок косметической глины разведите теплой водой, сле-



СПА-САЛОН НА ДОМУ

Иногда просто необходимо расслабиться и побаловать себя спа-процедурами. В результате вы получите шелковую кожу, подтянутое тело и хорошее настроение.

дующая инструкция на упаковке. У вас должна получиться густая кашица. Обмотайтесь пленкой и через час смойте.

С горчицей. 1 стакан горчичного порошка разведите кипящей водой, тонким слоем нанесите на кожу, оберните пленкой. Через 30 минут смойте.

С овсянкой. Заварите 1 стакан овсяных хлопьев 2,5 стакана кипятка. Дайте смеси настояться 15 минут, после добавьте к ней 1 ст. л. оливкового масла и 2-3 капли масла жожоба. Теплую смесь нанесите на проблемные зоны, оберните пленкой, укройтесь одеялом на 30 минут. После этого примите душ.

Увлажняющие маски

Расслабляющие процедуры для тела можно совместить с уходом за лицом.

Приготовьте маску из натуральных ингредиентов - в зависимости от проблемы, которую вы хотите решить.

Против признаков усталости. 1 ст. л. меда подогрейте на водяной бане, добавьте 2 ст. л. сока алоэ. Тщательно перемешайте. Нанесите на чистую кожу на 15-20 минут, затем смойте.

От воспалений. 2 ч. л. белой глины смешайте с 3 ч. л. молока или чистой воды. Нанесите получившуюся смесь на лицо на 10-15 минут, смойте прохладной водой.

От сухости и шелушений. 2 ст. л. жирного творога смешайте с желтком яйца. Нанесите смесь на чистую кожу на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

После всех процедур нанесите на тело и лицо увлажняющий крем.

КАКОЙ СКРАБ ВЫБРАТЬ?

Средство для очищения кожи на основе натуральных масел, экстрактов растений и плодов с добавлением соли, сахара, молотого кофе или других твердых частиц - это скраб. Выбирают его по типу дермы.

Масляный. В его составе может быть один или несколько видов масла (жожоба, ши и др.). Масляный скраб иде-

ально подойдет для сухой кожи, поскольку бережно очищает дерму.

Сахарный. В составе обычно коричневый тростниковый сахар. Такой скраб подойдет обезвоженной коже: он отлично увлажняет.

Солевой. Содержит соль, насыщенную минеральными веществами. Способствует обновлению клеток. Эффективно борется с целлюлитом.

Кофейный. Рекомендуется обладательницам жирной кожи. Зерна могут быть разного помола, в зависимости от этого определяется зона использования скраба: мелкий помол - для лица, крупный - для тела.

Кокосовый. Не только очищает, но и питает кожу за счет содержания кокосового масла. Подойдет для нормальной (смешанной) кожи, не вызывает раздражение. Бонус: после использования останется приятный тропический аромат.

Коллекция рецептов



СОВЕТ ПРОФЕССИОНАЛА

Вместо макарон-перьев можно использовать спагетти. Цуккини нарежьте сначала вдоль на длинные полоски, а затем еще раз вдоль, но на более тонкие полоски и перемешайте со спагетти.

МАКАРОНЫ С ВЕТЧИНОЙ

На 4 порции: 300 г макарон-перьев, соль, 200 г вареной ветчины, нарезанной ломтиками, 2 цуккини, по 2 стол. ложки сливочного и растительного масла, молотый черный перец, несколько веточек петрушки и перьев зеленого лука.

Макароны отварить в подсоленной воде, не дав им развариться. Ветчину нарезать небольшими кусочками. Цуккини вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Макароны откинуть на дуршлаг и промыть. Сливочное масло разогреть в сковороде вместе с растительным. Сначала обжарить макароны, затем добавить ветчину и цуккини и продолжать обжаривать, помешивая. Приправить по вкусу солью и перцем. Зелень вымыть, порубить. Зелень смешать с макаронами. По желанию украсить перьями зеленого лука.

ЛАПША С ОБЖАРЕННЫМИ ГРИБАМИ

На 4 порции: 400 г шампиньонов, 8 сушеных томатов, 1 пучок шалфея, 400 г лапши, соль, 2 стол. ложки оливкового масла, молотый черный перец, 50 г сыра пармезан.

Грибы очистить, обтереть влажной салфеткой и нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нарезать полосками. Шалфей вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и крупно порубить.

Лапшу отварить в подсоленной воде до полуготовности. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем, постоянно помешивая, ломтики грибов. Добавить шалфей и продолжать обжаривать с грибами. Затем добавить нарезанные томаты. Приправить солью и молотым черным перцем по вкусу. Лапшу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем выложить в сковороду. Аккуратно перемешать и разложить по тарелкам. Сыр натереть на крупной терке и посыпать каждую порцию.



СПАГЕТТИ СО ШПИНАТОМ

На 4 порции: 500 г листового шпината, 400 г спагетти, соль, 50 г грецких орехов, 1 луковица, 1 стол. ложка сливочного масла, 150 мл сливок, молотый черный перец, тертый мускатный орех.

Шпинат перебрать, вымыть, выложить в кастрюлю с кипящей водой и дать слегка опасть. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Спагетти отварить в подсоленной воде до полуготовности. Грецкие орехи крупно порубить. Лук очистить, нарезать небольшими кубиками и обжарить в сливочном масле. Влить сливки и дать немного покипеть на среднем огне. Затем добавить шпинат и тушить около 2 мин. Посолить, поперчить и приправить мускатным орехом.

Спагетти откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Смешать со шпинатом и подать, посыпав грецкими орехами. По желанию украсить зеленью.



СЫТНЫЙ СУП С МАКАРОНАМИ И ФАСОЛЬЮ

На 4 порции: 1 банка белой фасоли (850 мл), 1 луковица, 2 моркови, 3 стол. ложки оливкового масла, 1 л мясного бульона из кубиков, 200 г макарон, соль, 4 помидора, молотый черный перец, 8 ломтиков хлеба для тостов, 4 чайн. ложки готового соуса песто.



Добавить фасоль, влить мясной бульон и довести до кипения. Суп варить около 10 мин на слабом огне. Макароны поломать, отварить в подсоленной воде.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать кубиками, добавить в суп за 3 мин до готовности. Вынуть шумовой 1/4 часть овощей, оставшиеся измельчить в пюре прямо в бульоне. Макароны откинуть на дуршлаг, выложить в суп с овощами. Посолить, поперчить по вкусу. Тосты обжарить в оставшемся оливковом масле и смазать соусом песто. Суп разлить по тарелкам, по желанию украсить базиликом. Подать к столу.

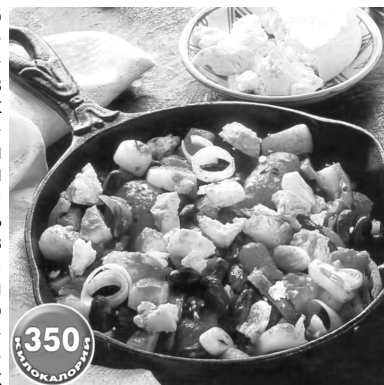
Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть и дать воде стечь. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Морковь вымыть, очистить, порубить. В кастрюле разогреть 2 стол. ложки оливкового масла и спассеровать в нем, постоянно помешивая, репчатый лук и морковь.

630
КАЛОРИЙ

ОВОЩНОЕ РАГУ С ЗЕЛЕНЬЮ И СЫРОМ ФЕТА

На 4 порции: 1 кг картофеля, соль, 500 г лука, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 банка красной фасоли (425 мл), 1 банка консервированных томатов (425 мл), 1 стол. ложка растительного масла, молотый черный перец, 150 г сыра фета, 1 чайн. ложка сушеного майорана.

Картофель хорошо вымыть, очистить, нарезать кубиками и около 5 мин отваривать в подсоленной воде. Лук и сладкий перец очистить. Нарезать овощи кольцами и полосками соответственно. Фасоль промыть и дать стечь воде. С томатов слить сок, крупно порезать. По желанию для приготовления этого блюда можно использовать свежие помидоры. Сделать на них надрезы, обдать кипятком, затем сполоснуть холодной водой и ножом аккуратно снять кожицу. В сковороде разогреть растительное масло и около 5 мин жарить в нем, постоянно помешивая, лук и сладкий перец. Картофель откинуть на дуршлаг, дать стечь воде,



350
КАЛОРИЙ

затем обжарить в сковороде. Выложить фасоль и помидоры, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить в течение 6 мин. Сыр раскрошить, положить в сковороду и быстро разогреть. Посыпать майораном и добавить специи по вкусу.

ЛЕГКИЙ САЛАТ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

На 4 порции: 150 г красной чечевицы, 1 л овощного бульона из кубиков, 1 кочан салата, 1 яблоко, 2 стол. ложки лимонного сока, 70 г ядер грецких орехов, 3 стебля зеленого лука, 2 веточки мяты, 1/2 чайн. ложки тертого имбиря, 5 стол. ложек сметаны, 2 стол. ложки сливок, по 3 стол. ложки оливкового масла и яблочного сока, соль, молотый перец.



Сбрызнуть лимонным соком. Крупно порубить грецкие орехи. Зеленый лук нашинковать колечками. Мята вымыть; оборвать листики.

Чечевицу откинуть на дуршлаг и дать стечь бульону. Смешать имбирь с яблочным соком, сметаной, сливками и оливковым маслом. Посолить по вкусу.

Салат разложить по тарелкам. Сверху распределить дольки яблок, чечевицу, зеленый лук, грецкие орехи и мяту. Приправить приготовленным соусом. Перед подачей на стол посыпать молотым черным перцем. По желанию можно украсить блюдо кусочками жареной куриной грудки или филе свинины.

Чечевицу 10 мин варить в бульоне при слабом кипении. Салат вымыть, листья разорвать на кусочки. Яблоко разрезать на четвертушки, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками.

560
КАЛОРИЙ

КУРИНАЯ НОЖКА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЯБЛОКОМ

На 1 порцию: 1 куриная ножка, молотый черный перец, 2 стол. ложки кетчупа, 2-3 капли соуса «Табаско», 50 г красной чечевицы, 250 мл куриного бульона из кубиков, 2 веточки петрушки, 1 чайн. ложка сливочного масла, карри, соль, 1 небольшое кисло-сладкое яблоко, 1 чайн. ложка уксуса бальзамико.

Разогреть духовку до 220 градусов. Куриную ножку вымыть, обсушить бумажным полотенцем, натереть солью и молотым черным перцем. Противень застелить бумагой для выпекания, выложить куриную ножку. Кетчуп перемешать с соусом «Табаско». Пользуясь куриной кисточкой, равномерно смазать мясо птицы и 40 мин запекать в духовке, время от времени поливая выделившимся соком.

Чечевицу 10 мин варить в курином бульоне. Петрушку вымыть, отряхнуть от капель, мелко порубить.

У яблока удалить сердцевину, разрезать его на небольшие дольки. Разогреть в сковороде сливочное масло



670
КАЛОРИЙ

и около 3 мин обжаривать в нем кусочки яблоки, посыпав карри. Чечевицу откинуть на дуршлаг и дать стечь бульону. Вместе с петрушкой и уксусом бальзамико добавить к яблокам, приправить специями по вкусу. Подать куриную ножку с пряным гарниром к столу.

Зеленый подоконник



ЦВЕТУТ КРУГЛЫЙ ГОД

Хотите, чтобы у вас дома постоянно были живые цветы? Тогда выбирайте яркую, нежную и практически не увядающую бегонию.

Э то чрезвычайно многочисленное цветочное семейство: только природных видов этого цветка насчитывается более тысячи. Кроме того, селекционеры вывели еще свыше десяти тысяч (!) сортов и гибридов. Среди них есть большие и маленькие, стелющиеся, ампельные и кустовые, высокие и низкие, клубневые и корневые, декоративнолистные и красивоцветущие. Иногда сорта пересекаются: например, у бегоний с эффектными листьями могут быть очень эффектные цветки, а у красивоцветущих - яркие разноцветные листья замысловатых форм. Бегонии бывают практически всех расцветок, за исключением синей и фиолетовой, с различной формой лепестков, которые могут придавать им сходство с розами, камелиями, пионами, гвоздиками или фуксиями. В отличие от большинства представителей флоры бегонии цветут непрерывно по несколько месяцев, а некоторые (так называемые бегонии всегдацветущие, или непрерывноцветущие) и вовсе целый год. Еще одно немаловажное достоинство этих удивительных растений - неприхотливость. Они прекрасно чувствуют себя и на подоконнике, и на клумбе.

✓ **Бегонии не только красивы, но и полезны. Выделяемые ими фитонциды подавляют рост и размножение вредных бактерий и плесневых грибов.**

Слагаемые красоты

Не ставьте горшок с бегонией слишком близко к другим растениям - для пышного цветения ей нужен простор и воздух.

Для равномерного цветения и роста растение нужно поворачивать к источнику света разными сторонами. Обрежьте длинные оголившиеся побеги. Эта нехитрая операция омолодит растение и ускорит его рост. Регулярно удаляйте увядающие цветки, это стимулирует дальнейшее цветение бегонии.

Делим, чтобы умножить

Размножать бегонии надежнее всего вегетативным способом - стеблевым черенкованием. Со взрослого растения срезают черенки и укореняют их в горшочках, наполненных смесью торфа и песка в соотношении 1:1. Делать это лучше всего весной. Клубневые бегонии размножают делением пророщен-

ных клубней. Клубень разрезают так, чтобы каждая часть имела ростки и корни, срезы присыпают толченым углем. При посадке верхушки клубеньков должны немного возвышаться над уровнем почвы. Можно выращивать бегонии и из семян, но дело это достаточно хлопотное и долгое.

Факторы роста

МЕСТО. Бегонии любят свет, но страдают от прямых солнечных лучей. Поэтому, лучшее место для них - восточные и юго-восточные окна. Зимой им комфортно при температуре 17-18 градусов (именно такая бывает на подоконниках), но не ниже 15 градусов.

ПОСАДКА. Растет бегония практически на любой почве, но обильное цветение можно получить только на легкой питательной и влагоемкой с нейтральной реакцией. Пересаживают растения, когда горшок становится тесноват. При этом землю засыпают не доверху, чтобы потом, когда образуются новые корни, можно было бы ее досыпать. Не стоит использовать и слишком большие емкости - они стимулируют рост, а не цветение.

ПОЛИВ. Обильный, отстоянной водой комнатной температуры. Но помните - лучше недолить, чем перелить (от застоя воды могут загнить корни и развиваться грибные заболевания). И опрыскиванием увлекаться не стоит, так как у очень многих видов на листьях от влаги появляются коричневые пятна. Если в квартире сухо, то лучше воспользоваться увлажнителем воздуха.

ПОДКОРМКА. Бегонии нужно жидкое комплексное удобрение, предназначенное для цветущих комнатных растений. Если воспользоваться удобрением для декоративнолистных растений, содержащим много азота, то это приведет к нарастанию зеленой массы в ущерб цветению.

До чего же хороши!

Самые эффектные представители семейства бегониевых.

Бегония всегдацветущая - имеет множество сортов, которые различаются размерами, окраской цветков (белые, розовые, красные) и листьев (от салатного до коричневого).

Лоррен. Другое название - рождественская бегония, что говорит о ее способности активно цвести зимой. Цветки розовые или белые, простые.

Элатиор - цветет в любое время года. Цветки махровые или полумахровые разнообразных окрасок.

Клубневая - с мелкими, средними и крупными цветками, простыми и махровыми. Окраска может быть белой, розовой, красной, желтой и т.д. Обильно цветет с весны до осени.

Коралловая - считается декоративнолистной (зеленые с белыми пятнами листья снизу имеют красноватый оттенок), но цветет она так ярко и обильно, что можно назвать ее и красивоцветущей.

Поздравления

Этери МАРТАШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
В Авчала и во всем Тбилиси
Доброе дело совершили.
Пусть сказочная фея снится
Тебе, Этери Марташвили.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Малуза Горанова,
Анна Димчева, Ионка Христова,
Алла, Полина и Радостина Станчевы,
Донка Младенова, Лада Николова,
Ирина Нешкова, Ната Славчева,
Марианна Трайчева, Стефка Дончева,
Параскева Минчева, Лиза Борджиева, Лана
Стоева, Искра и Миранда Арабаджиевы,
Росица Билянова, Светлана Цвелева,
Мальвина Кидикова, Мари Гличева, Лина
Радева-Неградзе, Зоряна Янкова, Райна
Желева, Майя Голобова,
Цветелина Стойкова, Ангелина Жеранова,
Эрминия Карастоянова, Кристина
Димитрова, Финка Гаргова, Лорина
Развигорова, Маргарита Ганева, Мария
Стромова, Алла и София Фотовы,
Иорданка Евтимиади, Элла Асланиди,
Мария Саввиди, Анна Бостаниди, Ирина и
Ольга Энтиди, Анастасия Микропуло,
Лаура Коккинаки, Анемона Иродопуло,
Ирина и Спирула Икономиди, Мелина и
Эмилия Родаки, Гликерия Уранопуло,
Елена Микелашвили, Ирина Мегвинетуху-
цеси, Лана Манагадзе, Тинико Маргвелаш-
вили, Софиго Сакварелидзе, Алла
Титвинидзе, Тасико Векуа, Веста Квернад-
зе, Ирина Санадзе, Цисана Квирикашвили,
Ирина Подсоснок, Анна Еловенко,
Виолетта Нетребко, Оксана Билозир,
София Евдокименко, Ирина Стасюк,
Светлана Бурневич, Елена Емельяненко,
Валентина Рудник, Нина Борисюк, Инна
Артемченко, Лариса Пиковская, Алла
Фридман, Марина Мурадян, Аняида Акопян,
Жанна Еджубова, Наргиза Аганова, Елена
Шишкина, Гульнара Озманова, Галина
Новичкова, Ольга Наумова.

Кети ГАРСЕВАНИШВИЛИ
поздравляем с днем рождения.
Верим в прекрасную любовь,
Верим прекраснейшей примете.
Счастливей будьте вновь и вновь,
Подруга дорогая, Кети.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева.

Цицо НОЗАДЗЕ
поздравляем с днем рождения.
Играли мы – орел и решка,
На счастье бросили кольцо.
Примчалась радости тележка,
С праздником, милая Цицо.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева, Эмма
Долмаджян, Нелли Жужунашвили, Нино
Коринтели, Елена Чаладзе, Светлана
Арутюнова, Ирина Гогишвили, Майя
Райкова, Жанна и Офелия Григорян, Наили
Харазишвили, Нанули Чалвардишвили,
Татьяна Чубинидзе, Ирина Дзуцова, Тина
Кверцхишвили, Тамрико Псутури, Евгения
Ворошилова, Элеонора Бодзиашвили,
Нино Кобахидзе, Татьяна Фролова, Иза
Мелуа, Марина Ментешашвили, Нино
Оболашвили, Тина Габашвили, Анна
Фабрикова, Майя Райкова, Любовь
Щербаева-Нугешидзе, Флора Мамулашви-
ли, Лия Мчедлишвили, Анна Адамия, Заира
Кварацхелия-Гулуа, Людмила Дегвере-
лашвили, Наили Харазишвили, Ламара
Дигмелашвили, Евгения Оганесян, Алина
Степанян, Венера Думанова, Александра
Расоева, Джульетта Хачатурова, Инесса
Левина, Галина Каревская, Анна Янтар,
Эльмира Яцкевич, Лариса Домбровская,
Светлана Ковальская, Лидия Познюховс-
кая, Валентина Хмельевская, Рената
Терпиловская, Галина Вислинская, Барбара
Краевская, Олеся Яроцкая, Мара Шепинс-
кая, Нина Ветлицкая, Марина Кукарская,
Диана Веселовская, Богдана Маевская,
Дора Сосницкая, Мария Славинская, Ирена
Санковская, Ева Голонко, Снежана Куц,
Марина Филина, Елена Стрельцова, Тина
Шония.

Тамару ГАБРОШВИЛИ,
грузинскую поэтессу,
поздравляем с днем рождения.
Гори, Квехрели, Скра... близкое рядом.
Надо любить свой край, стихи писать.
Счастья, здоровья, радости, Тамара,
Союз писателей вам хочет пожелать.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева, Майя Лобжанидзе, Лела
Метревели, Лили Ботева, Иорданка
Фандокова, Гипотена Собева, Ирма
Тхивалели, Ирина Габлиани, Иамзе
Арвеладзе, Нана Кикутадзе, София
Шарафян, Марина Мурадян, Лаура, Лия и

Манана Гудушаури, Маквала Гонашвили,
Нино Цихелашвили, Лизи Будагашвили,
Эрминия Карастоянова, Майя Цикаришви-
ли, Мадонна Каландия, Биета Абшилава,
Маквала Звиадаури, Мзия Хетагури, Нино
Цулеискири, Ия Перадзе, Диана Анфимиа-
ди, Марина Колхиташвили, Лейла
Иасашвили, Белла Алания, Майя Хоперия,
Гулнази Хараишвили, Кети и Натия
Сирадзе, Лейла Вадачкория, Наира
Нижарадзе, Лали Ратиани, Венера
Купрашвили, Натия Сацерадзе, Биета
Абшилава, Эка Давитулиани,
Это Мдинарадзе, Белла Алания,
Манана Зазикашвили.

Венеру ТУМАКОВУ-КАМКАМИДЗЕ
поздравляем
с 83-летием со дня рождения.
Восьмерка, тройка – символ счастья есть,
Вести пришли с Рустави, Гори, Ризы.
Хорошее будет всегда, сейчас и здесь
Для Веры Тумаковой-Камкамидзе.

Суважением,
Анна Орфаниди, Марина Белчева,
Лана Манагадзе,
Софиго Сакварелидзе с семьями.

Циалу СААКОВУ-ЧУМБУРИДЗЕ по-
здравляем с рождением правнучки,
Отара ЧУМБУРИДЗЕ и Нино КУДИ-
ЕВУ с рождением внучки, а Каху
ЧУМБУРИДЗЕ и Марию САГИРАШ-
ВИЛИ с рождением дочери Мицы.
Звезды зажглись ночью в Авчала
И фея детям снится,
В Цавкиси весь оповещала:
«Пришла малышка Мица!»
Живешь в уютном светлом доме,
Не надо часто злиться,
Расту большой, любим и помним,
Радуйся жизни, Мица.

Суважением,
Анна Орфаниди,
Марина Белчева,
Нина Губеладзе, Мери Саакова-Энгенова,
Натела Швангирадзе, Ирина Кобалия-
Данелия, Елена Мачабели, Лидия
Ситникова-Комарова, Инна Ячевская-
Седыкина, Валентина Ярославцева-
Шемшур, Тамара Лапшина, Кристина
Лапшина-Капанадзе, Анна Апциаури,
Любовь Арашвили, Ирина Бериташвили,
Наталья Меладзе, Людмила и
Цицо Тевзадзе.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРДЫ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В №32

СКАНВОРД НА СТР. 15



СКАНВОРД НА СТР. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Ход. Лошак. Осадок. Раж. Томат. Кадык. Непоседа. Гладиатор. Сова. Она. Секрет. Труд. Трал. Ледокол. Секрет. Ухо. Бунт. Коп. аванс. Осина. Проньяр. Салют. Росомаха. Порог. Рейган. Надрыв. УЗИ. Шашлык.
ПО ВЕРТИКАЛИ: Гать. Попона. Туер. Драчун. Ограда. Стан. Клио. Выигрыш. Хлор. Антиквар. Ева. Санитар. Нар. Драже. Алекс. Отгул. Пар. Лето. Азы. Лото. Пособник. Кокос. Село. Сам. Метод. Кутила. Фасад. Ворох. Шюх. Табак. Лопата.

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.



АЛЛЕРГИЯ У СОБАКИ ЧЕМ ПОМОЧЬ?

Аллергия на цветение растений и некоторые продукты может быть не только у человека, но и у собаки. Как действовать хозяину, чтобы помочь питомцу?

Неблагополучная экология, стрессы и обилие искусственных добавок в пище нарушают работу иммунитета собаки. Некоторые породы отличаются повышенной чувствительностью кожи и склонностью к аллергии. Это овчарки, золотистые ретриверы, английские и французские бульдоги, мопсы, шарпеи. Но даже если в списке нет вашего пса, советуем обратить внимание на следующие тревожные симптомы.

Я весь чешусь!

Из-за сильного зуда собака начинает не просто чесаться, но и покусывать кожу зубами. Как правило, зуд возникает в местах, которые контактировали с аллергеном (пыльцой растений). Обычно это подушечки на лапах, низ живота, морда.

Что делать? Вернувшись с прогулки и заметив симптомы аллергии, вымойте питомца с шампунем для чувствительной кожи. Так вы удалите с шерсти аллергены. Если после банных процедур зуд не прекратился, срочно обратитесь к ветеринару.

Раздражение на коже

Когда собака расчесывает кожу, туда может попасть грязь и возбудители различных заболеваний. Последние проникают в микротрещины дермы и вызывают раздражение. Как итог - красные пятна, шелушение кожи.

Что делать? В первую очередь промойте покрасневшее место теплой водой. Шампунь лучше не использовать, чтобы не сушить кожу. Затем нанесите на раздраженный участок немного ко-

сового масла. Если покраснение распространилось, ваш путь к ветеринару.

Вылизывает лапы слишком часто

Животное постоянно вылизывает лапы, чтобы успокоить зуд, снять жжение с кожи. Однако на самом деле делает себе только хуже, ведь аллергены могут оказаться внутри организма вместе со слюной.

Что делать? Осмотрите лапы своего питомца на предмет инородных тел или ран. Промойте лапы под теплой водой и промокните полотенцем. Обработайте ранки, если они имеются.

Если у питомца опухла морда, нарушилось дыхание, покраснели глаза, скорее всего, это отек Квинке. Немедленно обратитесь к ветеринару: на счету каждая минута!

Будь здоров!

Если питомец часто чихает, но на шерсти нет пылицы, это может указывать на аллергическую реакцию. Когда собака еще и почесывает морду, то ей точно требуется ваша помощь.

Что делать? Ни в коем случае не давайте животному антигистаминные препараты, которые принимаете сами. Да, вам может повезти и препарат сработает. Но есть и другие варианты развития событий - таблетка не даст нужного эффекта или вы неправильно рассчитаете дозировку. Последствия могут быть печальными. Препараты от аллергии для собак может назначить только ветеринар!

Выпадение шерсти

Не стоит паниковать во время линьки. Если линька еще не началась, а количество шерсти в вашем доме зашкаливает, у собаки появились перхоть, проплешины, возможно, у нее аллергический дерматит. Причины - стресс, неправильно подобранный корм.

Что делать? Не дожидайтесь, пока питомец лишится своей шубы. Выпадение шерсти может быть признаком наличия в организме паразитов. Обратитесь к специалисту, обязательно упомяните, если вы недавно перевели собаку на другой корм. Придерживайтесь диеты, о которой вам расскажет врач.

Ушная инфекция

Это частый компаньон пищевой аллергии. Также может развиваться на фоне ежедневного почесывания ушей. Признаки инфекции - зуд, нехарактерные выделения, выпадение шерсти в зоне ушей, повышение температуры.

Что делать? Осмотрите уши собаки. Причиной воспаления могут стать семена растений, которые попали в ушную раковину во время прогулки. Чтобы облегчить состояние животного, используйте капли против отита - они снимают воспаление, успокаивают раздраженную кожу. Иногда возникают осложнения в виде вторичных бактериальных или грибковых инфекций. Если понадобится, специалист выпишет антибактериальный, противогрибковый, противовоспалительный препараты.

Можно ли предотвратить аллергию?

Чтобы избежать проблем со здоровьем питомца, ветеринары рекомендуют выбирать корм с легкоусвояемым белком. В его состав должны входить кислоты омега-3 и омега-6. Если порода предрасположена к пищевой аллергии, приобретите гипоаллергенный корм. Один из лучших способов оградить животное от пылицы и других «уличных» аллергенов - следить за чистотой вашей собаки. Но не мойте питомца обычным шампунем: он может удалить кожный секрет. Лучше подберите специальный шампунь, следуя рекомендациям ветеринара.



Собаку необходимо отвозить к ветеринару каждые 6 месяцев.



Мэрилин Монро и ее летящее платье

Многие помнят сцену, где знаменитая красавица Мэрилин Монро пытается усмирить платье, подол которого раздувает ветер. Это кадр из фильма «Зуд седьмого года», а наряд актрисы в нем попал в список культовых.

Платья подобного фасона с плиссированной юбкой и глубоким V-образным вырезом до сих пор пользуются спросом. Они идеальны для вечерних мероприятий. Минимум украшений, забранные в пучок волосы, босоножки на высоком каблуке - и образ настоящей голливудской звезды готов!



Наряд для «красотки»

Простота и элегантность всегда ценились в мире моды. Именно этот прием использовал костюмер фильма «Красотка», работая над нарядом главной героини.

Культовое платье из шелка в горошек выполнено в благородных тонах, благодаря, чему выглядит дорого, но не вычурно. Его можно дополнить широким поясом, шляпкой и солнцезащитными очками.



Почувствовать себя Кэрри Брэдшоу

Наверняка многие помнят сцену из сериала «Секс в большом городе», когда возлюбленный Кэрри дарит ей роскошное платье для похода в оперу.

Присмотритесь к наряду героини. Это знаменитый фасон беби-долл. Кукольный образ можно дополнить аксессуарами в тон.



«Титаник»: роковой образ

Один из любимых зрительских кинообразов - образ Розы в фильме «Титаник», в котором героиня вышла во время торжественного ужина. Кейт Уинслет предстала в роскошном кораллово-черном платье с глубоким квадратным вырезом, шлейфом и короткими рукавами. Оно было украшено золотыми пайетками и черным бисером.

Наряд подчеркнул страстность героини. По сей день он считается идеальным вариантом для торжественных мероприятий.





БЛИННЫЕ РУЛЕТКИ

На 4 порции: 3 моркови, 2 помидора, 300г свиных шинделей, 2 стручка зеленого перца чили, 2 стол. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки или укропа, соль, молотый черный перец, паприка, 8 блинов, испеченных заранее, 150 г тертого сыра.

Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой длинной соломкой. Мясо вымыть, обсушить и нарезать узкими полосками, как бифстроганов. Стручки перца чили, разрезав вдоль пополам и удалив семена, измельчить или растереть в ступке. Помидоры вымыть, вырезать основание плодоножки, чайной ложкой выбрать семена и крупными кубиками нарезать мякоть. Разогреть в сковороде растительное масло и, помешивая, обжарить мясо. Добавив морковь, перемешать и немного потушить. Выложить в сковороду перец чили, кубики помидоров и измельченную зелень петрушки. Овощную смесь посолить, поперчить и приправить молотой паприкой. Нагреть духовку до 180 градусов. Разложить на блины на смазанную маслом тарелку, подвернуть с одного конца и уложить в смазанную маслом жаропрочную форму для запекания. Посыпать тертым сыром и запекать около 15 мин. Разложить на тарелки по 2 фаршированных блинчика и украсить, по желанию, петрушкой, перцем чили и ломтиками помидора.



ПИКАНТНАЯ БЛИННАЯ ПИЦЦА

На 4 порции: 250 г муки, 4 яйца, 400 мл молока, 1 пучок петрушки, 2 стол. ложки растительного масла, 1 стручок красного сладкого перца, 1 цуккини, 250 г моцареллы, 200 мл цыганского соуса, 12 ломтиков салами, соль, перец, орегано. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

Замесить тесто, смешав муку и щепотку соли с яйцами, молоком и зеленью. В сковороде с антипригарным покрытием испечь 4 блина в растительном масле. Переложить блины на смазанный маслом противень. Стручок сладкого перца, очистив от семян, нарезать ломтиками. Цуккини вымыть, очистить и нашинковать кружочками. С моцареллы слить рассол и нарезать сыр тонкими ломтиками. Нагреть духовку до 200 градусов. Цыганский соус вылить на блины, разровнять кулинарной лопаткой. Распределить на блинах сладкий перец, цуккини, моцареллу и салами. Приправить солью и перцем по вкусу, посыпать орегано. Запекать пиццу 10-12 мин и сразу же подать на стол. Если не получается переворачивать блины с помощью кулинарной лопатки, можно воспользоваться другим способом: когда блин с одной стороны запечется, его стягивают на плоскую тарелку или крышку от сковороды, а затем переворачивают на сковороду и подрумянивают со второй стороны.



«МЕШОЧКИ» С СЮРПРИЗОМ

На 1 порцию: 2 стол. ложки муки, 1 яйцо, 5 стол. ложка молока, 1/2 маленького стебля лука-порея, 1 луковичка, 1 чайн. ложка растительного масла, 50 г жареной колбасы, 20 г маринарованного перца, 50 г тертого сыра, 1 чайн. ложка топленого масла.

Из муки, щепотки соли, яйца, молока и 1/2 стакана воды замесить тесто и оставить его на 10 мин. Порей очистить. Отделить 1 перо, вымыть, 2 мин бланшировать в подсоленной воде, обдать холодной водой, отрезать и отложить 2 длинные тонкие полоски. Оставшийся порей нашинковать колечками. Репчатый лук порубить кубиками. В растительном масле обжарить весь лук. Влить 1 стол. ложку воды и тушить еще 5 мин. Колбасу очистить от оболочки и вместе с маринарованным перцем нарезать кубиками. Выложить в сковороду, аккуратно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Часть начинки (примерно 1/3) отложить и поставить в теплое место. Оставшуюся начинку посыпать тертым сыром. Разогревая порциями топленое масло, испечь в нем 2 тонких блинчика. Положить в центр каждого начинку, собрать края, придав блинчикам форму мешочков, перевязать полосками порea и положить на тарелку вместе с тушеной овощной смесью.



ОРИГИНАЛЬНЫЙ ТОРТ С СЫРОМ ФЕТА

На 4 порции: 125 г муки, щепотка соли, 2 яйца, 250 мл молока, 80 г топленого масла, 1 банка томатова в собственном соку (425 мл), 500 г сыра фета или брынзы, 50 г оливок без косточек, по 1 стол. ложке рубленой петрушки и укропа, 3 помидора, 1 стол. ложка растительного масла.

Из муки, соли, яиц, молока и 1 стакана воды замесить тесто и оставить его на 10 мин. В топленном масле испечь 4 блинчика. Помидоры откинуть на дуршлаг, собрав сок, и порубить крупными кубиками. Кусочек феты (около 100 г) нарезать сначала прямоугольными ломтиками, а затем - треугольниками. Отложить в сторону для украшения. Оставший сыр измельчить и размять вилок. Перемешать с помидорами, 10 рублеными оливками и зеленью. Положить первый блин на огнеупорное блюдо, намазать 1/3 начинки и накрыть следующим блинчиком. Так же уложить оставшиеся блины. На верхнем разложить кусочки феты. Свежие помидоры нарезать четвертушками, оливки - кружочками и распределить между сыром. Кисточкой смазать торт растительным маслом. Запекать под грилем, пока сыр не расплавится. Украсить, по желанию, зеленью.

